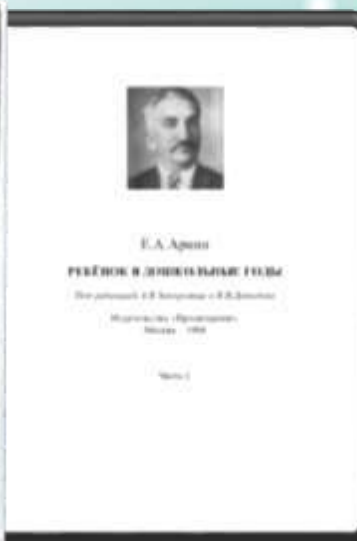
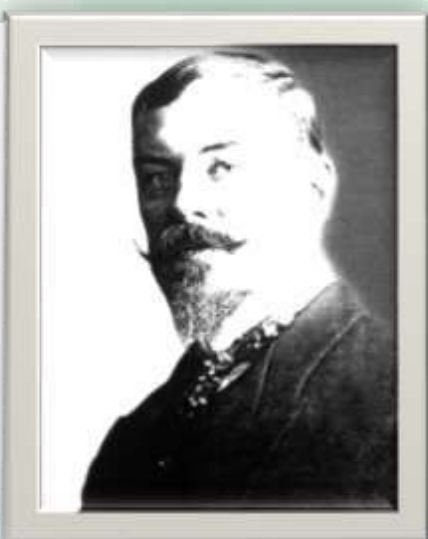
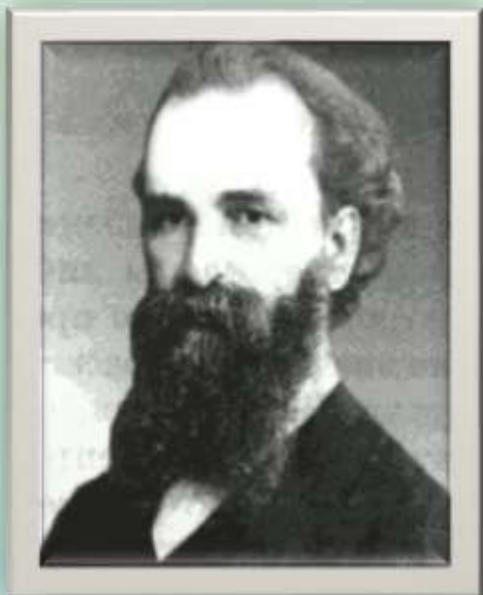


**Презентация практических достижений
профессиональной деятельности
инструктора по физической культуре
МАДОУ № 31 г. Павлово
Захаровой Яны Артуровны**



Развитие физических качеств, посредством организации подвижных игр на прогулке с детьми старшего дошкольного возраста







Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре

Ребенок владеет разными формами и видами игры

Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

Ребенок способен к волевым усилиям

Ребенок способен к принятию собственных решений

Цель: способствовать развитию физических качеств старших дошкольников, посредством подвижных игр.

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.

4. Обеспечить взаимодействие с воспитателями групп по развитию физических качеств детей.

Задачи:

3. Разработать систему подвижных игр на прогулке для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

2. Выявить уровень развития физических качеств старших дошкольников и их физической подготовленности.

5. Оценить эффективность разработанной системы игр развития физических качеств старших дошкольников.

Задачи:

Образовательные задачи.

1. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста;
2. Развитие двигательных навыков
3. Формирование ОБЖ.

Развивающие задачи:

1. Развития внимания, памяти, ориентации, раскрытие потенциальных возможностей и творческой инициативы ребенка;

Оздоровительные задачи:

1. Формирование правильной осанки у детей;
2. Повышение функциональной деятельности организма.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание волевых качеств (воля, целеустремленность, выносливость);
2. Нравственных качеств личности (сопереживание, взаимопомощь, отзывчивость).

Успешность овладения
движениями во
многом зависит от
степени формирования
физических качеств.

Ловкость

Выносливость

Быстрота

Физические
качества

Гибкость

Сила

Классификация подвижных игр

По преимущественному формированию физических качеств:

Игры и упражнения:

- по формированию ловкости;
- по формированию быстроты;
- по формированию силы;
- по формированию выносливости;
- упражнения по формированию гибкости.



По двигательному содержанию:

- Игры с ходьбой;
- Игры с бегом;
- Игры с лазанием;
- Игры с прыжками;
- Игры с метанием.

