

Муниципальное бюджетное учреждение
«Научно-методический информационный центр»

**Использование подвижных игр на прогулке для обеспечения
профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата
детей дошкольного возраста**

Грищенко Светлана Эдуардовна,
инструктор по физической культуре,
Панькова Марина Витальевна,
старший воспитатель
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения детского сада
комбинированного вида №17 "Салют"
г.Белгорода

Белгород
2019

Раздел I. Информация об опыте.....	2
Раздел II. Технология опыта.....	7
Раздел III. Результативность опыта.....	12
Библиографический список.....	13
Приложение к опыту.....	15

РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ О ОПЫТЕ

Условия возникновения и становления опыта

Педагогическая деятельность, описанная в рамках опыта, осуществлялась на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 17 «Салют» г. Белгорода. В организации функционирует 6 групп общеразвивающей и 2 группы компенсирующей направленности для детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Приоритетной задачей образования в современных дошкольных учреждениях становится обеспечение как здоровьесбережение, так и здоровьесформирование дошкольников.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования одними из приоритетных задач ставит охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, а также обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства.

На основе регулярного анализа состояния здоровья воспитанников в МБДОУ д/с №17 ежегодно выявляется значительная доля детей, уже имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (далее ОДА) или явную предрасположенность к развитию данных нарушений, диспансерно наблюдающихся у врача-ортопеда (см. таблицу1)

Таблица 1

Данные о диспансеризации воспитанников по направлению нарушений ОДА

Патология	2015		2016		2017		2018	
	Кол-во чел.	%						
Нарушения ОДА:	127	66	104	56	77	39	89	46
- Сколиоз	4	2	4	2	0	0	0	0
-Нарушение осанки	9	5	8	4	1	1	1	1
-Плоскостопие	8	4	6	3	2	1	4	2
-Плоско-вальгусные стопы	106	55	86	46	74	38	84	43

Проводимые специфические оздоровительные мероприятия, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки у воспитанников, включающие комплексы упражнений в гимнастике после сна, ходьбу по корригирующим дорожкам, растирающий массаж стоп, проверку осанки в течение дня и т.п. не принёс значимого эффекта.

При этом в рамках реализации муниципального проекта «Внедрение подвижных дворовых игр в систему физического воспитания обучающихся дошкольных образовательных организаций г. Белгорода» в 2017 году был

Грищенко Светлана Эдуардовна, Панькова Марина Витальевна выявлен дополнительный потенциал профилактической деятельности при организации подвижных игр с детьми на прогулке.

С 2018 года, включившись в реализацию муниципального проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников ДОО г. Белгорода», перед коллективом ДОУ была поставлена задача поиска дополнительных возможностей обеспечения эффективной профилактики нарушений ОДА дошкольников при организации и реализации образовательного процесса.

Актуальность опыта

Многофакторный анализ внешних воздействий позволяет констатировать, что нарушения развития ОДА чаще всего встречается у слабых, физически недостаточно развитых детей.

К числу важнейших причин относят высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать ОДА в правильном положении.

Включение подвижных игр, направленных на укрепление мышечной системы, формирование устойчивых навыков правильной осанки, профилактики развития плоскостопия, предполагает реализацию определенных педагогических условий, таких как управление объемом, интенсивностью физической нагрузки и направленностью двигательной деятельности на решение конкретных задач по профилактике нарушений ОДА дошкольников.

Исходя из этого, возникает **противоречие**: между необходимостью обеспечения качественной профилактики нарушений ОДА дошкольников и недостаточной эффективностью реализации деятельности по данному направлению в рамках специфических мероприятий.

Противоречия стали условием углубленного изучения данной проблемы, выявлением возможностей использования подвижных игр с дошкольниками для профилактики нарушений ОДА с учётом особенностей организации педагогической деятельности на прогулке в различные сезоны года.

Ведущая педагогическая идея

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в определении наиболее эффективных подвижных игр для профилактики нарушений ОДА у дошкольников, формировании модели проектирования и методических рекомендаций по включению подвижных игр в организацию прогулок с дошкольниками

Длительность работы над опытом

Сбор материалов по теме опыта, разработка методических рекомендаций включения подвижных игр в организацию прогулок с дошкольниками и обоснование модели проектирования подвижных игр на

Грищенко Светлана Эдуардовна, Панькова Марина Витальевна прогулке осуществлялись в течение двух лет (2018 – 2019 годы), и условно проходили в три этапа.

Первый этап (январь - сентябрь 2018 года) аналитический: обнаружение проблемы, формулирование цели, анализ специальной литературы, подбор мониторингового и диагностического материала, изучение педагогических составляющих модели.

Второй этап (сентябрь 2018 года - август 2019 года) практический: разработка модели, определение, формирование методических рекомендаций по итогам практической деятельности. Проведение семинаров и мастер-классов для практикующих педагогов.

