

(19)



**Евразийское
патентное
ведомство**

(11) **043301**(13) **B1**(12) **ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ЕВРАЗИЙСКОМУ ПАТЕНТУ**

(45) Дата публикации и выдачи патента
2023.05.10

(51) Int. Cl. **A61H 1/00 (2006.01)**

(21) Номер заявки
202291956

(22) Дата подачи заявки
2022.07.16

(54) **СПОСОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

(31) **2022104245**(56) **RU-C1-2285516**(32) **2022.02.18****RU-C1-2725088**(33) **RU****CN-U-213941981**(43) **2023.05.04**

СУДАРЬ В.В. и др. Влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физического развития и физической подготовленности детей 4-5 лет. **УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА**, № 10 (200), 2021, с. 374-377

(71)(73) Заявитель и патентовладелец:

**ПЕТРОВ АЛЕКСАНДР
ВЛАДИМИРОВИЧ; СОКОВИКОВ
ОЛЕГ БОРИСОВИЧ; БЕЛОВ
ВИКТОР БОРИСОВИЧ; АЛЫМОВ
АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ (RU)**

ЛЫСОВА А.С. и др. Организация здорового ритма жизни дошкольников за счет повышения двигательной активности. **ВЕСТНИК НАУКИ И ТВОРЧЕСТВА**, № 1 (37), 2019, с. 22-25

(72) Изобретатель:

**Петров Александр Владимирович,
Сокоиков Олег Борисович (RU)**

DONNELLY JOSEPH E et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. **MEDICINE AND SCIENCE IN SPORTS AND EXERCISE**, vol. 48,6 (2016): 1197-222. doi: 10.1249/MSS.0000000000000901

(74) Представитель:

Куприянова О.И. (RU)

(57) Изобретение относится к области медицины, медицинской профилактики, лечебной физкультуре, спортивной медицине, к оздоровлению детей дошкольного и младшего школьного возраста в течение всего года в дошкольных/учебных заведениях, а также в санаторно-курортных условиях. Способ оздоровительной гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста включает выполнение комплекса упражнений, который состоит из 6 последовательно выполняемых блоков: разминочный блок; блок упражнений для развития мышц живота, спины и плечевого пояса; блок упражнений для развития прыгучести; блок упражнений для развития гибкости; блок упражнений "Акробатика"; блок упражнений "Подвижные игры". Комплекс упражнений проводят в 3 этапа. Темп упражнений возрастает поэтапно от минимального к максимальному. Занятия проводят 2 раза в неделю, длительность одного занятия составляет 30 мин. Способ обеспечивает повышение адаптации организма детей 4-11 лет к физическим нагрузкам, позволяющим развить физические качества: ловкость, выносливость, силу, быстроту, а также двигательные особенности: координацию движений и функцию равновесия, за счет систематичности выполнения физических нагрузок.

B1**043301****043301****B1**

Область техники, к которой относится изобретение

Изобретение относится к области медицины, медицинской профилактики, лечебной физкультуре, спортивной медицине, к оздоровлению детей дошкольного и младшего школьного возраста в течение всего учебного года в дошкольных/учебных заведениях, а также в санаторно-курортных условиях.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников и младших школьников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности обычно приводят к адаптации к физическим нагрузкам и изменениям во всех органах и системах, обеспечивающих энергетическую функцию, адаптации опорно-двигательного аппарата и "рабочих" органов, участвующих в двигательной деятельности.

Все перечисленные эффекты, формирующиеся в процессе долговременной физкультурно-спортивной деятельности, дают важные преимущества тренированному человеку, и обеспечивают ему иное, более высокое качество жизни, по сравнению с нетренированным.

Уровень техники

Известно множество методик оздоровительной гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Так, например, известна оздоровительная гимнастика для дошкольников 5-6 лет, при которых проводятся разнообразные игровые задания. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников 5-6 лет, с учетом специфики, места проведения (зал, площадка) и времени года (Прокопенко И.В. Методическое пособие "Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет". Опубликовано 20.09.2018 г. на сайте: <http://primdou74.ru/public/users/993/PDF/090220172241.pdf>).

Однако данный комплекс упражнений построен с учетом основных структурных принципов и больше соответствует общепринятой схеме проведения таких занятий, что, соответственно, учитывает только особенности физического развития детей, но не учитывает и множество других факторов, влияющих на достижение значимых результатов при занятиях у детей данной возрастной группы. Кроме того, эти упражнения рассчитаны на очень узкий контингент детей, по сути, только одну возрастную группу.

Наиболее близким аналогом заявленного изобретения является способ оздоровительной гимнастики для детей 3-7 лет, включающий определенный комплекс упражнений (Туранова О.А. Влияние оздоровительной гимнастики на физическую подготовленность детей дошкольного возраста. Екатеринбург. - 2019). Разработаны комплексы физических упражнений утренней гимнастики, ритмической гимнастики, лечебной гимнастики. Однако данные комплексы опираются на основные структурные принципы и также соответствуют общепринятой схеме. Кроме того, упражнения направлены, в основном на развитие одного из параметров, а именно, гибкости, и не учитывает множества различных особенностей, помимо физических, для детей такого большого возрастного интервала.

Определяя особенности активности детей дошкольного возраста, необходимо учитывать характер их повседневной деятельности, связанной с обучением в детском саду/школе. Двигательная активность является одним из необходимых условий нормального развития высшей нервной деятельности ребенка, его речевой функции и мышления. Результатами многих исследований показано, что движения способствуют зрительному и слуховому восприятию, речевому общению, процессу общего познания. Именно разнообразие двигательных действий, а не их стандартность является одним из критериев успешности двигательной деятельности, особенно для физической культуры.

Техническая проблема, на решение которой направлено данное изобретение, заключается в разработке способа оздоровительной гимнастики у возрастной группы 4-11 лет с учетом характерных особенностей развития детского организма, который возможно применять в условиях дошкольного учреждения/школы без каких-либо дополнительных затрат.

Раскрытие сущности изобретения

Технический результат способа заключается в повышении адаптации организма детей 4-11 лет к физическим нагрузкам, позволяющим развить физические качества: ловкость, выносливость, силу, быстроту, а также двигательные особенности: координацию движений и функцию равновесия, за счет систематичности выполнения физических нагрузок.

Технический результат изобретения обеспечивается за счет способа оздоровительной гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста, включающий выполнение комплекса упражнений, отличающийся тем, что выполняемый комплекс состоит из последовательно выполняемых блоков упражнений, а именно разминочного; упражнений для развития мышц живота, спины и плечевого пояса; упражнений для развития прыгучести; упражнений для развития гибкости; упражнений, связанных с акробатикой; упражнения с использованием подвижных игр, в соответствии с приемами упражнений, приведенных в табл. 1.

В частном случае указанный комплекс упражнений проводят 2 раза в неделю, длительность одного занятия составляет 30 мин.

В частном случае комплекс проводится в течение 10 месяцев, в 3 этапа, при этом темп упражнений возрастает поэтапно от минимального к максимальному.

