

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ДОУ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
заочной формы обучения, группы 02011453  
Калинина Максима Игоревича

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Кадуцкая. Л. А.

БЕЛГОРОД 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1 Анатомо- физические особенности детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).....	6
1.2 Физкультурные занятия как основное средство физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.....	9
1.3 Особенности содержания физкультурных занятий для старших дошкольников.....	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ГЛАВЕ.....	17
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1 Методы исследования.....	18
2.2 Организация исследования.....	21
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ГИМНАСТИКИ.....	24
3.1 Пути повышения физической подготовленности дошкольников посредством гимнастики на физкультурных занятиях в МБДОУ № 14 г. Норильска.....	24
3.2 Результаты опытно-экспериментальной работы. Оценка физической подготовленности девочек и мальчиков в ходе эксперимента.....	29
ВЫВОДЫ.....	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	43

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Регулярная физическая активность способствует благоприятному психическому состоянию человека в любом возрасте. В детстве это особенно важно, когда детская психика неустойчива и не до конца сформирована. Многочисленные исследования показывают, что очевидный положительный эффект регулярных физических нагрузок благоприятно влияет не только на общее здоровье ребенка, но и на его мыслительную деятельность и академическую успеваемость [9]. Малоподвижный образ жизни детей по многочисленным наблюдениям и исследованиям способствует плохому усваиванию учебного материала. Причинами низкой физической подготовленности детей может стать излишняя родительская опека, ограждение ребенка от лишних физических нагрузок, компьютеризация и механизация современной жизни, слабое здоровье ребенка, отсутствие родительского внимания к здоровому образу жизни своего чада. В результате низкая физическая подготовленность, нарушение режима питания, неправильный образ жизни для детского организма приводит к появлению избыточной массы тела. Для гармоничного развития ребенка необходимы систематические физические нагрузки, занятия физкультурой в образовательных учреждениях и спортом в секциях дополнительного физического воспитания [1]. Подготавливать ребенка к новому школьному режиму, к более высокому уровню физических и умственных нагрузок следует с детского сада, что сегодня практикуют все муниципальные дошкольные образовательные учреждения. Специалистам по физической культуре важно своевременно и грамотно оценить уровень физической подготовленности у своих воспитанников с целью разработки дополнительных упражнений для подготовки детей к будущим нагрузкам, общего повышения работоспособности, укрепления здоровья, обеспечения оптимального для дошкольного возраста развития необходимых для гармоничного развития физических качеств [22].

Эффективность упражнений и спортивных программ, направленных на

повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников всегда предопределяется многими факторами. Важно насколько правильно подобраны комплексы упражнений, как распределена нагрузка каждого комплекса и сильна ли она воспитанникам 6-7 лет. В программе по физическому воспитанию дошкольников также предусмотрены дополнительные кружковые и индивидуальные занятия [18]. Полноценный и регулярный комплекс физических нагрузок способствует улучшению физического состояния организма, что возможно диагностировать. [2]

В связи с этим, физические занятия, включенные в режим дня дошкольника, необходимо постоянно совершенствовать, учитывая результаты регулярной диагностики физической подготовленности воспитанников детского сада, что и определило актуальность данного исследования.

**Объектом исследования** служит процесс физического воспитания дошкольников в условиях ДООУ.

**Предметом исследования** является методика занятий физической культурой для детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследования** совершенствовать методику занятий физической культурой с дошкольниками подготовительной группы.

Исходя из целей исследования, в дипломной работе поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физического воспитания дошкольников в условиях ДООУ.

2. Разработать и на практике выявить эффективность предложенной методики занятий физической культурой с дошкольниками подготовительной группы.

3. Разработать и предложить практические рекомендации по совершенствованию процесса физического воспитания старших дошкольников.

**Гипотеза:** предполагается, что своевременная диагностика уровня физической подготовленности дошкольников и введение в занятия физической культурой дополнительных комплексов гимнастических упражнений дадут положительную динамику в повышении физических качеств воспитанников подготовительной группы.

**Методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы и документальных материалов;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Новизна исследования** заключается в том, что на занятиях физической культурой в ДОУ со старшими дошкольниками разработаны и внедрены комплексы гимнастических упражнений, позволяющие повысить эффективность процесса их физической подготовленности.

**Практическая значимость** данной выпускной квалификационной работы состоит в возможности использовать на практике инструкторами по физической культуре материалы исследования на занятиях по физической культуре в подготовительных группах ДОУ.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Работа над содержанием и организацией, а также совершенствование программ регулярных физкультурных занятий для дошкольников с целью повышения их двигательной активности требует знания серьезной теоретической основы: особенности строения, функции систем организма и технологические особенности, учет которых важен и необходим для рационального физического воспитания [24].

Возраст от 5 до 7 лет – важный период развития детского организма. В шестилетнем возрасте детский неокрепший организм находится в состоянии активного созревания. Вес среднестатистического ребенка в этом возрасте каждый месяц увеличивается в среднем на 200 граммов, ребенок становится выше на 0,5 см., меняются пропорции тела. Параметры гармонично развивающегося детского организма семи лет: рост 113-122 см., вес 21-25 кг [27]. К семи годам у ребенка уже должна быть хорошо развита двигательная активность. Но еще не завершены процессы окостенения, изгибы позвоночника неустойчивы. Продолжается развитие мелкой и крупной мускулатуры. Идет интенсивное развитие координации мышц кисти.

Отдельное внимание стоит уделить опорно-двигательной системе детского организма. Позвоночный столб – основная часть опорно-двигательного аппарата человека, выполняет функцию опоры и защиты спинного мозга и участвует в движениях туловища и головы [12]. В детском возрасте 6-7 лет характеризуется большой гибкостью, неустойчивостью грудного и поясничного изгибов, которые являются основными. К 7-ми годам жизни ребенка грудной изгиб завершает свое формирование,

поясничный изгиб лишь к 12-ти годам. В семь лет дужки позвонков «закрываются», происходит слияние ядер окостенения левой и правой половины дужек. Окостенение эпифизорных хрящевых дисков тел позвонков происходит в возрасте 8-11 лет, поэтому эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слаборазвитая мускулатура мышц спины могут спровоцировать деформацию позвоночных изгибов у детей старшего дошкольного возраста.

Важно учитывать и тот факт, что скелет верхних и нижних конечностей у детей формируется разными темпами. К старшему дошкольному возрасту у ребенка длина ног увеличивается более чем на 3 раза, по сравнению с длиной у новорожденного. Длина рук в 2 раза. Но окостенение верхних конечностей заканчивается раньше, чем нижних [23].

На занятиях физической культурой необходимо практиковать специально разработанные комплексы упражнений, которые будут способствовать гармоничному формированию «мышечного корсета» ребенка, поддерживающего правильную осанку. Одновременно с этим стоит отказаться от физических нагрузок, основанных на резких односторонних толчках ассиметричным подниманию тяжестей, длительной и непомерной для данного возраста нагрузке на опорную поверхность стопы [5].

Точность движений в старшем дошкольном возрасте развита не до конца. Имеет место быть большая вероятность совершения ребенком ошибки, неточности в исполнении заданных параметров того или иного движения. Регулярные занятия физической культурой с внедрением в комплекс упражнений вспомогательных методов для более упрощенного исполнения пространственно-временных параметров движения, например, дополнительное информирование, исправление в момент исполнения, могут привести к более точному и качественному воспроизведению ребенком поставленной задачи [6]. Уже в возрасте 6-7 лет можно отметить нормальную позу прямостояния ребенка. Однако ее совершенствование будет продолжаться в юношестве.

Развитие ориентирования в пространстве в первую очередь связывают с повышением уровня мышечной чувствительности, которая в значительной степени достигается уже в старшем дошкольном возрасте, что позволяет постепенно включать в упражнения технически усложненные движения [19]. Дети в этом возрасте способны хорошо понимать свои мышечные ощущения. Специально разработанные комплексы упражнений способствуют более точному определению пространственных параметров движений. Постепенно ребенок уходит от сугубо субъективного восприятия и оценки. Полное отсутствие субъективизма в оценке собственных ощущений в детском возрасте практически невозможно.

В целом детский организм достаточно легко, но не без индивидуальных особенностей физиологических и психологических трудностей, легко проходит адаптацию к новым условиям внешней среды, в том числе физическим нагрузкам [3].

Качественная мышечная работа человеческого организма всегда предполагает конкретные требования и параметры нормы к ресурсам систем дыхания и кровообращения. Известно, что такой сложный орган, как сердце раньше достигает границ нормальной физической активности, чем скелетные мышцы. Именно его функциональные возможности определяют способность организма к работе с большей физической нагрузкой. Одним из главных показателей сердечной активности является ЧСС – частота сердечных сокращений. С годами ЧСС у человека сокращается. В старшем дошкольном возрасте ЧСС равна 85-90 ударов в минуту, уже к подростковому возрасту она сокращается до 70-75. У детей старшего дошкольного возраста наблюдается аритмия, связанная с дыхательными циклами[4]. Повышение тонуса центров блуждающего нерва при выдохе способствует удлинению сердечного цикла в самом начале вдоха. Дыхательную аритмию сегодня можно диагностировать у детей уже в 3-х летнем возрасте. Более выраженной она становится с 6-7 лет, что можно зафиксировать в момент покоя. При увеличении частоты дыхания до 70



циклов в минуту этот феномен теряет свою очевидность. У большей части детей наблюдается аритмия. Явно выраженная аритмия отмечается у 12-13% случаев в возрасте от 3 до 14 лет. Проявляется, как правило, в раннем детском возрасте [15].

Рассматривая анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) в рамках заявленной темы данного исследования важно отметить аэробную и анаэробную производительность у детей. Между аэробной производительностью и активностью при физических нагрузках на тренировку выносливость существует конкретная связь. Уровень потребления кислорода является достоверным показателем внешнего дыхания и кровообращения, интенсивности окислительных процессов [7]. В первые минуты выполнения малоинтенсивной мышечной работы отмечается кислородный дефицит, который устраняется по ходу продолжения работы. В условиях удовлетворения в полном объеме потребности в кислороде в момент интенсивной мышечной работы потребление кислорода увеличивается в 20 и более раз, по сравнению с обычным уровнем основного обмена.

Закономерно и то, что с возрастом идет увеличение жизненной емкости легких. В любом возрасте этот рост более интенсивен и выражен у тех, кто активно и регулярно занимается спортом [23].

В теоретической части исследования рассмотрены основные анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста, которые важно учитывать при составлении комплексов упражнений и планов проведения физкультурных занятий.

## **1.2. Физкультурные занятия как основное средство физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками**

В каждом дошкольном образовательном учреждении в планах отводится определенное количество занятий физической культурой, которые являются

основным источником физического воспитания. Для повышения уровня физической подготовки воспитанников детского сада также возможно проведение дополнительных кружковых занятий.

Грамотная организация и проведение физкультурных занятий для дошкольников составляют основное направление деятельности инструкторов по физической культуре. Специалисты данного профиля отвечают за физическое развитие воспитанников, а также успешное решение общих задач физического воспитания [17]. Занятия физической культурой в общем режиме дня дошкольников, как средство физкультурно-оздоровительной работы, имеют большое значение. В первую очередь, способствуют повышению физической подготовленности воспитанников, вырабатывают и воспитывают полезную привычку к регулярным занятиям физкультурой.

В программу физкультурных занятий в дошкольном образовательном учреждении, как правило, входят следующие виды физической активности:

- непосредственно образовательная деятельность
- утренняя зарядка
- динамическая разминка после сна
- «Дни здоровья»
- спортивные праздники
- кружковая спортивная деятельность

Непосредственно образовательная деятельность. Включает в себя регулярные занятия физической культурой, закрепленные в ежедневном режиме дня воспитанника дошкольного образовательного учреждения. Физкультурное занятие проводится с регулярностью три раза в неделю, в подготовительной группе по 30 минут. Занятия в обязательном порядке проводятся в проветренном за 15 минут до детской физической активности спортивном зале. Дети должны быть одеты в облегченную и удобную спортивную форму, как правило, это шорты и футболка.

