

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №362
(МБДОУ - детский сад № 362)**

Юридический адрес: 620085, г. Екатеринбург, ул. Братская 116, тел. 297 07 70,
mdou362@eduekb.ru

**Методика физического воспитания 5-7 лет и результаты
мониторинга физической культуры у дошкольников.**

Методика физического воспитания

Специалисты бьют тревогу: нарушение осанки у человека с каждым годом становится все более распространенным явлением.

В последнее время увеличилось количество изданий, посвященных этой теме.

Подробно изучив специальную литературу по проблеме сохранения правильной осанки, я пришла к выводу, что физическое воспитание для детей 5-7 лет с нарушениями осанки - одна из важных и актуальных проблем.

Разработаны комплексы занятий для дошкольников на занятиях физической культуры (представлены в приложении).

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке 3 раза в неделю по 20-30 минут. Во время занятий могут применяться упражнения с использованием предметов (гимнастические мячи, скакалки, палки, скамейки, стенки) или без них.

В вводной части урока подготавливаем детей к физической нагрузке. В основной части урока даем упражнения с акцентом на развитие силы, ловкости, координации, выносливости. Заключительная часть урока направлена на восстановление дыхания, частоты сердечных сокращений после интенсивной двигательной активности. Занятие является групповым. Преподаватель демонстрирует упражнения и, при необходимости, помогает их выполнить. На протяжении всего занятия преподаватель следит за состоянием занимающихся.

Методика апробирована в период 2023-2024 учебного года.

Мониторинг

Тест для оценки подвижности позвоночника. Наклон корпуса вперед (см). Ребенок встает на гимнастическую скамью, выполняет три пружинящих наклона, фиксируется последний, максимально низкий. Нормой является показатель +3 см.

Тест для оценки развития мышц плечевого пояса. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений). И. п.: упор лежа на полу, руки на уровне плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Руки сгибать до касания грудью пола. Упражнение выполняется без остановки. Нормой является показатель 8 повторений.

Тест для оценки развития мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во повторений/мин). И.п.: лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Стопы фиксируются с помощью помощника. Поднимать туловище до перпендикулярного отношения к полу. Выполнять упражнение без остановок в течении минуты. Нормой является показатель в 22 повторения за минуту.

Тест для развития мышц рук. Подтягивания на высокой перекладине (кол-во повторений). При подтягивании касаться подбородком перекладины. Выполнять без остановок. Нормой является показатель - 2 повторения.

В результате исследования функциональных возможностей детей старшего дошкольного возраста, нами были получены следующие результаты, которые отражены в таблицах.

