

Принята
Педагогическим советом
МАДОУ д/с «Калинка»
Протокол № 1 от «21» 08 2015 г.

Утверждаю
заведующая МАДОУ д/с «Калинка»
Ивашкевич Т.П.
Приказ № 11 от «21» 08 2015 г.



ПРОГРАММА
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»

Автор программы:
Педагог-психолог – Тарасова М.А.

Черногорск, 2015 год

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

Программа создана на основе методических рекомендаций Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.

Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях. В частности, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 года определяет, что «физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях учебных занятий по физической культуре» (ст. 14); решение коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23 мая 2002 г. № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных учреждений регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

Новизной представляемых методических рекомендаций является:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников 4-7-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация данной программы для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 4-7-летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- внесубъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
- субъектное, предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Основной подход, реализуемый в технологии формирования, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесупкрепляющего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4-7-летнего возраста и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений дзюдо.

Основные задачи применения технологии:

- 1) повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- 2) укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- 3) содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- 4) развитие физических качеств;
- 5) формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);
- 6) формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений дзюдо.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
- творческая организация физкультурных занятий;
- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

Данная программа содержит разделы, характеризующие возрастные особенности дошкольников; материалы по нормированию учебно-воспитательного процесса; требования к подготовленности занимающихся; программу занятий для дошкольников различного возраста; методические рекомендации по организации оздоровительной и учебно-воспитательной работы.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса физического воспитания дошкольников 4-7-летнего возраста.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Всестороннее развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в

дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 4-7 ЛЕТ

В возрасте 4-7 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

У дошкольников происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребенок берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него. Ребенок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в многообразии человеческой деятельности. Возникает и развивается новая форма общения со взрослыми - общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную с ними познавательную деятельность. Также на основе совместной деятельности - в первую очередь игры - формируется и детское общество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Возраст от трех до пяти лет уникален по своему значению для речевого развития: в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире.

Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений - это позволяет им каждый день делать удивительные «открытия».

К пяти годам начинает формироваться произвольность - в игре, рисовании, конструировании (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

В возрасте 5-6 лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты.

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игры - игры-фантазии, игры с правилами.

Основные цели и задачи работы с детьми 4-5 лет

Необходимо:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, дозировать физические нагрузки; заботиться об эмоциональном комфорте;
- создавать условия для развития сюжетно-ролевых игр;
- доброжелательно и много общаться с ребенком на познавательные темы, создавать условия для практического экспериментирования, способствовать развитию речи, любознательности и инициативности;

- формировать у детей интерес к физическим упражнениям, здоровому образу жизни.

Основные цели и задачи работы с детьми 6-7 лет

Необходимо:

- охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок; формировать основы здорового образа жизни и потребность в нем;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- внимательно относиться к формирующемуся детскому сообществу и терпеливо поддерживать его;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения;
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации;
- развивать воображение и творческое начало;
- продолжать формировать у детей эстетическое отношение к окружающему и художественные способности.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Младший дошкольный возраст

Заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. Формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие.

Особенности организации двигательной деятельности младших дошкольников

Необходимо:

- обогащать их двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- содействовать правильному выполнению ими движений в соответствии с образцом, показанным взрослым (правильное положение тела, заданное направление);
- привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;
- формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Формы организации двигательной деятельности дошкольников должны тщательно регламентироваться.

Средний дошкольный возраст

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности его опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить

несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. В силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Особенности организации двигательной деятельности средних дошкольников

Необходимо:

- формировать у них умение правильно выполнять основные движения;
- развивать элементы произвольности во время выполнения ими двигательных заданий;
- способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;
- воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициатива, творчество);
- вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада, а также в подготовку и проведение досугов, праздников, дней здоровья, прогулок-походов, открытых занятий.

Двигательная активность детей значительно возрастает, в ней ярко выражены индивидуальные различия.

Старший дошкольный возраст

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

Особенности организации двигательной деятельности старших дошкольников

Необходимо:

- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;

- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ

Программно-нормативный раздел является частью Программы, в соответствии с которой осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 4-7-летнего возраста.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Учебные занятия проводятся два раза в неделю с продолжительностью 30 минут.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

Примерный учебный план занятий для детей 4-5-летнего возраста на 36 недель (из расчета 2 раза в неделю по 30 минут)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Количество часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1.	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+				2
2.	Ходьба	+	+	+	+									3
3.	Равновесие	+	+	+	+									6
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+				6
5.	Лазанье		+	+	+	+	+	+	+	+				5
6.	Прыжки									+				5
7.	Катание, бросание, ловля мяча				+	+	+	+	+	+				5
8.	Имитационные упражнения		+						+					6
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+				12
10.	Начальные формы упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+				6

- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».
- На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упав», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».
- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, опавшими листьями, лентами).