Физкультурное занятие для детей старшего дошкольного возраста включает в себя три части:

- подготовительная часть, которая состоит из обязательной зарядки для подготовки детского организма к будущим физическим нагрузкам

- в основной части занятия воспитанники переходят к выполнению общеразвивающих комплексов физических упражнений с привлечением предметов или без них, к изучению новых видов упражнений. Также проводятся подвижные игры.

- в заключительной части проводятся игры малой подвижности и упражнения на восстановление дыхания.

К занятиям инструктор по физической культуре разрабатывает план с включением комплексов физических упражнений обязательных к выполнению. План занятий видоизменяется и дополняется еженедельно в соответствии с годовым планом [26]. В зимний период при благоприятных погодных условиях занятия могут проводиться на свежем воздухе на детской площадке, которая находится на территории дошкольного образовательного учреждения. В летний период такие занятия проводятся чаще.

Утренняя зарядка. Главная цель данного вида физической активности дошкольников заключается в подготовке детского организма к предстоящей умственной и физической активности. Также посредством зарядки важно предупредить возможные нежелательные сбои в организме, сопряженные с длительным нахождением ребенка во время сна в неподвижной позе. В подготовительной группе утренняя зарядка проходит за 8-10 минут и включает в себя комплекс из 6-8 упражнений [25]. Утренняя гимнастика обязательная для ежедневного выполнения и проводится под наблюдением инструктора. Возможно проведение зарядки под музыкальное сопровождение. [8]

Динамическая разминка после сна. Важный вид физической активности для воспитанников детского сада, имеющие оздоровительные цели такие, как:

- постепенное пробуждение после дневного сна
- поднятие психического и мышечного тонуса

- создание условий для хорошего настроения у детей на вторую половину дня

- закаливание детского организма
- профилактика нарушений осанки

Динамическая гимнастика после сна включает в себя комплекс общеразвивающих физических упражнений. В программу гимнастики входят следующие виды физической активности после сна:

- разминка в кровати
- прохождение «дорожки здоровья»
- быстрая ходьба и медленный бег
- дыхательная гимнастика
- комплекс общеразвивающих упражнений
- игры малой подвижности
- водные закаливающие процедуры [11].

«Дни здоровья». В дошкольных образовательных учреждениях проводятся регулярно. В зависимости от времени года и погодных условий «день здоровья» может проводиться на свежем воздухе, на детской площадке, находящейся на территории ДООУ. Мероприятие подготавливают и проводят инструкторы физической культуры совместно с воспитателями. Участниками могут также стать родители воспитанников.

Инструктор по физической культуре проводит подготовку помещения для занятий, планирует содержательную часть программы, проводит консультации для воспитателей по вопросам методики правильного выполнения определенных физических упражнений. В программе «дня здоровья» может быть запланировано проведение спортивных эстафет. В завершении мероприятия инструкторы подводят итоги занятий, спрашивают мнение воспитанников, их родителей и воспитателей и учитывают их при составлении будущих занятий и мероприятий. Воспитанники, чье здоровье не позволяет в полной мере выполнять физическую нагрузку и отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе, также участвуют в «дне

здоровья», но выполняют только посильные упражнения под постоянным наблюдением воспитателя.

Спортивные праздники. Досуговая деятельность в формате спортивного праздника включает в себя знакомые воспитанникам детских садов физические упражнения, но предложенные к выполнению в игровой форме. Подвижные игры способны создать положительный эмоциональный настрой детей, который благоприятно воздействует не только на настроение, но и на общее самочувствие. Посредством спортивного праздника инструкторы закрепляют физические навыки и умения воспитанников, дополнительно развивают физические способности и качества. Совместный активный досуг способствует воспитанию таких важных качеств, как дружба, помощь товарищу, работа в коллективе на достижение общей цели, целеустремленность, смелость, общая дисциплина и организация в коллективе. Спортивные праздники не продолжительны, в среднем от 20 до 40 минут. Важно не допустить физического и эмоционального переутомления детей, что негативно может сказаться на общем состоянии ребенка. При планировании спортивного праздника инструктор должен учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, уровень их физической подготовки. Для более увлекательного детского досуга возможно привлечение к спортивному празднику известных персонажей, сказочной истории, тематических заданий, а также символических подарков и призов.

По тематике спортивные праздники можно разделить на четыре основных направления:

- развлекательные
- познавательные
- нравственно-патриотические
- вырабатывающие полезную привычку ведения здорового образа жизни

Для воспитанников детских садов спортивный праздник – это всегда долгожданное и любимое занятие. Для более увлекательного участия в

спортивном мероприятии важно привлечь элемент сказки, который требует от инструкторов физической культуры фантазии и дополнительных организаторских способностей.

Кружковая спортивная деятельность. Для повышения уровня физической подготовки воспитанников детского сада помимо непосредственно образовательной деятельности инструкторы физической культуры практикуют проведение дополнительных кружковых занятий. Кружковые занятия носят факультативный характер. Занятия такого рода предполагают включение физических упражнений, заимствованных из игровых видов спорта, таких как футбол, баскетбол и волейбол, но предложенные к выполнению в упрощенной форме. Также комплексы упражнений проводятся с привлечением дополнительного спортивного инвентаря: мячи, обручи, скакалки и другие доступные для данного возраста предметы. Упражнения и задания подбираются исходя из физических способностей детей. В ходе кружковых занятий широко используются различные подвижные игры.

Все вышеперечисленные формы физической активности воспитанников дошкольных образовательных учреждений выполняют ряд важных задач:

- воспитание общей физической культуры
- привлечение к здоровому образу жизни
- повышение физической активности и уровня физической подготовки
- укрепление опорно-двигательного и мышечного аппарата
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- закаливание детского организма

### **1.3. Особенности содержания физкультурных занятий для старших дошкольников**

Новые знания, умения и навыки, которые должен получить дошкольник на занятиях физической культуры в дошкольном

образовательном учреждении, закреплены в программе, разработанной с учетом возрастных особенностей воспитанников. Часть не менее важных комплексов упражнений, способствующих поддержанию физической активности и повышению показателей физической подготовленности детей, инструкторы выносят за рамки программы и включают в кружковые занятия.

Практика показывает, что эффективность процесса физического воспитания в большей степени определяется не выполнением определенных упражнений в своем комплексе, а прежде всего методикой их применения. В связи с этим важно осуществлять подбор средств и методов, непосредственно саму организацию занятий в строгом порядке учитывая возрастные анатомо-физиологические особенности и возможности детского организма в возрасте 6-7 лет.

Дети старшего дошкольного возраста уже знакомы с комплексами упражнений, подвижными играми и другими формами физической активности, практикуемые в дошкольном образовательном учреждении. На подготовительном к школьным этапу в детском саду важно познакомить детей с новыми видами физической активности, с которыми ребенку предстоит столкнуться на занятиях физкультурой в школе. Даже в старшем дошкольном возрасте при длительном выполнении однообразных упражнений дети быстро утомляются, теряют внимание и желание выполнять поставленную инструктором задачу. Важно своевременно менять вид физической деятельности и уровень нагрузки.

Общеразвивающие упражнения являются ключевыми при разработке и составлении программ. Все они доступны для выполнения детьми старшего дошкольного возраста, не имеющими ограничений по медицинским показаниям. С технической стороны такие упражнения просты в выполнении и заключаются в элементарных движениях телом и его частями. Инструктор может регулировать степень напряжения мышц, менять скорость выполнения, амплитуду, направление движений. Комплексы общеразвивающих упражнений выполняются для общего оздоровления,

улучшения физического состояния детского организма.

Стилизация движений – важная отличительная особенность общеразвивающих упражнений, которая позволяет из вполне естественных повседневных движений, таких как ходьба, бег, наклоны, приседания, сделать комплексы упражнений. Такая трансформация возможна при четкой фиксации поз и движений, конкретизации техники выполнения и количества повторений для достижения оздоровительного эффекта. Общие требования к правильному выполнению общеразвивающих упражнений зафиксированы в методической литературе для инструкторов физической культуры. При проведении занятий важно обращать внимание воспитанников на правильность выполнения ими упражнений, помогать им, корректировать движения, контролировать возможное отклонение от норм воспроизведения поставленной задачи. При проведении занятий большое значение имеет эмоциональный фон, настрой воспитанников на выполнение упражнений. Создать положительный эмоциональный настрой воспитанников возможно посредством подвижных игр и спортивных эстафет [10]. Такие виды физической активности также можно отнести к общеразвивающим, поскольку они насыщены движениями.

Каждое физическое упражнение, предложенное к выполнению воспитанникам старшего дошкольного возраста, не является двигательной сверхзадачей. Дети уже знакомы с комплексами упражнений, подвижными играми и другими видами физической активности. В данном случае важно уделить особое внимание на устранение существующих ошибок при выполнении упражнений, исключая возможное излишнее напряжение мышц, которые не должны быть задействованы в движениях.

Включение общеразвивающих упражнений в занятия физической культуры и в перспективе при грамотном применении на практике способствует общему оздоровлению детского организма, развитию и укреплению крупных мышечных групп, нормализации процесса напряжения и расслабления мышц, формированию правильной и здоровой осанки.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ГЛАВЕ

В научно-методических трудах разных авторов доступно изложены основополагающие теоретические и методические разработки, готовые к применению на практике для достижения определенных результатов. Все они направлены на правильную физическую подготовку детей старшего дошкольного возраста, а также формирование культуры движения, в перспективе развитие психофизических, интеллектуальных, нравственных и эстетических качеств, важных для полноценного и гармоничного взросления ребенка [28].

Регулярные занятия физической культурой в системе дошкольного образования оказывают на состояние и общую физическую подготовку воспитанников очевидный положительный эффект. Комплексы гимнастических упражнений в совокупности с указаниями инструктора, музыкальным сопровождением, общими условиями проведения занятий имеют значимое влияние на ребенка, как субъект познавательной и практической деятельности [16].

Теоретические знания и методическая основа являются обязательным фундаментом для нашего исследования. Практика показывает, что на личном опыте работы с группой старших дошкольников, только проанализировав занятия, выявить необходимые способы повышения физической подготовленности в системе дошкольного образования трудно и практически невозможно, что и стало основанием для проведения исследования в этом направлении.

## ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В ходе нашего исследования мы использовали комплекс **методов** исследования, предлагаемый в специализированной литературе педагогической наукой в направлении исследования физкультурного образования:

- анализ научно - методической литературы и документальных материалов;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ специализированной литературы и обобщение знаний позволили выявить особенности исследуемой возрастной группы воспитанников, а также важные особенности физического развития детей. Анализ действующей программы в одном из дошкольных образовательных учреждений показал содержание занятий физической культуры в конкретной возрастной группе. Посредством метода теоретического анализа и обобщения мы смогли дать оценку результатам экспериментальных исследований.

С помощью метода анализа научно - методической литературы в нашем исследовании мы разработали ряд вопросов, предложили ответы и включили их в специальную анкету для опроса воспитанников старшего дошкольного возраста, были определены способы обработки полученного материала. В процессе подготовки к исследованию нами проанализировано 30 литературных трудов разных авторов и источников.

Метод анкетирования. Посредством данного метода мы получили

информацию от воспитанников в удобной для обработки данных форме. Анкетирование показало уровень заинтересованности детей в занятиях физической культурой, их отношение к данному виду деятельности в дошкольном образовательном учреждении. Мы смогли определить причины недостаточной физической активности респондентов и трудности, с которыми они сталкиваются на занятиях. Групповое анкетирование проведено среди воспитанников старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Анкета составлена с учетом общих требований, а также рекомендаций социологов и исследователей в педагогической науке. Анкета состояла из восьми вопросов: пять, предполагающих односложный ответ, три вопроса с вариантами возможного ответа. В анкетировании приняла участие одна подготовительная группа, всего 24 дошкольника в возрасте 6-7 лет. Анкетирование проводилось в период трудовой деятельности в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении №14 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей «Олененок» (октябрь 2016).

