

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**

Методическая разработка

«Проведение тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста»

Выполнила:

Мартыняк Екатерина Александровна
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ
МО Приморско-Ахтарского района

г. Приморско- Ахтарск

2022г.

Проведение тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

- 1.Актуальность
- 2.Виды гимнастики и их характеристика
- 3.Методика проведения упражнений по гимнастике для тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста
- 4.Особенности развития детей 3-4 лет
- 5.Особенности развития детей 4-5 лет

Выводы

Список литературы

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Актуальность. Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Начиная с младенчества, гимнастика применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста.

Сама по себе гимнастика является важнейшим методом физического воспитания.

Наиболее важным разделом работы с детьми дошкольного возраста является правильная организация физического воспитания. Общие задачи физического воспитания детей младшего дошкольного возраста следующие:

- охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма;
- обеспечение своевременного и полноценного физического развития;
- развитие движений;
- обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Виды гимнастики и их характеристика

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся - основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

Основная гимнастика. Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.

Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат.

Гимнастические упражнения могут быть:

- а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);
- б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем. Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей.

Гимнастика со спортивной направленностью имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение - система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. - "подымающийся вверх"). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте. В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем).

Ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

Прикладная гимнастика. К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

Методика проведения упражнений по гимнастике для тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста

Бег на 30 м.

Цель: определить развитие физического качества - быстроты

Место проведения: спортивная площадка (ровная прямая беговая дорожка длиной не менее 40 м.).

Оборудование: секундомер. Исходное положение: высокий старт.

В начале дорожки обозначают стартовую черту, а через 30 м - финишную. За линией финиша (на 7-8 м от нее) ставят флажок на высокой подставке или любой другой хорошо видимый и яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать мимо финиша как можно быстрее до этого ориентира, чтобы предотвратить замедление перед финишем.

Перед началом бега подаются подготовительные команды:

"На старт!" - ребенок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу: становится лицом по направлению бега, выставив одну ногу несколько вперед носком к стартовой линии, другую - назад, туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо.

"Внимание!" - ребенок слегка сгибает обе ноги, подается вперед, несколько сгибает руки (может держать их свободно опущенными вниз), смотрит вперед (на 4-5 м)

"Марш" - срывается с места и бежит в полную силу до обозначенного места за финишем.

Подающий команду к бегу стоит за линией старта. Одновременно с командой "Внимание!" он поднимает флажок вверх, а затем вместе с командой "Марш" резко опускает его вниз, включает секундомер и выключает его в момент, когда ребенок пересекает финишную линию грудью.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек, громко объявляется и заносится в протокол. Если дистанцию пробегают одновременно двое, то результаты фиксируются двумя секундомерами.

Пробежав дистанцию, ребенок возвращается к линии старта спокойным шагом. Повторный пробег им дистанции проводится через 3-4 забега.

Челночный бег (3 на 10 м.)

Цель: определить уровень развития ловкости, координацию движений.

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал детского сада.

Оборудование: секундомер, зрительные ориентиры (кубики). Исходное положение: высокий старт.

Челночный бег - бег по 10-метровой прямой с двумя возвращениями (общая дистанция 30 м). На одном конце площадки кладут два кубика, на другой ставят стул или скамейку. С учетом особенностей дошкольника можно предложить игровое задание: взяв один кубик, ребенок бежит на другой конец площадки, кладет кубик, бежит за вторым, переносит его и останавливается. Показатель ловкости - время, затраченное на выполнение задания. Результат фиксируется с точностью 0,1 сек.

Бег на выносливость

5 лет - 90 м, 6 лет - 120 м, 7 лет - 150 м.

Цель: определить способность длительно выполнять двигательную деятельность без снижения ее эффективности.

Место проведения: спортивная площадка (ровная прямая беговая дорожка).

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: высокий старт.

Контрольные испытания проводятся на воздухе. Дети бегут на перегонки парами (подобрать пары, равные по уровню физической подготовленности и скорости бега). Каждый ребенок бежит в силу своих возможностей. Дается одна попытка. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте.