Третий (заключительный) этап (август-ноябрь 2019 года) обобщающий: медико-педагогический мониторинг, проведение мероприятий с целью презентации модели проектирования подвижных игр на прогулке, как средства профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, обобщение опыта.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен методическими рекомендациями по реализации модели проектирования подвижных игр на прогулке, как средства профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Теоретическое обоснование

В ходе обобщения опыта использовалась следующая теоретическая терминология:

Профилактика (греч. prophylaktikos предохранительный, предупредительный) - комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, устранение причин заболеваний.

Опорно-двигательный аппарат — комплекс суставов, связок, мышечных и костных тканей, обеспечивающих опору тела и передвижение человека.

Термин «подвижные игры» используется преимущественно для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых – физическое развитие и оздоровление детей. Подвижные игры требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому они наиболее отвечают идеалам гигиены, чем гимнастика, проводимая в закрытых и тесных пространствах. Гигиена выигрывает от того одушевления и веселья детей, какие наблюдаются во время игр, и чего совсем недостает никакому другому виду физических упражнений.

«Модель» - инструмент познания, с помощью которого исследователь изучает интересующий его объект. Модель является основным понятием метода моделирования, означающего в переводе с французского – норма, образец.

Над вопросами организации двигательной активности детей дошкольного возраста во время прогулок работали такие учёные и исследователи, как Т.Л. Долговая, Г.М. Киселева, И.В. Кравченко, Т.И. Осокина, Л.И. Пономарева, М.А. Рунова, В.А. Шишкина и другие.

Грищенко Светлана Эдуардовна, Панькова Марина Витальевна

Игровые технологии в процессе физического развития детей занимают центральное место, поэтому проблема их разработки и реализации рассмотрена в трудах ученых Л. Выготского, Д.Б. Эльконина, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского и др.

Современные требования к педагогическому моделированию в своих работах описывали В.К.Бальсевич, Л.С.Выготский, В.М.Выдрин, А.А.Гужаловский, В.В.Давыдов, Ю.Д.Железняк, И.Ф. Исаев, А.Ю.Костарев, Л.И.Лубышева, С.Д.Неверкович, Ю.М.Николаев, Е.Г.Сайкина, В.А.Сластенин, В.И.Столяров, С.О.Филиппова, Д.Б.Эльконин, И.С. Якиманская и др.

В дошкольном возрасте двигательная активность является одним из важных факторов для всесторонней активизации обменных процессов в организме ребенка. Данный фактор способствует переходу всех систем организма на повышенный уровень энергетических возможностей. Таким образом, обеспечение нормальной жизнедеятельности организма человека зависит от достаточной двигательной активности. [4, с. 55].

В.А. Шишкина полагает, что повышение режима двигательной активности оказывает оздоровительное влияние на организм ребенка, так как способствует развитию мышечной и центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Двигательная активность влияет на усвоение движений в соответствии с возрастом ребёнка, укрепляет потребность в движениях [18].

Посредством прогулок на свежем воздухе у детей наблюдается повышение физической активности, ловкости, выносливости. У детей любого возрастарабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается мышечный тонус [12].

В. Кудрявцев считает, что одним из приемов активизации двигательной деятельности детей является создание новизны, которая повышает мотивацию. В данный аспект могут включаться такие приёмы, как смена переносного оборудования, объединение различных пособий в своеобразные комплексы, перестановка пространственного расположения, смена правил игры [5, с. 54-62].

Подвижные игры на прогулке, как метод наиболее доступны, как для педагогов ДОО, так и для родителей в домашних условиях. Во время игр на свежем воздухе у детей формируются умения пользоваться приобретенными навыками, укрепляются ловкость, выносливость, инициатива, самостоятельность, что в значительной мере влияет на формирование ОДА дошкольников.

Таким образом, изучив теоретический материал, можем сделать вывод, что подвижные игры на прогулке являются одним из эффективных средств профилактики нарушений ОДА у дошкольников.

Оздоровительная направленность подвижной игры определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме. Активизируются физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, обмен веществ, деятельность центральной нервной

Грищенко Светлана Эдуардовна, Панькова Марина Витальевна системы и желез внутренней секреции. Укрепляется костно-мышечная система, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок. Создаются условия для повышения работоспособности. Благодаря положительным эмоциям, испытываемым игроками в процессе подвижной игры, улучшается их субъективное состояние – повышается самочувствие, активность настроение.

Образовательная направленность подвижной игры обеспечивается посредством закрепления и совершенствования у детей двигательных умений и навыком, развития двигательных качеств, расширение и углубление доступных представлений и понятий. Подвижные игры способствуют развитию психических процессов (воспитания, внимания, мышления, воображения памяти, речи), формирование умений анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное.

