



структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - детский сад «Светлячок»
Телефон 8(84671) 2-15-24/факс 8(84671) 2-25-99, e-mail: mdou7svet@mail.ru

Методическая разработка по организации воспитательно-образовательной работы среди детей дошкольного возраста

Тема: «Повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средством круговой – тренировки»

Автор: Савенкова Людмила Викторовна,
Инструктор по физической культуры

Алексеевка, 2019г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Согласно данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, НЦЗД РАМН (по итогам Всероссийской диспансеризации) за последние десять лет количество детей-дошкольников с хронической патологией увеличилось в 1,7 раза (с 12% до 20%), а количество детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья; снизилось до 28,6%.

У 70% современных дошкольников состояние здоровья характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отклонений.

Это подтверждают результаты Всероссийской диспансеризации: часто и длительно болеющие дети составляют 6,1% детского населения.

Наиболее управляемым фактором внешней среды является физическая нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление и функциональное совершенствование организма ребенка. Но при этом важно давать детям физические нагрузки, адекватные их возрасту и уровню готовности организма. Нормирование физических нагрузок должно быть направлено на достижение оптимального состояния организма ребенка в данный момент и в то же время иметь тренирующее, «развивающее» воздействие. При этом важно учитывать не только достигнутый уровень развития ребенка, но и «зону ближайшего развития» (Л.С. Выготский) [7,с.4]

Наблюдения и практический опыт показывают, что дети нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни. Известно, что благоприятное воздействие на организм ребенка оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей - дошкольного возраста показывают,

что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении.

Основными причинами несовершенства режима двигательной активности детей во время занятий по физической культуре можно считать: слабый тренирующий эффект занятий. В связи с этим возникает необходимость совершенствования содержания и методики проведения занятий по физической культуре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В процессе физкультурно - оздоровительной работы детского сада, необходимо внедрение и использование инновационных технологий для

повышения эффективности физического воспитания. Одним из путей решения данной проблемы является применение круговой тренировки, так как физические нагрузки не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

Занятия тренировочного типа направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Они включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, верёвочной лестнице и др. Занятие тренировочного типа в течение учебного года может носить обучающий и смешанный характер. Занятие обучающего характера направлено на обучение детей технике основных видов движений, элементам ритмической гимнастики и акробатики, а так же на ознакомление с общеразвивающими упражнениями и дифференцированными играми. Занятие смешанного характера строится главным образом на повторении уже пройденного материала, и в то же время оно может включать одно-два новых упражнения или усложненный их вариант.

Правильно организованная физическая тренировка является единственным эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его высоких резервных возможностей.

Необходимость использования тренировки в физическом воспитании детей дошкольного возраста сегодня признается многими специалистами.

Перед внедрением в практику занятий-тренировок я распределила образовательную деятельность на учебный год.

Распределение занятий по физической культуре в течение учебного года для детей старшего дошкольного возраста

	Тип занятия	Количество занятий по месяцам	Итого за
--	-------------	-------------------------------	----------

п/п		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	год
1	тренировочное										55
2	тематическое	*	*	*	*	*	*	*	*	*	25
3	сюжетно-игровое	*		*							5
4	игровое	*	*	*				*	*		13
5	контрольно-проверочное	*								*	10
Итого за месяц		2	2	2	2	2	2	2		2	108

Примечание: значком обозначены занятия на воздухе.*

С учетом данного распределения большинство занятий тренировочного типа повторяется дважды в течение недели.

Для проведения качественного занятия необходимо вызвать у детей интерес к нему, для этого я использую заранее продуманные организационно методические приемы. Так как в дошкольном возрасте игра является, основным видом деятельности ребенка я использую круговую тренировку так, что бы она воспринималась детьми как часть игры.

Для оценки эффективности применения круговой тренировки в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста мною был проведен сравнительный педагогический эксперимент, для его реализации я остановилась на классическом занятии и занятии тренировочной направленности. (см.приложение 1)

Эффективность экспериментальной методики подтверждается повышением уровня развития деятельности сердечно - сосудистой системы организма. Установлено, что у детей, в процессе физкультурных занятия тренировки ЧСС достигает у мальчиков - 174 уд/мин. и 175 уд/мин у девочек. При классическом, данный показатель во время занятий у мальчиков и девочек составил 145 уд/мин, что свидетельствует о низком тренирующем эффекте.