Таблица 1

N п/п	Название блока	Название упражнения	Описание упражнения
1	Разминочный блок	Игра на построение	Дети хаотично двигаются по залу и по команде строятся по одной линии на свои места
		Ладочки	По команде дети растирают ладони и хлопают в ладоши
		Фонарики	По команде тренера хлопают в ладоши бросками разгибают руки в локтевых суставах
		Спортивная ходьба	По команде выполняют ходьбу с перекатами с пятки на носок и последующим прыжком
		Зарядка	По команде циклический вынос рук от пояса, к плечам с вытягиваем вверх.
		Спортивная ходьба	Повторение упражнения - спортивная ходьба
		Высокие полупальцы	По команде дети вытягивают руки в стороны, поднимаются на носки
		Спортивная ходьба	Повторение упражнения - спортивная ходьба
		Сед между пятками	По команде циклическое выполнение подъема из положения сидя с прогибом в спине
		Прыжком встать	По команде циклически выпрыгивают из положения сидя
		Спортивная ходьба	Повторение упражнения - спортивная ходьба
		Высоко поднимая колени	По команде циклическое поднимание ног, согнутых в коленях
		Спортивная ходьба	Повторение упражнения - спортивная ходьба
		Глубокие приседания	Выполняют глубокие приседания
		Спортивная ходьба	Повторение упражнения - спортивная ходьба
		Упор присев – упор лежа	По команде последовательное циклическое выполнение упора присев, упора лежа
		Отдых	По команде дети отдыхают, лежа на животе
		Бег, высоко поднимая колени	По команде, осуществляют бег с высоким подниманием колен и прыжком и выходом в полный присед
		Захват большого пальца	По команде циклически проводят подъем рук вверх и осуществляют захват большого пальца одной руки пальцами другой руки, затем опускают руки, разъединя захват
		Лодочка	По команде циклически из положения лежа на животе, прогибаются в спине и поднимают голову, одновременно приподнимают руки и ноги, затем опускаются в исходное положение
		Спортивная ходьба	Повторение упражнения - спортивная ходьба
		Отжимания	Проводят отжимания от пола
		Обезьянки	По команде циклически выполняют вращение кистей с последующим выполнением стойки на руках
		Отдых	Повторение упражнения - отдых
		Спортивная ходьба	Повторение упражнения - спортивная ходьба
		Сед на группировку	По команде циклически выполняют упор сидя руки сзади, затем голова опускается между коленями, спину округляют.

		Перекаты в группировке	По команде из предыдущего положения делают перекач назад, сохраняя группировку
		Спортивная ходьба	Повторение упражнения - спортивная ходьба
		Отскоки в глубоком приседе	По команде осуществляю выпрыгивание вверх из положения приседа
		Отдых	Повторение упражнения - отдых
		Спортивная ходьба	Повторение упражнения - спортивная ходьба
		Отжимания	Повторение упражнения - отжимания
		Обезьянки	Повторение упражнения - обезьянки
		Наклоны	По команде осуществляют наклоны туловища
		Отдых	Повторение упражнения - отдых
		Игра на построение	Повторение упражнения – игра на построение
		Построение	Осуществляют по команде построение
2	Блок упражнений для развития мышц живота, спины и плечевого пояса	Сгибание ног в висе на гимнастической стенке	По команде циклически проводят сгибание ног с подтягиванием их к груди на гимнастической стенке
		Отжимания	Повторение упражнения - отжимания
		Поднимание туловища из положения лежа на спине	По команде осуществляют поднимание туловища из положения лежа на спине
		Лодочка	Повторение упражнения - лодочка
3	Блок упражнений для развития прыгучести	Глубокие приседания на гимнастической стенке	По команде выполняют приседания держась за перекладину гимнастической стенки
		Прыжки в длину с места	По команде осуществляют прыжки в длину с места
4	Блок упражнений для развития гибкости	Наклоны вперед из положения сед-ноги вместе	По команде проводят наклоны вперед из положения сидя к прямым ногам, которые сведены вместе
		Наклоны вперед из положения сед-ноги врозь	По команде проводят наклоны вперед из положения сидя к прямым ногам, которые разведены в стороны
		Прямой шпагат	Выполняют прямой шпагат с опорой на руки
		Мостики	По команде осуществляют гимнастический мост
5	Блок упражнений «Акробатика»	Кувырок вперед в группировке	По команде осуществляют кувырок вперед
		Стойка на руках у гимнастической стенки	По команде выполняют стойку на руках с опорой ногами на гимнастическую стенку
		Ходьба на руках	Выполняют стойку на руках с последующим ходьбой на них и последующим выходом из указанной стойки
		Игра на построение	Повторение упражнения – игра на построение
		Построение	Осуществляют по команде построение
VI	Блок упражнений «Подвижные игры»	Подвижные игры	Проводят подвижные игры в форме круговой тренировки

Осуществление изобретения

При формировании групп все дети проходят медицинский осмотр и получают допуск к тренировочным занятиям.

Главным требованием комплекса и его специфической чертой является стандартизация - повторение на каждом занятии одних и тех же комплексов упражнений (состоящих, в свою очередь, из одних и тех же упражнений) в одной и той же последовательности под счет тренера, задающего ритм выполнения упражнений. При этом также стандартизуется техника выполнения, применяемые команды и терминология.

Осуществляют выполнение комплекса упражнений, состоящего из 6 последовательно выполняемых блоков (подробное описание выполняемых упражнений изложено в табл. 2).

Таблица 2

N п/п	Описание упражнения	Кол-во повторов	Методические указания
I	Разминочный блок		
1	<u>Игра на построение.</u> Дети хаотично двигаются по залу, тренер хлопает в ладоши и считает до трех, на счет «три» дети строятся по одной линии на свои места	4	- хлопать в ладони громко; - при перемещении нельзя толкаться и касаться друг друга; - не кричать;
2	<u>Ладошки.</u> Тренер – хлопая в ладони, командует «Ладошки!» и начинает считать от 1 до 8. Дети – на 7 счетов интенсивно растирают ладони, на 8-й счет растопырив пальцы, хлопают в ладоши	4	- растирать ладони, чтобы было горячо; - хлопать в ладони, растопырив пальцы;
3	<u>Фонарики.</u> Тренер – хлопая в ладони, командует «Фонарики!» и начинает считать от 1 до 8. Дети – на каждый счет выполняют разгибание рук в локтевых суставах, одновременно раскрывая ладони и разводя пальцы.	4	- в исходном положении руки согнуты в локтях на высоте плеч, кисти сжаты; - разгибание рук в локтевых суставах и раскрытие ладоней выполнять бросками;
4	<u>Спортивная ходьба.</u> Выполняют на каждый счет тренера перекаты с пятки на носок, при выносе ноги вперед коленный сустав разгибают полностью, одновременно сгибая руки в локтях, при этом пальцы рук движутся к носу, затем по команде выполняют прыжок на две ноги в полуприсед и вытягивая руки в стороны	2 круга	- плечи расслаблены, спину округляют; - ходьба выполняется перекатами с пятки на носок; - шаги мелкие, частые; - при выносе ноги вперед коленный сустав разгибать полностью; - не переходить на бег; - руки согнуты в локтях и активно работают, пальцы рук двигаются в направлении носа; - не перегонять друг друга и не натекаться друг на друга;

			- дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, строго по кругу; - тренеру запрещается стоять внутри круга;
5	<u>Зарядка.</u> Тренер – хлопая в ладони, командует «Зарядка!» и начинает считать от 1 до 8. Дети – из И.П. основная стойка, руки вытянуты вниз и прижаты к телу выполняют: - на счет 1 – руки на пояс; - на счет 2 – руки (кисти) к плечам, локти в стороны-вниз; - на счет 3 – руки вытянуть вверх, ладони обращены внутрь; - на счет 4 – опустить руки через стороны вниз в И.П.; - на счет 5-8 – то же, что и на счет 1-4.	4	- менять темп выполнения (ускорять, замедлять); - при счете 3 потянуться вверх, смотреть на пальцы рук
6	<u>Спортивная ходьба (см. п. 4).</u>		
7	<u>Высокие полупальцы.</u> и.п. - пятки вместе, носки врозь, ягодицы сжаты, руки на поясе, тренер, хлопая в ладоши, считает до 8: на нечетные счета подъем на носки, на четные счета опускание на пятки, затем дети вытягивают руки в стороны, поднимаются на носки и удерживают это положение на 8 счетов	2	- в и.п. плечи развернуты, смотреть вперед, живот втянут; - стоя на носках, не прогибаться; - подниматься на носки как можно выше; - при подъеме на носки ноги в коленных суставах выпрямлять полностью; - при удержании положения стоя на носках держать пятки как можно выше;

8	<u>Спортивная ходьба (см. п. 4)</u>		
9	<u>Сед между пятками.</u> и.п. - сидя на полу ягодицы прижаты к полу между голенями, расположенными параллельно друг другу, носки вытянуты, руки на поясе, тренер, хлопая в ладоши, считает до 8: - на нечетные счета приподнимаются из седа и выводят таз вперед с прогибом в спине, - на четные счета опускаются в и.п.,	2	- в и.п. ягодицы должны быть прижаты к полу; - при выведении таза вперед живот втянут;
10	<u>Прыжком встать.</u> и.п. - сидя на полу между пятками, руки на поясе, по команде тренера вытягивают руки в стороны, затем толчком с махом двумя руками выпрыгивают в полный присед на полупальцы, колени врозь, руки вытянуты вперед, затем встают, руки вытянуты вверх, и по команде тренера снова садятся между пятками	4	- отдельно отработать взмах руками (без выпрыгивания); - на стадии освоения допускается выпрыгивание в положение приседа на полупальцах, опора руками в пол («кошачья лапка»), спина округляется; - при выпрыгивании на пятки не опускаться;
11	<u>Спортивная ходьба (см. п. 4)</u>		
12	<u>Высоко поднимая колени.</u> и.п. - ноги вместе, спину округляют, руки согнуты перед грудью, голова наклонена, под счет тренера дети из и.п. поочередно поднимают колени вперед, после	4	- взгляд направлен вниз; - при подъеме ноги носок не вытягивать; - при опускании ноги колено с акцентом выпрямлять полностью; - темп при выполнении не меняется;

	каждого подъема ногу с силой опускают на пол		
13	<u>Спортивная ходьба (см. п. 4)</u>		
14	<u>Глубокие приседания</u> и.п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, тренер считает до 8, дети выполняют: на нечетные счета полные приседы, на четные счета подъем в и.п	2 раза по восемь счетов	- при приседании подниматься на полупальцы, колени врозь; - не наклоняться вперед; - при возвращении в и.п. выпрямить ноги;
15	<u>Спортивная ходьба (см. п. 4)</u>		
16	<u>Упор присев – упор лежа</u> , - и.п. - основная стойка - руки вытянуты вниз и прижаты к телу, дети выполняют: - на счет 1 – на полупальцах опускаются в упор присев, ягодицы не касаются пяток, взгляд вперед, - на счет 2 – толчком принимают упор лежа, ноги прямые, носки упираются в пол, взгляд вперед, - на счет 3 – толчком принимают упор присев, - на счет 4 – встают в и.п., - на счет 5-8 – повторяют то же, что и на счет 1-4,	4 раза по 8 счетов	- в положении упора лежа ягодицы зажаты, живот втянут, спина круглая; - менять темп выполнения (ускорять, замедлять);
17	<u>Отдых</u> . Тренер считает до 8, дети ложатся на живот, ноги вытянуты, голова лежит на согнутых руках, глаза закрыты		
18	<u>Бег, высоко поднимая колени</u> . тренер, хлопая в ладоши, считает	пробежать 3 круга	- не перегонять друг друга и не наткаться друг на друга;

	до 8: дети начинают бег с подниманием коленей, по кругу, руки на поясе, после команды тренера выполняют прыжок на две ноги в полный присед, вытягивая руки в стороны, затем встают в основную стойку		- максимально высоко поднимать колени; - дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, образуя круг;
19	<u>Захват большого пальца</u> »: и.п. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз и прижаты к туловищу, спину округляют, подбородок на грудь, взгляд вниз, тренер начинает счет до 8: - на нечетные счета поднимают руки через стороны вверх с захватом большого пальца одной руки пальцами другой руки, при этом голову поднимают смотрят вверх, на четные счета опускают рук через стороны вниз в и.п.	2	- при поднимании рук потянуться вверх, поднять голову и посмотреть вверх;
20	<u>Лодочка</u> и.п. - лежа на животе лицом вниз, тело вытянуто, голова енрятана между рук, ноги вместе, колени выпрямлены, носки вытянуты, руки вытянуты вперед с захватом большого пальца, тренер, хлопая в ладоши, считает до 8: на нечетные счета, прогибаясь в спине и поднимая голову, одновременно приподнимают руки и ноги, взгляд направлен на	1	- приподнимать руки и ноги на максимальную высоту; - ноги удерживать вместе; - при опускании ноги и руки класть на пол; - работать на контрасте «напряжение-расслабление»;

	пальцы рук, на четные счета опускаются в и.п., затем приподнимают руки и ноги и удерживают это положение на 8 счетов		
21	<u>Спортивная ходьба (см. п. 4)</u>		
22	<u>Отжимания</u> и.п. - упор лежа на ладонях, шея, спина и ноги на одной линии, опора на носки, выполняют 8 сгибаний-разгибаний рук на каждый счет, при этом в нижнем положении касаются щекой пола, живот пола не касается	4	- ноги прямые, живот втянут, ягодицы сжаты, ступни вместе, носки упираются в пол; - шея, спина, ноги на прямой линии; - в нижнем положении касаться щекой пола, живот пола не касается; - при разучивании отжиманий нельзя отжиматься с коленей, необходимо отжиматься только с опорой на носки; - при разучивании отжиманий тренер должен помогать ребенку, слегка нажимая ладонью снизу в живот;
23	<u>Обезьянки</u> и.п. – полный присед, согнутые руки перед грудью, выполняют: - на счета 1-4 вращения раскрытыми ладонями, взгляд вперед, - на счета 5-8 толчком выход в стойку на руках, при этом пальцы рук разведены, согнуты, удерживают положение	4	- разучивание упражнения проводится со страховкой тренером; - при вращении кистями смотреть вперед; - при выходе в стойку на руках пальцы рук разведены, слегка согнуты; - дети со средней степенью адаптации могут выполнять стойку на руках с согнутыми ногами;
24	<u>Отдых (см. п. 17)</u>		
25	<u>Спортивная ходьба (см. п. 4)</u>		