Воспитательная направленность подвижной игры обусловлена решением в процессе ее проведения задач социально коммуникативного развития. Подвижные игры, как один из наиболее привлекательных для детей видов физической активности, являются эффективным средством формирования их интереса и потребности в двигательной деятельности. Подвижные игры предусматривают подчинение правилам, что обеспечивает формирование произвольного поведения у дошкольников, самоконтроля, честности. Коллективные подвижные игры основаны на высокой степени взаимодействия детей, благодаря чему они содействуют формированию у детей коммуникативных способностей, развитию таких важных качеств, как доброта, сочувствие, взаимопомощь.

Многообразие подвижных игр даёт возможность обеспечить реализацию всего спектра оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Тем самым доказана целесообразность применения подвижных игр как одного из компонентов профилактики нарушений формирования опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Новизна опыта

Новизна опыта заключается в формировании модели проектирования подвижных игр с дошкольниками на прогулке, определяющей методику реализации образовательной деятельности профилактической направленности, а также показатели определения её результативности.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта

Практические материалы опыта могут быть использованы педагогами дошкольного образования, студентами педагогических учебных заведений, а также родителями дошкольников.

Раздел II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА

Цель: обеспечить профилактику нарушений ОДА дошкольников посредством реализации модели включения подвижных игр в организацию прогулок.

Достижение поставленной цели обеспечивается посредством реализации **задач**:

- выявить возможности подвижных игр с дошкольниками используемых в профилактике нарушений ОДА дошкольников,
- изучить научные разработки и практический опыт по данной проблеме,
- определить наиболее эффективные подвижные игры профилактической направленности, обеспечивающие укрепление ОДА дошкольников,
- раскрыть особенности организации педагогической деятельности по профилактике нарушений ОДА на прогулке в различные сезоны года,
- разработать методические рекомендации для воспитателей по включению подвижных игр в организацию прогулок с дошкольниками,
- обосновать модель проектирования подвижных игр на прогулке.

Содержание образования и средства достижения задач

Подвижные игры, включающие различные виды ходьбы способствуют укреплению мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы, посредством чего нормализуется рессорная функция стопы, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка. Вовлечённые эмоционально в игру дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку.

Прогулка - это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность. Работу по развитию движений на прогулке планируется таким образом, чтобы была обеспечена системность, последовательность совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей.

Подвижные игры проводятся со всеми детьми одновременно на дневной, вечерней прогулке. В утренний отрезок времени, особенно летом и весной, в прогулку включаются игры с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движениям. На вечерней прогулке обычно организуются игры большой и средней подвижности, в которых участвуют все дети одновременно.

Значительный потенциал формирования навыков правильной осанки, укрепления мышечной системы, упражнения в правильной постановке стоп при ходьбе, укрепления мышц и связок стоп с целью предупреждения плоскостопия, воспитания сознательного отношения к правильной осанке определяют целесообразность применения подвижных игр как одного из средств профилактики нарушений формирования опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Изучение научно-методической литературы показало, что создалась некая совокупность разноплановых подвижных игр, не представляющая собой единой целостной системы в профилактике нарушений ОДА детей.

Практика педагогической деятельности показала, что эффективность включения подвижных игр с целью обеспечения профилактики нарушений ОДА обусловлена регулярностью и последовательностью их проведения в рамках прогулок с дошкольниками. При этом движения игр необходимы планомерно ориентировать на укрепление различных компонентов опорно-двигательного аппарата. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, легко переносят соответствующую нагрузку. Создаются все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка.

Проведенный анализ актуальных практик и определение системы наиболее эффективных подвижных игр позволил сформировать модель проектирования подвижных игр, обеспечивающих профилактику нарушений ОДА дошкольников.

Данная модель включает в себя концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки (рис. 1.).

Цель: Развивать ОДА дошкольников путем оптимизации физической нагрузки во время проведения подвижных игр на прогулке					
Задачи:					
укрепление мышц спины и брюшного пресса	укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы, усваивать и закреплять элементы мелкой моторики пальцев ног	формирование правильного стереотипа ходьбы	совершенствование навыков принимать и фиксировать правильную осанку	совершенствование координаций движений,	повышение эмоционального тонуса
Концептуальные основы					
Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием каждого ребенка	Принцип систематичности - подбор и последовательность проведения	Принцип длительности - применение подвижных игр, на протяжении определенного периода и неоднократного повторения	Принцип разнообразия и новизны - подбор и применение подвижных игр, обновляющихс я по содержанию и профилактичес	Принцип умеренности – дифференцированная продолжительность проведения подвижных игр в соответствии с возрастными, индивидуальн	Принцип цикличности - чередование физической нагрузки различной интенсивности с отдыхом, с упражнениями на расслабление

