**«Развитие физических качеств у дошкольников в процессе организации подвижных игр»**

(из опыта работы педагога дополнительного образования Айзатовой Н.А.

в рамках реализации программы «Шейп-Юни»).

**Цель реализации программы:** создание условий для укрепления здоровья, развития и совершенствования физических, интеллектуальных и нравственных качеств ребёнка через реализацию комплекса оздоровительных систем.

Одно из важных направлений образовательной работы по физическому развитию детей в соответствии с ФГОС дошкольного образования является физическое развитие. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим развитием, как в первые шесть лет. В дошкольный период у ребенка формируются основы всесторонней двигательной подготовленности, а также гармонического и физического развития – здоровья и долголетия.  
Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, плохая память. Общая слабость вызывает и самые различные расстройства в работе организма, ведёт не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребёнка.  
 Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать работу по физическому развитию именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности *(слайд №2).* Одной из основных задач физического воспитания является развитие физических качеств. Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности: быстроту, гибкость, силу, ловкость, выносливость, которыми он наделён природой от рождения

*(слайд №3).*Физические качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений, для формирования мыслительных способностей. Их развитие и совершенствование осуществляются разными путями, но добиться положительного результата легче всего через игровую деятельность.  
 Важную роль подвижных игр в развитии физических качеств ребенка, в приобретении им определенных навыков отмечали передовые русские ученые П.Ф.Лесгафт, Е.А.Покровский, В.В.Гориневский. Значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду внесли Л.И.Михайлова, А.И.Быкова, Д.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Е.Н.Вавилова (слайд №4).  
 В научной и методической литературе подвижная игра определяется как сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил *(слайд №5).*

В чем заключается значение подвижной игры?

Значение подвижной игры:  
-активизирует дыхание, кровообращение, обменные процессы;  
-совершенствует движения, развивает их координацию;  
-формирует быстроту, силу, выносливость;  
-учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации;  
-учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям;  
-формирует личностные качества (честность, справедливость, дисциплинированность);  
-учит дружить, сопереживать, помогать друг другу;  
-развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией *(слайд №6).* Анализ изученной литературы, методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса, определили выбор направления моей деятельности – развитие физических качеств у детей именно через организацию подвижных игр.  
 **Цель педагогического процесса:** найти пути совершенствования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста через организацию подвижных игр.  
 **Задачи педагогического процесса:** на основе результатов проведенного мониторинга, мною были обозначены следующие задачи:  
-формировать и развивать у детей движения, способствующие развитию физических качеств на фоне проведения подвижных игр;  
-расширять и обогащать двигательную активность детей за счёт подвижных игр;  
-развивать у детей интерес к подвижным играм;  
-способствовать охране и укреплению здоровья детей, повышая функциональные возможности детского организма через подвижную игру *(слайд №7).*Свою работу я строю на основе следующих принципов:

-сознательной активности;

*-наглядности;*

-доступности и индивидуализации;

-систематичности;

-оздоровительной направленности *(слайд №8).*  
Целенаправленная работа по развитию физических качеств в процессе физического воспитания детей на основе применения подвижных игр мною начата с сентября 2016 г.  
Поскольку развитие физических качеств детей невозможно осуществлять только педагогическими методами и приемами, необходимо совместно с медицинскими работниками оценивать здоровье детей по принадлежности к той или иной группе здоровья *(на основе данных медицинских справок).* Для этого мною было проанализировано состояние здоровья и физического развития детей первой группы пятилетнего возраста. В результате были получены следующие результаты: имеют 1 группу здоровья 3 ребёнка, 2 группу – 10 детей, 3 группу – 2 ребенка *(слайд №9).*   
Параллельно был проведен мониторинг определения уровня физических качеств с учетом показателей здоровья. Целью мониторинга стало определение уровня сформированности физических качеств у детей данной группы. Для того, чтобы определить исходный уровень сформированности физических качеств были использованы тесты, в процессе выполнения которых был оценен уровень сформированности физических качеств каждого ребенка, а также знания и умения, которыми должен владеть ребенок старшего дошкольного возраста.

