

Кияткина Валерия Александровна

инструктор по физической культуре

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 13 города Наро-Фоминск

Московская область, г. Наро-Фоминск

## **РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Одним из способов повышения эффективности образовательного процесса в ДООУ является совершенствование путей индивидуального подхода к ребенку, что, в свою очередь, способствует личностному росту воспитанников. Представленная ниже методика работы направлена на развитие спортивных способностей детей в общем, а также, улучшение их моторики в частности.

В идеале, спортивно развитый ребенок должен отличаться следующими признаками:

- обладать объёмным «багажом» двигательных навыков; уметь различать движения по временным, пространственным и силовым параметрам; быть способным воспринимать и самостоятельно воспроизводить движение на основе зрительного примера, иметь хороший контроль над всем телом в движении и над отдельными его частями. Данные способности отображаются в уровне развития координации, ловкости, баланса/чувства равновесия и точности;

- иметь хорошо развитые физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, мощность/скоростно-силовые способности) и функциональная подготовленность организма (работоспособность);

- уметь высокий уровень развития психомоторики, а именно таких психологических качеств как активность, самостоятельность, инициативность,

саморегуляция/самоконтроль, креативность, соревновательность, целеустремленность.

Повышение подготовленности и уровня развития в этих трёх областях и является задачей работы с детьми на дополнительных занятиях по физическому воспитанию.

Ниже изложена методика и приемы работы на данных занятиях.

*Структура занятия по развитию спортивных способностей.*

Занятие проводится с группой детей до 10 человек в течение 20-25 минут 2 раза в неделю.

В сокращенном виде схема занятия выглядит следующим образом: Мольберт – Игровая разминка – Изучаемый навык – Мольберт – Комплекс дня – Игра – Мольберт.

1) *Минутки у мольберта/Объяснение у мольберта* (в общем за всё занятие – 3 минуты)

В начале занятия группа собирается для получения инструкций: тренер кратко рассказывает о разминке, изучаемом навыке, комплексе и игре, которые на мольберте обозначаются с помощью условных рисунков/картинок (в дальнейшем дети должны самостоятельно понимать, что обозначает то или иное изображение и отождествлять его с двигательным действием. Например, картинка с медведем будет обозначать передвижение вперёд, опираясь на стопы и ладони и т.п.)

Второй раз к мольберту группа подходит перед выполнением комплекса. Инструктор проговаривает и демонстрирует выполнение каждого упражнения.

Третий раз группа собирается у мольберта после комплекса для краткого подведения итогов (даёт возможность детям восстановить силы перед заключительной игрой). На обратной стороне напротив имени каждого ребенка тренер условно отмечает результат работы на занятии (к примеру, смайликами),

а также выделяет победителя и выделившегося в работе над техникой в первой части занятия.

2) *Игровая разминка/3 минуты*

Проводится в виде игрового задания/игры. Такая форма разминки помогает не только подготовить организм к предстоящей работе с помощью включения всех основных мышечных групп и ведущих систем организма (дыхательной и сердечно-сосудистой), но и способствует улучшению настроения, повышению интереса к занятию. Также позволяет снять напряжение перед работой над техническими элементами.

3) *Работа над техникой двигательного действия/ 4-5 минут*

При изучении и отработке двигательного навыка, после показа целостного движения инструктором, следует приступить к его освоению по этапам (с помощью подводящих упражнений) или в облегченной форме. На каждом занятии фокусировать внимание на ключевых моментах техники. Например, положение колен и стоп при приседании; затем уделять внимание позиции таза и спины и т.д..

В данной части занятия основной упор делается на отработке техники, а не на количестве выполненных повторений или усложнении задания. Для лучшего закрепления элементов дети должны самостоятельно отмечать «ключевые моменты» в выполнении каждого движения как у себя, так и у других занимающихся. Умение увидеть ошибки и недочеты в технике способствует развитию самоконтроля в двигательной деятельности детей.

4) *Соревновательный комплекс/4-6 минут*

Представляет собой комплекс из нескольких упражнений (от 1-го до 4-х) которые выполняются определенное количество раз и составляют 1 раунд. В зависимости от вида комплекса (царь горы, лестница или копилка – описание в приложении 1) результатом будет либо времени выполнения задания, либо количество закрытых раундов.

Во время проведения комплекса инструктор может не засчитывать повторение при наличии слишком грубой ошибки в технике выполнения. Однако, в комплексе допускаются неточные движения, так как основная цель данной части занятия заключается в развитии физических качеств, повышение работоспособности организма, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма и укреплении различных групп мышц.

5) *Игра*/4-5 минут

Наличие игры в конце занятия позволяет снять как психологическое, так и физическое напряжение, т.к. все основные группы мышц включаются в работу со средней интенсивностью, а сама игра не предполагает серьезной нацеленности на результат или правильность выполнения движений.

В данной части занятия основной целью является постепенное снижение мышечного и психологического напряжения, улучшение настроения детей, получения ими радости от физической активности, что позволяет завершить занятие на положительной ноте.

Таким образом, особенностью данной структуры проведения занятий является постоянная смена активной двигательной деятельности небольшой продолжительности с наличием пауз (минутки у мольберта + объяснение/показ изучаемого навыка), которые позволяют переключить внимание детей, снять напряжение и дают время на восстановление организма.

