



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: ВЛИЯНИЕ ИГРОТРЕНИНГА НА РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



**Разработчик: Инструктор по физо
МАДОУ
Детский сад №49 «Светлячок»
г.Нижний Новгород
Камышан Лариса Семёновна**

2015
г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА



Методическая
разработка на тему:
“Влияние игротренинга на
развитие физических
качеств детей старшего
дошкольного возраста”
рассчитана на два года.

Систематически
использовались упражнения на фитболах в сочетании с
ритмической музыкой и игровыми приёмами с детьми
старшего возраста.

ЗАДАЧИ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

- 1.** Изучить и проанализировать педагогическую литературу по проблеме.
- 2.** Выявить уровень развития координационных способностей, гибкости и силы у детей старшего дошкольного возраста.
- 3.** Разработать комплексы индивидуальных и фронтальных занятий по игротренингу и апробировать их в работе с детьми старшего дошкольного возраста.
- 4.** Провести анализ проделанной работы и выявить ее эффективность.

ПРОГРАМНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Особое внимание заслуживают занятия по двигательному игротренингу “Двигательный игротренинг для дошкольников” (А.А. Потапчук и Г. С. Овчинникова Санкт-Петербург, 2002 г.), занятия с использованием физиомячей большого диаметра “Основы использования физиомячей большого диаметра в детском дошкольном учреждении” (А.С. Большев, Т.В. Бенедиктова, Н. В. Волкова Нижний Новгород 1999 г.).



Занятия по двигательному игротренингу с использованием фитболов оказывают как оздоровительный, так и развивающий эффект, в частности развитие мнемических функций. Однако в разработанной методике не уделяется должного внимания

СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА

Цель: отобрать методы диагностики и определить уровень развития гибкости, силовой выносливости, координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

Для этого были использованы двигательные тесты, предложенные Шебеко В.Н., Шишкиной В.А. Ермак Н.Н. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» и Тарасовой Г.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Современная и углубленная диагностика физической подготовленности позволила выявить уровень развития физических качеств ребенка в соответствии с их возрастными нормами.

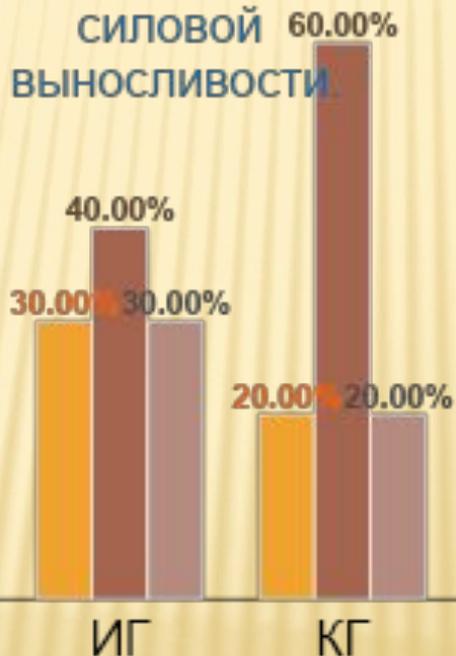
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

■ Высокий уровень ■ средний уровень ■ Низкий уровень

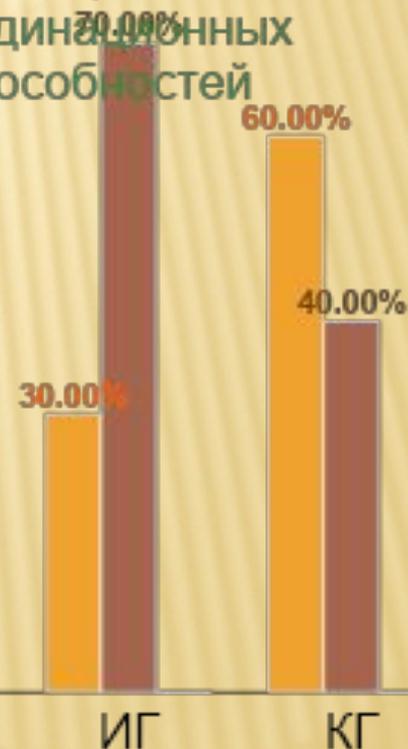
Уровень развития гибкости.



Уровень развития силовой выносливости.



Уровень развития координационных способностей.



ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ



1. Разработать серию занятий по двигательному игротренингу с использованием фитболов, направленных на совершенствование функциональных и двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

2. Апробировать разработанные комплексы занятий с детьми старшей группы.