**Показатели физической подготовленности детей 5-7 лет.**

*(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование показателя** | **Пол** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| 1 | Бросок набивного мяча (см) | Мал | 160-230 | 175-300 | 220-350 |
| Дев | 150-225 | 170-280 | 190-330 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Мал | 85-130 | 100-140 | 130-155 |
| Дев | 85-125 | 90-140 | 125-150 |
| 3 | Наклон туловища вперед из положения стоя | Мал | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| Дев | 6-9 | 7-10 | 8-12 |
| 4 | Бег на дистанцию 10 метров схода | Мал | 3,8-3,7 | 2,5-2,1 | 2,3-2,0 |
| Дев | 4,0-3,8 | 2,6-2,2 | 2,5-2,1 |
| 5 | Бег зигзагом | Мал | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
| Дев | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |
| 6 | Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество) | Мал | 9-11 | 10-12 | 12-14 |
| Дев | 7-9 | 8-10 | 9-12 |
| 7 | Прыжки через скакалку | Мал | 1-3 | 3-15 | 7-21 |
| Дев | 2-5 | 3-20 | 15-45 |
| 8 | Поднимание ног в положении лежа на спине | Мал | 9-10 | 10-11 | 11-13 |
| Дев | 6-8 | 7-9 | 10-12 |

**Диагностика физического развития дошкольников**

***(****на основе тестов Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой).*

Виды предложенных тестов.

Определение силы.

Бросок набивного мяча *(1 кг.)* двумя руками из – за головы из исходного положения стоя. Испытание проводится в спортивном зале. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места проводится в спортивном зале. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног *(по пяткам)* при приземлении *(в см.).* Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Определение быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода. На дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша *(в 6 - 7 м от нее)* ставится ориентир *(яркий* *предмет - кегля, кубик),* для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Определение ловкости.

Бег зигзагом. Тест проводится в спортивном зале. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками. По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Педагог выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ.

Прыжки через скакалку. Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель счи­тает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ре­бенка. Если скакалка выбрана правильно, это когда ребенок встает обеи­ми ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки дос­тают до подмышек.

Определение гибкости.

Наклон туловища вперед. Ребенок становится на гим­настическую скамейку *(поверхность скамейки соответствует нулевой отметке)*. Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки *(поверхности скамьи),* то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «до­стань игрушку».

Определение выносливости.

Подъем туловища в сед *(за 30 секунд).* Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъе­мов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Показатели физических качеств определялись по трем уровням:

-сформирован,

-в стадии формирования,

-не сформирован.

Такие качества как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость были диагностированы у 15 детей *(слайд №10).*

При организации подвижных игр мною используются разнообразные методы и приемы:  
*словесные*   
-объяснение правил подвижной игры,  
-уточнение правил у детей,  
-стихи, считалки, загадки;  
*практические*-предоставление детям возможности творческого решения возникающих задач,  
-проявление самостоятельности, находчивости в выборе способа действия;  
*наглядные*  
-рисунки,  
-фотографии,  
-зрительные ориентиры *(слайд №11).*Подбор базового материала *(комплект подвижных игр)* был осуществлен с начала учебного года. Изначально было изучено и проработано большое количество методических разработок и рекомендаций следующих авторов Е.Н.Вавиловой, М.М.Контарович, Л.И.Михайловой и др. В них были предложены классификации подвижных игр на основании содержания *(слайд №12).*  
 В основу моей работы легла классификация подвижных игр по развитию физических качеств. Следует остановиться подробнее на играх, способствующих развитию конкретных физических качеств. **Быстрота-**это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени *(слайд №13).* При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление.