26	<u>Сед на группировку.</u> и.п. - ноги вытянуты вперед и вместе, спина прямая, руки за спиной создают опору, тренер начинает счет до 8, на нечетные счета принимают положение «группировка сидя» - ладонями подтягивают голени к груди, пятки подтянуть к ягодицам, колени врозь, голова между коленей, спину округляют, на четные счета возвращаются в и.п.,	2	- в процессе выполнения упражнения тренер проверяет качество группировки у 1-2 детей, приподнимая их за лодыжки, при этом ребенок должен оставаться в группировке; - На 3-й стадии адаптации упражнение можно выполнять из И.П. лежа на спине, руки выпрямлены за головой, ноги вместе, ступни вытянуты.
27	<u>Перекаты в группировке.</u> и.п. - положение «группировка сидя», тренер начинает счет до 8, дети из и.п. на нечетные счета делают перекат назад на шею, сохраняя группировку, на четные счета - перекаты вперед в и.п., сохраняя группировку, при этом при перекатах пятки притянуты к ягодицам, голову располагают между коленей	6	- при перекатах не терять группировку, держать пятки притянутыми к ягодицам, голову между коленей; - при перекате назад таз должен оказаться наверху;
28	<u>Спортивная ходьба (см. п. 4)</u>		
29	<u>Отскоки в глубоком приседе.</u> »: и.п. – полный присед на полупальцах, руки на поясе, из и.п. выполняют на 7 счетов подскоки, на 8-й счет выпрыгивают вверх с прямыми ногами и руками	4	- выпрыгивание выполняется со взмахом руками вперед-вверх, в спине не прогибаться, живот втянут, взгляд вверх на пальцы рук; - при приземлении в глубокий присед удержаться на полупальцах;
30	<u>Отдых (см. п. 17)</u>		
31	<u>Спортивная ходьба (см. п. 4)</u>		
32	<u>Отжимания (см. п. 22)</u>		

33	<u>Обезьянки (см. п. 23)</u>		
34	<u>Наклоны.</u> и.п. руки на пояс, ноги на ширине плеч, тренер начинает считать до 8, на нечетные счета выполняют наклон вниз, касаясь пола всей поверхностью ладоней, на четные счета возвращаются в и.п.,	2	- допускается и.п. пятки вместе, носки врозь; - при наклоне ноги в коленных суставах не сгибать; - доставать пол всей поверхностью ладоней, а не только пальцами;
35	<u>Отдых (см. п. 17)</u>		
36	<u>Игра на построение (см. п. 1)</u>		
37	<u>Построение.</u> Дети строятся, принимают и.п. – пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки вытянуты вниз и прижаты к телу		
II	Блок упражнений для развития мышц живота, спины и плечевого пояса		
1	<u>Сгибание ног в висе на гимнастической стенке.</u> и.п. - вис на руках на гимнастической стенке спиной к стенке, на 8 счетов согнув ноги в коленных суставах, подтягивают их к груди на каждый счет, пятки прижимают к ягодицам, затем удерживают это положение на 8 счетов	16	- для страховки под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат;
2	<u>Отжимания (см. п. 22 разминочного комплекса).</u>	4 круга	упражнения 1) и 2) данного блока выполняют последовательно, считая их одним кругом
3	<u>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</u> и.п. - лежа на спине, руки за головой,	4	- под каждой секцией гимнастической стенки должен

	ноги согнуты, носки за нижней перекладиной гимнастической стенки, выполняют 8 подъемов-опусканий корпуса до касания локтями коленей, руки в положении за головой		быть положен гимнастический мат, то есть дети сидят на матах; - при подъемах туловища руки должны оставаться в положении за головой; - подъемы туловища выполнять до касания локтями коленей;
4	<u>Лодочка.</u> Выполняется аналогично упражнению № 20 разминочного комплекса.	4 круга	упражнения 3) и 4) данного блока выполняют последовательно считая их одним кругом. <i>Примечание к комплексу № 2.</i> Количество выполненных упражнений в каждом круге (объем), интенсивность выполненных упражнений (темп) варьируется от степени адаптации к программе.
III Блок упражнений для развития прыгучести			
1	<u>Глубокие приседания на гимнастической стенке.</u> и.п. - стоя на перекладине лицом к гимнастической стенке, опора на пальцы, ноги прямые, хват руками сверху за перекладину на уровне бедер, выполняют 8 глубоких приседаний и подъемов в и.п., втягивая живот	16	- при выполнении глубокого приседания руки должны быть прямыми; - при подъеме грудью прижаться к гимнастической стенке, живот втянут; - упражнение выполнять быстро; - для страховки под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат;
2	<u>Прыжки в длину с места.</u> и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, выполняют полуприсед, при этом делают взмах руками одновременно с прыжком в длину	4 круга	- соединение двух упражнений: глубокие приседания и прыжок в длину с места условно считаются одним кругом;

	с места с приземлением в полный присед на полупальцы, колени врозь, руки в стороны,		
IV	Блок упражнений для развития гибкости		
1	<u>Наклоны вперед из положения седа ноги вместе.</u> Из положения седа ноги вместе, руки вверх, на каждый счет наклон вперед.	16	- и.п. руки вверх; - ноги прямые, носки вытянуты; - в наклоне спина прогнута; - после каждого наклона полностью выпрямиться, руки вверх;
2	<u>Наклоны вперед из положения седа ноги врозь.</u> Из положения седа ноги врозь, руки вверх, на каждый счет наклон вперед.	16	- и.п. руки вверх; - ноги максимально в стороны (сед через прямой шпагат); - ноги прямые, носки вытянуты; - при наклонах спина прогнута; - после каждого наклона полностью выпрямиться, руки вверх;
3	<u>Прямой шпагат.</u> И.П. упор стоя ноги врозь. На первые 8 счетов пружинистые покачивания вниз-вверх. На вторые 8 счетов удержание прямого шпагата с опорой на руки.	2 по 16 раз	- ноги прямые, носки вытянуты;
4	<u>Мостики.</u> И.П. лежа на спине, руки согнуты, ладони около головы, пальцы к плечам, локти вверх, ноги согнуты (пятки к ягодицам) Разгибая руки и ноги, выполнить "гимнастический мост".		- покачивания в мосту 4 -8 раз; - руки в локтевых суставах и ноги в коленных суставах разгибать полностью; - максимально приблизить руки к пяткам; - смотреть на пальцы. <i>Примечание к комплексу № 4.</i> Упражнения № 1-4 составляют один круг. Выполнить два круга.

V	Блок упражнений «Акробатика»		
1	<u>Кувырок вперед в группировке.</u> и.п. –полный присед на полупальцах, руки вытянуты вперед, толчком выполняют кувырок вперед, спину округляют, голова на груди, кувырок выполняют без касания головой, затем встанут в основную стойку	16	- упражнение выполняется на гимнастическом мате; - обучение упражнения производится со страховкой тренера; - в момент выполнения упражнения голова на груди; - кувырок выполнить без касания головой;
2	<u>Стойка на руках у гимнастической стенки.</u> и.п. - стоя лицом к гимнастической лестнице, руки вверх, выполняют стойку на руках с опорой ногами на гимнастическую стенку, руки в локтевых суставах выпрямлены, возвращение из стойки,	16	- на первом этапе обучения стойка на руках выполняется только со страховкой тренера; - страховка тренером выполняется поддержкой одной рукой под плечо сзади, а другой рукой на бедро спереди; - выход в стойку выполняется махом одной ноги и толчком другой; - руки в локтевых суставах выпрямлены, смотреть на пальцы; - возвращение из стойки выполняется попеременным опусканием ног;
3	<u>Ходьба на руках.</u> и.п. - стоя лицом к гимнастической лестнице, руки вверх, выполняют стойку на руках с опорой ногами на гимнастическую стенку, руки в	16	- выполнение ходьбы на руках допускается после уверенного выполнения стойки махом у опоры самостоятельно; - после уверенного выполнения одного - двух шагов в стойке на
	локтевых суставах выпрямлены, возвращение из стойки,		руках расстояние до мата можно увеличить;
4	<u>Игра на построение (см. п. 1 разминочного комплекса)</u>		
5	<u>Построение и завершение занятия (см. п. 37 разминочного комплекса)</u>		
VI	Блок упражнений «Подвижные игры»		Проводят подвижные игры в форме круговой тренировки

VI. Блок упражнений "Подвижные игры".

Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм - баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др. Спортивные игры, целесообразно использовать в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного учреждения.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенок увлекается игровыми образами. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т.д.