Метод наблюдения в рамках педагогического исследования можно отнести к группе методов организации учебно-воспитательной работы. В ходе исследования данный метод был использован для сбора информации о физической подготовленности воспитанников на занятиях, об этапах педагогического процесса на занятиях физической культуры. С помощью метода наблюдения мы получили данные о результативности педагогического процесса во время проведения занятий. Для данного метода исследования обязательна стандартизация схем и программ наблюдения, что было учтено и разработано в нашем исследовании.

Виды наблюдения, использованные в ходе исследования:

- тематическое;
- основное включение;
- открытое;

- непрерывное.

Наблюдение проводилось инструктором по физической культуре в рамках своей трудовой деятельности. На начальном этапе исследования мы использовали метод простого наблюдения с целью получения первичной информации, идентификации участников эксперимента. Наблюдение проводилось в дошкольном образовательном учреждении на занятиях физической культуры в естественных условиях.

Метод педагогического тестирования проводился с целью определить уровень физической подготовленности воспитанников. В качестве контрольных испытаний были проведены следующие тесты:

- бег на дистанцию 10 метров;
- челночный бег 3x10 метров;
- метание мяча в даль;
- прыжок в длину с места;
- подбрасывание и ловля мяча;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамье;

Педагогический эксперимент в данном исследовании был применен как возможный вариант организации воспитательного процесса, а также как способ сбора актуальной информации об уровне физической подготовленности воспитанников. Регулярные и своевременные контрольные испытания позволяют выявить эффективность или несовершенства практикуемых средств, методов воспитания и форм организации и проведения занятий физической культуры. На основе полученных данных составлять планы занятий, обосновывать применение необходимых методов. [14]

Педагогический эффект, как правило, рассматривается с двух сторон: количественной и качественной. Для количественного анализа педагогических процессов были использованы метод математической статистики t-критерия Стьюдента. Данные методы способны показать эффективности учебно-воспитательного процесса. Получить информацию,

необходимую для проведения дальнейшего исследования, анализа возможно только после соответствующей обработки полученных данных. В ходе исследования была совершена обработка анкет, а также результатов педагогических контрольных испытаний, проведенных в процессе эксперимента.

## **2.2. Организация исследования**

Данное исследование проводилось в период с 10 октября 2016 года по 21 апреля 2017 года в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении №14 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей «Олененок» города Норильска. В нем приняли участие 24 воспитанника подготовительной группы «Бабочки» старшего дошкольного возраста.

Общую организацию исследования можно разделить на три этапа. На первом этапе (октябрь 2016 года) был выполнен анализ специализированной литературы, выбранной в соответствии с проблемой исследования. Нами изучены научные труды разных авторов и другие информационные источники, рассматривающие в разных ракурсах, но обязательно с научной точки зрения проблему повышения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. А также был проведен контрольный тест перед началом эксперимента. Вместе с этим мы уделили особое внимание вопросу анатомо-физиологических особенностей детей исследуемой возрастной группы (6-7 лет). Теоретическая часть исследования проводилась с целью поиска возможных способов совершенствования физического развития детей на занятиях физической культуры. В рамках данного этапа нами также совершены отбор и определение методов исследования. Изучены известные и общепринятые методы, приемы, формы и средства, также выполнена работа над содержанием анкеты. Проведенный анализ данных, полученных из литературных и других информационных источников,

позволил нам обосновать цель исследования, выдвинуть гипотезу, а также конкретизировать и сформулировать задачи исследования.

Вместе с этим нами было проведено теоретическое изучение состояния поставленного вопроса: изучение учебной программы, практикуемых форм занятий и видов физической активности дошкольников. На основе доступного литературного и методического материала проводилось определение содержания будущих занятий с включением новых форм и видов физической активности дошкольников на занятиях. Результатом данного этапа нашего исследования является план проведения опроса и педагогического эксперимента.

На втором этапе (ноябрь 2016 года) нами был проведен педагогический эксперимент и анкетирование. Однако, продолжалось изучение соответствующей поставленной проблеме научной литературы, что стало серьезной теоретической основой для подбора педагогического материала и разработки новых возможных форм занятий для воспитанников исследуемой возрастной группы. Также была реализована разработанная система педагогического контроля за процессом проведения занятий физической культуры в дошкольном образовательном учреждении.

Анализ полученных посредством контрольных испытаний результатов в начале исследования стал основой для внесения изменений в процесс воспитания, коррекции формы и содержания системы педагогического контроля, применяемого в течение всего исследования. Оценочная шкала по определению уровня физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста прошла апробацию в естественных условиях учебно-воспитательного процесса.

На третьем этапе (ноябрь 2016 года – апрель 2017 года) было проведено повторное контрольное тестирование а также мы продолжили изучение специализированной литературы. Проведен анализ результатов опытно-экспериментальной работы. Полученные данные обработаны посредством метода математической статистики t-критерий Стьюдента.

В процессе развития и совершенствования формы и содержания занятий физической культуры у воспитанников старшего дошкольного возраста нами проводилось переосмысление результатов исследования, последующих практических рекомендаций и основных выводов, которые постепенно внедрялись в практическую педагогическую деятельность.

## **ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ГИМНАСТИКИ**

### **3.1. Пути повышения физической подготовленности дошкольников посредством гимнастики на физкультурных занятиях в МБДОУ №14 г. Норильска**

В рамках эксперимента мы реализовывали разработанную нами методику повышения физической подготовленности детей подготовительной группы ДОУ.

Особенностью методики являлось то, что на занятиях по физической культуре мы дополнительно вводили по одному комплексу гимнастических упражнений в неделю в подготовительной части занятия, один комплекс гимнастических упражнений не должен превышать 6-8 упражнений, а также 3-5 минут, на первой неделе месяца мы использовали стандартный комплекс гимнастических упражнений как с предметами и без предметов, на второй неделе месяца мы использовали игровой комплекс гимнастических упражнений, на третьей неделе также использовали стандартный комплекс гимнастических упражнений, на четвертой неделе игровой комплекс гимнастических упражнений.

На первом занятии в неделю дети знакомятся с новым комплексом гимнастических упражнений, на втором занятии дети осваивают комплекс гимнастических упражнений, на третьем занятии дети закрепляют комплекс гимнастических упражнений.

Для повышения физической подготовленности в возрасте 6-7 у детей должно быть разнообразие гимнастических упражнений, тогда дети выполняют все упражнения с большим желанием и интересом, а также для того, чтобы дети осваивали как можно больший объем различных гимнастических упражнений что положительно влияет на повышение



физической подготовленности.

Также нами был разработан комплекс гимнастических упражнений для занятий с малой двигательной активностью и был предоставлен воспитателям для использования в подготовительной группы ДОУ.

В результате внедрения дополнительных комплексов гимнастических упражнений на протяжении нашего эксперимента, уровень физической подготовленности вырос, что можно проследить по результатам тестов, результаты отражены в таблицах.

В приложении представлены все комплексы гимнастических упражнений.

Экспериментальная методика реализовывалась нами с ноября 2016 года по март 2017 года.

Для того, чтобы выявить и интерпретировать отношение воспитанников к занятиям физической культуры, стремление или его отсутствия по каким-либо причинам выполнять физические упражнения, предложенные инструктором, и другие важные для нашего исследования данные была разработана анкета. Целью проведения анкетирования было получение мнения воспитанников для общего понимания ситуации и поиска возможности для внедрения в привычную форму занятия новых гимнастических комплексов упражнений для повышения физических качеств.

В анкетировании приняли участие воспитанники Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №14 «Олененок» города Норильска, группа «Бабочки». На вопросы анкеты ответили 24 ребенка 6-7 лет: 13 мальчиков и 11 девочек. Респондентам предстояло ответить на восемь вопросов анкеты. Примечательно, что дети в своем большинстве отвечали на вопросы самостоятельно, тем, кто еще не умеет читать помогали воспитатели, но не оказывали влияния на ответ ребенка. При анкетировании все дети открыто проявляли интерес. Данные, полученные посредством анкетирования, позволили составить объективную

картину общего состояния и уровня удовлетворенности содержанием занятий физической культуры. Мнения участников анкетирования в общей сумме помогли выявить отношение и мотивы участия в разных видах физической активности воспитанников. Данную информацию мы использовали для совершенствования содержания физкультурных занятий.

Обработка анкет была проведена в два этапа. На первом этапе мы проверили анкеты на правильность и точность их заполнения, а также полноту и качество ответов. На следующем этапе полученная информация был проведен анализ полученных данных. Для количественного представления и сравнения данных использовалось процентное соотношение (%).

В результате анкетирования нами был проведен анализ полученных данных, ответы воспитанников.

На вопрос анкеты: «Нравятся ли тебе занятия физкультурой?» все опрошенные мальчики ответили утвердительно, также ответили 90 % девочек.

1. Следующим вопросом был: «Занимаешься ли ты физкультурой еще, кроме физкультурных занятий в детском саду». На него ответили «да» один мальчик и 2 девочки из всех опрошенных. Дети занимаются в спортивных секциях. Большая часть респондентов, как показало анкетирование, не увлечены спортом и не посещают дополнительно мероприятия с физическими нагрузками, что говорит о невнимательном отношении родителей к физическому воспитанию детей. В группе «Бабочки» детей с ограничениями физической активности по состоянию здоровья нет.
2. Для детей, которые не занимаются в спортивных секциях, мы предусмотрели дополнительный вопрос: «Хотел бы ты заниматься физкультурой больше или посещать спортивную секцию?». На этот вопрос анкеты дети ответили следующим образом: «да» - все мальчики, также ответили 73% девочек.

### 3. «Чем бы тебе хотелось заниматься на физкультуре в детском саду?».

При составлении анкеты ответ на этот вопрос предполагался свободный. Ответы мы получили разные, но по большинству соединили их в схожие категории. Так, мальчики хотели бы больше подвижных игр, игр с мячом и эстафеты, девочки также поддержали игры с мячом, но в большей степени они хотели бы заниматься гимнастикой и танцевать под музыку. Каждое мнение было учтено и в дальнейшем желания детей больше играть в подвижные игры с мячом, танцевать под музыку, выполнять упражнения ритмической гимнастики вводились в занятия в качестве эксперимента.

Анализ ответов по данному вопросу нами показан на Рис. 3.1.

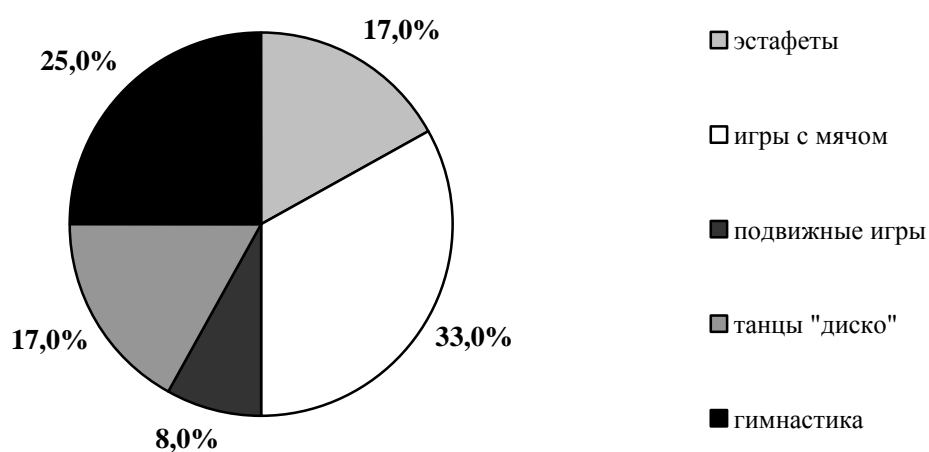


Рис. 3.1. Анализ ответов.

Из рисунка 3.1 мы видим, что наибольший процент голосов (33%) отдано играм с мячом и гимнастике (25%). Однако воспитанникам показалось неинтересным заниматься на физкультуре и танцами (17%).

### 4. Исходя из заявленной темы исследования, мы включили в анкету вопрос: «Ты хотел бы больше заниматься гимнастикой на физкультуре в детском саду?». Мы получили следующий результат: «да» ответили 73% девочек и 85% мальчиков.