Бросок набивного мяча из-за головы.

Цель: определить развитие скоростно-силовых качеств (развитие силы мышц плечевого пояса и умение приложить необходимое усилие в движении).

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал детского сада.

Оборудование: стоя, слегка расставив ноги.

Ребенок, стоя у линии, начерченной на полу (земле), бросает мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Для большей результативности перед ребенком следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч. Качество броска: соблюдение направления при броске (вперед, вниз, вверх). Тест можно использовать для детей 4-7 лет.

Метание мешочка одной рукой на дальность.

Цель: определить развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал детского сада.

Оборудование: мешочки с песком массой 15-200 г., рулетка.

Исходное положение: левая нога впереди, (правая сзади при метании правой рукой) и наоборот. Мешочек с песком держат в правой (левой) руке, опущенной вниз.

Ребенок стоит у линии, начерченной на полу или земле. Воспитатель должен объяснить и показать задание. Ребенок, приняв исходное положение, метает мешочек от плеча (выполняет три броска вначале одной, а затем другой рукой в произвольном темпе).

Для удобства измерения дальности броска дорожку шириной примерно 3-5 м. Длинной 10-15 м размечают поперечными линиями на расстоянии 0,5-1 м одна от другой. На каждой линии указывают число, соответствующее расстоянию в метрах от исходной черты.

Измерив расстояние от ближайшей к месту падения мешочка линии, определяют дальность броска. Замер делают с точностью до 1 см, используя рулетку.

Прыжки в длину с места.

Цель: определить развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал детского сада.

Оборудование: рулетка.

Исходное положение: узкая стойка, ноги врозь. Техника движения: полуприсед и мах руками назад, затем резко вперед; тяжесть тела слегка перенести на переднюю часть стопы. Энергично оттолкнуться ногами, руки вперед вверх, в полет надо согнуть ноги, подать туловище вперед и прыгнуть как можно дальше с мягким приземлением на обе ноги и остаться на месте, не отрывая ноги от пола.

На земле, на полу, проводят черту, на ковре кладут шнур длиной 2-3 м. Ребенок стоит у черты (шнура), касаясь ее носком. Ему предлагают прыгнуть как можно дальше. При этом перед ребенком обязательно ставят цель: допрыгнуть до другой отметки, что обеспечивает наилучшие результаты в прыжке.

При выполнении прыжка учитывают расстояние от черты (шнура) до пятки ребенка в момент приземления. Приземление должно совершаться на мягкий грунт или мат. Результат прыжка измеряют сантиметровой лентой или указкой (двухметровой планкой с сантиметровой разметкой). Ребенок выполняет три попытки подряд.

Записываются все результаты, учитывают лучший.

Наклон вперед.

Цель: определить уровень развития гибкости.

Место проведения: групповая комната, спортивный зал.

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, слегка разведены в стороны на ширину 10 см, коленные суставы прижаты к полу. Ноги - на измерительной ленте, пятки - на уровне нулевой отметки. Сидеть так, чтобы минусовые деления шли к туловищу, а плюсовые - от пяток вперед.

Подняв руки вверх дети медленно делают три наклона вперед. При выполнении упражнения нужно вытянуть руки как можно дальше. Воспитатель, стоя справа от ребенка и положив на его спину кисть левой руки, помогает выполнить ему низкий наклон, слегка надавливая на спину ребенка, а правой рукой прижимая его колени к полу.

Если у ребенка низкий результат, воспитатель проверяет рельеф его спины для определения осанки.

Особенности развития детей 3-4 лет

Свои особенности есть и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.

Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера следует использовать различные исходные положения - лежа, сидя, на спине, животе и т.д.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если воспитатель перед упражнением долго выравнивает детей, многословно объясняя задание, затрачивая 1,5-2 мин, то это не только снижает двигательную активность, но и отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании и последующем выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 30-35 сек. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и

речи, с помощью которой у ребенка обобщаются и уточняются получаемые впечатления.