**Примерный учебный план занятий
для детей 5-6-летнего возраста
на 36 недель (из расчета 3 раза в неделю по 45 минут)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Количество часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1.	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+				2
2.	Ходьба	+	+	+	+									3
3.	Равновесие	+	+	+	+									6
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+				6
5.	Лазанье		+	+	+	+	+	+	+	+				5
6.	Прыжки									+				5
7.	Катание, бросание, ловля мяча				+	+	+	+	+	+				5
8.	Имитационные упражнения		+						+					6
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+				12
10.	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+				6
11.	Висы и упоры								+	+				2
12.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+				12
13.	Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+							2
Всего часов:		8	8	8	8	8	8	8	8	8				72

Основы знаний: техника безопасности на занятиях, выполнение комплекса физкультминутка в присутствии преподавателя, правила ежедневной гигиены, одевание дзюдоги.

Ходьба: в колонне, шеренгой, па носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону).

Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м), бег с остановками подоске (ширина 10,20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

Бег: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и осаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м).

Лазанье, ползание: в упоре па ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под веревку (высота 40-50 см), проползание по прямой линии 6-8 м, пролезание под предметом (высота 40 см) в упоре па кистях и стопах, по гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вперед 2-3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

Катание, бросание, ловля мяча: катание мячей (диаметр 20-25 см), шаров на 1,5 м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50-60 см) с расстояния 1-1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние 1,5-2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5-5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

Имитационные упражнения: природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река).

Начальные формы упражнений дзюдо:

Группировки из положения стоя, сидя, лежа:

- перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»);
- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

Висы и упоры:

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;
- упор стоя на коленях;
- упор сзади на полу;
- упор прогнувшись вверх животом;
- перемещение в упоре с доставанием предметов;
- перемещение в упоре сзади ногами вперед;
- перемещение в упоре руками вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг».
- С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи».
- С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».
- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».
- На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».
- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, опавшими листьями, лентами).

**Примерный учебный план занятий
для детей 6-7-летнего возраста
на 36 недель (из расчета 3 раза в неделю по 45 минут)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Количество часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1.	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+			2
2.	Ходьба	+	+	+	+								1
3.	Равновесие	+	+	+	+								6
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+			6
5.	Лазанье		+	+	+	+	+	+	+	+			5
6.	Прыжки									+			5
7.	Катание, бросание, ловля мяча				+	+	+	+	+	+			5
8.	Имитационные упражнения		+						+				8
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+			12
10.	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+			7
11.	Висы и упоры								+	+			2
12.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+			12
13.	Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+						1
Всего часов:		8	8	8	8	8	8	8	8	8			72

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета па пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И.п. - о.с, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук

Начальные формы упражнений дзюдо:

Группировки из положения стоя, сидя, лежа:

- перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»);

- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;

- перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;

- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

Висы и упоры:

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;

- упор стоя на коленях;

- упор сзади на полу;

- упор прогнувшись вверх животом;

- перемещение в упоре с доставанием предметов;

- перемещение в упоре сзади ногами вперед;

- перемещение в упоре руками вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения:

• С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг».

• С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы».

• С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».

• С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

• На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».

• Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, опавшими листьями, лентами).

Контроль в системе занятий дошкольников

Обследование детей проводится как в помещении (спортивный зал), так и на спортивной площадке.

На спортивной площадке проводятся следующие виды обследований: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 30х10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой. На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма - спортивные трусы, майка, спортивная обувь.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения. Измерение физической подготовленности – инструктором по физической культуре и/или тренером-преподавателем. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе или в карту педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаляющих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения преподавателей групп.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В процессе проведения занятий с дошкольниками 4-7-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Особенности гигиенических условий и требований

Дошкольникам 4-5 лет необходимо обеспечить благоприятные гигиенические условия в помещении группы: температура воздуха +21...+22 °С, влажность воздуха 40-60%; в гимнастическом зале и спальном комнате +19 °С (при соответствующей одежде детей). Нормальная температура воздуха поддерживается регулярным проветриванием помещения: одностороннее проветривание проводится каждый час в течение 5-10 минут в присутствии детей; сквозное проветривание - в течение 10-15 минут в отсутствие детей. Состоянию теплового комфорта организма способствует правильная одежда: два слоя одежды в группе, один слой - для занятий физической культурой.