Средствами развития быстроты как двигательного качества, являются скоростные упражнения, поэтому для развития быстроты были подобраны игры с бегом «Зайцы и волк», «Карась и щука», «Ловишки» и др., представленные в таблице, а также разнообразные эстафеты:

• «Зайцы и волк»   
• «Караси и щука»  
• «Ловишки»  
• «Мы весёлые ребята»   
• «Парный бег»  
• «Мышеловка»  
• «Перебежки»   
• «Хитрая лиса»  
• «Пустое место»  
• «Чьё звено быстрее соберётся»  
• «День и ночь»  
• «Найди пару в кругу».   
Если учесть, что не всем детям по состоянию здоровья показан быстрый бег, игры проводятся с учетом ограничения физической нагрузки по медицинским показаниям. Так, например, в игре «Найди пару в кругу» дети образуют два круга *(равных по количеству)*. Внутренний круг - дети с ограничениями физической нагрузки. Внешний – остальные. По сигналу водящего в кругу дети начинают движение. Внутренний круг быстрой ходьбой, внешний - бегом. По сигналу водящего дети и водящий находят пару, оставщийся без пары становится водящим.  
Также идет ранжирование нагрузки и при проведении игр – эстафет. Например, в эстафете с обручами, кеглями перед командой располагаются предметы на одинаковом расстоянии друг от друга. Первыми в командах становятся дети, у которых есть ограничения нагрузок. Первым игрокам предлагается добежать до первого предмета, оббегая его вернуться в команду, а остальным до последнего. Таким образом, ребенок участвует в игре на равных со всеми, испытывает такие же эмоции от игры, но нагрузка для организма снижена.  
 **Ловкость** *(координация движений)* - это способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умения действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво *(слайд №14).*

Различают два вида ловкости:

-ручная ловкость - это умелые и точные движения руками при относительно малоподвижном туловище;

-локомоторная ловкость - двигательные действия, требующие перемещения в пространстве всего тела.  
 Для развития ручной ловкости используются игры «Школа мяча» *(дети в колонне по одному передают мяч над головой, с правой стороны и т. д.)*, игры с лентами, шнурами «Кто скорее намотает шнур», «Кто скорее дойдет до середины». Так, например, в игре «Кто скорее дойдет до середины», предлагается 2-м детям лента, закреплённая на палочке с двух концов. Используется зрительный ориентир для обозначения середины *(тесьма, ленточка)*. По сигналу дети одновременно начинают наматывать ленту. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины.  
Для развития локомоторной ловкости предлагаются игры «Не попадись», «Через болото», «Поймай палку» и др., а также эстафеты с предметами: «Пробеги, не задень», «Не урони шарик» и др.  
 Развитие одного из физических качеств определённым образом влияет на развитие другого. Поэтому одни и те же игры при изменении условий и правил одновременно могут развивать и быстроту, и ловкость. Например, игра «Ловишка»: в первый раз идет обучение игре, разъясняя правила игры, во второй раз эта игра используются как средство развития быстроты *(ставится задача перед детьми – как можно быстрее убежать от*

*«ловишки»)*, в третий раз в той же игре выдвигается новая задача - развитие ловкости *(для этого игра проводится на ограниченной площади, выбирается 2 - 3 «ловишки»)* *(слайд №15).* **Гибкость** - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Гибкость не зависит от особенности телосложения, она является природным свойством человека. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание.

Для развития гибкости используются следующие подвижные игры:  
•«Циркачи»  
•«Мостики»   
•«Передача мяча»  
•«Змейка»  
•«Туннель из обручей и др.  
Следует отметить, что игра «Передай мяч» используемая для развития быстроты и ловкости, о которой уже говорилось, при изменённых условиях развивает уже гибкость. Для этого дети стоят друг за другом на расстоянии шага и чтобы передать мяч над головой, ребёнку необходимо прогнуться назад. Игра «Змейка» проводится по такому же принципу, но первый игрок передаёт мяч над головой, а второй игрок, наклоняясь вперёд, передаёт мяч между ног *(слайд №16).* **Сила** – внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях *(набивной мяч, мешочки с песком и др.)*; использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы *(прыжки)*, преодоление сопротивления партнёра *(в парных упражнениях).*