5. Для определения мотивации детей мы предусмотрели в анкете вопрос: «Как ты думаешь, зачем нужно заниматься гимнастикой?». В этом вопросе мы решили помочь воспитанникам сформулировать свою мысль и предложили выбрать один из ответов:

- я хочу быть здоровым;
- я хочу быть сильным и ловким;
- я хочу быть красивым;
- свой вариант

82 % девочек выбрали вариант 1 и 3, две девочки (18 %) ответили, что «хотят стать красивыми и выступать, как известные спортсмены на соревнованиях». Общее мнение мальчиков было разделено между 1 и 2 вариантами ответов.

6. Для того, чтобы сделать занятия физической культуры для детей не только эффективными, но и увлекательными, мы решили выявить интересы воспитанников и включили в анкету вопрос: «Какое у тебя хобби / чем ты любишь заниматься в детском саду или дома?»

На этот вопрос дети ответили следующим образом: все мальчики любят физкультуру и подвижные игры, 45% девочек разделяют интересы мальчиков, 27 % девочек любят музыку и танцы, 18 % любят рисовать, 9 % - один ребенок ответил, что любит играть в настольные игры.

7. «Кем бы ты хотел (а) быть, когда станешь взрослым (ой)?». Ответы мы получили самые разные:

- один мальчик (7,6 %), который занимается в спортивной секции, ответил – «чемпионом» (спортсменом);
- два мальчика (15,5 %) «пилотом самолета»;
- двое мальчиков (15,5 %) врачами;
- один мальчик (7,6 %) фотографом;
- два ответа мы объединили в одну группу. Двое мальчиков ответили, что хотят быть, «как папа». Один – шахтер, другой – горняк (15,5 %);

- один мальчик хочет стать ученым (7,6%);
- двое мальчиков – водителями (15,5 %);
- один мальчик программистом (7,6%);
- один мальчик полицейским (7,6%).

Такой выбор в профессии мальчиками обусловлен спецификой территории Крайнего Севера, где востребованы такие профессии, как шахтер, горняк, ученый. Девочки также выбрали совершенно разные профессии: две девочки хотят стать учителем/воспитателем (17,5%), одна девочка мечтает стать «телеведущей» (журналистом), 17,5% врачами, 17,5% поваром, одна девочка ветеринаром (10%), одна продавцом (10%), 2 девочки не смогли ответить на вопрос (17,5%).

Проанализировав данные анкетирования, мы выявили, что большинство детей не занимаются в спортивных секциях и физкультурой вне программы дошкольного образовательного учреждения, соответственно не имеют дополнительной физической нагрузки и возможности для самостоятельного повышения физической подготовленности, что уже свидетельствует о низком уровне физической подготовленности детей к новым нагрузкам в школе. К окончанию дошкольного образовательного учреждения дети, как правило, физически слабы для освоения и выполнения задач новой программы занятий физической культуры. Несмотря на такую сложившуюся ситуацию, стоит отметить важный факт – дети хотят и стремятся заниматься физкультурой, они готовы к новым задачам и освоению новых видов спортивной деятельности.

### **3.2. Результаты опытно-экспериментальной работы. Оценка физической подготовленности девочек и мальчиков в ходе эксперимента**

Перед началом эксперимента нами было проведено предварительное тестирование воспитанников группы «Бабочки» с целью определения уровня

их физической подготовленности. Испытуемых мы разделили на две группы по гендерному признаку: 13 мальчиков и 11 девочек. После проведения контрольного тестирования по шести тестам: бег на 10 метров, челночный бег 3-х – 10 метров, метание мяча вдаль, прыжок в длину с места, подбрасывание и ловля мяча, гибкость, полученные результаты мы сравнили с нормативами физической подготовленности детей подготовительной группы (6-7 лет) в соответствии с программой дошкольного образовательного учреждения. Полученные данные представлены в Таблице 3.1

Таблица 3.1

Анализ результатов физической подготовленности воспитанников подготовительной группы «Бабочки» до эксперимента  
(средние данные)

№ п/п	Тесты	Мальчики		Девочки	
		Результаты	Уровень	Результаты	Уровень
1.	Прыжки в длину с места (см)	111,6*	низкий	106,2*	средний
2.	Челночный бег 3-х - 10 метров (с)	10,2*	низкий	10,2*	средний
3.	Бег 10 метров (с)	2,8*	низкий	2,8*	средний
4.	Метание мяча (м)	7,9*	средний	7*	низкий
5.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	31*	средний	30,2*	средний
6.	Гибкость (см)	4,9*	низкий	6,7*	низкий

Как видно из таблицы 3.1 большая часть тестов выявила средний показатель физической подготовленности, как мальчиков, так и девочек, результаты не имеют существенных различий. Полученное нами в ходе контрольных испытаний сходство результатов говорит о том, что физическое развитие детей проходит одинаково.

В прыжках в длину с места, в тесте на определение скоростно-силовых качеств воспитанников, нами было выявлено, что средний результат у мальчиков – 111,6 см., а у девочек – 106,2 см. Показатели девочек

соответствуют общему среднему удовлетворительному уровню, мальчики показали низкий уровень.

Челночный бег 3-х – 10 метров, тест на быстроту/скоростные качества и ловкость, выявил идентичный уровень воспитания физического качества быстроты: у мальчиков – 10,2 с. и у девочек – 10,2 с. Для мальчиков такой результат считается низким, для девочек средним.

Тест на определение скоростных способностей детей и их реакцию в беге на 10 метров с хода также выявил идентичный уровень – и у мальчиков и у девочек зафиксирован результат 2,8 с., что для девочек считается удовлетворительным уровнем, для мальчиков – низким.

Средний уровень подготовленности был выявлен и в следующем тесте на определение скоростно-силовых качеств – метание вдаль теннисного мяча удобной рукой. Мальчики показали результат 7,9 м., девочки немного ниже – 7 м.

В ходе контрольных испытаний физической подготовки воспитанников нами также был проведен тест на определение ловкости – подбрасывание и ловля воле большого мяча. Мы получили результаты: мальчики – 31, девочки 30,2. Полученные показатели свидетельствуют о среднем уровне способности детей быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Заключительным контрольным испытанием был общепринятый тест на гибкость - наклон вперед, стоя на скамейке, который выявил низкий уровень развития гибкости: мальчики – 4,9 см., у девочек – 6,7 см.

В заключение серии тестов контрольных испытаний, исходя из результатов, констатирующих педагогический эксперимент по выявлению физической подготовленности воспитанников подготовительной группы «Бабочки», можно сделать вывод: общий уровень физической подготовленности воспитанников равен среднему/удовлетворительному, в соответствии с нормативной таблицей комплексной программы дошкольного образовательного учреждения.

В связи с этим, для увеличения общего уровня физической подготовленности воспитанников подготовительной группы и содействия укреплению физической подготовленности, нами были предложены комплексы гимнастических упражнений для включения в занятия физической культуры.

Анализ экспериментальных занятий с комплексами гимнастических упражнений показал, что за весь период педагогического эксперимента, с ноября 2016 года по март 2017 года, было проведено 58 физкультурных занятий. В результате за исследуемый период воспитанниками подготовительной группы было выполнен 21 комплекс гимнастических упражнений с периодичностью 1 раз в неделю. Результаты анализа педагогического эксперимента отражены в Таблице 3.2

Таблица 3.2

Анализ содержания физкультурных занятий и общий объем гимнастических упражнений, выполняемый воспитанниками подготовительной группы

№ п/п	Месяц	Общее количество занятий	Кол-во гимнастических Комплексов	Общее количество упражнений	Кол-во гимнастических упражнений	Общий объем занятий за месяц
1.	ноябрь	12	5	84	35	6 часов
2.	декабрь	13	5	87	38	6,5 часов
3.	январь	10	3	68	21	5 часов
4.	февраль	11	4	75	28	5,5 часов
5.	март	12	4	89	32	6 часов
Всего:		58	21	403	154	29 часов

В период педагогического эксперимента занятия физкультурой проводились согласно расписанию дошкольного образовательного учреждения 3 раза в неделю по 30 минут. За пять месяцев в качестве эксперимента в занятия был включен 21 комплекс гимнастических упражнений. Всего за указанный период детьми было выполнено 403



упражнения на развитие скорости, быстроты реакции, ловкости и гибкости. Каждое упражнение повторялось в среднем 2-3 раза, в зависимости от содержания. Из общего количества выполненных упражнений 38% составили гимнастические. Общий объем нагрузки намеренно нами не был увеличен, учитывая возраст испытуемых. В качестве эксперимента было предложено разнообразить занятия большим количеством гимнастических упражнений, которые составили треть всей нагрузки.

Кроме включения комплексов гимнастических упражнений в основные занятия физкультурой в подготовительной части занятия, мы предложили комплексы гимнастических упражнений, воспитателям подготовительных групп для самостоятельного проведения на занятиях с низкой физической активностью. В Приложении подробное описание гимнастических комплексов.

Повторное контрольное тестирование было проведено через пять месяцев на третьем этапе педагогического эксперимента. Результаты отражены в Таблице 3.3

Таблица 3.3

Анализ результатов физической подготовленности воспитанников подготовительной группы «Бабочки» после эксперимента  
(средние данные)

№ п/п	Тесты	Мальчики		Девочки	
		Результаты	Уровень	Результаты	Уровень
1.	Прыжки в длину с места (см)	118,3*	средний	113*	средний
2.	Челночный бег 3-х - 10 метров (с)	10,1*	средний	10*	средний
3.	Бег на 10 метров (с)	2,7*	средний	2,6*	средний
4.	Метание мяча (м)	8,3*	средний	7,4*	средний
5.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	38,3*	средний	38,1*	средний
6.	Гибкость (см)	4,9*	низкий	6,7*	Средний

\* – данные статистически достоверны ( $p < 0,05$ )

Статистический анализ данных, полученных результатов, между двумя группами детей показал, что экспериментальная группа превзошла собственные результаты. Результаты двух контрольных испытаний, до и после педагогического эксперимента, а также разница между ними отражены в Таблице 3.4

Таблица 3.4

Динамика результатов в процессе педагогического эксперимента  
(средние данные)

№ п/п	Тесты	Мальчики		Девочки		М	Д
		Результат До	Результат после	Результат до	Результат после	Педагогический эффект	
1.	Прыжки в длину с места (см)	111,6*	118,3*	106,2*	113*	6,7	6,8
2.	Челночный бег 3-х - 10 метров (с)	10,2*	10,1*	10,2*	10*	0,1	0,2
3.	Бег на 10 метров (с)	2,8*	2,7*	2,8*	2,6*	0,1	0,2
4.	Метание мяча (м)	7,9*	8,3*	7*	7,4*	0,4	0,4
5.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	31*	38,3*	30,8*	38,1*	7,3	7,3
6.	Гибкость (см)	4,9*	4,9*	6,7*	6,7*	0	0

\* – данные статистически достоверны ( $p < 0,05$ )

За пять месяцев педагогического эксперимента в большей степени результат воспитанников вырос в прыжках в длину с места и подбрасывании и ловли мяча. В других видах физической активности рост также наблюдается. Однако в гибкости тенденции к улучшению показателей не выявлено. Вместе с этим стоит отметить, что стабильность результата именно в этом виде упражнений тоже можно считать положительным, т.к. в педагогической практике в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом детей можно воспитывать и обучать, но не заставлять развиваться.

Зафиксированный нами прирост показателей в экспериментальной группе являлся статистически достоверным ( $P \leq 0,05$ ). Это позволяет говорить о том, что экспериментальная методика дала свои результаты и оказала влияние на повышение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Проведенные в ходе исследования анализ научно-методической литературы и педагогический эксперимент наглядно показывают, что актуальной задачей, стоящей перед системой физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении является развитие у детей двигательных качеств. Все многообразие форм физического воспитания будущих школьников обязывает использовать их с максимально большей эффективностью [15].