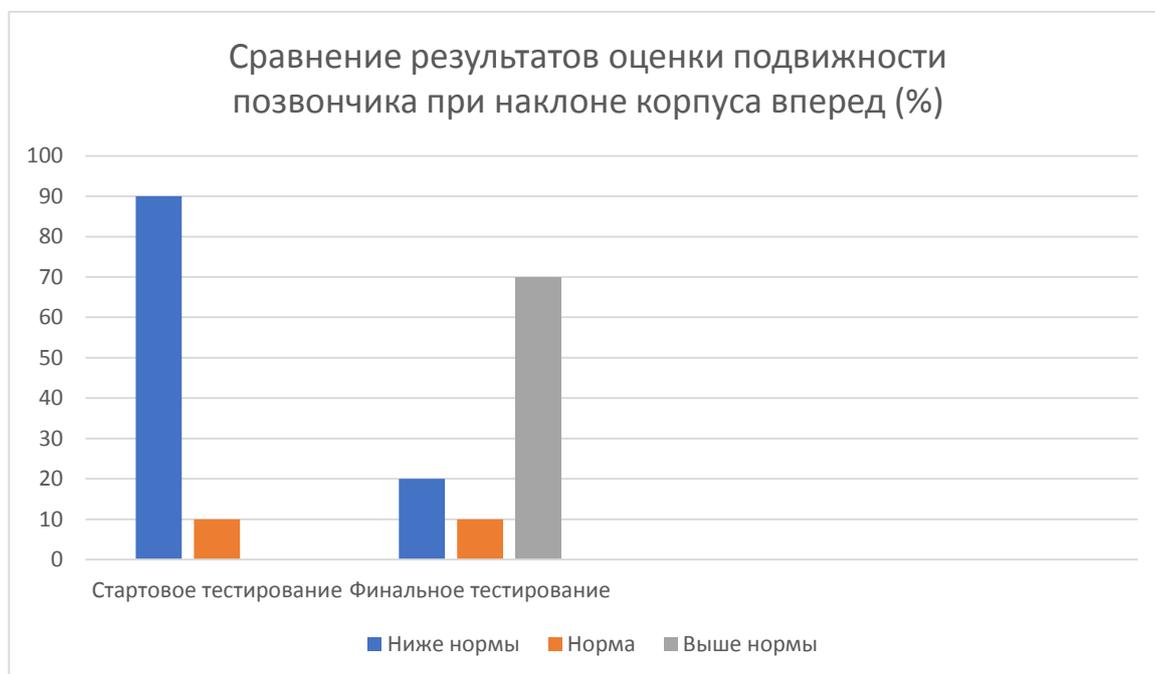
Таблица 1. Средние показатели

Тесты	Х (среднее знач.)		Норма
	До	После	
Результаты оценки подвижности позвоночника при наклоне корпуса вперед (см)	8	-1,4	3
Оценка развития мышц плечевого пояса при сгибании разгибании рук в упоре лежа (кол-во повторений)	4	15	8
Оценка развития мышц живота при поднимании туловища из положения лежа на спине (кол-во повторений/мин)	18	28	22
Оценка развития мышц рук при подтягивании на высокой перекладине (кол-во повторений)	1	3	2

Таблица 2. Результаты тестирования

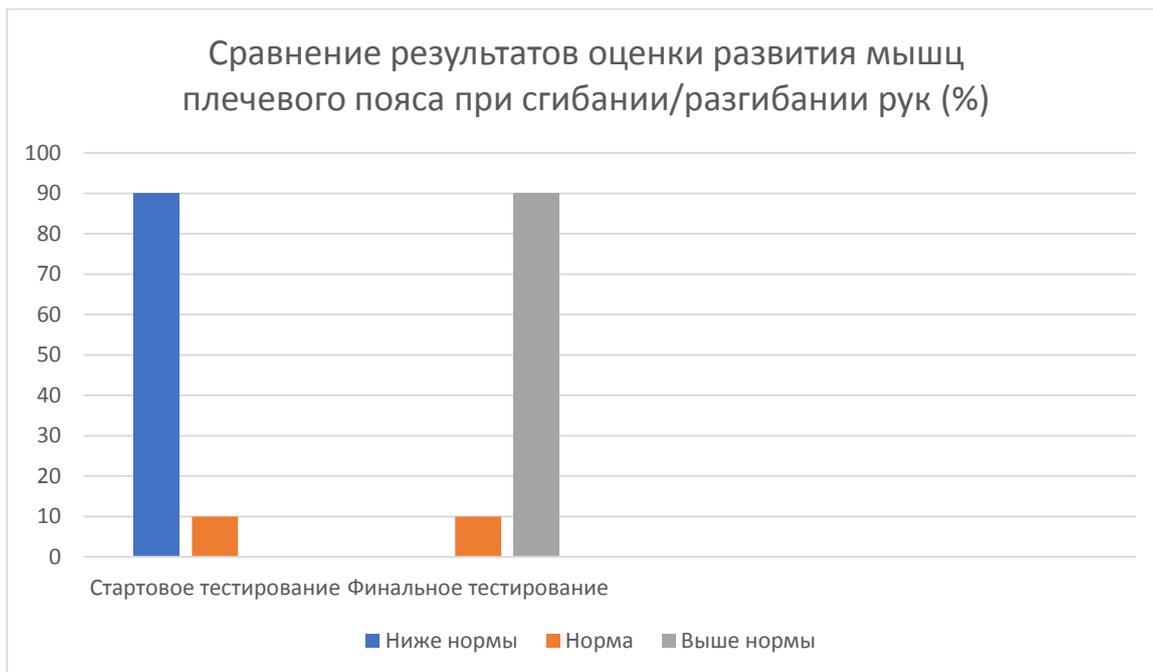
№ п.п	Ф.И.О.	Результаты (%)							
		наклон корпуса вперед		сгибание/разгибание рук в упоре лежа		поднимание туловища из положения лежа на спине		подтягивание на высокой перекладине	
		До	После	До	После	До	После	До	После
1	Ниже нормы	90	20	90	0	80	0	50	30
2	Норма	10	10	10	10	10	10	40	20
3	Выше нормы	0	70	0	90	10	90	10	50

Диаграмма 1.