Эффективность занятий тренирующей направленности подтверждается и результатами хронометража занятий, который я выяснила с помощью физиологической кривой, наглядно иллюстрирующей сдвиги пульса в процессе занятия.

Сначала я измерила, пульс до начала занятий в покое. Затем пульс измеряла по мере деятельности (вводной части, общеразвивающих упражнений, общих видов движений, после игры и заключительной части).

Необходимым условием было снятия данных являющихся записью деятельности, которой занимался ребенок в этот момент.

После занятия по данным нарисовала график и провела его анализ в соответствии со сделанными записями. (см. приложение 2)

Таким образом, сравнение физиологической кривой занятия тренировочной направленности и классической показало, что дети на занятии - тренировке справляются даже с большей физической нагрузкой, чем на занятии классического типа.

Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу, самим придумывая способы выполнения упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности, что влияет на сохранение и укрепление здоровья детей.

Однако постоянное использование только классической структуры физкультурных занятий зачастую «ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес детей к ним, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений.

Поэтому в нашем детском саду появилась необходимость использовать альтернативные физкультурные занятия. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

При выборе таких занятий я учитываю задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

При этом подтверждаются, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе.

После периода включения в физическую деятельность («вработывание») наступает период относительной стабилизации, для которого характерен феномен так называемого «высокого плато». Это подтверждает вывод о том, что организм старших дошкольников обладает большими адаптационными возможностями: приспосабливаясь к физической нагрузке, детский организм устанавливает оптимальные режимы работы всех физиологических систем, обеспечивающих мышечную деятельность.

Следовательно, повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях является условием эффективности физического воспитания в нашем детском саду.

Возрастными особенностями детей старшего дошкольного возраста являются: познавательная активность; интерес ко всему новому, яркому; высокая эмоциональность; достаточно высокий уровень координации движений; наличие мотива достижения хорошего качества движения; эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям; понимание значения их для совершенствования движений; проявление индивидуальных интересов в выборе движений; умение оценить свои и чужие поступки и др. На их основе я выбрала занятие тренировочного типа, которое способствует повышению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста за счет непрерывности выполнения основных движений, эффекта переключения, применения сюжетных комплексов и т.д.

Таким образом, повышение двигательной активности с помощью занятий - тренировок на занятиях физической культурой детей старшего дошкольного возраста способствует повышению их эффективности, что выражено в положительной динамике показателей функционального состояния и физической подготовленности дошкольников и формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями. Результаты проведенного мной сравнительного анализа это подтверждают. Проведение занятий тренирующей направленности показало, что такие занятия как эффективная организационно - методическая форма физической подготовки детей старшего дошкольного возраста обеспечивает оптимальный уровень нагрузки. Это подчеркивает значимость и необходимость использования метода тренировки на занятиях по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарина, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.

2. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
3. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст]: программа / М.А. Васильева, В.В. Гербова , Т.С. Комарова . - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника»,2004.-208с. Гербова В.В., Комаровой Т.С.
4. Змановский, Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях [Текст] / Ю. Змановский //Дошкольное воспитание.- № 9.- 1993.- с.23-25.
5. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учебник для вузов А.В. Кенеман, Д.В Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985. - 271 с.
6. Коршолова, Л.В. Влияние ежедневных физкультурных занятий с детьми 5–7 лет [Текст] /Л.В. Коршолова- Часть 1. М., 1971.-123с.
7. Осокина, Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с. Тимофеева Е.А.

Приложение № 1

Конспект ЗАНЯТИЯ-ТРЕНИРОВКИ

**непосредственно – образовательной деятельности с детьми старшей
группы комбинированной направленности**

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие»,
«Социально-коммуникативное»

Программные задачи.