Внимание у детей 3-4 лет еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Воспитателю необходимо умело переключить внимание детей на учебное задание с минимальной потерей времени.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, вновь формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения. Все это приводит к лёгкой утомляемости детей.

При обучении основным видам движений - равновесию, прыжкам - желательно использовать поточный метод организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом.

Необходимо соблюдать также и точную дозировку физических упражнений. Количество упражнений общеразвивающего характера не должно превышать 4-5, повторяется каждое 5-6 раз. Темп проведения упражнений зависит от подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связан с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребенка еще недостаточный.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машинку, каталку и т.д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изодейтельности совершенствуются движения кистью, пальцами. Дети осваивают складывание башенок, кубиков, пирамидок и т.д.

Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу - стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Тренер выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания тренер делает 2-3 раза и тем задает темп выполнения упражнений. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя по ходу движения.

Занятия по гимнастике во второй младшей группе проводятся продолжительностью в 15-20 мин. Помещение (зал, групповая комната) проветривается, проводится влажная уборка. Дети занимаются в облегченной

одежде. Если в помещении слишком прохладно, упражнения в положении лежа лучше заменить другими.

В начале года, если группа вновь организована или дети ранее занимались в групповой комнате, желательно познакомить их с залом: показать пособия, оборудование, место его хранения. Малышам можно показать фрагмент физкультурного занятия в средней или старшей группе, чтобы они увидели, как красиво и правильно дети выполняют различные упражнения.

Гимнастика в младшей группе построена по обычной структурной схеме, т.е. состоит из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой из них характерны свои задачи:

1. Вводная часть (2-3 мин). Упражнения этой части занятия мобилизуют внимание детей, подготавливают их организм к выполнению предстоящей двигательной нагрузки. Это упражнения в ходьбе и беге, построения и перестроения, различные задания с предметами (флажками, погремушками, кубиками) выполняются по указанию воспитателя, иногда с музыкальным сопровождением. Например, дети идут в колонне по одному с кубиками в руках, педагог предлагает остановиться и постучать кубиками перед собой, над головой, о пол и т.д. Аналогичны действия и с другими предметами: погремушками - погременуть, флажками - помахать.

Упражнения в ходьбе и беге необходимо чередовать: сначала дети идут (неполный круг), а затем бегут (полный круг); задания повторяются 2 раза.

Построения и перестроения развивают ориентировку детей в пространстве, помогают осмысливать свои двигательные действия и выполняемые сверстниками.

На первых занятиях еще нет какого-либо организованного построения, вначале дети лишь упражняются в совместных действиях небольшими группами или всей группой в игровой форме, например "Пошли в гости к кукле (мишке)". После нескольких занятий применяются наиболее простые построения - в шеренгу, в колонну по одному. Воспитатель сам строит детей в колонну по одному небольшими группами в форме игры типа "Поезд", "Трамвай".

Следует помнить, что малыши еще плохо справляются с заданием: забегают вперед, отстают друг от друга, не могут запомнить своё место в колонне.

Для обучения ходьбе и бегу в колонне по одному воспитатель может использовать веревку или шнур, (дети берутся одной рукой), но этот прием не всегда оправдывает себя, так как движения детей становятся неестественными. В свободном передвижении они легче усваивают задание.

Построение в круг проводится по ориентирам (предметам). Заранее разложенные кубики, погремушки, флажки, мячи и т.д. В пары дети строятся вначале с помощью воспитателя: он предлагает детям встать в шеренгу, затем в колонну по одному, каждого ребенка, стоящего вторым в колонне, ставит к первому и предлагает взяться за руки. Ходьба парами проводится в среднем темпе (бег парами еще труден для малышей).

2. Основная часть (10-15 мин) включает: гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них, основные

движения (упражнения в равновесии, лазанье, прыжках, метании), подвижную игру.