По степени физической нагрузки:

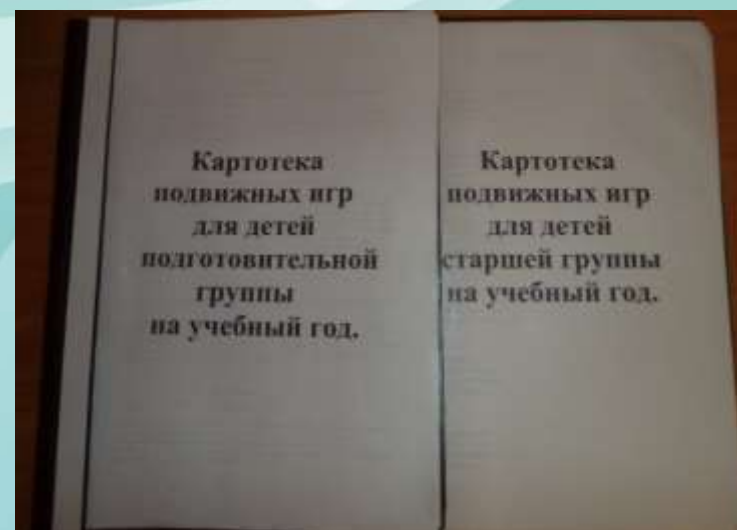
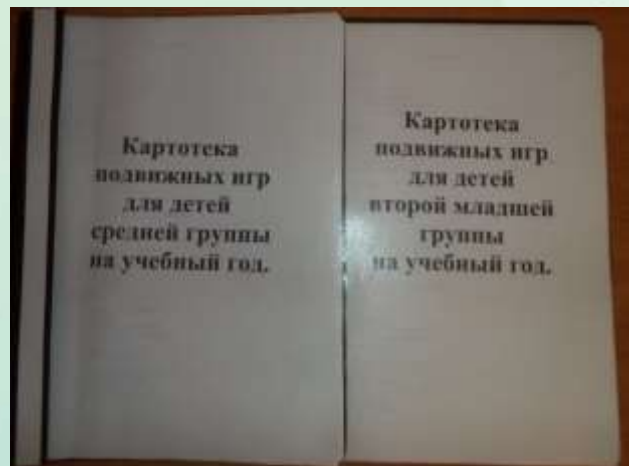
- Игры большой подвижности.
- Игры средней подвижности.
- Игры малой подвижности.



Последовательность по возрастам использования игр и упражнений

для формирования физических качеств.

Группа	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Качества				
Игры и упражнения для развития скоростно – силовых качеств				
Игры и упражнения для развития быстроты движений.				
Игры и упражнения для развития силы				
Игры и упражнения для развития выносливости				
Упражнения на развитие гибкости				
Игры и упражнения для развития ловкости				



На каждый день недели я планирую игры разного содержания и характера

Подбирая игры, я учитываю предыдущую и последующую деятельность детей

На прогулке проводятся две игры: одна подвижная, вторая спокойная

Игра повторяется 4-5 раз в течение недели

Общая длительность игры составляет 5-6 минут в младшей группе, 6-8 минут в средней группе, 8-10 минут в старшей и подготовительной группах



Особенности проведения подвижных игр на улице.

Особое внимание я уделяю организации подвижных игр, которые соответствует сезону и погоде

В холодную, сырую погоду не планирую игры с речитативом и пением

Не планирую игры с продолжительным бегом

Я не включаю игры с движениями, требующие большой амплитуды

Учитываю наличие оборудования, стоящее на площадке и свободное пространство

Предупреждение травматизма

Планирую расстановку команд, интервал между участниками и пути передвижения так, что бы полностью исключить возможность столкновений

Слежу за тем, чтобы на пути движения детей не было посторонних предметов, о которые они могут споткнуться

Высота препятствий для перелезания, прыжков, бега по узкой опоре, регулируется с учетом подготовленности детей