I Образовательные

1. Учить передавать мяч в парах (2м) двумя руками от груди из и. п. стоя; отрабатывать хват мяча во время броска - двумя руками сбоку.
2. Закреплять метание мешочков с песком в горизонтальную цель прямой рукой сбоку (2 м); отрабатывать последовательность действий.
3. Упражнять в отбивании мяча от пола правой и левой рукой на месте (по 10 раз), отрабатывать положение кисти во время удара по мячу (повторяет форму мяча), умение не терять мяч.
4. Упражнять в умении отбивать мяч об пол, развивать ловкость движений в подвижной игре "Играй, играй, но мяч не теряй».

II. Воспитательные

Воспитывать честность при выполнении игровых правил, желание действовать в коллективе.

Оборудование

для рук. физ воспитания: - судейский свисток,
- повязки для «ловишек» - 3 шт.

для детей:

1. мяч (диаметр 22см) – 24 шт.,
2. мешочки с песком (вес 200гр) в чехлах двух цветов (красный и синий) – по 12 шт. каждого цвета.
3. Обручи (д-60 см) - 12 шт.

Ход занятия

4. Показ мультимедийной презентации в начале занятия по технике безопасности «Правила поведения в спортивном зале». (см. приложение №1)

Содержание занятия	Дозир.	Темп.	Методические указания
<u>1. Вводная часть</u>			
а). Ходьба: обычная в колонне, с высоким подниманием бедра	чередуя по 10 сек.-2 раза	средний	В обход по залу шагом марш! Спину держим ровно, голову не опускаем
б). Ходьба и бег между предметами с изменением направления по сигналу	10 сек. 30сек (в чередовании 2 раза)	средний	Приготовились к бегу с изменением направления. Легким бегом – марш!
в). Ходьба по "островкам"	10 сек по 10 сек	средний быстрый	По островкам – марш! Держим равновесие Приготовились к боковому галопу.
г). Боковой галоп вправо – бег -	10 сек	средний	Боковым
боковой галоп влево - бег.	10 сек	средний	"галопом" вправо-марш!.... Влево – марш! В колонну шагом – марш!
д). Ходьба в колонне			Тройками, через центр зала – марш!
е) Построение тройками			
<u>2. Основная часть</u>			
<u>Комплекс ОРУ с мячом</u> <u>выполняется под</u> <u>музыкальное</u> <u>сопровождение</u>	6 раз	средний	дыхание- 1, 2 – вдох 3, 4 – выдох; 2 – подбородок приподнять.
1. И. П. - о. с., мяч в опущенных руках.			
1-подняться на носки, мяч вверх; 2- мяч за	6 раз	средний	

<p>голову; 3-мяч вверх; 4-принять и. п.</p> <p>2. И. П. - о. с., мяч в опущенных руках. 1-подняться на носки, мяч вверх; 2- мяч за голову; 3-мяч вверх; 4-принять и. п.</p> <p>3. И. П. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой; 1, 2-поворот направо; 3, 4-то же влево.</p> <p>4. И. П. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди; 1- наклон к правой ноге; 2-прокатить мяч к левой ноге; 3-прокатить мяч к правой ноге; 4-вернуться в и. п.</p> <p>Дозировка-; темп-средний; дыхание-1-3 – вдох 4 – выдох;.</p> <p>5. И. П. - ноги вместе, мяч в опущенных руках; 1-выпад правой ногой</p>	<p>6 раз дыхание-произвольное</p> <p>по 3 раза каждой ноге</p> <p>по 3 раза к каждой ноге</p>	<p>средний</p> <p>средний</p> <p>средний</p>	<p>старайтесь не уронить мяч.</p> <p>дыхание-1-3 – вдох 4 – выдох; ноги во время наклонов не сгибать.</p> <p>дыхание-1-2– вдох, 3-4 – выдох; следить за чередованием выпадов и приседаний</p> <p>дыхание-1-2 – выдох</p>
--	---	--	--