Несюжетные подвижные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры типа перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования ("Кто скорее добегит к своему флажку?" и т.п.); игры-эстафеты ("Кто скорее передаст мяч?"); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т.п.).

Для маленьких детей используют игры-забавы ("Ладушки", "Коза рогатая" и др.).

Младший дошкольный возраст.

Характеристика подвижных игр в младшей возрастной группе: организуются элементарные по содержанию и правилам сюжетные и бессюжетные подвижные игры, в которых все дети выполняют однородные роли или двигательные задания при непосредственном участии воспитателя (все дети - птицы, воспитатель - птица-мама). В играх типа "Прятки" главную роль играет воспитатель (ищет детей). Постепенно дети переходят к выполнению индивидуальных ролей (все дети - птицы, один или два ребенка - автомобили). Количество ролей в играх незначительно (1-2). Правила просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1-2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой - возвращаются на свои места. Подвижные игры часто сопровождаются словами - стихами, речитативами - они раскрывают содержание игры и ее правила, объясняют, какое движение и как надо выполнять; служат сигналами для начала и окончания игры, подсказывают ритм и темп.

Средний дошкольный возраст.

Характеристика подвижных игр в средней возрастной группе: появляются игры с соревнованием, как индивидуальным ("Кто скорее принесет игрушку?"), так и коллективным ("Самолеты"), простые игры-аттракционы. Может появиться главная роль.

Старший дошкольный/младший школьный возраст.

Характеристика подвижных игр в старшей возрастной группе: подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование. При соревновании небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные особенности детей. Используются игры-эстафеты, спортивные игры. Количество ролей увеличивается (до 3-4), роли распределяются между всеми детьми. Этапы подготовки.

Освоение программы можно начинать как в среднем дошкольном возрасте (4-5 лет), так и в старшем дошкольном/младшем школьном возрасте (7-8 лет). Следует отметить, что успешное овладение программой (адаптация к физическим нагрузкам, умение проявлять максимальные мышечные усилия, качественное освоение технических элементов) зависит, прежде всего, не от возраста детей, а от наследственных данных и стартового состояния здоровья.

Этапы освоения программы отражают степень адаптации детей к выполнению требований программы.

На первом этапе подготовки разминочный комплекс составляет основную часть занятия. На последующих этапах он выполняет роль разминочного, а основная часть занятия отводится для выполнения комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости и акробатических упражнений.

1-й этап. Начальная степень адаптации.

Критерии:

- а) умение выполнять основные команды;
- б) знание названий основных упражнений;
- в) умение выполнять строевые упражнения;
- г) выполнение в повторном режиме вместе с тренером базовых упражнений на месте (общеразвивающие упражнения, отжимания, перекаты, приседания, наклоны);
- д) умение выполнять основные виды передвижения (спортивная ходьба, обычный бег, разновидности бега), сохраняя дистанцию, нужное направление.

Темп выполнения невысокий, с незначительными ускорениями. Продолжительность 1-го этапа - 3 месяца регулярных занятий.

2-й этап. Средняя степень адаптации.

Критерии:

- а) безошибочное выполнение основных команд построения;
- б) умение выполнять базовые упражнения на месте и в движении без грубых технических ошибок;
- в) знание названия и техники выполнения каждого элемента;
- г) знание последовательности элементов в каждом комплексе;
- д) выполнение отдельных комплексов программы без сопровождающего показа тренера;
- е) выполнение отдельных специализированных гимнастических элементов (кувырок вперед, "обезьянка" и т.п.) без грубых технических ошибок.

Темп выполнения в основном средний, отдельные упражнения выполняются с проявлением максимальных мышечных усилий. Характерны более резкие переходы от невысокого темпа выполнения упражнений к среднему, от среднего к высокому.

Достижение занимающимися средней степени адаптации позволяет сократить время выполнения основного комплекса в два раза. Благодаря этому появляется возможность приступить к выполнению

отдельных комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости.

Продолжительность 2-го этапа - 4 месяца.

3-й этап. Высокая степень адаптации.

Критерии:

- а) выполнение базовых упражнений на месте без ошибок и с высокой скоростью исполнения;
- б) возможность проявления максимальных мышечных усилий в каждом упражнении ("обезьянка" в стойку на руках, кувырок, стойка на руках махом у стены);
- в) выполнение базовых упражнений с заданным темпом и максимальным количеством повторений, то есть столько раз, сколько определяет тренер;
- г) умение выполнять весь базовый комплекс самостоятельно без тренера-преподавателя с высоким темпом выполнения;
- д) овладение техникой гимнастических и акробатических элементов (ходьба на руках, шпагат, перекаты, мостики).

Характерной особенностью адаптации на 3-м этапе являются морфофизиологические сдвиги, проявляющиеся в изменении структур организма и параметров их функционирования. У детей с высокой степенью адаптации налицо "хорошая тренированность" - явное преобладание строения тела мышечного типа, с хорошей осанкой, увеличенная подвижность ("непоседливость"), желание ежедневно выполнять физические упражнения (появление зависимости от тренировочных занятий). Уровень развития основных физических качеств приближается к уровню "Супер".

Другой характерной особенностью адаптации на 3-м этапе является повышенная сопротивляемость к заболеваниям.

Продолжительность 3-го этапа для достижения высокой степени адаптации - 3 месяца.

После освоения занимающимися 3-го этапа программы проводится тестирование их физического развития в соревновательной форме итоговой Спартакиады.

Важнейшими признаками достижения занимающимися различных степеней адаптации к физическим нагрузкам, что обуславливает длительность каждого этапа, является проявление адаптационных процессов в виде:

- способности выдерживать темп выполнения упражнений на протяжении всего занятия;
- способности выполнять отдельные кратковременные задания в едином темпе;
- способности технически грамотно, "автоматически" (не думая) выполнять базовые элементы на месте и в движении.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с детьми среднего (4-5 лет), старшего дошкольного (5-7 лет) и младшего школьного (6-11 лет) возраста.

Длительность тренировочного занятия - 20-30 мин. При этом длительность занятия обусловлена возможностью ребенка концентрироваться на выполнении задачи, а также физической возможностью выдерживать единый темп тренировки. При малой длительности времени занятия освоение ребенком одного из этапов занимало больше времени, чем того требуется. При этом, если длительность одного занятия составляла более 30 мин, то ребенок не концентрировался на подаваемых тренером командах и, соответственно, у него отсутствовало их адекватное восприятие, что также сказывалось на длительности каждого этапа и приводило к его увеличению. Кроме того, у ребенка очень быстро терялся интерес к прохождению таких занятий.