Грищенко Светлана Эдуардовна, Панькова Марина Витальевна

		кой направленност и	ыми сезонными особенностями				
Содержательный блок							
1. Диагностико-прогностический этап	2. Мотивационно-деятельностный этап	3. Оценочно-рефлексивный этап					
Возрастная адресованность							
<i>Младший дошкольный возраст</i>	<i>Средний дошкольный возраст</i>	<i>Старший дошкольный возраст</i>					
Учёт сезонных особенностей							
холодный период года		теплый период года					
Процессуальный блок							
формы реализации:							
Коллективные	подгрупповые		индивидуальные				
Направленные на совершение отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.).	Направленные на развитие физических качеств	Двигательная активность с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.)	Двигательная активность без предметов	Самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве со стороны воспитателя.			
разработка нового содержания подвижных игр (в т.ч. с включением специфического оборудования) известных подвижных игр		включение новых задач в известные детям подвижные игры		авторские разработки специфических подвижных игр, направленных на профилактику и коррекцию нарушений ОДА			
Критериально-оценочный блок							
результат развития ОДА дошкольников							
показатели:							
Оценка развития силы	Оценка развития скоростно-силовых качеств	Оценка развития гибкости	Качественные показатели освоения ходьбы	Оценка функции равновесия	Оценка развития стоп		
Сила рук, сила ног, Силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса	Метание набивного мяча массой 1 кг Прыжок в длину с места	Наклон вперед, стоя на предмете	Осанка при прохождении 10 м до предмета (игрушки)	4 года - стойка «пята к носку» 5 лет - стойка на носках, прыжки на одной ноге 6 лет - стойка на ноге, поразить мячом цель 7 лет - сидя на корточках на носках, прыжками на одной ноге, продвигая перед собой предмет	Анализ планктограмм		
Результат:							
Обеспечение профилактики нарушений ОДА дошкольников							

Рисунок 1. Модель проектирования подвижных игр, обеспечивающих профилактику нарушений ОДА дошкольников

Грищенко Светлана Эдуардовна, Панькова Марина Витальевна

Компоненты модели составляют целостный процесс развития ОДА дошкольников, как условия обеспечения профилактики нарушений ОДА дошкольников

Методические рекомендации проведения подвижных игр

профилактической направленности на прогулке

(Основана на индивидуально-дифференциированном подходе к детям)

Подготовка к проведению подвижной игры профилактической направленности начинается с её выбора. Важно учесть профилактическую задачу, возрастные особенности детей, а также уровень развития двигательных навыков и умений.

Место проведения игры должно быть просторным, без лишних предметов, препятствий, необходимо принять все меры предосторожности.

Инвентарь для игры нужно продумать и подготовить заранее.

Организация детей в игре – важное условие её успешного хода. Игру следует проводить, ориентируясь на дифференцированный подход (малогрупповая форма).

Разделение детей на подгруппы осуществляется по оценке обследования состояния опорно-двигательного аппарата.

Размещение детей должно быть таким, чтобы каждый играющий хорошо видел и слышал ведущего (воспитателя), который не должен находиться в центре.

Успешность игры во многом зависит от того, насколько дети поняли содержание игры, её правила, от умения осознанно выполнять оздоровительные движения.

Любой игре предшествует объяснение:

название игры, роли играющих, правила и ход игры.

Объяснение проводится в понятной и доступной форме, раскрывается сюжет игры, правила, роль в ней каждого ребёнка бодрым, ласковым, спокойным тоном, что дает детям эмоциональную зарядку, вселяет уверенность в свои силы и возможности.

В ходе игры следует наблюдать за правильностью выполнения движений, правилами игры, поощряя детей словами, принимая во внимание индивидуальные умения, физическое и психическое состояние конкретных воспитанников.

Одна из важных задач руководства игрой – это дозирование нагрузки.

Из-за высокой эмоциональной насыщенности игры дети не всегда могут контролировать своё состояние, следствием чего может быть перевозбуждение или утомление.

Регулирование физической нагрузки в процессе игры возможно посредством:

- сокращения длительности игры,
- введения перерыва для отдыха,

Грищенко Светлана Эдуардовна, Панькова Марина Витальевна

- изменения правил игры,
- смены ролей играющих,
- переключения на более спокойную игру.

Игра прекращается, как только у детей появляются первые признаки утомления.

Повторяемость игры 2-3 раза (3-5 минут).

Примеры вариативных подвижных игр, включённых в реализацию модели, представлены в Приложении 1.

Для выявления эффективности деятельности по обеспечению профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников были определены опорные диагностические методики. Обоснованность их выбора обусловлена регулярностью использования в практике дошкольного образования, как компонента педагогического мониторинга при оценке физического развития дошкольников. Отобранные диагностические методики (качественные показатели освоения ходьбы, оценка функции равновесия, сформированность гибкости, скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног, сформированность силы) просты по применению, информативны по содержанию и статистически достоверны. (Приложение 2)

Зафиксированные уровни развития ОДА детей дошкольного возраста, оцениваемые при диагностике, позволяют убедительно констатировать результативность деятельности по обеспечению профилактики нарушений ОДА.