<p>вперёд, мяч перед собой в вытянутых руках; 2-и. п. ; 3-присядание, мяч перед собой в вытянутых руках; 4-вернуться в и. п. Затем, то же с левой ноги.</p> <p>6. И. П. - сидя, упор на прямые руки, мяч зажат между ступнями ног; 1-2-поднять мяч прямыми ногами вверх; 3-4-вернуться в и. п.</p> <p>7. И. П. - мяч лежит на полу, стоя справа от мяча, руки на пояс: прыжки на левой ноге; поменять ногу: прыжки на правой ноге, в чередовании с ходьбой вокруг мяча.</p>	<p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>средний</p> <p>средний</p>	<p>3-4 – вдох; следить за положением ног</p> <p>правильно принять и. п.</p>
---	------------------------------	-------------------------------	---

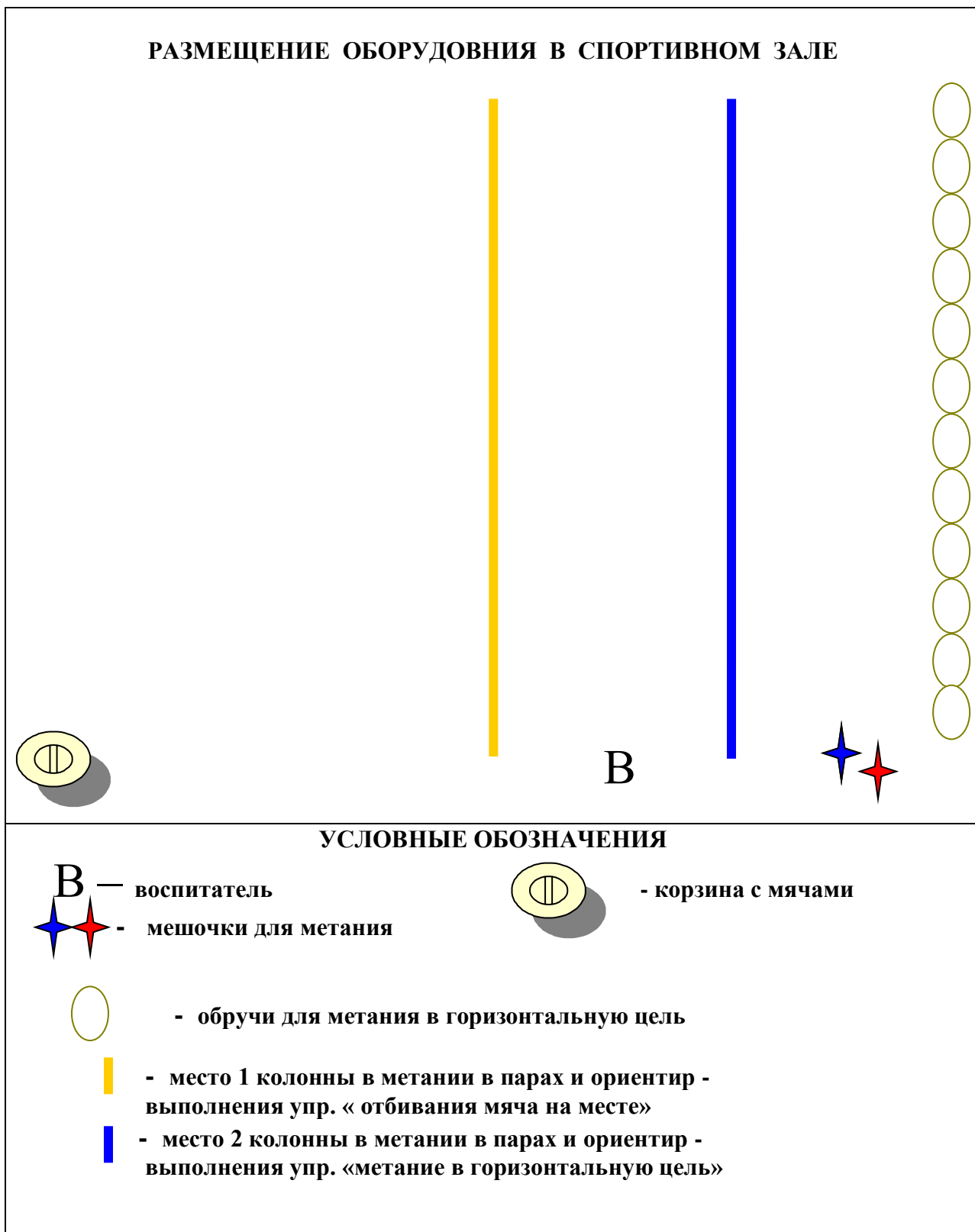
Выполнение основных движений

I этап обучения - передача мяча в парах двумя руками от груди.