В процессе методически правильно включенных в содержание основных занятий физкультуры комплексов гимнастических упражнений развиваются и совершенствуются практически все физические качества и способности, которые важно воспитывать и развивать в детях старшего дошкольного возраста [21]. Оздоровительная гимнастика также способствует формированию навыков совершенного владения движениями своего тела, прикладные двигательные умения. При этом воспитываются и эстетические вкусы. В целом можно отметить большое влияние гимнастики на формирование психологии личности [20]. Именно поэтому гимнастика включена в образовательный процесс дошкольных образовательных учреждений, как обязательный элемент физического воспитания [13].

В исследовании приняли участие воспитанники подготовительной группы «Бабочки» муниципального дошкольного образовательного учреждения. Исследовательская работа выполнена в несколько этапов. На первом этапе мы провели серию контрольных испытаний по шести тестам, изучили показатели физической подготовленности воспитанников. В общей сложности были проанализированы индивидуальные результаты 24-х воспитанников подготовительной группы. На втором этапе проведен

основной педагогический эксперимент. На заключительном этапе снова проведена серия контрольных испытаний и проанализированы полученные данные. Результаты педагогического эксперимента позволяют нам установить, что изучаемые показатели улучшились в среднем на 2,95%. Изменения произошли вследствие включения в подготовительную часть занятия физической культуры комплексов гимнастических упражнений.

Таким образом, на основе полученных результатов мы можем констатировать тот факт, что комплексы гимнастических упражнений оказывают существенное влияние на повышение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. При этом гимнастические комплексы являются эффективным методическим приемом для гармоничного развития детей.

## ВЫВОДЫ

1. В ходе исследования нами был проведен анализ специализированной, научной и методической литературы, что позволило изучить анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и определить особенности содержания физкультурных занятий для данного возраста в системе дошкольного образования, методы организации. Нами было установлено, что содержание и способы организации физкультурных занятий находятся в тесной связи с возрастными особенностями воспитанников и их здоровьем. Все многообразие форм физической активности, описанное нами в Главе I, способствует укреплению опорно-двигательного и мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Для проведения педагогического эксперимента нами разработана методика включения в основные физкультурные занятия комплексов гимнастических упражнений в подготовительной части занятия, а также нами были разработаны комплексы гимнастики для занятий с малой двигательной активности и их регулярная практика. За период педагогического эксперимента (5 месяцев) нами проведено 58 физкультурных занятий и введен в практику 21 комплекс гимнастических упражнений, в общей сложности выполнено 403 упражнения, из них 154 гимнастических, что составляет 38% от общей нагрузки.

3. Статистический анализ полученных данных в результате проведенных двух контрольных испытаний по шести тестам показал что, экспериментальная группа превзошла свои собственные показатели. Так в прыжках в длину с места результат улучшился в среднем у мальчиков на 6,7 см, а у девочек на 6,8 см; в челночном беге 3-х – 10 результат улучшился в среднем у мальчиков на 0,1 сек, а у девочек на 0,2 сек; в беге на 10 м результат у мальчиков в среднем улучшился на 0,1 сек, а у девочек на 0,2 сек; в метании мяча результат улучшился в среднем 0,4 метра, у девочек

также на 0,4 метра; в подбрасывании и ловле мяча результат улучшился в среднем на 7,3 раза, у девочек также на 7,3 раза; в наклоне вперед, стоя на гимнастической скамье показатели остались на прежнем уровне, в среднем экспериментальная группа превзошла собственные контрольные показатели на 2,95%. В большей степени результат воспитанников вырос в прыжках в длину с места и подбрасывании и ловли мяча. Прирост показателей в экспериментальной группе являлся статистически достоверным ( $P \leq 0,05$ ).

Предположение, сформулированное нами вначале исследования, было подтверждено на практике. Своевременная диагностика уровня физической подготовленности дошкольников и введение в регулярные занятия физической культуры в подготовительной части, дополнительных комплексов упражнений дали положительную динамику в повышении физической подготовленности воспитанников подготовительной группы дошкольного образовательного учреждения.

Методику, успешно прошедшую экспериментальную апробацию, мы можем предложить в качестве практической рекомендации по организации занятий физической культуры для детей 6-7 лет инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений. Также нами составлен комплекс гимнастических упражнений, рекомендуемый для проведения на занятиях с малой двигательной активностью воспитателям подготовительной группы ДОУ.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении комплексов гимнастических упражнений в подготовительных группах дошкольных образовательных учреждений важно учитывать следующие факторы:

В рамках одного основного занятия физической культурой комплекс гимнастических упражнений должен включать 6-8 упражнений продолжительностью 3-5 минут в подготовительной части занятия. Упражнения должны быть не сложными для выполнения по своей координации и подобраны с учетом привычных для детей движений, которые они выполняют ежедневно в повседневной жизни.

Используя разные гимнастические комплексы в рамках занятий по физической культуре, следует регулярно добавлять новые комплексы гимнастических упражнений для повышения физической подготовленности детей, такие как стандартные гимнастические комплексы с предметами и без предметов, а также игровые комплексы гимнастических упражнений.

Гимнастические упражнения, рекомендованные нами для проведения воспитателями подготовительных групп на занятиях с малой физической активностью, должны включать по 2-3 упражнения. В течение дня такие разминки следует проводить не менее 2-3 раз, чтобы повысить внимание детей и снять напряжение.

В результате внедрения дополнительных комплексов гимнастических упражнений на протяжении нашего эксперимента, уровень физической подготовленности вырос, что можно проследить по результатам тестов, результаты отражены в таблицах.

Данные комплексы гимнастических упражнений могут использоваться инструкторами по физической культуре в подготовительных группах дошкольных образовательных учреждений.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. / Н. Аксенова. Дошкольное воспитание. [Текст] - 2000. - №6.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для институтов физической культуры/ Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт. [Текст] - 1978. – 224 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич. Теория и практика физической культуры. [Текст] - 1990.- №1.- с. 22 - 26.
4. Ванюшин В.С. Адаптация сердечной деятельности людей 5-7 лет к физическим нагрузкам различной мощности / В.С. Ванюшин Теория и практика физической культуры. [Текст] - 1998.- №7.- с. 16-1
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека: Пособие/ В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт. [Текст] - 1987.
6. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева. М. [Текст] - 1985.
7. Гальперин С.И. Физиология особенности детей: Учебник / С.И. Гальперин. [Текст] – М.: Просвещение. 1965.
8. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/ Под ред. Н.К. Меншикова. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. [Текст] – 463 с.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования / Л. Д. Глазырина. [Текст] - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001
10. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания: Учеб. пособ./ Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. [Текст] – М.: АCADEMA, 2000. – 288 с.
11. Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные



игры для старших дошкольников: Учеб. пособ. / Е.Р. Железнова под.ред. Е.А. Ушакова - издательство: Детство-Пресс. [Текст] - 2017 г.

12. Крылов Н.В. Анатомия скелета. Анатомия человека в схемах и рисунках. / Н.В. Крылов. Атлас – пособие. [Текст] – М.: Издательство Российского университета дружбы народов. 2005 г.

13. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика Теория и методика: Учебник / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. [Текст] – Ростов-Дон: Феникс, 2002.

14. Менхин Ю.В. Формы организации занятий по гимнастике: Учеб. пособ./ Ю.В. Менхин. [Текст] – Малаховка: МОГИФК, 1987. – 42 с.

15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаева; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с., ил.

16. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического воспитания: Пособ./ В.Б. Попов. [Текст] – М.: АСТ Астрель, 2002. 208 с., ил.

17. Педагогика: Учеб. для вузов физ. культуры под. ред А.П. Тряпициной. [Текст] - издательство: питер. 2012г.

18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет. / Л.И. Пензулаева. под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой. [Текст] - издательство : мозайка-синтез, 2014г.

19. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. / Л.И. Пензулаева. [Текст] - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

20. Психология: Учеб. / под общ. ред. В.М. Мельникова. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 325 с.

21. Рейзин В.М. Гимнастика в школе: Метод. рек./ В.М. Рейзин. [Текст] - Минск: Высшая школа, 1981. – 134 с.

22. Рунова М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности / М.А. Рунова. [Текст] - Дошкольное воспитание-1998.-№6.

23. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. [Текст] - М.: Терра-Спорт, Олимпия

Пресс, 2001. – 520 с., ил.

24. Силуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учеб. пособ./ В.Н Силуянов, М.П. Шестаков, Л.М. Космина. [Текст] - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 183 с.
25. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений/ Э.Я. Степаненкова. [Текст] - М.: Асадема, 2001. – 368 с.
26. Теория и методика физической культуры: Учеб./ под общ. ред. И.П. Матвеева. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 376 с.
27. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учеб. / А.Г. Хрипкова, М.В Антропова, Д.М. Фарбер. [Текст] - М.: Просвещение, 1990. – 275 с.
28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. [Текст] - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
29. Чертова А.И. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания детей 6-7 лет/ А.И. Чертова//Проблемы физической культуры и спорта в обществе: задачи, решения (материалы НИР ВГИФК, науч. труды); ВГИФК МГАФК. - Воронеж: 2000. – С.181-186.
30. Якунина С.Н. Ритмическая гимнастика / Якунина С.Н. Дошкольное воспитание. -2003. - № 10.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

*Таблица 1*

**Протокол результатов физической подготовленности  
воспитанников подготовительной группы «Бабочки» до эксперимента  
(октябрь 2016 года)**

Мальчики

№ п/п	ФИО ребенка	Пръжки в длину с места (см)	У	Челночный бег 3-х – 10 м (с)	У	Бег 10 м (с)	У	Метание мяча (м)	У	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	У	Гибкость (см)	У
1	Гапаров Алим	120	С	9,8	С	2,5	С	8,9	С	40	С	+4	Н
2	Ковалев Антон	127	В	9,8	С	2,3	В	9,1	В	38	С	+6	В
3	Коптеев Слава	112	Н	10,2	Н	3	Н	7,5	С	25	Н	+4	Н
4	Кустов Алексей	103	Н	10,5	Н	3,2	Н	7	Н	27	Н	+5	Н
5	Артеменко Даниил	105	Н	10,1	С	2,8	Н	7,3	Н	25	Н	+4	Н
6	Мусаев Ахмед	118	С	9,9	С	2,8	Н	8,7	С	35	С	+5	Н
7	Наумов Рома	115	С	10,7	Н	2,9	Н	9	С	30	С	+6	С
8	Османов Али	120	С	10,3	Н	3	Н	8,2	С	39	С	+5	Н
9	Пушкарев Лев	90	Н	10,2	Н	2,9	Н	7,2	Н	23	Н	+4	Н
10	Титов Максим	105	Н	10,5	Н	3,4	Н	7	Н	25	Н	+4	Н
11	Шишкоедов Никита	107	Н	10,7	Н	2,9	Н	7,3	Н	27	Н	+7	С
12	Янбаев Арслан	115	С	10,3	Н	2,8	Н	7	Н	38	С	+5	Н
13	Федин Ярослав	115	С	10,8	Н	2,9	Н	8,8	С	31	С	+5	Н
Средние результаты		111,6*	Н	10,2*	Н	2,8*	Н	7,9*	С	31*	С	+4,9*	Н

**Протокол результатов физической подготовленности  
воспитанников подготовительной группы «Бабочки» до эксперимента  
(октябрь 2016 года)  
Девочки**

№ п/п	ФИО ребенка	Прыжок и в длину с места (см)	У	Челночный бег 3-х – 10 м (с)	У	Бег 10 м (с)	У	Метание мяча (м)	У	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	У	Гибкость (см)	У
1	Аманова Сохина	115	С	10,4	Н	3	Н	6,9	С	30	С	+7	С
2	Ашрафова Захра	96	Н	10	С	2,9	Н	6,5	С	28	Н	+6	Н
3	Виноградова Виолетта	105	С	10,3	Н	2,9	Н	7	С	30	С	+6	Н
4	Высоцкая Милена	114	С	10,3	Н	2,7	С	8,1	В	35	С	+10	В
5	Дзенгалевская Аня	95	Н	10,3	Н	3	Н	6,3	Н	27	Н	+6	Н
6	Керимова Марьям	120	С	10,3	Н	2,7	С	8,2	В	35	С	+6	Н
7	Логвинец Мирослава	98	Н	10,4	Н	2,8	С	6,2	Н	27	Н	+6	Н
8	Хохлова Полина	121	В	9,9	С	2,6	С	8,2	В	40	С	+10	В
9	Ровняга Вероника	100	Н	10,4	Н	3	Н	6,1	Н	21	Н	+4	Н
10	Сулейманова Дарина	100	Н	10,5	Н	3	Н	6,1	Н	25	Н	+6	Н
11	Ярахмедова София	105	С	10	С	2,6	С	7,7	С	35	С	+7	С
Средние результаты		106,2*	С	10,2*	С	2,8*	С	7*	Н	30,2*	С	6,7*	Н