РАЗДЕЛ III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

С целью выявления эффективности и результативности использования подвижных игр в рамках реализации вышеописанной модели были проанализированы результаты начальной и итоговой диагностики детей одновозрастных аprobационных групп (Ап.г.) и контрольных групп (К.г.). При фиксировании положительной динамики развития всех воспитанников отмечено, что зафиксированные на начальном этапе показатели аprobационных групп были более низкими по сравнению с показателями детей из контрольных групп. При завершении аprobационной деятельности отмечено превышение достигнутых показателей дошкольников аprobационных групп над успехами воспитанников контрольных групп. Зафиксированные уровни развития ОДА детей дошкольного возраста, представлены на рисунке 2 и в таблице 2.

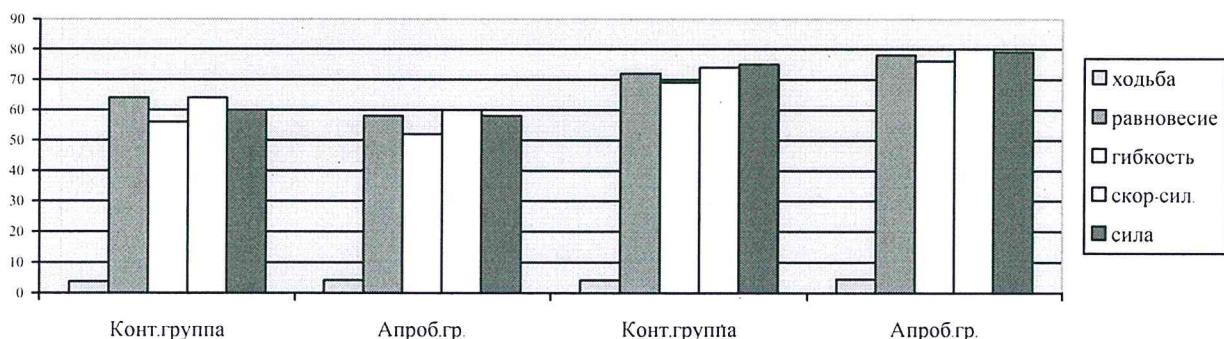


Рисунок 2 – Динамика изменения результатов развития опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста

Таблица 1

качественные показатели освоения ходьб (в баллах)				оценка функции равновесия (в %)				Сформированность гибкости (в %)				скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног (в %)				Сформированность силы (в %)			
К.г.	А.г.	К.г.	А.г.	К.г.	А.г.	К.г.	А.г.	К.г.	А.г.	К.г.	А.г.	К.г.	А.г.	К.г.	А.г.	К.г.	А.г.	К.г.	А.г.
3,8	3,5	4,2	4,5	64	58	72	78	56	52	69	76	64	60	74	80	60	58	75	79

На основе проведенного анализа можно сделать вывод о том, что проведенная работа была эффективной и способствовала повышению уровня развития опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста в процессе их регулярного участия в подвижных играх на прогулке в различные сезоны года, что обеспечило эффективную профилактику нарушений ОДА.

Библиографический список

1. Виноградова, Н. А. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья: учебное пособие [Текст] / Н. А. Виноградова. - М. : ТЦ Сфера, 2015. - 144 с.
2. Выготский, Л. С. Собр. соч. : В 6 т. Т.4. Детская психология [Текст] / под ред. Д. Б. Эльконина. - М. : Педагогика, 1981. - 432 с.
3. Глазырина, Л. Д. Физическая культура - дошкольникам : Программа и программные требования [Текст] / Л. Д. Глазырина. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 144 с.
4. Колесникова, Н. Н. Организация развивающей оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. Н. Колесникова, В. М. Ведмич, И. В. Навалихина. - Иркутск : Изд-во ИГПУ, 2006. - 134 с.
5. Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка [Текст]/ В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. - 2004. - №3. - С. 54-62.
6. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие [Текст] / Б. Х. Ланда. - М. : Советский спорт, 2011. -348 с.
7. Организация двигательной активности детей на прогулке [Электронный ресурс]. - 2015. - URL : <http://ds135.ru/communication/council/32/> (дата доступа: 21.04.2016).
8. Мониторинг в детском саду : Научно-методическое пособие. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010,- 592 с.
9. Пахомова, С. В. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания [Текст] / С. В. Пахомова. - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. - 24с.
10. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л. И. Пензулаева. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 112 с.
11. Подвижные игры на прогулке [Электронный ресурс]. - URL : http://studopedia.ru/11_51304_podvizhnie-igri-na-progulke.html (дата доступа: 21.04.2016).
12. Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы : Методическое пособие / Под ред. Г. М. Киселевой, Л. И. Пономаревой. - М. : ТЦ Сфера, 2009. - 176 с.
13. 49. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет [Текст] / М. А. Рунова. - М., 2000. - 142 с.
14. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. - М. : Академия, 2001. - 368 с.
15. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В. Г. Фролов. - М. : Просвещение, 1986. - 159 с.