ПЛАН РАБОТЫ

План работы с использованием фитболов на I квартал

| Месяц | Работа с детьми |
|----------|---|
| сентябрь | “Весёлые мячи”. Формировать чувство правильной осанки и равновесия через активизацию мышечных групп. Знакомить с двигательным действием. Обучать принятию правильного исходного положения. |
| октябрь | Развивать двигательную координацию тела, ощущения центра тяжести. Закрепить принятие правильного исходного положения. Обучить подпрыгиванию на мяче в положении сидя, удержанию равновесия при отведении мяча назад, вперед, влево, вправо. |
| ноябрь | Развивать и тренировать диафрагмальное дыхание. Обучить упражнениям в положении лёжа спиной на мяче и лёжа животом на мяче. Укреплять мышечный корсет. |

УСЛОВИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



I ЭТАП

I этап (1 занятие)



Необходимо предоставить ребёнку возможность ознакомиться с мячом:

✓ рассмотреть его, т.е. какого он цвета, какой формы (красный, жёлтый, круглый, красивый, весёлый и т.д.);

✓ почувствовать, т.е. на этом этапе знакомства предоставлялась возможность каждому ребёнку индивидуально поиграть с мячом, полежать на нём, посидеть и т.д. (обязательно обеспечивалась страховка).



II ЭТАП

Вырабатываем правила удобной посадки:

а) ровная и прямая спина, головой (макушкой) тянемся вверх;

б) ноги стоят на полу полной стопой на ш.п., пятки не касаются мяча;

в) живот подтянут:



г) руки прямые опущены вниз (ладони лежат на мяче).

Объяснялось детям, как можно удержаться на мяче и не упасть.



III ЭТАП



Среди множества детских игр особое место отводится подвижным играм, которые разнообразны по своему содержанию и организации.

На III этапе предлагались различные варианты игр: сюжетные и бессюжетные игры, игры – забавы.



ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

Задачи итоговой диагностики:

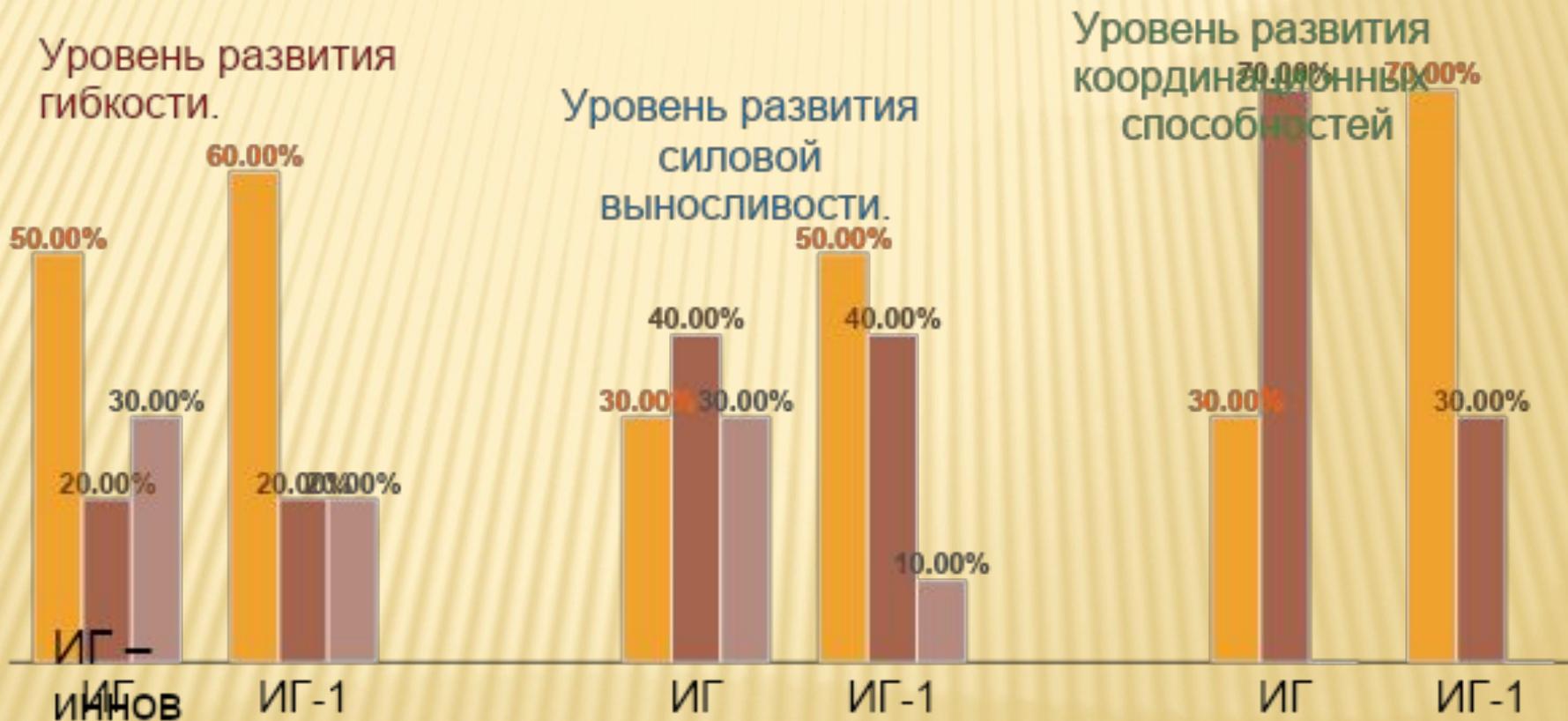
Выявить уровень развития физических качеств ИГ и КГ после итоговой диагностики.