**Протокол результатов физической подготовленности  
воспитанников подготовительной группы «Бабочки»  
после эксперимента  
(апрель 2017 года)  
Мальчики**

№ п/п	ФИО ребенка	Прыжки в длину с места (см)	У	Челночный бег 3-х – 10 м (с)	У	Бег 10 м (с)	У	Метание мяча (м)	У	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	У	Гибкость (см)	У
1	Гапаров Алим	130	В	9,5	В	2,2	В	9,3	В	50	В	+4	Н
2	Ковалев Антон	135	В	9,6	В	2,1	В	9,5	В	55	В	+6	С
3	Коптеев Слава	120	С	10,1	С	2,9	Н	7,8	С	31	С	+4	Н
4	Кустов Алексей	115	С	10,3	Н	3	Н	7,5	С	33	С	+5	Н
5	Артеменко Даниил	110	Н	9,9	С	2,6	С	7,7	С	31	С	+4	Н
6	Мусаев Ахмед	125	В	9,8	С	2,7	С	9,3	В	40	С	+5	Н
7	Наумов Рома	120	С	10,5	Н	2,8	С	9,5	В	36	С	+6	С
8	Османов Али	126	В	10,1	С	2,7	С	9,1	В	45	С	+5	Н
9	Пушкарев Лев	100	Н	10,1	С	2,8	С	7,6	С	31	С	+4	Н
10	Титов Максим	105	Н	10,4	Н	3,2	Н	7,5	С	30	С	+4	Н
11	Шишкоедов Никита	115	С	10,5	Н	2,8	С	7,5	С	33	С	+7	С
12	Янбаев Арслан	118	С	10,1	С	2,7	С	7,5	С	45	С	+5	Н
13	Фадин Ярослав	120	С	10,5	Н	2,7	С	9,3	В	37	С	+5	Н
Средние результаты		118,3*	С	10,1*	С	2,7*	С	8,3*	С	38,3*	С	+4,9*	Н

\* – данные статистически достоверны ( $p < 0,05$ )

**Протокол результатов физической подготовленности  
воспитанников подготовительной группы «Бабочки»  
после эксперимента  
(апрель 2017 года)  
Девочки**

№ п/п	ФИО ребенка	Прыжок и в длину с места (см)	У	Челночный бег 3-х – 10 м (с)	У	Бег 10 м (с)	У	Метание мяча (м)	У	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	У	Гибкость (см)	У
1	Аманова Сохина	121	В	10,2	С	2,8	С	7,1	С	33	С	+7	С
2	Ашрафова Захра	106	С	9,9	С	2,5	С	7,1	С	35	С	+6	Н
3	Виноградова Виолетта	110	С	10,1	С	2,8	С	7,5	С	38	С	+6	Н
4	Высоцкая Милена	122	В	10,2	С	2,4	В	8,5	В	45	В	+10	В
5	Дзенгалевская Аня	100	Н	10,2	С	2,8	С	6,7	С	34	С	+6	Н
6	Керимова Марьям	125	В	10,1	С	2,5	С	8,8	В	40	С	+6	Н
7	Логвинец Мирослава	105	С	10,2	С	2,8	С	6,6	С	35	С	+6	Н
8	Хохлова Полина	125	В	9,7	В	2,4	В	8,7	В	50	В	+10	В
9	Ровняга Вероника	110	С	10,2	С	2,8	С	6,5	С	34	С	+4	Н
10	Сулейманова Дарина	105	С	10,2	С	2,8	С	6,6	С	33	С	+6	Н
11	Ярахмедова София	115	С	9,8	В	2,4	В	8,3	В	43	В	+7	С
Средние результаты		113*	С	10*	С	2,6*	С	7,4*	С	38,1*	С	6,7*	С

\* – данные статистически достоверны (p<0,05)

**АНКЕТА**

1. Нравятся ли тебе занятия по физкультуре?
2. Занимаешься ли ты физкультурой еще кроме физкультурных занятий в детском саду?
3. Хотел бы ты заниматься физкультурой больше или посещать спортивную секцию?
4. Чем бы тебе хотелось заниматься на физкультуре в детском саду?
5. Ты хотел бы больше заниматься гимнастикой на физкультуре в детском саду?
6. Как думаешь, зачем нужно заниматься гимнастикой?  
Варианты ответов :
  - я хочу быть здоровым;
  - я хочу быть сильным и ловким;
  - я хочу быть красивым;
  - совой вариант ответа;
7. Какое у тебя хобби / чем ты любишь заниматься в детском саду или дома?
8. Кем бы ты хотел (а) быть, когда станешь взрослым (ой)?

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ****Гимнастика для подготовительной группы****Комплекс 1 без предмета.**

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс:

1-наклон к левой ноге;

2-наклон прямо руки касаются пола;

3-наклон к правой ноге;

4-И.п.

5-8 – в другую сторону.

Варианты: по два-три пружинистых наклона. Дыхание равномерное.

2. И.п. – О.С.

1-2 присед, руки вперед, спина прямая;

3-4 – И.п.

После нескольких повторений выполнить упражнение на два счета.

Варианты: И.п. – узкая стойка ноги врозь, приседание на полной ступне; приседание поочередно на левой и правой ноге, отставляя другую ногу назад, опираясь в положение выпада, руками о колено (одиночные и по два-три пружинистых движения подряд). Вдох в стойке.

3. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая на пояс:

1 – круг правой рукой к низу;

2-3 – два пружинистых наклона к левой ноге, сгибая правую ногу, правой ладонью коснуться пола, вдох;

4 – выпрямиться и сменить положение рук – вдох, также, в другую сторону.

Варианты: также, не сгибая при наклонах ногу;

4. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь:

1-2 – прогибаясь, упор лежа сзади;

3-4 – И.п.



После нескольких повторений выполнить упражнение на два счета.

Дыхание произвольное, без задержки.

Варианты: И.п. – упор сидя, ноги вместе.

5. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

1-2 – сгибая ноги и наклоняя туловище, принять положение плотной группировки, ноги прижаты руками к груди – выдох;

3-4 – И.п. – вдох.

6. И.п. – О.С.

1 – левой ногой выпад вперед, руки в стороны – вдох;

2 – И.п.

3 – правой ногой выпад вперед, руки в стороны – вдох;

4 – И.п.

Также в другую сторону.

Повторить 3-4 раза.

7. И.п. – ноги вместе или чуть расставлены, руки согнуты:

1-3 – три прыжка обычные;

4 – прыжок высокий, делая энергичный толчок ногами.

Дыхание равномерное.

8. Легкий бег на месте с продвижением вперед.

После бега перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа.

В конце упражнения на восстановление дыхания.

### **Комплекс 2 без предмета.**

1. И.п. – О.С.

1- шаг левой ногой в сторону, согнуть руки к плечам;

2- руки вверх, потянуться – вдох;

3- согнуть руки к плечам;

4- приставить левую ногу, руки вниз – выдох.

5- 8 в другую сторону.

Варианты: также, поднимаясь на носки; также выполняя потягивание с

поворотом туловища.

Упражнение выполнять поочередно в левую и правую сторону.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс:

1 - наклон туловища влево, правую руку вверх;

2- выпрямиться, правую руку на пояс, также в другую сторону.

После нескольких повторений два пружинистых наклона в сторону без остановки в И.п.

Дыхание равномерное.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь:

1 - поднять руки вверх, правую ногу назад – вдох, тянемся вверх

2 - И.п

3- поднять руки вверх, левую ногу назад – вдох, тянемся вверх

4- И.п

Повторить 3-4 раза,

4. И.п. – широкая стойка ноги врозь.

1-3 – три пружинистых наклона поочередно к левой ноге, прямо и к правой ноге - выдох.

4 – выпрямиться – вдох.

Варианты: наклоны только вперед, постепенно усиливая их; также на счет и руки в стороны с поворотом туловища влево и вправо поочередно.

5. И.п. - О.С.

1 – с силой согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулак;

2 – энергично разогнуть руки в стороны, широко разводя пальцы;

3-4 также, руки вверх;

5-6 – также, руки вперед;

7-8 – также, руки вниз.

Дыхание равномерное.

6. И.п. – упор, лежа на прямых руках сзади:

1 - согнуть ноги ;

2 - И.п

3- согнуть ноги.

4- И.п.

Повторить 2-3 раза.

Дыхание произвольное, без задержки.

7. И.п. – упор присев:

1 – толчком ног упор лежа;

2 – толчком ног упор присев.

Дыхание равномерное. Варианты: также, из О.С. на четыре счета; также, выполняя в упоре лежа, движение ног врозь-вместе.

8. И.п. – О.С.

Прыжки на двух ногах с поочередными движениями рук: правую в сторону, левую в сторону, правую вверх и т.д.

Дыхание равномерное.

Варианты: также, выполняя прыжки ноги врозь-вместе; И.п. – ноги врозь, прыжки ноги вместе-врозь с движениями рук в стороны - вниз.

После прыжков – ходьба с восстановлением дыхания.

Варианты: бег на месте с высоким поднятием бедер.

### **Комплекс 3 с короткой скакалкой.**

1. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка вниз:

1 - натягивая скакалку, потянуться вверх- вдох;

2 - И.п

3 - натягивая скакалку, понюнуться вниз, стараться коснуться пола.

4 - И.п

Повторить 3-4 раза.

2. И.п – О.С. – сложенная вчетверо скакалка вниз:

1- выпад правой ногой вперед, руки вверх, натягивая скакалку;

2-3 – два пружинистых покачивания в выпаде, отводя руки назад –

ВЫДОХ;

4 – толчком правой ногой в И.п. – вдох.

Тоже самое другой ногой.

Повторить 3-4 раза

3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, натянув скакалку:
  - 1 – наклон вперед с поворотом туловища направо, левой рукой коснуться пола, не ослабляя натяжение скакалки;
  - 2 – И.п.;
  - 3-4 – также, в другую сторону. Дыхание равномерное.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, скакалка впереди руки прямые.
  - 1 - глубокий присед, руки вперед, сохраняя натяжение скакалки –  
выдох;
  - 2 - И.п. – вдох.

Выполнить 8-10 приседаний.
5. И.п. – сидя на полу ноги вместе скакалка в руках внизу:
  - 1- выполнить наклон вперед скакалку завести за ступни ног не ослабляя скакалку задержаться на 5 сек.
  - 2- И.п.

Повторить 3-4 раза.

Также, другой ногой.
6. И. п. – стойка ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, держа согнутыми руками за концы сложенную вчетверо скакалку, продеваю за рейку:
  - 1-2 – выпрямляя руки, наклониться всем телом назад;
  - 3-4 – подтянуться на руках в И.п. Дыхание равномерное.
7. И.п. – ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях, скакалка с лева с боку на полу
  - 1- энергичный прыжок через скакалку.

2- И.п

3- Тоже самое в другую сторону.

4- И.п

Повторить 3-4 раза.

Упражнение на восстановление дыхания.

### **Комплекс 4 с мячом.**

1. И.п ноги вместе мяч в руках внизу.

1- руки вверх, встаем на носки тянемся как можно выше.

2- И.п

3- Наклон вниз, коснуться мячом пола.

4- И.п

Повторить 3-4 раза.