Что касается повторов каждого упражнения, то она обусловлена возможностью достижения за определенный период времени необходимой адаптации к физической нагрузке и качеству овладения техникой упражнений.

Нами проведены исследования в 2-х группах детей по 30 человек в каждой, где было уменьшено число повторов вдвое (вместо 4 было 2, вместо 16 было 8 повторов). В этом случае длительность всех трех этапов увеличивалась на 1-1,5 месяца. При этом динамика показателей физического развития не соответствовала той динамике показателей, которую мы получали при проведении занятий в их полном исполнении, то есть с тем количеством повторов, которое нами было установлено изначально. Показатели силы, выносливости, ловкости, быстроты и гибкости были значимо ниже, чем при выполнении упражнений с установленным количеством повторов. Динамика показателей при выполнении упражнений в заявленном в способе режиме отражена в приведенных ниже таблицах.

Для подтверждения результативности предлагаемого комплекса оздоровительной гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста были проведены исследования на группах детей 4-7 лет. Оценивалась динамика показателей физического развития детей дошкольного возраста.

Анализируя данные таблицы 3 стоит отметить, что изменение показателей длины тела произошло на достоверно значимую величину у девочек 6 и 7 лет ($p < 0,05$).

Таблица 3

Показатели физического развития девочек 5-7 лет

Параметры	Возраст, лет	Величины	Период эксперимента		Р
			2020	2021	
Длина тела, см	5	$\bar{X} \pm m$	109,5±2,6	111,9±1,9	>0,05
		$\pm \sigma$	6,4	4,6	
		CV%	5,8	4,1	
	6	$\bar{X} \pm m$	117,8±0,6	120,7±0,5	<0,05
		$\pm \sigma$	1,8	1,4	
		CV%	1,5	1,1	
	7	$\bar{X} \pm m$	117,9±0,8	121,1±0,6	<0,05
		$\pm \sigma$	1,9	1,2	
		CV%	1,6	0,9	
Масса тела, кг	5	$\bar{X} \pm m$	17,5±0,8	19,6±1,0	<0,05
		$\pm \sigma$	2,1	2,6	
		CV%	12,0	13,2	
	6	$\bar{X} \pm m$	20,9±0,7	22,9±0,7	<0,05
		$\pm \sigma$	2,2	2,1	
		CV%	10,5	9,1	
	7	$\bar{X} \pm m$	21,6±0,7	23,6±0,7	<0,05
		$\pm \sigma$	1,6	1,6	
		CV%	7,4	6,7	
Обхват груди, %	5	$\bar{X} \pm m$		60,7±1,5	
		$\pm \sigma$		2,9	
		CV%		6,4	
	6	$\bar{X} \pm m$		60,6±0,8	
		$\pm \sigma$		2,4	
		CV%		3,9	
	7	$\bar{X} \pm m$		62,6±1,1	
		$\pm \sigma$		3,0	
		CV%		4,8	

Полученные данные представляют особый интерес в процессе сравнения различных групп одного возраста, по показателям длины тела и веса. Следует констатировать, что применение предлагаемого оздоровительного комплекса упражнений положительно влияет на физическое развитие детей. Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности применения разработанного комплекса оздоровительной гимнастики в качестве эффективного подхода в процессе спортивно-оздоровительной работы дошкольников и младших школьников.

Так, за время проведения педагогического эксперимента установлено, что в течение года у девочек 5 лет занимающихся в спортивном клубе и детском саду наблюдается прирост длины тела в районе 2,5 и 2,0%, соответственно. У девочек 6 лет эти изменения находятся на уровне 2,4 и 2,3%.

У мальчиков 5 лет наблюдаем прирост длины тела 2,6 и 2,9%, у мальчиков 6 лет - 3,6 и 2,3% для занимающихся в спортивном клубе и детском саду. Видим, что максимальный прирост длины тела произошёл у мальчиков 6 лет.

Каждый из показателей среднегрупповых значений характеризует улучшение той или иной физической способности, при этом степень изменения данных показателей оказывается различной. Величины прироста средних значений физических способностей распределяются следующим образом:

силовые способности улучшаются в среднем по 3 показателям на 11,9% (табл. 4), причем приоритет имеет показатель "статической силы" - 19,0%, а наименьший прирост - у "взрывной" и "динамической силы": 9,1 и 7,7% соответственно, при $p < 0,05$;

прирост показателей проявления отдельных видов выносливости составляет: 14,0% - "силовая выносливость", 12,5% - "скоростная выносливость", 10,4% - "статическая выносливость", при $p < 0,05$;

показатели "гибкости" в среднем улучшаются на 10,4%, при этом наибольший - у "пассивной" - 11,3% и "комбинированной гибкости" - 17,2%, ($p < 0,05$);

за активный период обучения в ДОУ, сравнительно больший прирост средних значений у показателей "ловкости" - в среднем на 22,4%, при $p < 0,01$, что можно объяснить тем, что в течение года на занятиях решается большой объем преимущественно "новых" двигательных задач;

к тем качествам, которые наименее подвержены развитию в течение года, относится "быстрота", где прирост в среднем для ее трех видов составляет лишь 3,7%, что можно объяснить как трудностью развития различных видов "быстроты", так и недостаточностью внимания к их совершенствованию.

Таблица 4

**Различия показателей физической подготовленности
детей младшего школьного возраста на отдельных
этапах годичного цикла**

Физические качества и способности		В течение года			За летний период			За весь годичный цикл		
		абс.	%	Р.	абс.	%	Р.	абс.	%	Р.
Сила	1	11,90	9,10	<0,05	-2,80	1,95	>0,05	9,10	6,90	<0,05
	2	2,00	19,00	<0,05	-2,80	22,40	<0,01	-0,80	7,60	<0,05
	3	1,75	7,70	<0,05	-1,20	4,90	<0,05	0,55	2,40	>0,05
Выносливость	1	1,25	14,00	<0,05	-1,35	5,10	<0,05	0,10	1,10	<0,05
	2	3,35	12,50	<0,05	-1,33	5,00	<0,05	2,00	8,60	<0,05
	3	3,55	10,40	<0,05	-2,90	7,70	<0,05	0,65	1,90	>0,05
Ловкость	1	-7,80	26,40	<0,01	3,00	13,80	<0,05	-4,80	16,20	<0,05
	2	-0,75	24,20	<0,01	0,35	14,90	<0,05	-0,40	12,90	<0,05
	3	0,50	16,50	<0,01	-0,25	6,80	<0,05	0,25	7,90	<0,05
Быстрота	1	-0,05	0,80	>0,05	0,35	5,60	<0,05	0,30	4,80	>0,05
	2	11,00	6,65	<0,05	-10,30	5,80	<0,05	0,70	0,40	>0,05
	3	-0,25	2,60	<0,05	0,20	2,10	>0,05	-0,05	0,50	>0,05
Гибкость	1	0,25	2,80	>0,05	-0,65	6,90	<0,05	-0,40	4,40	>0,05
	2	1,55	11,30	<0,05	-1,30	10,30	<0,05	0,25	2,20	>0,05
	3	-3,05	17,20	<0,01	3,15	21,50	<0,01	0,10	0,60	>0,05

Таким образом, к категории "слабого развития" (менее 11%) можно отнести: взрывную и динамическую силу, два вида быстроты (частотная и комплексная), пассивную гибкость, статическую выносливость. При этом прирост быстроты циклического характера и активной гибкости не достоверны ($p > 0,05$). Остальная группа показателей имеет прирост более 11% ($p < 0,05$), но на фоне значительной вариативности величин у отдельных видов проявления физических способностей.