1. Показ выполнения упражнения с пояснением: перед броском держать мяч двумя руками сбоку перед грудью, локти направлены в стороны. Бросок должен быть не очень сильным, а таким, чтобы мяч попал в руки напарнику по игре.
2. Вопрос - Как держим мяч во время броска? (Двумя руками сбоку перед грудью)

II этап обучения - метание мешочков с песком в горизонтальную цель.

1. Вопрос: В какой последовательности надо выполнять метание прямой рукой сбоку? (Прицеливаться, отвести прямую руку через сторону сбоку, одновременно слегка согнуть, сзади стоящую, ногу. Затем резко бросить мешочек, тоже прямой рукой через сторону, одновременно выпрямив ногу.)



Подвижная игра «Не оставайся без мяча»

Вопросы до начала игры.

1. Какие действия выполняют игроки? Обязательно на каждый шаг ударять мячом об пол и ловить его, передвигаясь по всему залу.
2. Как «ловишка» может стать игроком? Если выхватит мяч, когда он находится в воздухе или укатился от игрока.
3. Когда начинается игра? После одного свистка инструктора.
4. Когда «ловишка» прекращает ловить мяч? Когда прозвучит два свистка.

Итоговый анализ игры.

1. Кто ни разу не терял сегодня мяч, поднимите руки. Молодцы! Вы сегодня самые ловкие игроки!
2. Кто из назначенных «ловишек», быстро смог стать «игроком», поднимите руки? Молодцы. Вы сегодня были ловкими и внимательными игроками!

3.Заключительная часть

Игра «Считай дальше».

Результаты наблюдения физкультурного занятия – тренировки

Старший дошкольный возраст

Группа 20 детей

Занятие провела: Инструктор по физической культуре Савенкова Л.В.

Общее время 33 минут

Вводная часть: 6 минут

Основная часть: 23 минут

Заключительная часть: 4 минуты

Общее время: 33 минуты

Полезное время: 30 минут

Время на движение: 26 минут

Общая плотность: $\frac{30 \times 100}{33} = 90,9\%$

33

Моторная плотность: $\frac{26 \times 100}{33} = 78,7\%$

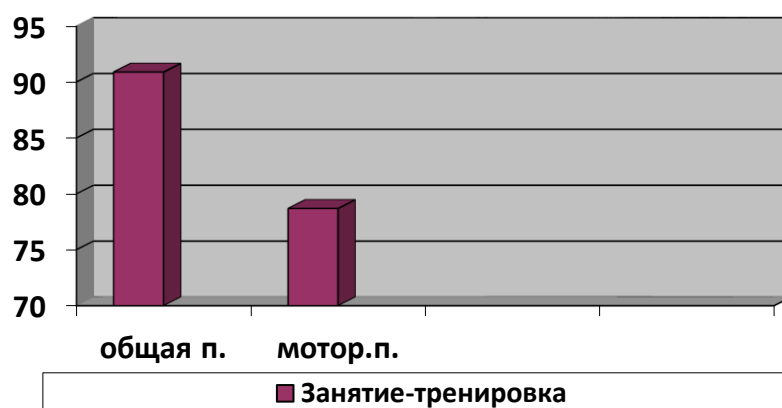
33

Составила _____ Савенкова Л.В.

Уровень развития деятельности сердечно - сосудистой системы детей

Частота сердечных сокращений	
Занятие тренировочной направленности	Мальчики - 174 уд/мин
	Девочки-175 уд/мин

Результат плотности физкультурного занятия тренирующей направленности



Вывод

Повышение двигательной активности на занятии тренировке показало положительную динамику показателей функционального состояния и физической подготовленности дошкольников, а так же формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями. Результаты проведенного мной анализа подтверждают эффективность занятия оптимальным уровнем нагрузки.