Грищенко Светлана Эдуардовна, Панькова Марина Витальевна

16. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д. В. Хухлаева. - М. : Просвещение, 1984. - 208 с.
17. Шебеко, В. Н. и др. Физическое воспитание дошкольников [Текст] / В. Н. Шебеко. - М. : Академия, 2000. - 176 с.
18. Шишкина, В. А. Движение + движение [Текст] / В. А. Шишкина. - М. : Просвещение, 1992. - 94 с.
19. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2013г.
20. Словарь https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/25245/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0

Приложение

Приложение №1

Примеры подвижных игр, направленных на профилактику ОДА дошкольников

Приложение №2

Конкретизация диагностического инструментария

Примеры подвижных игр, направленных на профилактику ОДА дошкольников

Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста по формированию ОДА

Повторяй за мной

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Инструкция: Ходьба детей в рассыпную по площадке.

По команде педагога: «Встань, как я!» дети останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.

Колокольчик

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Инструкция: Ходьба по площадке.

По команде педагога: «Колокольчик!» нужно поставить волан на голову и замирить в позе пятки вместе, носки врозь, сохраняя правильную осанку.

Оборудование: волан.

«Веселые самолетики»

Цель: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Инструкция:

Игра проводится на площадке. Дети стоят в рассыпную.

Педагог произносит слова:

«Самолетик - самолет» (дети разводят руки в стороны)

«Отправляется в полет. Жу, жу, жу,» (поворот туловища вправо и влево произнося звук (Ж) и бег по площадке в рассыпную)

По крутился, покрутился

Самолет остановился.

Постою и отдохну(встать прямо, опустить руки вниз сохраняя правильную осанку).

«Мышка и мишка»

Цель: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Инструкция: Игра проводится на площадке. Дети стоят в рассыпную.

Педагог произносит слова:

«У мышки дом огромный» (подняться на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть вверх)

«У мышки - очень маленький (присесть обхватить колени руками и опустить голову)

Мышка ходит в гости к Мишке, он же к ней не по падет».

«Пойдемте в гости к мишке» (подняться на носки, руки вверх, ходьба на носках по площадке)

Игра повторяется несколько раз.

«Еж и ежата»

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Инструкция:

Педагог произносит слова:

Под огромною сосной

На полянке, на лесной,

Куча листьев, где лежит,

Еж с ежатами бежит, (бег на носках, руки на поясе)
Мы вокруг все оглядим, (замедляем бег и останавливаемся)
На пенечках посидим,
И во круг все оглядим (присесть, вытянуть шею вверх)
Потом иголки все покажем. (опустить голову, спина круглая «показываем иголки»)
Показали, показалии домой все побежали (бег по площадке).

«Достань колокольчик»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Инструкция: Дети бегают в рассыпную по площадке, по сигналу педагога «колокольчик» подбежать к подвешенному колокольчику, подпрыгнути достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

Оборудование: колокольчик.

«Циркачи»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Инструкция: Педагог держит вертикально обруч, ребенок прокатывает мяч в него и пролезает сам при этом прогибая спину, голову приподнять вперед.

Оборудование: обручи, мячи.

«Бегемот»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мыши туловища и конечностей.

Инструкция:

Кто по мостику идет?
Неуклюжий бегемот!
Он боится оступиться
И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, в рассыпную, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

**Подвижные игры для детей среднего дошкольного возраста по формированию ОДА
«Ходим в шляпах»**

Цель: Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.

Инструкция. Каждый ребенок одевает на голову «шляпу» - это может быть мешочек, волан, колесико от пирамидки. Прежде чем начать игру проверяем осанку (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки вдоль туловища). По сигналу «Ходим в шляпах» начинаем ходьбу сохраняя правильную осанку. Ходить нужно так, чтобы «шляпа» не упала и не кто не нарушил осанку.

Оборудование: мешочки, воланы, колесики от пирамидки.

«Слушай и делай правильно»

Цель: Развитие внимания, координации, умения сохранять правильную осанку и равновесие.

Инструкция: Ходьба по кругу и принятие той позы в соответствии с указанием водящего. «Елка» остановится, опущенные руки отставить от туловища. «Звезда» остановиться, ноги в широкой стойке, руки в стороны параллельно полу. «Мишка» ходьба на наружной стороне стопы. «Качели» остановиться, перекат с носка на пятку. «Пень» присесть в полный присяд, обхватив руками колени и согнув голову. На протяжении всей игры следим за осанкой. Усложняем игру давая указанные команды вразбивку. Кто ошибается тот выходит из игры. Сначала игра проводится в медленном темпе, постепенно ускоряя его.

«Коршун»

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение ее нарушения.

Инструкция: Это игра, в которой есть водящий – это «Коршун». Его можно выбрать при помощи считалки. Все остальные дети будут «утятами». По центру площадки обруч «гнездо», в котором сидит «Коршун» и. п.: руки на поясе, локти назад, спина прямая. «Утят», взявшись за руки делают круг во круг гнезда и начинают ходьбу по кругу со словами:

Коршун, Коршун,
Ты большая голова,
Высоко ты так сидишь,
И на нас всегда глядишь.