Методы и приемы работы с детьми

Наглядные



Практические



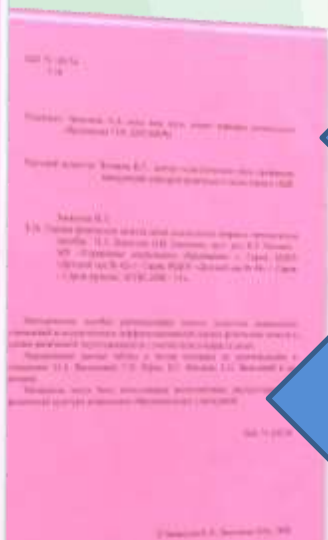
Словесные



Оценка физических качеств

График проведения оценки физических качеств

Обоснование и описание тестов



5. Технологическое обоснование диагностических упражнений для выявления физических качеств								
№ п/п	Физическое качество	Диагностическое упражнение	Возраст	Диагностика				
				1-2 года	3-4 года	5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет
1	Быстрота	Бег 10 м (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
		Бег 20 м (раз)	3-4	12-14	14-16	16-18	18-20	
		Бег 30 м (раз)	5-6	14-16	16-18	18-20	20-22	
2	Сила (двухручное и одноручное)	Поднимание тяжёлого предмета (1 кг) (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
		Поднимание тяжёлого предмета (1 кг) (раз)	3-4	12-14	14-16	16-18	18-20	
		Поднимание тяжёлого предмета (1 кг) (раз)	5-6	14-16	16-18	18-20	20-22	
3	Гибкость	Наклон туловища вперёд и назад (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
		Наклон туловища вперёд и назад (раз)	3-4	12-14	14-16	16-18	18-20	
		Наклон туловища вперёд и назад (раз)	5-6	14-16	16-18	18-20	20-22	
4	Ловкость	Челночный бег 3х10 м (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
		Челночный бег 3х10 м (раз)	3-4	12-14	14-16	16-18	18-20	
		Челночный бег 3х10 м (раз)	5-6	14-16	16-18	18-20	20-22	
5	Выносливость	Бег на 100 м (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
		Бег на 100 м (раз)	3-4	12-14	14-16	16-18	18-20	
		Бег на 100 м (раз)	5-6	14-16	16-18	18-20	20-22	

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Возраст	Диагностика				
				1-2 года	3-4 года	5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет
1.	Быстрота	Бег 10 м (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
		Бег 20 м (раз)	3-4	12-14	14-16	16-18	18-20	
		Бег 30 м (раз)	5-6	14-16	16-18	18-20	20-22	
		Бег 40 м (раз)	7-8	16-18	18-20	20-22	22-24	
2.	Сила (двухручное и одноручное)	Поднимание тяжёлого предмета (до 1 кг) (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
			3-4	12-14	14-16	16-18	18-20	
		Поднимание в упоре с мата, (раз)	5-6	14-16	16-18	18-20	20-22	
			7-8	16-18	18-20	20-22	22-24	
		Поднимание в упоре с мата, (раз)	9-10	18-20	20-22	22-24	24-26	
			11-12	20-22	22-24	24-26	26-28	
		Поднимание в упоре с мата, (раз)	13-14	22-24	24-26	26-28	28-30	
			15-16	24-26	26-28	28-30	30-32	
		Поднимание в упоре с мата, (раз)	17-18	26-28	28-30	30-32	32-34	
			19-20	28-30	30-32	32-34	34-36	
3.	Гибкость	Наклон туловища вперёд и назад (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
		3-4	12-14	14-16	16-18	18-20		
		5-6	14-16	16-18	18-20	20-22		
		7-8	16-18	18-20	20-22	22-24		
4.	Ловкость	Челночный бег 3х10 м (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
		3-4	12-14	14-16	16-18	18-20		
		5-6	14-16	16-18	18-20	20-22		
		7-8	16-18	18-20	20-22	22-24		
5.	Выносливость	Бег на 100 м (раз)	1-2	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
		3-4	12-14	14-16	16-18	18-20		
		5-6	14-16	16-18	18-20	20-22		
		7-8	16-18	18-20	20-22	22-24		

Примечание: Диагностические упражнения должны выполняться в игровой форме, с использованием игровых ситуаций, с целью развития интереса к физическим упражнениям.

Автор: М.А.Васильева, Т.В.Евдокимов, В.П.Фролов, С.М.Давыдов.



**Способен к волевым усилиям,
может следовать социальным
нормам поведения и правилам
в разных видах двигательной
деятельности**

**Активно взаимодействует со
сверстниками и взрослыми,
участвует в совместных играх**

**Проявляет инициативу и
самостоятельность в
двигательной деятельности**

**Ребенок вынослив, владеет
основными движениями, может
контролировать свои движения
и управлять ими**



**Способен к принятию
собственных решений,
опираясь на свои знания и
умения в различных видах
двигательной деятельности**

**Владеет разными формами и
видами игры**

**Обладает развитым
воображением, которое
реализуется в разных видах
деятельности, и прежде всего
в игре**

Литература

- 1.Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И.Н. Решетень. - М.: ФиС, 1987.
- 2.Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость// М., 1981.
- 3.Программа воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией Васильевой М. А., Гербовой В. В. // М., 2005.
- 4.Методическое пособие «Оценка физических качеств детей дошкольного возраста». Замыслов Н. Л., Замотаева Н. И.// Саров - Арзамас, АГПИ, 2008.
- 5.Методическое пособие для практических работников детских дошкольных учреждений «Воспитание здорового ребёнка». Маханёва М. Д.// М., 1997.
- 6.Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» // М., «Просвещение» 1986.
7. Тарасова Т.А. Методических рекомендациях для руководителей и педагогов ДООУ. – М.,ТЦ Сфера, 2005 (бег 30м, прыжки в длину, наклоны туловища) «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»:
«Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи» (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001 г. №916)
- 8.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.//М.,2014



Спасибо за внимание!