МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ В ДОУ

Современные нормативные документы предъявляют определенные требования к организации дня ребенка в детском саду. Это и творческие занятия, и занятия физическими упражнениями, и прогулки на свежем воздухе. При правильной организации режима дня в детском саду ребенок подучает должный объем двигательной активности. Однако не всегда эта двигательная активность отличается качеством по воздействию на формирование прикладных двигательных умений и навыков и развитие физических качеств.

Предусмотренные программой занятия по двигательной деятельности проводятся у старших дошкольников всего 3 раза в неделю по 30 минут».

Перед педагогом стоит задача оптимизировать физическую нагрузку ребенка во время прогулок на свежем воздухе, используя для этого игры, упражнения и задания, предполагающие бег, ходьбу, прыжки, метания и лазание .

Характерно, что почти все основные двигательные действия включены в базу легкой атлетики. Учитывая это обстоятельство можно предположить, что использование средств из арсенала легкой атлетики значительно повисит эффективность процесса физического воспитания дошкольников.

Об эффективности легкоатлетических упражнений для развития физических качеств ребенка говорят многие специалисты.

Однако, в виду того, что наиболее востребованной в дошкольном возрасте является игровая деятельность, инструкторы по физической культуре в ДОУ мало внимания уделяют каким-либо средствам, кроме подвижных игр.

В связи с этим мы определили **цель нашего исследования**, которая заключается в повышении эффективности физической подготовки детей в ДОУ на основе использования средств легкой атлетики.

Объект исследования – физическое воспитание детей 6-7 лет в условиях ДОУ.

Предмет исследования – развитие физических качеств у детей 6-7 лет в дошкольном образовательном учреждении..

**Объект исследования** – физическое воспитание детей 6-7 лет в условиях ДОУ.

**Предмет исследования** – процесс физической подготовки детей 6-7 лет в дошкольном образовательном учреждении.

В соответствие с целью, объектом и предметом исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. На основе изучения специальной литературы дать характеристику анатомо-физиологического развития детей 6-7 лет.

2. Выявить особенности организации процесса физического воспитания детей 6-7 в ДОУ.

3. Разработать методику физической подготовки детей 6-7 лет, в основе которой лежит использование средств легкой атлетики, и экспериментально проверить ее эффективность.

4. Разработать практические рекомендации по развитию физических качеств детей 6-7 лет в ДОУ.

**Гипотеза:** предполагается, что методика физической подготовки в ДОУ, в основе которой лежит использование средств легкой атлетики, окажется эффективной для детей 6-7 лет.

Для проверки эффективности экспериментальной методики физической был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проходил с октября 2021 года по апрель 2022 года. В эксперименте принимали участие дети 6-7 лет подготовительной группы МБДОУ №22 «Улыбка» Старооскольского городского округа в составе 12 человек (6 девочек и 6 мальчиков). Занятия в группе проводились пять дней в неделю по 30 минут. На каждом занятии в экспериментальной группе дети в течение 10 минут играли в различные подвижные игры, в основе которых используются средства легкой атлетики. После игр дети соревновались в различных упражнениях из арсенала легкой атлетики – прыжках, метаниях, беге. В группе, которая была контрольной в нашем исследовании, дети занимались также часто и столько же времени по продолжительности, но они преимущественно использовали различные подвижные игры.

В контрольной группе основным средствами, используемыми в основной части были подвижные игры.

Из представленного в работе перечня для каждого занятия выбирались две игры, каждая из которых проводилась на протяжении 12,5 минут

В экспериментальной группе игры, которые применялись в начале основной части занятий, выбирались также их этого перечня. На каждом занятии использовались две игры. Каждая игра проводилась по 5 минут. В оставшиеся 15 минут основной части занятий мы в экспериментальной группе использовали различные средства из арсенала легкой атлетики, представленные ниже.

- Бег на скорость на различные дистанции от 10 до 30 метров;

- Челночный бег 3х10 метров и другие его варианты;

- Прыжки с места;

- Прыжки с разбега через гимнастический мат;

- Метание мяча на дальность и на точность;

Для оценки эффективности влияния экспериментальной методики мы сравнили результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе. Результаты предварительного тестирования отражены в таблице 3.2.

Как видно из таблицы между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп не наблюдается достоверных отличий ни по одному из показателей тестирования до начала эксперимента (P>0,05). Это говорит о том, что группы являются однородными и проводить сравнение между ними корректно.

Результаты итогового тестирования отражены в таблице 3.3.

Если сравнить результаты тестирования до и после эксперимента, то видим, что произошел значительный прирост почти по всем показателям в обеих группах. Это можно объяснить тем, что период 6-7 лет у дошкольников характеризуется быстрым физическим ростом ребенка, которое сопровождается значительным приростом показателей физической подготовленности детей.

Анализируя результаты итогового тестирования в обеих группах, то видно, что в 5-ти испытаниях из 7-ми, между группами имеются достоверные отличия в пользу экспериментальной группы. Это такие упражнения как «Бег на 10 метров, прыжок в длину с места, поднимание туловища лежа на полу, метание теннисного мяча в цель и челночный бег 3х10 метров». Следовательно, экспериментальная методика в основе которой лежит использование средств из арсенала легкой атлетики для улучшения двигательной активности с детьми 6-7 лет, эффективно отражается на развитии таких физических качеств как скоростные, скоростно-силовые и координационные.