На фоне некоторых колебаний ошибки и стандартного отклонения среднegrupповых значений, после 3-месячного перерыва в систематических занятиях физическими упражнениями (лето), происходит определенное их снижение по всем показателям. То есть потеря того уровня физической подготовленности, который был достигнут в конце учебного года.

Тем не менее сопоставление данных физической подготовленности дошкольников и учащихся начальных классов, полученных в начале учебного года и после летних каникул (годичный цикл), позволяет отметить следующее:

большинство показателей отдельных физических способностей дошкольников к началу "нового" учебного года оказываются практически неизменными по отношению к показателям начала предыдущего учебного года - менее 5,0% прироста, при недостоверном уровне значимости ($p > 0,05$). К ним относятся: динамическая сила, силовая выносливость, статическая выносливость, все виды быстроты и все виды гибкости - всего 9 показателей;

среди показателей физических способностей дошкольников, имеющих достоверный прирост в течение годичного цикла, (более 10,0%) относится ловкость "вестибулярной и комплексной модальности" - 16,2 и 12,9% прироста соответственно;

третья группа показателей физических способностей дошкольников, для которой характерно достоверное улучшение показателей в пределах от 5,0 до 10,0% в течение годичного цикла, включает четыре вида способностей: "взрывная и статическая сила", "скоростная выносливость" и ловкостные действия, связанные с точностью их выполнения.

Таким образом, процесс физического воспитания дошкольников и младших школьников в течение годичного цикла, определяемый предлагаемой оздоровительной гимнастикой, имеет следующие особенности:

специфика развития физических способностей школьников 4-7 лет в течение года (9 месяцев) выражается выделением трех групп показателей, степень изменчивости которых зависит от целого круга "внешних" и "внутренних" факторов:

1-я - с достаточно сильным положительным эффектом: ловкостные способности, статическая сила и комбинированная гибкость (от 16,5% прироста до 26,4%);

2-я - с улучшением средней степени: взрывная и динамическая сила, типичные виды выносливости и пассивная гибкость (от 7,7% прироста до 14,0%);

3-я - со слабо выраженным развитием: различные виды быстроты и активная гибкость (менее 6,6% прироста);

в течение летнего периода, исключаяющего, как правило, системные занятия физическими упражне-

ниями, происходит существенное снижение уровня физической подготовленности детей, который был достигнут за 9 месяцев учебной работы: потеря достигнутого уровня развития физических способностей после трех месяцев "пассивного" периода составляет в среднем от 7,8 до 12,8%, за исключением показателей быстроты и выносливости (от 5,0% и менее). При этом быстрота - как качество малоизменчивое в процессе перерыва, имеет и малозначимый прирост за учебный период, а силовые способности теряют, примерно, столько же, сколько и приобрели за активный период. Остальные виды способностей после летнего периода теряют половину того, что приобрели за девять месяцев учебы;

в связи с показанными выше закономерностями, можно говорить лишь о частичном улучшении физической подготовки дошкольников в конце годичного цикла обучения;

в плане решения задач улучшения физической подготовленности дошкольников, обращает на себя внимание отрицательная значимость "пассивного" периода в системе целенаправленной организации физического воспитания дошкольников;

специфика физического совершенствования школьников 4-7 лет заключается в многообразии проявлений их физических способностей, что предопределяет как содержание процесса физического воспитания, так и необходимость создания информативных "оценочных комплексов" для контроля за уровнем физической подготовленности.

Сравнивая среднегрупповые показатели дошкольников 4-5 лет и всей группы в целом (4-7 лет), можно отметить, что все исходные показатели физической подготовленности детей 4-5 лет на начало года - ниже общегрупповых показателей. При этом, следует отметить, что средние показатели силы, выносливости и ловкости (по трем видам проявления) отличаются от общегрупповых - на 10,1, 7,6 и 8,3% соответственно, а быстроты и гибкости - лишь: на 3,6 и 2,8%.

Исследования позволили установить, что при сравнении каждого вида физических способностей преимущество общегрупповых данных проявляется в показателях статической силы (19,0%; $p < 0,01$), статической выносливости (10,9%; $p < 0,01$), и ловкости точностной модальности (12,7%; $p < 0,01$). Остальные физические способности близки по значению ($p > 0,05$).

Сопоставление средних показателей физической подготовленности детей 4-5 лет и всех испытуемых в целом, по второму тестированию (в конце учебного года), определяет "общую" тенденцию к снижению относительных различий, т.е. эффект процесса обучения дошкольников в течение года, сближает средние показатели уровня физической подготовленности данных групп дошкольников. При этом по оценкам каждого физического качества в целом (средняя по трем видам проявления), различия показателей: силы, выносливости и ловкости незначительно ниже 8,1, 6,5 и 4,3%, по сравнению с показателями первого тестирования.

Показатели физических способностей, имевших в начале года значительные различия (статическая сила, статическая выносливость и ловкость, связанная с точностью действия), сохранили их и в конце года. Величины показателей остальных видов проявления физических способностей двух возрастных подгрупп дошкольников во втором тестировании сближаются, особенно это относится к показателям ловкости "вестибулярной и комплексной модальности" (уровень различий $p > 0,05$).

Средние показатели физической подготовленности младшей возрастной подгруппы и всей группы дошкольников в целом в третьем тестировании (после летнего перерыва), характеризует продолжение общей тенденции к их сближению. При этом пределы различия "интегральных" показателей (средние по трем видам проявления) уровня развития физических качеств, составляют 0,6-9,0% (быстрота и ловкость соответственно). Лишь показатели 4-х физических способностей сохраняют относительно значимые различия: 3 вида ловкости (7,1; 11,1; 8,8%) и статической силы - 10,8% ($p < 0,05$).

Изменение показателей физической подготовленности детей 4-5 лет на отдельных этапах годичного цикла свидетельствует о том, что прирост большинства показателей физических способностей дошкольников имеют достоверные значения ($p < 0,05$) в пределах - 6,0-30%. К недостоверным изменениям относятся показатели силовой выносливости (7,5%), циклической быстроты (6,1%) и активной гибкости (2,3%; $p > 0,05$).

После летнего периода достоверное снижение физических способностей отмечается в показателях статической силы (18,0%), вращательной ловкости (22,35%), циклической и частотной быстроты (по 5,6%) и комбинированной гибкости (15,7%). Остальные показатели оказываются более стойкими к перерыву и их изменения недостоверны ($p > 0,05$).

Сравнивая прирост показателей физической подготовленности детей младшей возрастной подгруппы и всей группы дошкольников в целом (табл. 5) на различных этапах годичного цикла, можно отметить, что прирост показателей статической силы и скоростной выносливости за 9-месячный период, у дошкольников 1-й возрастной подгруппы, больше, чем "общегрупповой" прирост на 5,1 и 8,4% соответственно ($p < 0,05$). К группе "незначительного преимущества" младшей подгруппы можно отнести показатели взрывной и динамической силы, статической выносливости, комбинированной ловкости и всех видов быстроты (преимущество менее 5,0%). Остальные 5 показателей характеризуются тенденцией к более низкому приросту у младших дошкольников, по сравнению с общегрупповыми изменениями.