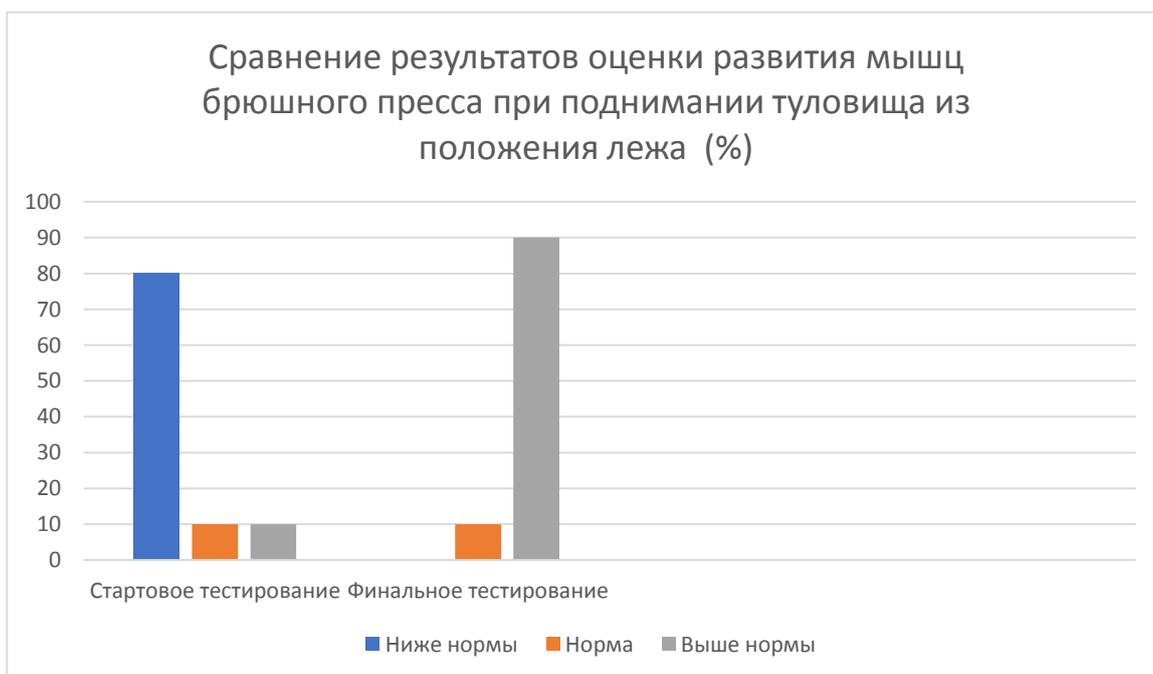
По результатам тестирования видим, что методика физического воспитания (при выполнении двигательного теста подвижности позвоночника) оправдана, результаты после занятий стали гораздо выше. У 70 % детей результат стал выше нормы, у 10% - норма и только у 20 % ниже нормы (но отмечаю факт улучшения данного показателя по личным нормативам).

Диаграмма 2



По результатам тестирования видим, что методика физического воспитания (при выполнении двигательного теста развития мышц плечевого пояса) оправдана, результаты после занятий стали гораздо выше. У 90 % детей результат стал выше нормы, у 10% - норма.

Диаграмма 3



По результатам тестирования видим, что методика физического воспитания (*развития мышц брюшного пресса*) оправдана, результаты после занятий стали гораздо выше. У 90 % детей результат стал выше нормы, у 10% - норма.

Диаграмма 4



По результатам тестирования видим, что методика физического воспитания (при выполнении двигательного теста развития мышц рук) оправдана, результаты после занятий стали гораздо выше. У 50 % детей результат стал выше нормы, у 20% - норма и у 30 % ниже нормы (но отмечаю факт улучшения данного показателя по личным нормативам).

Вывод

Основными средствами физического воспитания у детей старшего дошкольного возраста являются физические упражнения.

Воспитание физических качеств достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить и нормализовать угол наклона таза, нормализовать нарушенные физиологические изгибы

позвоночника, исправить положение и форму грудной клетки, а также положение головы, добиться симметричного состояния плечевого пояса, укрепить мышцы брюшного пресса. Правильное положение частей тела во время движений, работы и при важнейших позах закрепляется путем создания естественного мышечного корсета.

В методику физического воспитания детей 5-6 лет нужно включать определенные задачи: нормализация деятельности систем; улучшение физического развития; повышение сопротивляемости детского организма; активизация общих и местных (в мышцах туловища) обменных процессов; выработка силовой и общей выносливости; улучшение координации движений; развитие и повышение качества двигательных навыков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив методы и средства физического воспитания, можно сделать вывод, что самым действенным средством профилактики и устранения недостатков в осанке служат физические упражнения. Комплексы корригирующей гимнастики составляют в зависимости от особенностей возрастного развития и степени патологии осанки детей. Занятия физической культурой и спортом способствует усиленному кровоснабжению и питанию работающих мышц, костей и связок. В результате этого происходит увеличение массы и сил мышц, укрепление сухожилий и связок, направленное на устранение имеющихся нарушений со стороны физического развития.

