



# 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.

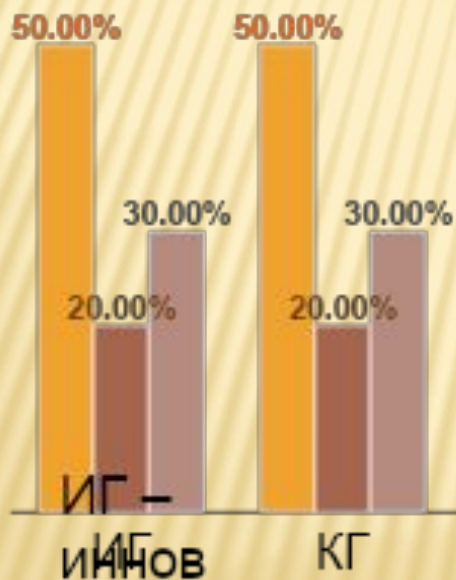
Для этого были использованы двигательные тесты, предложенные Шебеко В.Н., Шишкиной В.А. Ермак Н.Н. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» и Тарасовой Г.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

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

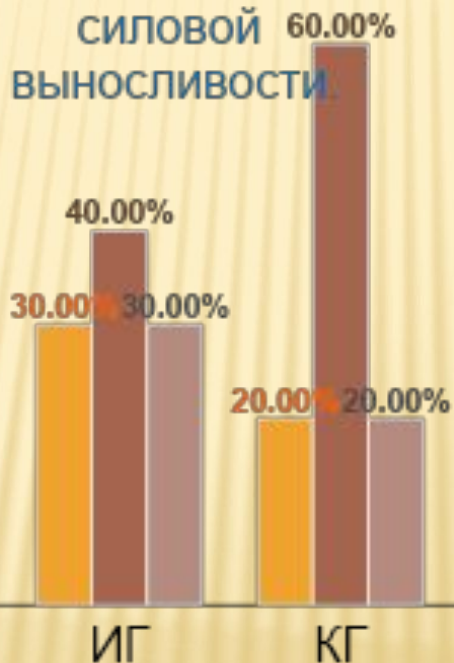
# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

■ Высокий уровень ■ средний уровень ■ Низкий уровень

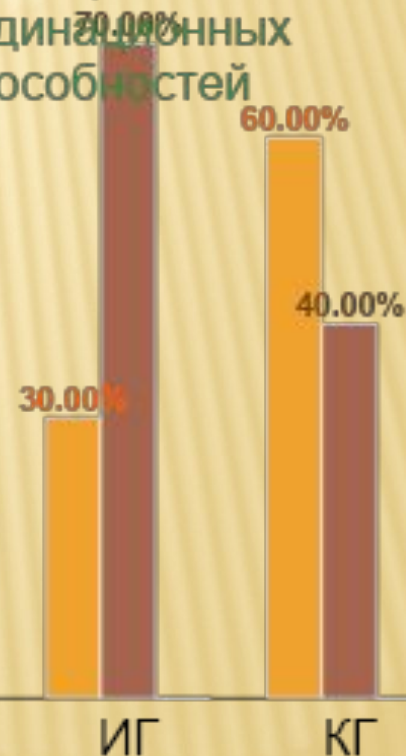
Уровень развития гибкости.



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:

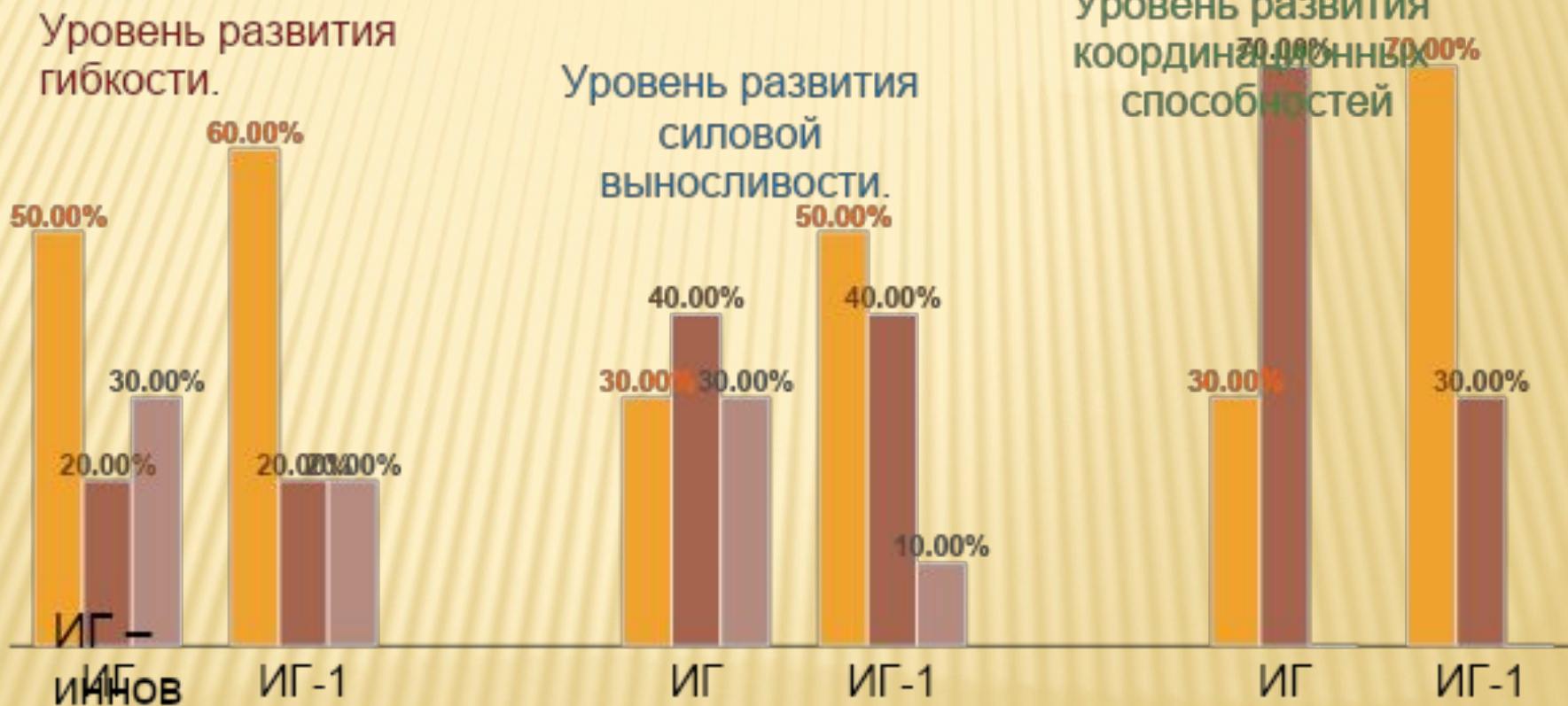
Выявить уровень развития физических качеств ИГ и КГ после итоговой диагностики.

- 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.)