В данном случае используются игры в парах на сопротивления «Кто сильнее» *(два варианта: столкнуть соперника с места; игроки стоят друг против друга, упираясь ладонями; перетянуть через черту движением назад)*. Игра «Буйволы» *(соперники располагаются на одинаковом расстоянии от центральной линии. На некотором расстоянии от игроков ставят стулья, на них кладут колокольчики. По сигналу ведущего игроки перетягивают соперника на свою сторону. Выигрывает тот, кто первый звонит в колокольчик).* В игре «Бой баранов» игроки стараются вытолкнуть соперника из круга сидя на корточках, вытягивая руки вперёд. Развитие силовых качеств можно осуществлять и в командных играх – эстафетах. Например, можно предложить игру «Носильщик», в которой дети должны парами перенести, удерживая гимнастическими палками набивной мяч, стараясь не уронить. Учитывая анатомо–физиологические особенности дошкольников, медицинские противопоказания, данные игры следует проводить не со всеми детьми, наблюдая за состоянием ребёнка в ходе игры, подбираются дети по силе и росту партнёров *(слайд №17).* **Выносливость** – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без изменения её интенсивности. Данная способность человека препятствует утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий. Развитие выносливости происходит при многократном повторении однообразных движений.

Для этого используются подвижные игры с непрерывной двигательной деятельностью. Например, в играх «Волшебные скакалки» *(кто продержится дольше других),* «Найди пару» *(играющие бегают по площадке, по сигналу «В пары!» находят пары и выполняют движения, по сигналу «Побежали!» снова разбегаются по одному).* В игре «Поезд» дети стоят группами друг за другом – вагончики. По сигналу «Зеленый свет» двигаются по маршруту, преодолевая препятствия медленным бегом, на «жёлтый свет» - идут, на «красный свет» останавливаются, выполняя свободные движения. Игра повторяется снова. Во многих подвижных играх, не связанных с ловлей, увеличивается продолжительность бега, не требуя быстрого темпа, а наоборот, поощряется бег ритмичный в ровном, спокойном темпе, например в играх «Совушка», «Лётчики» и др. В играх на развитие выносливости необходимо наблюдать за состоянием детей, чтобы не допустить переутомления *(слайд №18).* При подборе темы игровых занятий важно руководствоваться тематическим планом и использовать подвижные игры на закрепление двигательных умений и развитие физических качеств. Например, при ознакомлении с темой «Профориентация» проводится занятие игрового характера «Путешествие в страну профессий: моряки», которое включает подвижные игры: «Ручеек», «Море волнуется раз». Занятия игрового характера отличаются от традиционных тем, что для решения каждой части подбираются игры с соответствующими движениями. Такие занятия способствуют развитию произвольности выполнения двигательных действий, совершенствованию физических и морально – волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, воли к победе; а также развитию положительных эмоций детей.  
Варьируя в соответствии с поставленными задачами, необходимо усложнять движения и правила игр. В течение года как правило планируется включение 8-10 новых игр. Для этого мною подобрана и структурирована картотека подвижных игр.  
Свои игровые умения дошкольники проявляют и в самостоятельной деятельности. Дети уже способны самостоятельно организовывать и проводить некоторые хорошо знакомые им подвижные игры, сочинять игры, изменяя ее в ходе развития сюжета, выполняя роли и правила игры. Играя самостоятельно в шофёров, строителей, лётчиков, разведчиков, моряков и т.д., ребята в соответствии с сюжетом пользуются довольно сложными движениями: бег с ловлей, метание, прыжки, пролезание и т.д.  
 Важным условием игровой деятельности является создание предметно – развивающей среды. В спортивном зале создан физкультурный уголок, в котором имеется спортивный инвентарь, изготовленный своими руками детьми, с помощью родителей. Это способствует формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями и подвижными играми, навыков самоорганизации и общения со сверстниками и развитию физических качеств. Имеются султанчики, флажки, платочки, ленточки, шишки; гантели, изготовленные из пластиковых бутылок. Данный инвентарь используются не только для общеразвивающих упражнений, но и в подвижных играх, например: «Кто быстрее», эстафеты и др. Для организации подвижных игр в наличие есть комплект масок различных игровых персонажей. Проведение игр при необходимости дополняется фабричным оборудованием *(спортивный инвентарь)* для организации спортивных игр: «дартс», кегли, городки, «кольцеброс», скакалки, мячи разного качества и размера, обручи, канат для перетягивания. Это способствует формированию стойкого интереса к физическим упражнениям, желание играть в спортивные и подвижные игры, закрепление навыков самоорганизации и общения со сверстниками и развитию физических качеств *(слайд №19-26).* Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым – это желание каждого родителя. Но как это сделать? Родители зачастую оберегают своих детей от физических усилий *(не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадешь, посиди).* Поэтому работа в начале учебного года началась с анкетирования, в результате которого выяснилась степень участия родителей в игровой деятельности детей: обычно спортивные игры проводятся родителями с детьми в летний период на природе или на даче. В тоже время вызвало большое затруднение перечисление самих подвижных игр. Папы и мамы мало знают, как укрепить здоровье ребёнка с помощью подвижных игр. Из бесед с родителями выяснилось, что в большинстве семей предпочтение отдается телевизору, играм на компьютере, развивающим играм *(мозаика, лего, пазлы)*. Далее было проведено собрание, на котором родители познакомились с особенностями физического развития детей старшего дошкольного возраста, с тематикой подвижных игр в соответствии с возрастом наших детей. Заслугой явилось то, что мне удалось убедить родителей в необходимости вырабатывать потребность в двигательной активности, привитии интереса к доступным видам спорта, используя для этого общеизвестные средства *(прогулки, экскурсии на природу, походы на дальние расстояния, подвижные игры).* Для этого на стенды для родителей был размещен примерный режим дня для ребёнка; для знакомства родителей с подвижными играми, в которые играют дети, специально в родительский уголок были помещены карточки с описанием игр. Часто проводятся спортивные праздники и развлечения: «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» *(слайд № ).*