Автор: инструктор по физической культуре Чернышова Светлана Андреевна

Заведующий



Д.К. Абдуллаева

Комплекс занятия по ФВ №1

Возраст занимающихся: 5-6 лет

Цель урока: Укрепление костно-мышечного аппарата.

Задачи:

1. Образовательные: развитие гибкости и силовых способностей, стремление к совершенствованию фигуры и содействие гармоничному развитию занимающихся.

2. Воспитательные: воспитание осознанной потребности к самостоятельным занятиям физической культурой.

3. Оздоровительные: профилактика искривления осанки, развитие выносливости, подвижности суставов, мышечного корсета, повышение эмоционального состояния занимающихся;

Место проведения урока: спортивный зал.

Метод проведения: фронтальный.

Время урока: 30 мин.

Инвентарь: набивные мячи.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть:	5мин	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.
	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.	1 мин	
	I. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, руки вверх. б) на пятках, руки за голову. в) на внешней стороне стопы, руки на пояс.	2 мин	Выше на носках. Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. Спина прямая, смотреть вперед
	II. Бег: 1) с высоким подниманием бедра, руки за спину. 2) с захлестыванием голени, руки на пояс. 3) с подниманием прямых ног вперед, руки в стороны.	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Выше бедро Спина прямая Ноги прямые
	III. Прыжки: 1- 2 на правой, 2 на левой, руки за голову 2- на двух, руки в стороны 3- ноги вместе, ноги врозь, руки на пояс	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Спина прямая. Выполнять в темпе. Др. согнуть назад.
II.	Основная часть урока	20мин	
	ОРУ на месте: I. И.п.: о.с. 1-наклон головы вправо. 2-и.п.	10 мин 8 раз	Раздельным способом. Наклон ниже, выполнять медленно.

	<p>3-4-тоже влево. II.И.п. - о.с., р. вперед. 1-4-круговые вращения кистями внутрь. 5-8-тоже наружу. III.И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью. 1-поворот вправо с отведением рук в стороны. 2-и.п. 3-4-тоже влево. IV.И.п.-сомкнутая ст. р. на пояс. 1-3-пружинящие наклоны вперед. 4-и.п. V.И.п.-о.с., р. вперед. 1-мах вперед правой. 2-и.п. 3-4-тоже левой. VI.И.п.-ноги врозь, р. на пояс. 1-выпад вправо. 2-и.п. 3-4-тоже влево. VII.И.п.-ст. ноги врозь, р. на пояс. 1-присед. 2-и.п. VIII.И.п.-лежа на спине. 1-поднимание прямых ног вперед-книзу. 2-и.п. IX.И.п.-лежа на животе. 1-поднимание прямых ног и рук. 2-и.п. X.И.п.-группировка. 1-перекат на спине назад. 2-и.п.</p>	<p>4 раза 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз</p>	<p>Амплитуда больше. Спина прямая, выполнять в темпе. Наклон ниже, прогиб сильнее. Ноги прямые, поднимать выше. Выпад глубже, смотреть вперед. Стопы прижаты к полу. Ноги прямые, выполнять медленно. Руки, ноги прямые, смотреть в пол. Выполнять медленно.</p>
	<p>1.Бросание набивного мяча из разных положений: -от груди. -от правого плеча. -от левого плеча. -из-за головы. -толкание правым боком. -толкание левым боком. -прямыми руками из полуприседа. -бросок назад прямыми руками из полуприседа. -из-за головы лежа на спине. -из-за головы с подниманием туловища лежа.</p>	<p>7 мин 10 раз 5 раз 5 раз 10 раз 5 раз 5 раз 10 раз 5 раз 10 раз 10 раз</p>	<p>Выполнять в парах, соблюдать технику безопасности. Выгаливание сильнее. Мяч прижат к плечу. В и.п. мяч касается спины. Мяч внизу, держать одной рукой. Вставить одновременно с броском. Во время броска поднимать плечи от пола. Поднимать туловище одновременно с выбрасыванием мяча.</p>

	2.Игра «Зима и лето»	5 мин	Стоящие в две шеренги дети поворачиваются спиной друг к другу. Одна шеренга – зима, а другая – лето. По сигналу «Зима!» - игрок этой команды поворачиваются кругом и ловят каждый сою пару. Тоже по сигналу – «Лето!»
III.	Заключительная часть:	3-5 мин	
	Рефлексия. 1. Дыхательные упражнения: I. И.п.-ст. р. в стороны. 1-вдох. 2-выдох с вращением рук. II. И.п.-о.с. 1-4-четырёхкратный вдох, поднимая живот. 5-8-четырёхкратный выдох. 2.Подведение итогов урока - выставить оценки.	16 раз 4 раза	1.Восстановить дыхание, успокоиться. Выполнять медленно. Вдыхать животом, а не грудью. 2.Отметить работу обучающихся.
	Выход из зала.		