Подается команда «утятам»:

Вышли утки погулять,
свежей травки пощипать!

«Утят» расправляют крыльшки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду «Коршуна».

По сигналу ведущий говорит:

Вышел Коршун на охоту!

Утят замирают на месте, приняв правильной положение осанки. «Коршун» выходит на охоту, осматривает всех игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд, дается команда «Вышли утки погулять, свежей травки пощипать!» – и игра продолжается. После того, как «Коршун» поймает трех «утят», игра останавливается. Выбирается новый «Коршун», а выбывшие игроки возвращаются в круг.

«Палка-скакалка»

Цель: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Инструкция: На середине площадке лежат гимнастические палки. Дети ходят по кругу и говорят слова:

«На земле валялась палка и ее мне стало жалко» (по сигналу подбежать к палке и встать возле нее, так чтобы она лежала параллельно стопам ног).

Продолжаем слова:

«Взял я палку, и она превратилась в скакуна!» (наклониться, не сгиба колени, взять палку в руки, верхний конец гимнастической палки держать руками, остальную часть располагаем между ног и выполняем прыжки, чередуя правую и левую ногу).

Во время игры следим за осанкой и дыханием.

Оборудование: гимнастические палки.

«Едем в зоопарк»

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания.

Инструкция: Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» - в обруч, в круг, нарисованный на земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» -лисы, зайцы, медведи, гуси и т. д. Те дети, которые не выбрали себе роль животного, садятся в «поезд» и едут па прогулку в «зоопарк» за ведущим. Приехав в «зоопарк», дети подходят к «клетке» с животным, спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?». Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке».

Оборудование: обручи, мел.

«Прогулка в лес»

Цель: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Инструкция:

Мишка косолапый вразвалочку идет (ходьба «вразвалочку», ставя ноги на внешнюю часть стопы).

Заинька трусливый скачет и поет (руки согнуты в локтях).

Серый волк сердитый, важно выступает (прыжки на обеих ногах с продвижением вперед).

А лисичка рыжая мимо пробегала хвостиком виляла (ходьба гимнастическим шагом, руки за спиной. Ходьба на носках)

Во время игры следим за осанкой и за дыханием.

«Мотылек»

Цель: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Инструкция: Дети стоят на площадке в кругу.

Вот летит наш мотылек, он красивый, как цветок (бег по кругу по площадке).

Крыльшками замахал и быстрее по бежал (бежим и делаем махи руками).

Мотылек летел, летел, на цветочек тихо сел (присесть, обхватить колени руками)

Он стоит, не шевелится, чтоб не съела крошку птица! (встать, выпрямить спину, руки в стороны).

«Собираем мы грибы»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мыши верхних и нижних конечностей.

Инструкция:

По тропинке мы идем,

Весело шагаем (обычная ходьба в колонне друг за другом с чередованием ходьбы с высоким подниманием колен)

От друзей не отстаем,

Ногу приставляем (ходьба боком приставным шагом, руки в стороны).

Через мост мы перейдем

И грибы мы там найдем (наклоны вперед, вниз, не сгибая колени).

Все грибы мы соберем,

И назад опять придем. (ходьба обычная)

Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста по формированию ОДА

«Ходим в шляпах»

Цель: Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.

Инструкция: Каждый ребенок одевает на голову «шляпу» - это может быть мешочек, волан, колесико от пирамидки. Прежде чем начать игру проверяем осанку (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки вдоль туловища). По сигналу «Ходим в шляпах» начинаем ходьбу сохраняя правильную осанку. Ходить нужно так, чтобы «шляпа» не упала и не кто не нарушил осанку.

Усложнение: не ходить, а пританцовывать; пройти по извилистой линии; пройти по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы, (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки, шишки и т.д.).

Оборудование: мешочки, воланы, колесики от пирамидки.

«Слушай и делай»

Цель: Укрепление мышечно - связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Инструкция: Дети свободно ходят по площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп, в полуприсяде, в полном приседе, обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять.

Положения, которые дети принимают по команде воспитателя: «Оловянный солдатик» (основная стойка); «Осанка» (правильная осанка); «Фигуристка» (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); «Чипполино» (присед, спина прямая, руки вверх); «Носочки» (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); «Гуси» (ходьба в полном приседе).

Все упражнения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы и следить за их выполнением. Если ребенок допускает ошибку педагог поправляет его помогает сделать правильно.

«Рыбак и рыбки»

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, укрепление мыши туловища и конечностей.

Инструкция: Выбирают водящего - «рыбака», все остальные – «рыбки». По сигналу «Раз, два, три - лови!» дети разбегаются в рассыпанную по площадке, водящий их ловит «салит» -

дотрагивается рукой. Спасаясь от «рыбака», «рыбки» останавливаются в любом месте площадки и принимает положение строевой стойки.