- 1.** Провести сравнительный анализ полученных результатов.
- 2.** Оценить эффективность проведённой с детьми работы.

Для решения задач итоговой диагностики использовались те же методы оценки физических качеств, что и в стартовой диагностике.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

■ Высокий уровень ■ средний уровень ■ Низкий уровень



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

■ Высокий уровень ■ средний уровень ■ Низкий уровень



ТЕМПЫ ПРИРОСТА

По шкале оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста был определён средний показатель по всем качествам ВИГ и КГ, с помощью которого был определён темп прироста в развитии физических качеств по формуле Усакова В.И..

$$\bar{W} = \frac{100\%(V2-V1)}{S}$$

Где \bar{W} – S – среднее значение показателя теста в %; $V1$ - исходный показатель тестирования; $V2$ – конечный показатель тестирования.

| Инновационная группа | Контрольная группа |
|----------------------|--------------------|
| ✓ Тест № 4 - 15,38 % | ✓ Тест № 4 - 4,8 % |
| ✓ Тест № 5 – 16,6% | ✓ Тест № 5 – 7,6% |
| ✓ Тест № 6 – 8,3% | ✓ Тест № 6 – 3,3% |

Обработав данные по уровню развития силовой выносливости, можно сказать, что прирост составляет:
В ИГ: Тест № 1 - 31,5 % ; В КГ: Тест № 1 - 22,3 %

РЕЗУЛЬТАТЫ.

На наш взгляд система занятий по двигательному игротренингу с детьми старшей группы обеспечила хорошие результаты в развитии физических качеств, результаты гибкости, силы и координации возросли в обеих группах. Показатели уровня силовой выносливости и уровня координационных способностей выше в ИГ, чем в КГ в 1,5 раза.

Отмечены хорошие темпы прироста по всем показателям. Оценка динамики может быть дана, как отличная, т.к. это произошло за счет целенаправленного эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Таким образом, методическая разработка с использованием фитоболов, является эффективной в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

ТРАНСЛИРУЕМОСТЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Федеральный уровень



Блог пользователя Камышан Лариса на сайте <http://nsportal.ru> Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
Диплом III степени Общероссийского конкурса «Влияние игротренинга на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста»

Межрегиональный уровень



Сертификат участника межрегиональной научно-практической конференции «Проектирование современных моделей и технологий управления дошкольным образованием»

Муниципальный уровень

Методическое объединение инструкторов по физической культуре

Дошкольное учреждение

Педсоветы, семинары – практикумы с педагогами

ЛИТЕРАТУРА

“Двигательный игротренинг для дошкольников”(А.А. Потапчук и Г. С. Овчинникова Санкт-Петербург, 2002 г.)

“Как формировать правильную осанку у ребенка”(А.А. Потапчук Санкт-Петербург, 2009 г.)

“Основы использование физиомячей большого диаметра в детском дошкольном учреждении ” (А.С. Большев, Т.В. Бенедиктова, Н.В. Волкова Нижний Новгород 1999 г.)

“Методика физического воспитания детей дошкольного возраста” (М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 1999 г.)

“Развивающая педагогика оздоровления” (дошкольный возраст): (Программно – методическое пособие. – М., 2000г.)