Технически занятие состоит из 4-х двигательных блоков, которые нацелены на решение 3-х основных задач физического воспитания:

Образовательных = блок «Навыка» (изучение технического элемента);

Оздоровительных = блок «Комплекса» (развитие физических качеств и укрепление систем организма)

Воспитательных = блок «Комплекса» (развитие силы воли, целеустремленности, самодисциплины) и блоки «Разминки» и «Игры» (умение действовать в команде, внимательность, креативность).

Важной особенностью данной структуры занятия является начало и завершение его двумя игровыми двигательными блоками (разминка и игра), что способствует и созданию хорошего эмоционального фона на занятие, и аналогичному его завершению.

При планировании работы с детьми на длинный период с использованием данной методики следует следовать следующим правилам:

- содержание блоков не должно повторяться на двух занятиях подряд, т.к. важной особенностью предоставленной методики является постоянная вариативность двигательных действий, что значительно способствует сохранению высокой заинтересованности детей в обучении;

- заранее определить, какие двигательные навыки будут изучаться в программе (целесообразно брать либо те движения, которые отсутствуют в основной программе по физическому воспитанию, либо являются особо сложными для освоения: прыжки на скакалке, отжимания, упоры/планки, кувырки и другие акробатические упражнения);

- в соответствие с определёнными навыками развить план на циклы, где в каждом цикле упор будет делаться на одном или двух основных навыках, при меньшей сосредоточенности на других упражнениях;

- включать в программу комплексов физические упражнения, которые не используются, либо мало используются на основных занятиях по физической культуре (например, медвежья походка, бёрпи, джапмин джеки и т.д.);

- аналогичное требование к игровым разминкам и завершающим подвижным играм (использование тех, которые не встречаются, либо редко встречаются в основной программе);

*Пример занятия по данной структуре:*

*Задачи занятия:* знакомство с техникой «воздушных» приседаний (основное внимание уделять постановке стоп, позиции колен и таза); развитие

общей и специальной (скоростно-силовой) выносливости, мощности; укрепление мышц ног.

1) *Игровая разминка*: Звериная гонка. (участники либо делятся на команды (если детей больше), либо встают в шеренгу у стены (если детей меньше); по сигналу инструктора дети перемещаются в заданном направлении (до конуса и обратно или до противоположной стены) изображая животное: зайца, гуся, лягушку).

2) *Навык*: Приседания

Подводящие/обучающие упражнения:

- раздвигать коленями руки инструктора/партнера (для достижения широкой постановки колен);

- приседание под счёт инструктора: На 1-2-3 вниз, на 4 – вверх. Варьировать темп приседаний;

- приседания на скамейку/модуль: выполнить приседания с опусканием вниз до тех пор, пока таз не коснется поверхности скамейки;

- приседания с удержанием поднятых от пола носков;

3) *Комплекс дня*: Вид комплекса: копилка/3 минуты.

4 приседания

«Заяц» - 8 метров

3) *Игра*: Большая уборка.

Участники делятся на команды и встают у стен на противоположных концах зала. Игровое поле посередине разделено сеткой (высота зависит от мячей и уровня подготовки занимающихся). На каждой половине находятся мячи (на несколько штук больше количества игроков). По сигналу инструктора дети начинают перекидывать мяч на сторону соперника. Задача команды – максимально освободить свою сторону от мячей.

*Описание соревновательного комплекса, его виды.*

Работа над комплексом выполняется всеми детьми одновременно и имеет соревновательный характер. Перед началом группа собирается у доски/мольберта для объяснения задания инструктором. Результаты выполнения комплекса отображаются на доске условными обозначениями (выполнил/не выполнил, победитель).

Виды комплексов:

1) Царь горы.

Комплекс делится на несколько раундов (в зависимости от задания на отдельной тренировке). В каждом раунде занимающийся выполняет определенное количество повторений разных упражнений (от 1-го до 4-х). Например в раунде необходимо выполнить по 5 повторений упражнения А и 10 повторений упражнения Б. Как только ребенок выполнит все 15 движений, он «закрывает» 1 раунд. Затем он выполняет такое же задание – «закрывает» второй раунд и т.д. В начале дети выстраиваются в одну шеренгу (или в две шеренги напротив друг друга, если количество раундов небольшое - до 3-х). После каждого закрытого раунда занимающийся переходит на один отрезок вперед (отмечены цветными фишками). После последнего отрезка находится крупный мягкий модуль – «гора». Тот ребенок, который первым закроет финальный раунд и заберётся на модуль становится «царём горы» - победителем комплекса.

Для выполнения комплекса время ограничено 6-ю минутами максимум.

2) Лестница.

Предполагает собой выполнение повторяющихся упражнений в каждом раунде с последовательным изменением количества повторов: либо увеличение на 1 повторение, либо уменьшение. Например, в 1-м раунде выполнить по 5 раз упражнения А и Б, а во втором их же сделать по 4 раза, затем по 3 и т.д.

3) Копилка.

Этот вид комплекса имеет ограничение по времени (в зависимости от задания в отдельной тренировке). Детям необходимо определенное количество раз выполнить ряд упражнений. Например 3 раза упражнение А, 5 раз упражнение Б и 10 раз упражнение В. Выполнив все 18 движений они закрывают раунд. После этого они повторяют задание, чтобы закрыть второй раунд, потом третий и т.д. После каждого закрытого раунда занимающийся кладёт в свою «копилку» (коробочку, корзинку или др. ёмкость) мячик. Задача ребенка – накопить как можно больше мячиков за заданное время.