2. И.п ноги чуть шире плеч, мяч вверх руки прямые

1- Наклон к левой ноге, стараемся коснуться пола мячом

2- Наклон прямо, стараемся коснуться пола мячом

3- Наклон к правой ноге, стараемся коснуться пола мячом

4- И.п

Повторить 3-4 раза

3. И.п сидя на полу ноги врозь, мяч на полу.

1- Выполнить наклон вперед с мячом, стараться перекатить мяч как можно дальше.

2- И.п

Повторить 6-8 раз.

4. И.п сидя на полу ноги врозь, мяч у груди.

1- поворот вправо, руки вытянуть вперед.

2- И.п.

3- Поворот влево, руки вытянуть вперед.

4- И.п

Повторить 6-8 раз.

5. И.п ноги на ширине плеч, мяч в руках впереди.

1- выполнить присед, мяч в руках впереди, спина прямая.

2- И.п

Выполнить 8-10 повторений

6. И.п ноги на ширине плеч, мяч внизу

1- подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

2- И.п

Повторить 8-10 раз.

7. И.п О.С мяч на полу.

1- выполнить прыжки вокруг мяча в правую сторону 5 раз

2- выполнить прыжки вокруг мяча в левую сторону 5 раз

Упражнения на восстановление дыхания.

### **Комплекс 5 без предмета.**

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени и махи руками. 20 шагов.

2. И.п. – стойка руки в стороны ладонями кверху:

1 – согнуть руки напряженно к плечам, кисти сжать в кулаки,

Локти прижаты;

2 – развести руки в стороны ладонями кверху. 12 раз.

3. И.п. – О.С.

1 – дугами вперед руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться в грудной части позвоночника;

2 – И.п.;

3-4 – также, левую ногу назад на носок. Каждой ногой по 5 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь носками внутрь, руки перед грудью:

1-2 – отведение согнутых рук назад, локти не ниже уровня плеч;

3-4 – поворот туловища направо, руки в стороны ладонями кверху;

также с поворотом налево. По 4 раза в каждую сторону.

5. И.п. – присед на носках, руки на коленях:
  - 1-3 три прыжка на месте в присед;
  - 4 – выпрямиться. По 5 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь:
  - 1-2 – пружинистые наклоны вперед до касания пальцами пола;
  - 3 – руки вверх, наклон вперед прогнувшись;
  - 4 – И.п. По 6 раз.
7. И.п. – стойка руки скрестно перед грудью:
  - 1 – руки дугами вниз в стороны, мах правой ногой вправо до касания ладони правой руки;
  - 2 – И.п.; также левой ногой влево. По 6 раз в каждую сторону.
8. И.п. – стойка руки к плечам:
  - 1-2 – наклон вправо, руки вверх;
  - 3-4 – И.п.; также в другую сторону. По 4 раза в каждую сторону.

### **Комплекс 6 с гимнастической палкой.**

1. И. П.: О.С, палка хватом на ширине плеч внизу.
  - 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок;
  - 2- 2 – и.п.; То же левой ногой.
2. .И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.
  - 1 - 3 - палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны;
  - 4 –и.п.
3. И.П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.
  - 1 - руки вперед;
  - 2 - выпад вправо, палку вправо;
  - 3 - ногу приставить, палку вперед;
  - 4 - и.п. и в другую сторону.

4. И.П.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.
  - 1 - поворот вправо;
  - 2 - вернуться в и.п. то же влево.
5. И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые.
  - 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног;
  - 3-4 – и.п.
6. И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху.
  - 1 - прыжком ноги врозь;
  - 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков.Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

### **Комплекс 7 с кубиком.**

1. И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу .
  - 1 - 2 - руки ч/стороны вверх, переложить кубик в левую руку;
  - 3 - 4 - опустить руки через стороны. То же левой рукой.
2. И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке.
  - 1 - руки в стороны;
  - 2 - наклониться вперёд, положить кубик на пол;
  - 3 - выпрямиться, руки в стороны;
  - 4 - наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.
3. И. П.: стойка на коленях, кубик в правой руке.
  - 1 - поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги;



- 2 - выпрямиться, руки на пояс;
- 3 - поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же самое влево.
4. И. П.: основная стойка, кубик в обеих руках внизу
- 1 - присесть, кубик вперёд, руки прямые;
- 2 – вернуться в и.п.
5. И.П.: основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.
6. И. П.: стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.
- 1 - руки вперёд, переложить кубик в лев.руку;
- 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку;
- 3 - руки вперёд;
- 4 - опустить руки в и.п.
7. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному кубик перекатываем в руках.

### **Комплекс 8 без предмета.**

1. И. П.: ноги вместе, руки на поясе.
- 1- наклон головы вперед,
- 2- и. п.,
- 3- наклон назад,
- 4- и. п.

2. И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях
  - 1- рывок руками перед грудью,
  - 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же самое влево
3. И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе
  - 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо,
  - 2- и. п. То же самое в левую сторону
4. И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе
  - 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево,
  - 2- и. п. То же в л. сторону
5. И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу
  - 1- отклониться назад, задержаться,
  - 2- и. п.
6. И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте, прыжки энергичные, средней интенсивности.
7. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

### **Комплекс 9 с флажками.**

1. И.П.: основная стойка, флажки внизу.
  - 1- руки вперёд;
  - 2- поднять руки вверх;

3- руки в стороны;

4- и.п.

2. И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.

1-2 - поворот вправо (влево), флажки в стороны,руки прямые;

3-4 - вернуться в и.п.

3. И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1- 2 - присесть, флажки вынести вперёд;

3- 4 - и.п.

4. И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1- 2 - наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног;

3- 4 - выпрямиться, вернуться в и.п.

5. И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1- согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;

2- вернуться в и.п.

6. И. П.: основная стойка, флажки внизу .

1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п.

На счет 1-8. Пауза. Повторить 2-3 раза.

7. Ходьба на месте, флажки в обеих руках, выполняем махи руками.

**Комплекс 10 без предмета.**

1. И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу  
1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши,  
2- и. п.
2. И. П.: ноги вместе, руки на поясе  
1- наклон головы вправо,  
2- и. п.,  
3- наклон влево,  
4- и. п.
3. И. П.: ноги на ширине плеч., руки на поясе  
1- наклон вперед, руками коснуться носочков,  
2- и. п.
4. И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе  
1- наклон вправо,  
2- наклон влево.
5. И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  
1- присесть, руки вперед,  
2- и. п.
6. И. П.: ноги вместе, руки внизу  
1- ноги врозь, руки вверх,  
2- и. п.
7. Медленный бег на месте, по свистку ускорение.  
Упражнения на восстановление дыхания.

**Комплекс 11 с обручем.**

1. И. П. ноги на ширине ступни, обруч внизу, хват с боков

- 1- поднять обруч вверх - назад, отставить правую ногу назад, прогнуться,
  - 2- и. п., то же самое с левой ноги
  2. И. П.: ноги на ширине плеч., обруч у груди  
1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки.  
2- и. п., то же самое влево.
  3. И. П.: ноги на ширине плеч, обруч низу  
1- поднять обруч вперед, вертикально,  
2- наклониться, коснуться ободом пола,  
3- подняться обратно,  
4- и. п.
  4. И. П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков)  
1- присесть, обруч поднять вверх,  
2- и. п.
  5. И.П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой) Круговые вращения обручем на талии повторить 2-3 раза.
  6. И. П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки из обруча в обруч.
  7. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег на носочках, проверка осанки.
- Упражнения на восстановление дыхания.

## **Игровые комплексы гимнастических упражнений**

### **Комплекс 1 «Физкульт-привет!»**

«На болоте две подружки, две зеленые лягушки, утром рано умывались, полотенцем растирались, ножками топали, ручками хлопали, вправо, влево наклонялись и обратно возвращались. Вот здоровья в чем секрет, всем друзьям физкульт-привет!»

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-4 – сгибание и разгибание рук. Повторить 2 раза. Темп медленный.

2. И.п. – О.С., руки на пояс.

1 – наклон вперед прогнувшись.

2 – И.п. Повторить 2 раза. Темп средний.

3. И.п. – О.С.

1-3 – три шага на месте.

4-6 – три хлопка перед грудью. Повторить 2-4 раза. Темп средний.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину.

1 – наклон влево.

2 – также вправо. Дыхание свободное. Повторить 2-4 раза. Темп средний.

### **Комплекс 2**

#### **1.«Пропеллер»**

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками назад. Повторить 4 раза. Темп средний.

#### **2. «Море волнуется»**

И.п. – О.С.

1 – наклон вперед, голову вниз, руки вперед.

3 – выпрямиться, прогнуться, руки назад. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### **3. «Насос»**

И.п. – стойка ноги врозь.

1 – наклон влево, левая рука скользит по бедру вниз, правая, сгибаясь, по туловищу вверх.

2 – И.п.

3-4 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### **4. «Перекат»**

И.п. – О.С. руки на пояс.

1-2 – подняться на носки.

3-4 – опуститься с перекатом на пятки. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### **Комплекс 3 «Паучок»**

«Паучок на лапку упал. Случайно лапку сломал. В городскую лавку сходил и другую лапку купил. Ты смотри, паучок, не зевай, больше себе лапок не ломай».

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – локти в стороны.

2 – И.п.

3-4 – также.

5-6 – упор присев.

7-8 – встать в И.п. Повторить 1-2 раза. Темп медленный или средний.

2. И.п. – стойка на правой ноге, левая согнута в колене, руки на пояс.

1-2 – легкие пружинистые подскоки на правой ноге.

3-4 – также на левой ноге, со сменой положения ног. Повторить 8-10 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – левую ногу вперед на пятку.

2 – левую ногу назад на носок.

3-4 – в И.п. два притопа.

5-8 – также с правой. Повторить 4 раза темп средний.

### Комплекс 4 «Марш лягушат»

«Мы лягушки-попрыгушки, неразлучные подружки, животы зеленые с детства закаленные. Мы не хнычем, мы не плачем, дружим, не ругаемся. Целый день по лужам скачем, спортом занимаемся».

1. И.п. – О.С.

1 – подняться на носки, потянуться.

2-3 – полуприсед, руки согнутые в локтях, ладонями вперед.

4 – И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – О.С.

1 – поворот налево, руки в стороны, левую в сторону на носок – вдох.

2 – И.п. – выдох;

3-4 – также направо. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – О.С.

1 – руки в стороны, прыжок, ноги врозь.

2-4 – И.п. Повторить 6 прыжков. Темп средний.

### Комплекс 5 «Маятник»

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Одновременное движение рук вперед и назад. Повторить 4 раза. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую назад.

Попеременная смена положения рук. Повторить 4 раза. Темп медленный.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Слегка приседая, правую руку вперед, левую назад, затем наоборот. Повторить 4 раза.

### Комплекс 6

1. Два конца, два кольца,

А посередине гвоздик. (Ножницы.)

1- «Ножницы». И. п. - узкая стойка, руки вдоль туловища: скрестные



движения рук. Повторить 8-10 раз.

2. Без рук, без ног, а ворота открывает. (Ветер.)

1- «Ветер». И. п. - то же: руки прямые поднять вверх, наклоны влево-вправо. Повторить 8-10 раз.

3. Сидит в траве Аленка в красной рубашонке,

Кто мимо идет, всякий поклонится. (Земляника.)

1- «Земляника». И. п. - стойка на коленях, руки на поясе: повороты с разведением рук, кивок головой. Повторить 8-10 раз.

4. С хозяйкой дружит, дом сторожит,

Живет под крылечком, хвост колечком. (Собака.)

1- «Собака». И. п. - упор на коленях и предплечьях: энергичные повороты туловища и головы. Повторить 8-10 раз.

5. Из меня куличик печь удобно, только есть его нельзя, дружок.

Я, сыпучий, желтый, несъедобный. Догадался, кто я - ... (Я - песок.)

1- «Песок». И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища: перекаты со спины на живот и обратно. Повторить 8 раз.

6. Что за птица?

Песен не поет,

Гнездо не вьет,

Людей и груз везет. (Самолет.)