Для дошкольников 5-6 лет гигиенические требования к условиям пребывания в помещении (температура, влажность воздуха, освещенность) - те же, что и в предыдущей группе. Особое внимание следует обращать на правильный подбор детской мебели (столов и стульев) в соответствии с ростом ребенка. Все игрушки, пособия, оборудование и тренажеры, компьютеры, аудио- и видеотехника должны иметь гигиенический сертификат.

Для дошкольников 6-7 лет необходимо соблюдать температурно-влажностный режим за счет систематического проветривания помещения (в отсутствие детей проводить сквозное проветривание в течение 5-15 минут несколько раз в день с учетом погодных условий). Температура воздуха в группе +20 °С. Температура воздуха в спальном комнате + 19 °С. В гимнастическом зале +19 °С. Ежедневная прогулка в холодное время года в средних широтах проводится при температуре воздуха до -20 °С.

Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы детей на занятиях.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Безопасность жизнедеятельности

- Учить детей беречь свое здоровье (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде), следить за своим самочувствием (устал после длительного бега - отдохни и др.).
- Объяснять детям как оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания песка, пыли; не смотреть телепередачи длительно и на близком расстоянии от экрана; строго регламентировать по времени занятия с компьютером, следить за осанкой.
- Запрещать употреблять без контроля со стороны взрослого лекарства, витамины, незнакомые растения, ягоды, грибы и др.
- Стремиться максимально смягчать воздействия на ребенка неблагоприятных физических и психологических факторов; регулировать характер отношений со сверстниками.

- Прививать осмтрительность в незнакомых и сложных ситуациях; учить (не запугивая при этом детей) быть осторожными при встрече с незнакомыми людьми.

Основные причины травматизма детей в ДОУ на занятиях физическими упражнениями

1. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушения в методике преподавания:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его, подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
- длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек;
- очки у плоховидящих детей, не закрепленные на затылке резинкой;

4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки и помощи:

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
- неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;

- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, не обитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий дзюдо необходимо проводить занятия на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.

Преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма: положения упора головой в татами, борцовского моста, перекидки из упора головой в татами на борцовский мост, забегания на борцовском мосту, стойка на голове и руках с выпрямленными ногами.

В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ

Контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей. Оно осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники. При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закаливающих процедур. При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.

С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы детей:

I - *основная группа*, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

II - *ослабленная группа*, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

Дети, отнесенные к ослабленной группе, должны иметь индивидуальные назначения закаливающих мероприятий, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду, получать более низкую физическую нагрузку. Для этого преподаватель при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, начальных форм упражнений дзюдо уменьшает число повторений каждого упражнения. С такой же нагрузки должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольное образовательное учреждение после болезни (ОРЗ, обострение хронического тонзиллита, хронического бронхита и других).

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка. Проводится контроль за осуществлением системы закаливания.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 4-7 ЛЕТ

В процессе занятий с дошкольниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку комнат для детских групп, зала, физкультурных снарядов и наглядных пособий.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания - *физические упражнения*. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами дзюдо «Татами»; упражнения дзюдо; плавание; простейший туризм (пешные прогулки).

Начальные формы упражнений дзюдо являются специфическими средствами физического воспитания дошкольников, содействующими решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Группа этих средств имеет следующую структуру:

1. Основное внимание уделяется упражнениям, содействующим формированию умений и навыков безопасного падения: группировки из различных исходных положений, перекувырки в группировке; самостраховки при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.
2. Упражнения, направленные на изучение этикета дзюдо: приветствие - поклон; приветствие стоя; приветствие на коленях.
3. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: вращения лежа, стойка на голове и руках согнувшись, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине без касания головой татами.
4. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий:
 - стойки;
 - перемещения (обычными шагами; приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали);
 - повороты - перемещения тела: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.
5. Упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий (выполняются только на коленях):
 - захваты: основной захват-рукав-отворот;
 - выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.
6. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, отхват, зацеп изнутри голенью.
7. Упражнения по воспитанию дисциплинированности и самостоятельности: одевание дзюдоги, завязывание пояса, поддержание личной гигиены.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Представленные методические рекомендации содержат комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). Обеспечивают эффективные пути и средств совершенствования двигательной сферы дошкольников на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во вся дошкольном учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между педагогом и занимающимися (уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний, доброжелательность).

ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ

Физическая нагрузка - это двигательная активность дошкольником, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя уровнем функционирования систем организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

У дошкольников можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений (таблица 1).

Определенную информацию для преподавателя о величине нагрузки дают показатели внешних признаков утомления (таблица 2).

Таблица 1.