Игра начинается по команде «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий «салит» его; пойманные «рыбки» выходят из игры и отходят к стене в павильоне и принимают положение правильной осанки у стены (пяточки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

«Морская фигура»

Цель: Укрепление мышечно - связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Инструкция: Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются - раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!» После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на корточки. Педагог выбирает лучшую «фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Основные правила: принятую после слова «замри» позу нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию.

Педагог следит за выполнением упражнений и за соблюдением правил игры.

«Кухонная посуда»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Инструкция:

Вот большой стеклянны чайник, очень важный, как начальник. (выпятить живот, руки на поясе)

Вот фарфоровые чашки, очень хрупкие, бедняжки (присесть, держа руки на поясе, пятки вместе, носки врозь)

Вот фарфоровые блюдца, только стукни – разобьются (о. с.: стоя, потянуться, поднять руки вверх)

Вот чайные ложки, голова на тонкой ножке (о.с: стоя на одной)

Вот пластмассовый поднос, он посуду нам принес (наклон в перед и потянуться)

«Живое кольцо»

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Инструкция: Педагог связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку, получилось живое кольцо и теперь все должны выполнить данное задание.

Игрок, выполнивший все правильно, побеждает.

1. Исходное положение - встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. (повторить 4 раза).
2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).
3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1-2 наклониться вперед, положить веревку на землю - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. (повторить 4-6 раз).

Приложение №1

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде - перешагнуть правой и левой ногой назад. (повторить 4-6 раз.)
5. Исходное положение - встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед затем вверх (вдох); вернуться в исходное положение -выдох. (повторить 4—6 раз.)
6. Исходное положение то же. Веревка на земле. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 - влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2-4 раза).

Оборудование: длинная веревка

«Запуск ракеты»

Цель: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Инструкция: Детям предлагается запустить ракету на Луну. Педагог берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5-6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде «ракета полетела» кидает снова. Педагог следить за правильной осанкой. Игру можно усложнить броском с хлопком, подскоком и отрыванием обеих ног от земли.

Оборудование: стул или лавочка, мяч.

«Разбей цепь»

Цель: общекрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи; развитие инициативы, быстроты реакции.

Инструкция: Дети, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2-3 человека в цепи, потом игру повторяют.

«Коршун и наседка»

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы; развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции.

Инструкция: Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун - ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют зернышки - наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

Оборудование: веревка.

Конкретизация диагностического инструментария

Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010,- 592 с.

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста

Ходьба обычная

Младший, средний возраст

- Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

Старший возраст

- Хорошая осанка.
- Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
- Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат

Изучение психомоторного развития дошкольников

Диагностические методики Н.О.Озерецкого и Н.И.Гуревича

Задания для детей 4 лет.

Задание на оценку функции равновесия.

И. П.: пятка правой (левой) ноги прымывает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Задания для детей 5 лет.

Задание на оценку функции равновесия.

Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма — 10 секунд.

Задание на оценку пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия.

Ребенку предлагается преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене), сохранив прямолинейность движения. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть более 50 см.

Задания для детей 6 лет.

Задание на оценку статического равновесия.

В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

Задание на оценку точности и координации движений.

Ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см).

Задания для детей 7 лет.

Задание на оценку статического равновесия.

Ребенку предлагается сохранить равновесие в течение 10 секунд, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянутыми горизонтально вперед руками.

Задание на оценку динамического равновесия.

Приложение №2

Ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Анализ выполнения текстовых заданий позволяет собрать достаточно точную информацию о состоянии и уровне развития ОДА детей на разных этапах развития.

Гибкость

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: выявление сформированности гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

Процедура организации и проведения.

Выполнение упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см.

Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста

Пол	Наклон ниже уровня скамейки, см
<i>4 года</i>	
Мальчики	3-7
Девочки	2-6
<i>5 лет</i>	
Мальчики	2-7
Девочки	4-8
<i>6 лет</i>	
Мальчики	3-6
Девочки	4-8

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интересу детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флагжа и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Сила

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: выявление сформированности силы как способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Процедура организации и проведения.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног — становым динамометром.

Тесты для оценки функционального состояния мышечного корсета (Фонарев М.И., 1983)

Силовая выносливость мышц спины.

И.П. Лежа на животе, ребенок разгибает и удерживает верхнюю часть туловища. Туловище на весу, ноги фиксируются. Руки на поясе. Дети 7-11 лет - 1-1,5 минуты.

Силовая выносливость мышц брюшного пресса

- динамический тест.

И.П. лежа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе определяется количество переходов из положения лежа в положения сидя. В темпе 16-20 раз /мин. Дети 7-11 лет- 15-20 раз.

- статический тест.

И.П. сидя на полу с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами с опорой стопами на пол, отклонение туловища под углом 60 градус, руки на затылке, согнуты в локтевых суставах. Определяют время удержания туловища в этом положении до появления покачивания или самостоятельного прекращения теста. Дети 7-11 лет - 1-1,5 минуты.