1- «Самолет». И. п. - лежа на животе: приподнять верхнюю часть туловища, вдох, звукоподражание «р-р-р», вернуться в и. п., выдох. Повторить 6 раз.

7. Меня частенько просят, ждут,

А только покажусь, как

Прятаться начнут. (Дождик.)

1- «Дождик». И. п. - о. е., приседания, руки за голову. Повторить 8 раз.

8. Он упрямый и пузатый,

Больно бьют его ребята.

Отчего беднягу бьют?

Оттого, что он надут. (Мяч.)

- 1- «Мяч». И. п. - узкая стойка: подскоки на двух ногах, чередовать 3 раза с упражнением «гармошка» (перекаты с пяток на носки).

### **Комплекс 7 «Цапля»**

1. Цапля машет крыльями» И. П.: ноги вместе, руки внизу
  - 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений,
  - 2- и. п.
2. «Цапля достает лягушку из болота» И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу.
  - 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги,
  - 2- и. п., то же с левой рукой
3. «Цапля стоит на одной ноге» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе.
  - 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны,
  - 2- и. п., то же с левой ногой
4. «Цапля глотает лягушку» И. П.: сидя на коленях, руки внизу
  - 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши.
  - 2- и. п.
5. «Цапля стоит в камышах» И. П.: ноги вместе, руки на поясе.
  - 1- наклон вправо (влево),
  - 2- и. п.
6. «Цапля прыгает» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе
  - 1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно
7. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

### Комплекс 8 «Портные»

1. «Ножницы» И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны  
1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.
2. «Челнок» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу  
1- наклон вправо,  
2- и. п.,  
3- наклон влево,  
4- и. п.
3. «Швейная машина» И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок  
1- поднять правое колено,  
2- и. п.  
3- поднять левое колено  
4- и. п.
4. «Тянуть резину» И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты  
1- отвести с силой локти назад,  
2- и. п.
5. «Колесо машины крутится» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу  
1- 8 круговые вращения прямыми руками (п.–вперед, левая–назад)
6. «Иголка шьет – прыгает» И. П.: ноги вместе, руки внизу. На счет 1-8 прыжки на месте. Пауза. Повторить 2-3 раза.
7. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

### Комплекс 9 «Самолет»

1. «Заводим мотор» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу  
1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

2. «Пропеллер» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу  
1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повторить. 2-3  
раза)
3. «Путь свободен» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе  
1- поворот вправо, руки в стороны,  
2- и. п., то же самое влево.
4. «Самолеты летят» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны .  
1- наклониться вправо,  
2- и. п.,  
3- наклониться влево,  
4- и. п.
5. «Турбулентность (тряска в воздухе)» И. П.: ноги вместе, руки на  
поясе. Прыжки на двух ногах на месте
6. «Самолеты приземлились».И. П.: ноги на ширине ступни, руки  
внизу  
1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны,  
2- и. п., то же л. ногой
7. Перестроение в колонну по одному, ходьба и легкий бег спиной  
вперед, ходьба.

### **Комплекс 10 «Мы дружим со спортом»**

1. «Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на  
поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2  
мин.)
2. «Силачи» И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в  
кулаки  
1- с силой согнуть руки к плечам,  
2- и. п.
3. «Боковая растяжка» И.П.:ноги на ш. п., руки на поясе  
1- наклон вправо, левая рука над головой,  
2- и. п., то же в другую сторону

4. «Посмотри за спину» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе
  - 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину,
  - 2- и. п. то же самое в другую сторону
5. «Выпады в стороны» И. П.: ноги вместе, руки на поясе
  - 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая,
  - 2- и. п. То же влево
  - 3- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе.
    - 1-3- прыжки на месте,
    - 4- прыгнуть как можно выше

**Комплексы гимнастических упражнений  
на занятиях с низкой физической активностью**

**Комплекс 1**

1. И.п. – сидя руки на краю стола. Встать - сесть.

2. И.п. – также, руки на пояс. Повернуться направо, затем локтем правой руки достать спинку стула, вернуться в и.п.

Также - в другую сторону.

3. И.п. – руки за головой, локти вперед. Локти развести в стороны, прогнуть, вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза.

**Комплекс 2**

1. И.п. – сидя, руки на столе. Поднять руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.

2. И.п. – руки на стуле около спинки. Наклониться вперед, стараться дотянуться руками до пола, вернуться в и.п.

3. И.п. – локти на столе, пальцы сжаты в кулаки. Сжимание и разжимание пальцев.

Повторить 3-4 раза.

**Комплекс 3**

1. И.п. – стоя, руки за голову, пальцы сцеплены, поднять руки вверх, прогнуть, посмотреть на руки. Вернуться в и.п.

2. И.п. – руки на пояс. Встать, выйти из-за стола, вернуться в и.п.

3. И.п. – руками держаться за стул. Вытянуть ноги вперед, вернуться в и.п.

### **Комплекс 4**

1. И.п. – сидя, руки на столе. Сжимая и разжимая пальцы рук, поднять руки вверх, вернуться в и.п.
2. И.п. – руки к плечам. Наклониться вправо, левую руку поднять вверх, вернуться в И.п. Также влево правой рукой.
3. И.п. – руки к плечам. Хлопок над головой, вернуться в и.п.

### **Комплекс 5**

1. И.п. – сидя, руки за голову. Руки вверх, потянуться, вернуться в И.п.
2. И.п. – сидя, руки к плечам. Повернуть голову направо, локти отвести в стороны, вернуться в и.п. Также с поворотом головы налево.
3. И.п. – сидя, руки вперед, ладони вверх. Сжимая пальцы в кулаки, согнуть руки в локтях, вернуться в и.п.

### **Комплекс 6**

- 1- «Глазкам нужно отдохнуть.» (Ребята закрывают глаза)
- 2- «Нужно глубоко вздохнуть.» (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)
- 3- «Глаза по кругу побегут.» (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)
- 4- «Много-много раз моргнут» (Частое моргание глазами)
- 5- «Глазкам стало хорошо.» (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)
- 6- Увидят мои глазки все!» (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

### **Комплекс 7**

1. И.п. – О.С. Медленно подняться на носки, руки вверх, прогнуться, вернуться в И.п.

2. И.п. – руки за голову, присесть, ладони рук положить на подъемы ног, вернуться в И.п

### **Комплекс 8**

1. Встать на своих местах у столов, лицом к воспитателю. Ходьба на месте, сгибая ноги вперед.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, кисти рук сцеплены в «замок» на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх, потянуться, вернуться в И.п. По 6-8 раз.

3. И.п. – О.С., руки на пояс. Присесть, сохраняя правильную осанку, вернуться в И.п. По 6-8 раз.

4. И.п. – сидя на стуле, прижаться спиной к спинке стула, ноги на полу, руки на пояс. Наклониться влево, скользя рукой по ножке стула до пола, вернуться в И.п. Также вправо. По 4-5 раз в каждую сторону.

5. И.п. – сидя на стуле, прижаться спиной к спинке стула, ноги на полу, стопы параллельны, руки в стороны ладонями вперед, плечи горизонтальны, предплечья под прямым углом к ним. Наклониться вперед, сохраняя положение рук и глядя вперед, коснуться грудью коленей, вернуться в И.п. По 6-8 раз.

6. И.п. – сидя на стуле, держаться руками за сиденье у спинки стула, ноги вместе на полу, подтянуть к груди согнутые ноги, выпрямить их, снова согнуть, вернуться в и.п. По 6-8 раз.

7. И.п. стоя о.с. возле стола четыре подскока на левой ноге, четыре – на правой, 8 – на обеих ногах. По 2-3 раза.

8. Ходьба на месте.

### **Комплекс 9**

1. И.п. - сидя за столом, руки на коленях.

1- руки к плечам.

2- руки вверх, потянуться, посмотреть на кисти – вдох.

3- руки к плечам.



- 1 – и.п., расслабиться – выдох. Повторить 2-3 раза. Темп медленный.
2. И. И.п. – О.С.
- 1 – руки вверх, левую ногу назад на носок.
- 2 – И.п.
- 3 – также, но правую назад.
- 4 – И.п. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.
3. И.п. – О.С.
- 1 – поворот налево, левую руку в сторону - назад, посмотреть на пальцы.
- 2-4 – И.п.
- 5 – то же с поворотом направо. Повторить 2-4 раза. Темп средний.

### **Комплекс 10**

1. И.п. – сидя за столом, руки к плечам:
- 1-3 – одновременные круговые движения руками назад;
- 4 – И.п. Повторить 2 раза. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам:
- 1 – поворот налево;
- 2 – И.п.;
- 3-4 - также направо. Повторить 2-4 раза. Темп средний.
3. И.п. – О.С.
- 1-3 – медленно присесть;
- 4 – быстро вернуться в И.п. Повторить 2-4 раза.

### **Комплекс упражнений на расслабление**

1. Поднять одну руку вперед и дать ей свободно упасть.
2. Поднять руки в стороны и дать им упасть, раскачивая их в стороны.
3. Поднять руки вверх и дать им упасть с последующим раскачиванием

вперед-назад.

4. «Уронить» (расслаблено наклонить) голову вперед, затем назад, в стороны, ноги слегка сгибать.

## **Игровые комплексы гимнастики**

### **Комплекс 1**

«Мы рисовали и устали. Дружно все и тихо встали. Ручками похлопали, раз-два-три. И еще потопали и дружной похлопали. Сели, встали, сели и друг друга не задели, мы немного отдохнем и опять рисовать начнем».

1. И.п. – сидя за столом, руки на пояс.

1-4 – одновременные круговые движения плечами назад.

Повторить 1 -2 раза. Темп медленный.

2. И.п. – О.С.

1-3 – руки через стороны вверх, потянуться, два хлопка над головой.

4 – И.п.

5-8 – три притопа.

Повторить 2-3 раза. Темп медленный.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс:

1 – присед, руки вперед ладонями вниз – выдох;

2 – И.п. - вдох.

Повторить 2-4 раза. Темп средний.

4. И.п. – сидя за столом, руки вниз.

1 – руки через стороны вверх, посмотреть на пальцы – вдох;

2 – руки через стороны вниз, расслабиться – выдох.

Повторить 2 раза. Темп медленный.

### **Комплекс 2. «Буратино»**

«Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся. Руки в стороны развел, ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, нужно на

носочки встать».

1. И.п. – сидя за столом, руки к плечам.

1 – локти вверх.

2 – И.п. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь.

1-3 – пружинистые наклоны вперед прогнувшись, руки в стороны – выдох.

4 – И.п. – вдох. Повторить 4 раза. Темп средний.

3. И.п. – левая нога перед правой, руки на пояс.

1 -4 – прыжок на двух.

5-8 – также со сменой положения ног. Повторить 8 прыжков. Темп средний.

4. И.п. – О.С.

1 – присед, руки за голову;

2 – И.п. Повторить 4 раза. Темп средний.

### **Комплекс 3. «Утро»**

«Спал цветок и вдруг проснулся, больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, взвился вверх и полетел («бабочка»). Солнце утром лишь проснется, пчелка кружит, пчелка вьется. Собирает свежий мед и домой к себе несет».

1. И. п. – сидя за столом, голову вниз, руки на коленях, спину расслабить.

1 – руки через стороны вверх – вдох.

2 – И.п. – выдох. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.

2. И.п. – О.С.

1 – плавным движением руки вверх, смотреть на пальцы.

2 – руки вниз.

3 – присед.

4– И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### **Комплекс 4. «Жук»**

«На лужайке под ромашкой жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, я с ромашками дружу, тихо на ветру качаюсь, низко-низко наклоняюсь».

1. И.п. – сидя за столом, руки на столе ладонями вниз:

1-4 – сгибая и разгибая пальцы, медленно поднять руки вверх, развести пальцы веером;

5-8 – И.п. Повторить 2 раза. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны:

1 – наклон влево, переступая ногами;

2 – также вправо. Повторить 2-4 раза. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вниз:

1-3 – одновременные маятниковые движения рук слева направо и справа налево;

4 – И.п. Повторить 2-3 раза. Темп медленный.