Комплекс занятия по ФВ № 2

Возраст занимающихся: 6-7 лет

Место проведения: спортивный зал

Задачи

1.Образовательные: обучить комплексу упражнений на профилактику нарушений осанки.

2.Оздоровительные: профилактика осанки и плоскостопия. Укрепление мышечного корсета. Улучшение общего физического здоровья занимающегося.

3.Воспитательные: воспитывать у уч-ся чувство коллективизма, ответственности, целеустремленности.

Инвентарь: г./палки, г./мячи, г./коврики.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.Подготовительная	1.Подготовка места проведения урока.	7 мин	В шеренгу, проверить наличие спортивной формы.
	Построение. Рапорт.	1 мин	
	Сообщение задач урока.		
	2. Совершенствование поворотов на месте «налево; направо».	1 мин	

	<p>3. Упр-я на внимание: 1-шаг левой вперед 2-приставить правую 3-шаг левой назад 4-приставить правую 5-6-поворот направо 7-8-поворот налево 3. Комплекс ОРУ в движении:</p> <p>I. Ходьба.</p> <p>1-на носках, р. вверх 2-на пятках, р. за спину 3-перекатом с пятки на носок с круговым вращением согнутых рук наружу</p> <p>II. Бег.</p> <p>1-с высоким подниманием бедра, р. за спину 2-приставными шагами 2 правым, 2 левым боком, р. на пояс 3-с подниманием прямых ног вперед, р. в стороны</p> <p>III. Прыжки.</p> <p>1-на двух, р. на пояс 2-ноги врозь, ноги вместе, р. на пояс 3-на правой, на левой, р. за голову</p>	<p>1 мин 4 мин 0,5 круга 0,5 круга 1 круг 1 круг 2 круга 1 круг 0,5 круга 0,5 круга 1 круг</p>	<p>Проходным способом. Передвижение в колонне по одному. Выше на носках, смотреть на пальцы. Носки на себя, ноги прямые. Больше амплитуда движений.</p> <p>Выше бедро. Без фазы полета. Ноги прямые. Ноги вместе. Выполнять в темпе. Др. согнуть назад.</p>
<p>II. Основная</p>	<p>ОРУ на месте.</p> <p>1) И.п.-широкая ст. ноги врозь, палку на лопатки. 1-наклон прогнувшись 2-и.п. 2) И.п.-лежа на спине, палка вверху вертикально, сомкнутый хват за середину. 1-передача палки впереди в ноги, хват палки сводами стоп 2-лежа на спине, р. вверх 3-передача палки впереди в руки 4-и.п. 3) И.п.-ст. ноги врозь, палка вперед, широкий хват. 1-палка вперед-вверху 2-палка вверх</p>	<p>17 мин 16 раз 8 раз 4 раза</p>	<p>Ноги прямые, прогиб сильнее. Выполнять в высоком темпе. Руки прямые, спина прямая, амплитуда больше.</p>

	10) И.п.-лежа на животе, мяч вверху. 1-лежа на животе прогнувшись 2-и.п.		Прогиб сильнее, смотреть в пол.
III.Заключительная	1.Дыхательные упр.: Ритмичное носовое дыхание с удлинением выдоха. 2.Упр-я на координацию. И.п.-о.с. 1-правую вперед на носок, прав. р. вперед, лев. р. назад 2-и.п. 3-4-тоже с др. ноги и руки. 3.Подведение итогов урока.	5 мин 4 раза 8 раз 1 мин	Отметить достигнутые на уроке рез-ты и успешные выполнения упр. учениками. Отметившимся на уроке ученикам можно поставить оценку за учебную работу на уроке.
	3.Задание на дом: Мальчики-из упора лежа сгибание и разгибание рук. Девочки-из положения лежа на спине, ноги согнуты, р за голову, ноги закреплены, поднимание туловища.	2 мин 3*15 2*20	Перерыв между подходами 1 мин. При поднимании локтями касаться бедер.