Общеразвивающие упражнения. При их выполнении дети становятся в круг или врассыпную около предметов (кубиков, погремушек, кеглей). Построение в круг целесообразно давать в начале года, когда малыши еще не научились быстро и организованно передвигаться. В дальнейшем желательно использовать разнообразные построения: в две шеренги (два полукруга), в виде буквы П, врассыпную около предметов, в шахматном порядке около стульев и т.д.

Тренер следит за тем, чтобы дети заняли правильное исходное положение, так как это определяет, общую нагрузку на организм и на отдельные группы мышц.

Исходные положения самые разнообразные: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, животе. Переход от одного исходного положения к другому должен быть последовательным; Так, если детей нужно перевести из положения стоя в положение лежа, им предлагают сначала поставить ноги поближе друг к другу и, плавно опускаясь, сесть, а лишь затем лечь (если дети хорошо подготовлены, то можно предложить скрестить ноги, а потом сесть). Для перехода из положения стоя в положение стоя на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились (не ударяя колен).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

Наклоны и повороты тренер выполняет с детьми только 1-2 раза. Далее малыши продолжают упражнение самостоятельно по указанию педагога.

Почти все упражнения тренер показывает сам. Но некоторые из них может показать ребенок. С ним это упражнение заранее разучено. После показа и объяснений дети самостоятельно выполняют прыжки. Лучшему усвоению ритма прыжков помогает музыкальное сопровождение. Кроме этого, можно использовать бубен. В такт ударам бубна тренер произносит слова "выше, выше" или "легче, легче".

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. В остальных занятиях используются разнообразные пособия. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же движения.

При подборе предметов надо учитывать принцип экономной организации занятий. Так, если занятие включает прокатывание или перебрасывание мячей, то и общеразвивающие упражнения следует провести с мячами.

Особенности развития детей 4-5 лет

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии

ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса - росту, объема головы - объему грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели.

Опорно-двигательный аппарат скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо при этом постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастами. За счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа возрастает мышечная сила.

Подбор и чередование основных видов движений на физкультурном занятии имеют немаловажное значение для успешного овладения детьми необходимыми двигательными навыками. В средней группе детского сада в занятие по гимнастике включают не менее двух основных видов движений.

Желательно использовать следующую систему повторности основных видов движений: на первой неделе каждого месяца обучать в равновесии и упражнять в прыжках, на второй - обучать прыжкам и упражнять в метании, на третьей - обучать метанию и упражнять в лазанье, на четвертой - обучать лазанью и упражнять в равновесии.

При подборе первого основного вида движений используется очередность (аналогичная для всех возрастных групп), изложенная в "Программе воспитания и обучения в детском саду": упражнения в равновесии, прыжках, метании, лазанье.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного к первому и может служить для увеличения или уменьшений физической нагрузки, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую. Этот вид движений должен быть обязательно знаком детям, так как используется с целью повторения и закрепления пройденного.

Такой принцип подбора основных видов движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволит осуществить

гармоничное воспитание различных двигательных качеств в соответствии с основным педагогическим принципом - от простого к сложному.

В средней группе детского сада занятия по гимнастике проводятся продолжительностью 20-25 мин. Помещение, где должны заниматься дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь.

Во время занятий гимнастикой в зале дети должны быть в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда облегченная. Все три физкультурных занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоящей из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 мин) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года дети бегают 20-30 с по 2-3 раза в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность увеличивается до 30-40 с также 2-3 раза, чередуясь с ходьбой.

Основная часть (12-15 мин) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т.д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе всего 5-6 упражнений, каждое из них повторяется 5-7 раз. При проведении общеразвивающих упражнений в средней группе используют различные построения - в круг, около предметов, заранее разложенных в рассыпную или в шахматном порядке, в две или три колонны.