Благодаря проводимой работе по развитию детей в игре удалось вовлечь в воспитательный процесс родителей. Они стали проявлять большой интерес к мероприятиям, направленным на физическое развитие детей, с удовольствием принимают участие в совместных мероприятиях, помогают в создании физкультурного оборудования.   
 **Результат проведенной работы:**В результате планомерной систематической работы с детьми, при тесном сотрудничестве с родителями проявился положительный результат: подтверждение итоговой диагностики уровня сформированности физической подготовленности *(слайд №27).*  
 В заключении хочется отметить, что активная двигательная деятельность игрового характера вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшает работу всех органов и систем. Четкая, структурированная система организации работы по развитию физических качеств у дошкольников способствует получению положительных результатов. У обучающихся нашего учреждения не только повысились количественные показатели уровня развития физических качеств, но и произошли изменения в части решения воспитательных задач: дети стали более настойчивы в достижении цели, у них ярче стали проявляться такие качества, как смелость, выдержка, взаимопомощь, взаимовыручка. Достаточно развитые двигательные качества, влияющие на формирование элементов техники бега, прыжков, метания способствуют достижению успеха дошкольников в двигательной деятельности, социальной адаптации к окружающей действительности.   
 **Литература:**

1.Агапова И. А. Подвижные игры для дошкольников М.: АРКТИ, 2008.

2.Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет М.: Академия, 2004.

3.Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми М.: Сфера, 2012.  
5. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ Волгоград: Учитель, 2008.   
7. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья М.: Сфера, 2007.  
8. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду М.: Айрис-пресс, 2008.  
9. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении М.: Просвещение, 1994.

10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду М.: Просвещение, - 1986.  
11. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников СПб.: Речь, 2009.  
12. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: Мозаика-Синтез, 2004 

Диагностика физической подготовленности проводилась два раза в течение учебного года (сентябрь - май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Тест по определению прироста показателей физических качеств

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств я предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

     100(V2 – V1)

W=  --------------------

          1/2(V2 + V1)

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Например:

Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

W= 100(46-42) = 9%

1/2(42+46)

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темпы прироста (%) | Оценка | За счет чего достигнут прирост |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Диагностика физического развития дошкольников

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики

позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.