Частота сердечных сокращений у детей 4-7 лет при различных физических упражнениях (по Г.П. Юрко)

№	Физические упражнения	ЧСС, уд./мин		Время восстановления (мин)
		менее	более	
1.	Общеразвивающие упражнения	100	140	1-2
2.	Умеренная ходьба	120	150	1-2
3.	Осложненная ходьба (степ-тест, ходьба по лестнице)	130	160	3
4.	Бег на месте	130	170	3
5.	Бег средней интенсивности	150	180	3-4
6.	Медленный бег трусцой	150	170	2-3
7.	Прыжки в длину	130	165	1-2
8.	Прыжки со скакалкой	140	170	3-4
9.	Подскоки	130	160	2-3
10.	Равновесие	120	150	1
11.	Езда на велосипеде	130	160	3
12.	Игра в мяч	145	195	3

Таблица 2.

**Внешние признаки утомления у детей
в соответствии со степенью физической нагрузки
и увеличением частоты сердечных сокращений (по С.Б. Шармановой)**

№	Увеличение ЧСС	Степень нагрузки	Характерные признаки (реакции на нагрузку)
1.	До 40%	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащенное, но ровное; движения бодрые, четкие, уверенные; потоотделение незначительное
2	40-70%	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжения; дыхание частое, но ровное; движения напряженные, выполняемые с заметными усилиями, но четкие, уверенные; потоотделение хорошо выраженное
3.	Более 70%	Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение; мимика искаженная; дыхание резко учащенное, поверхностное, периодические вдохи; движения нечеткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; потоотделение сильное, значительное, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость

Преподавателю, работающему с дошкольниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. В целом, причины перегрузки можно разделить на четыре группы:

- 1) ошибки в методике занятий с дошкольниками (ограниченность средств физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва-болезни, недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);
- 2) нарушение здорового образа жизни ребенка (несбалансированность питания, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);
- 3) неблагоприятное влияние окружающей среды (климатогеографические условия, состояние спортивного зала);
- 4) нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

При дозировании нагрузки на занятиях с детьми 4-7 лет следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что дошкольников нельзя перегружать эмоциями. Насыщенность занятий громкой музыкой, яркими предметами, игрушками вызывает большое возбуждение, отвлекает их внимание от указаний, требований преподавателя, затрудняет процесс активного торможения. Необходимо оберегать нервную систему занимающихся от сверхсильных раздражений. Вместе с тем у дошкольников необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Преподавателю важно формировать культуру поведения дошкольников в двигательной деятельности, привычку и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность к окружающим.

ВЫПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; начальные формы упражнений дзюдо; игровые упражнения.

При выполнении упражнения в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;

- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;

- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;

- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;

- бег легкий, с отрывом от татами, быстрый, свободный. Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении

следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги по ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);

- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;

- мах руками вперед-вверх при отталкивании;

- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;

- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;

- сгибание ног в полете (положение группировки);

- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы; полуприсед, отвести руки назад;

- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх;

- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;

- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии $\frac{3}{4}$ шага, туловище в повороте в направлении метания;

- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на заднюю стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;

- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейку лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка.

Развитие быстроты движений. Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для дошкольников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно - двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах через линии из поясов или скакалок. При этом чередуются умеренный и быстрый темп.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседания с мячом, прокатывание его, броски вперед от груди или толчок, бросок из-за головы. Все эти упражнения включаются в общеразвивающие упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура-дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений/ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянkin. - М.: ВЛАДОС, 2005.
4. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000.
5. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
6. Жерар де ля Тай. Дзюдо: Правила. Техника. Поединки. Практика. - М.: АСТ-Астрель, 2005.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
8. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. -М.: ВЛАДОС, 2004.
9. Кожухова Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности 0313 «Дошк. образование» / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С.А. Козловой. - М.: ВЛАДОС, 2005.
10. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М: ВЛАДОС, 2003.
11. Кресева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001.
13. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях / Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С.-М., 2005.
14. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста/ Авт.-сост. Р.И.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.:ВЛАДОС, 2003.
17. Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Школьная Пресса, 2003.
18. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДКЖ ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик СИ., Юдаев СВ., Глушкова Э.А., Ершова СВ., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. -М.: СпортАкадемПресс. - 2003.
19. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003.
20. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003.
21. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

22. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.
23. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение. - Ярославль: Академия развития, 2002.
24. Савенков А.И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников. - СПб.: Питер, 2004.
25. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2001.
27. Столяров В.И. Стань спартианцем - участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). - М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», Центр культуры здоровья и спартианского воспитания РГУФК, 2005.
28. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003.
29. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.
30. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
31. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника/Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
32. Эксперимент: Новое содержание общего образования/Примерные программы среднего (полного) общего образования: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2002.
33. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999.