Тренеру необходимо проследить, чтобы перед выполнением каждого упражнения дети заняли соответствующее правильное исходное положение, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стоя ноги на ширине ступни, стоя ноги на ширине плеч, сидя ноги врозь, стоя на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия проводят обучение основным видам движений - прыжкам, равновесию, метанию, лазанью. На одном занятии, как правило, два основных вида движений (не считая упражнений, используемых в подвижной игре). Если дети хорошо физически подготовлены, то воспитатель по своему усмотрению может включить дополнительно тот или иной вид упражнений

Заключительная часть (3-4 мин) должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия к относительно спокойному. Это дает детям возможность легко переключиться на другую деятельность.

Особенности развития детей 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом "первого вытяжения", когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Эти особенности тренер должен учитывать при проведении гимнастических упражнений, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям нужно давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому нужно предупреждать появление и закрепление плоскостопия.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в играх: "Сделай фигуру", "Не оставайся на полу" и др.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Занятия по гимнастике в старшей группе детского сада проводятся продолжительностью в 30 мин. Структура занятий по гимнастике

общепринятая с вводной частью (4-6 мин), основной (18-20 мин) и заключительной (3-4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т.д.). Во второй части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направлены на воздействие на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движения, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе тренер применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т.д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т.д.

По указанию тренера дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т.д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря тренер привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями "Программы воспитания и обучения в детском саду". В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнений в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую - для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью - разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую - обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках. Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Выводы.

1. Предложены усовершенствования методики преподавания тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста путем использования усовершенствованных средств и методов художественной гимнастики.
2. Предложена динамическая схема организации занятий групповых и смешанных форм освоения учащимися двигательных действий, дифференцированная относительно уровня их физической подготовленности.
4. Я рекомендую начинать занятия по художественной гимнастике с дошкольного (3-6 лет) возраста.

Только после многолетней подготовки выявляются способные дети.

Закладывается прочный фундамент соблюдения постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Список литературы

1. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.
4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 1999. - 175 с.
5. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: Владос, 1999. - 272 с.
6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Академия, 2001. - 264 с.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / Науч. ред.М. М Безруких. - М.: Владос, 2001. - 336 с.
8. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникабельного, аккуратного. Расту здоровым: Програм. - метод, пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений/ В.Н. Зимонина. - М.: Владос, 2003. - 304 с.
9. Кенеман, А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985. - 271 с.
10. Кожухова, Н.Н. Воспитатели по физической культуре в дошкольных учреждениях. - М.: Академия, 2002. - 316 с.
11. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. - М.: Владос, 2003. - 192 с.
12. Куцакова, Л.В. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, образованного, самостоятельного, инициативного, неповторимого, культурного, активно-творческого: В мире прекрасного: Программно-метод. пособие/ Л.В. Куцакова, СИ. Мерзлякова. - М.: Владос, 2003. - 368 с: ил.
13. Маланов, СВ. Развитие умение и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретич. и метод, материалы: Учеб. - метод, пособие/ СВ. Маланов. - Рос. Акад. образования. Москов. психолого-социальный ин-т. - Воронеж: Модэк; М.: МПСИ, 2001. - 160 с.
14. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2001. - 128 с.
15. Пензулаева, Л.И. Физкультурыне занятия с детьми 3-4 лет. - М.: Просвещение, 1983. - 95 с.
16. Пензулаева, Л.И. Физкультурыне занятия с детьми 4-4 лет. - М.: Просвещение, 1986. - 112 с.

17. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1988. - 143 с.
18. Петров, П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 112 с.
19. Смирнова, Е.О. Особенности общения с дошкольниками: Учеб. Пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 160 с.
20. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы/ В.А. Андерсон. - М.: Просвещение, 1991. - 63 с.
21. Формирование нравственного здоровья дошкольников: Занятия, игры, упражнения/ Под ред. Л.В. Кузнецовой, М.А. Панфиловой. - М.: Сфера, 2002. - 64 с.
22. Фриш, Г.Л. Устав дошкольного образовательного учреждения. - М.: Перспектива, 2001. - 56 с.