Снижение всех видов физических способностей в 1-й возрастной подгруппе, после трех месячного перерыва в систематических занятиях физическими упражнениями, незначительно меньше или одинако-

во относительно общегрупповых данных, за исключением "ловкостных действий вестибулярной модальности", где потери 1-й возрастной подгруппы на 8,5% больше.

Показатели развития статической силы и ловкостных действий вестибулярной модальности после летнего перерыва ниже в 1-й возрастной подгруппе, по сравнению с общегрупповыми, на 5,8 и 8,3% соответственно. Прирост показателей быстроты и гибкости, сравниваемых категорий дошкольников, практически близок друг к другу.

Таблица 5

**Изменение показателей физической подготовленности
детей 6-7 лет на отдельных этапах годового цикла**

Физические качества и способности		К концу года			После летнего перерыва			За весь год		
		абс.	%	Р	абс.	%	Р	абс.	%	Р
Сила	1	12,15	8,70	<0,05	-6,55	4,30	>0,05	5,60	4,00	<0,05
	2	2,05	16,50	<0,05	-3,75	25,90	<0,05	-1,70	13,70	<0,05
	3	1,30	5,40	>0,05	-1,65	6,50	>0,05	-0,35	1,05	>0,5
Выносливость	1	1,85	20,20	<0,05	1,90	17,30	<0,05	-0,05	5,50	>0,05
	2	2,25	8,90	<0,05	-1,55	5,60	<0,05	0,60	2,40	>0,05
	3	3,20	8,40	<0,05	-3,05	7,40	<0,05	0,15	0,40	>0,05
Ловкость	1	-8,45	27,80	<0,01	6,40	29,20	<0,05	-2,05	6,80	>0,05
	2	-0,60	19,40	<0,01	0,50	20,00	<0,05	-0,10	3,20	>0,05
	3	0,55	15,50	<0,05	-0,50	12,20	<0,05	0,05	1,40	>0,05
Быстрота	1	0,25	3,90	>0,05	0,00	0,00	>0,05	0,25	3,90	>0,05
	2	9,55	5,70	>0,05	-6,85	3,90	>0,05	1,70	1,00	>0,05
	3	-0,30	3,10	>0,05	0,40	4,30	>0,05	0,10	1,00	>0,05
Гибкость	1	0,25	2,60	>0,05	-0,75	7,70	<0,05	-0,50	5,30	>0,05
	2	1,90	16,50	<0,05	-1,75	13,10	<0,05	0,15	1,30	>0,05
	3	-3,25	17,40	<0,05	2,85	18,50	<0,05	-0,40	2,10	>0,05

Таким образом, на фоне сходных изменений показателей физической подготовленности дошкольников старшей возрастной подгруппы и всей группы на протяжении годового цикла, выявляется ряд особенностей:

качества силы и выносливости в старшей подгруппе (средние показатели по 3 видам проявления) более развиты, а среди отдельных видов способностей выделяются: статическая сила, скоростная и статическая выносливость, а также координационные действия, связанные с точностью выполнения;

указанные соотношения физических способностей дошкольников данных двух категорий остается неизменными и в конце года;

после трех месячного перерыва в занятиях, на фоне общего сближения уровней физической подготовленности старшей подгруппы и всех дошкольников в целом,

сохраняются общие тенденции снижения средних показателей, кроме значительного ухудшения ловкости во 2-й возрастной подгруппе;

относительные изменения показателей физической подготовленности дошкольников 6-7 лет на отдельных этапах годового цикла, определяют три условных группы видов физических способностей: 1-я - со значительным приростом в процессе учебы (7 показателей), 2-я - со слабым (3 показателя), 3-я - с показателями, остающимися на исходных позициях (5 показателей);

в результате физической подготовки школьников 2-й возрастной подгруппы на протяжении годового цикла, несколько лучше развитыми физическими качествами, по сравнению с общегрупповыми показателями, оказываются сила, выносливость и ловкость. При этом для выносливости и ловкости характерна значительная вариативность "внутренних" соотношений (по 3 вида) показателей отдельных физических способностей (относительные улучшения или ухудшения).

После двух последовательных периодов обучения дошкольников/младших школьников по программе предлагаемой оздоровительной гимнастики на занятиях физической культурой в детском саду/школе (12 месяцев) установлены следующие особенности:

сохраняются "ранги" физических качеств по степени различий между подгруппами, кроме показателей ловкости, которые приближаются (увеличиваются) к уровню исходных показателей и лучше у старшей подгруппы (средняя по 3 видам) на 15,9%;

на фоне общего снижения различий между подгруппами, за время занятий (8 показателей) сохраняется преимущество старшей подгруппы над младшей, которое составляет: от 6,4 до 25%. Различия других способностей (7 видов) остаются недостоверными и малыми по величине. При этом показатели силовой выносливости и пассивной гибкости переходят в категорию недостоверных различий, т.е. "фактор перерыва" в данном случае снижает степень различий. В тоже время различия у показателей ловкости вестибулярной и комбинированной модальности, к концу годового цикла, вновь становятся существенными, как и было в первом тестировании.

Абсолютные значения среднegrupповых показателей физической подготовленности мальчиков в

конце года увеличиваются, что является естественным эффектом занятий физическими упражнениями по предлагаемому способу. При этом отмечены существенно большие показатели статической и динамической силы (10,0 и 7,1%), силовой и скоростной выносливости (13,3 и 60,9%). Несколько меньше по величине, но также достоверно, улучшаются показатели ловкости вестибулярной и точностной модальностей (6,4 и 8,2%).

Три показателя существенно ниже: статическая выносливость (32,7%), комбинированная ловкость (10,6%) и комбинированная гибкость (9,9%); остальные изменения не имеют достоверных различий ($p > 0,5$).

Предлагаемый способ не требует строительства специальных сооружений и применения специального оборудования и доступен практически для каждого ребенка. Для проведения занятий достаточно иметь зал в детском саду или школе, имеющий ковровое покрытие, гимнастическую стенку с 6 секциями, гимнастические маты, гимнастические скамейки.

Оценка результативности программы устанавливается путем сравнения показателей физической подготовленности детей на начало и на конец учебного года, а также путем анализа динамики этих показателей в течение нескольких лет.

ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ

1. Способ оздоровительной гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста, включающий выполнение комплекса упражнений, отличающийся тем, что выполняемый комплекс состоит из последовательно выполняемых блоков упражнений, а именно разминочного; упражнений для развития мышц живота, спины и плечевого пояса; упражнений для развития прыгучести; упражнений для развития гибкости; упражнений, связанных с акробатикой; упражнения с использованием подвижных игр, в соответствии с приемами упражнений, приведенных в табл. 1.

2. Способ по п.1, отличающийся тем, что указанный комплекс упражнений проводят 2 раза в неделю, длительность одного занятия составляет 30 мин.

3. Способ по п.1, отличающийся тем, что комплекс проводится в течение 10 месяцев, в 3 этапа, при этом темп упражнений возрастает поэтапно от минимального к максимальному.

