



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Профессионально-педагогический институт

Физическое развитие детей дошкольного возраста средствами
подвижных игр

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Дошкольное образование»

Проверка на объем заимствований:
77,53 % авторского текста

Выполнила:
студентка ЗФ-409-096-10р группы
Зайнутдинова Галина Закарьевна

Работа рекомендована к защите
« 10 » 01 2019
Директор института
Гнатышина Е.А.

Научный руководитель:
Кандидат философских наук,
доцент
Топорков Андрей Анатольевич

Челябинск
2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности средствами подвижных игр.....	6
1.1. Характеристика изучения развития физических качеств.....	6
1.2. Двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста.....	13
1.3. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе физического воспитания.....	19
1.4. Подвижные игры как средство развития физических качеств у детей ...	30
Вывод по 1 главе.....	46
Глава 2. Экспериментальная работа по использованию подвижных игр в развитии двигательной активности детей.....	48
2.1 Констатирующий эксперимент	52
2.2 Формирующий эксперимент	56
2.3 Контрольный эксперимент.....	57
Вывод по 2 главе.....	63
Заключение	64
Список литературы.....	67
Приложение.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных показателях. По мнению Е.Н. Вавилова, Н. Ноткина, М. А. Правдова, Ю. К. Чернышенко В.И. Усаков, от 30% до 40% детей дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. [9] Психологи, педагоги, врачи отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей. Не случайно проблема здоровья на первом месте в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях. Стоит учесть, что двигательная активность является также условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер.

Нормально развивающийся ребенок с рождения имеет потребность в движении. Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. Подвижные игры - одно из средств физического воспитания детей. Потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать.

Много было написано о подвижной игре. Существует литература в которой рассматриваются роль игры, ее распространение, сходства и различия игрового фольклора между разными народами, методологические особенности и т. д. Известные преподаватели-ученые сочли игру очень полезной для народного образования. Основываясь на их работе и с учетом зарубежных публикаций, подвижная игра рассматривается как значимое занятие, направленное на решение конкретных двигательных проблем в быстро меняющихся условиях. Таким образом, согласно заявлению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф.Каптеревой, П.Ф.Лесгафтом, Е.А.Покровским, К.Д.Ушинским и другими, подвижные

игры являются наиболее эффективным средством физического воспитания. Они показывают творческую инициативу игрока, выраженную в различных действиях, соответствующих коллективным действиям. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большого количества энергии (бег, прыжки и т. д.). Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, помогают создать веселое настроение у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к болезням, мобилизуют защитные силы организма, помогают улучшить питание тканей, формирование скелета, исправить осанку и повысить иммунитет к болезням. Во время игр дети улучшают свои движения, развивают такие качества, как инициативность и независимость, уверенность и настойчивость. Они обучены координировать свои действия и даже следовать определенным правилам. В то же время ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не полностью решены. В частности, мы имеем в виду использование более разнообразных подвижных игр, которые целенаправленно развивают определенные психофизические качества.

Объект исследования: физическое развитие детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: подвижная игра как средство развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

Цель исследования: изучить влияние подвижных игр на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: активные занятия подвижными играми содействуют процессу правильного физического развития ребенка.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу по данной проблеме исследования;
2. Определить специфику использования подвижных игр;

3. Организовать экспериментальную работу по физическому развитию с помощью подвижных игр.

Для решения поставленных задач и проверки положений применяются следующие методы исследования:

- Анализ теоретической и научно-методической литературы по теме исследования;

- Педагогическое наблюдение;

- Педагогический эксперимент.

Этапы исследования:

Первый этап – теоретический: анализ литературы, составление плана работы, определение основных параметров исследования (объект, предмет, цель, задачи и т.д.), написание первой главы выпускной квалификационной работы.

Второй этап – экспериментальный: проведение констатирующего, формирующего и контрольного экспериментов.

Третий этап – обобщающий: анализ и сравнение полученных результатов, и литературное оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в дошкольных образовательных учреждениях с целью повышения уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

Базой исследования является МДОБУ «Детский сад «Радуга» с. Привольное г.Оренбурга Новосергиевского района.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

1.1. Характеристика и сущность изучения развития физических качеств

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы у детей относительно легко формируются двигательные навыки и способности. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, катание на лыжах, езда на велосипеде и т. д.) используются детьми в повседневной жизни для движения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильные физические упражнения положительно влияют на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (развиваются физические качества). Научившись бросать на расстоянии от спины через плечо, ребенок выполняет размах и броски с большей амплитудой движения тела, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов [4, с. 82].

Сформированные двигательные навыки и способности позволяют экономить физические силы. Если ребенок выполняет упражнение легко, без напряжения, то он затрачивает меньше нервно-мышечной энергии на его

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

выполнение. Это позволяет повторять упражнения чаще и эффективнее воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные навыки.

Использование правильно сформированных навыков и умений позволяет осмыслить задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Итак, ребенок, научившись прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как перепрыгнуть через камень в игре «волк в канаве», а о том, как лучше всего спастись от волка.

В процессе развития навыков и способностей дети развивают способность легко осваивать более сложные движения и различные виды деятельности, которые включают эти движения (трудовые операции).

Моторные навыки и способности, сформированные у детей в возрасте до 7 лет, формируют основу для их дальнейшего совершенствования в школе, способствуют овладению более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У дошкольников необходимо развивать навыки выполнения базовых гимнастических упражнений (упражнения для тренировок и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивных упражнений. Кроме того, детей нужно учить заниматься спортом (теннис, бадминтон, маленькие города).

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, представлен в «Программе обучения в детском саду», но его можно расширить, если в дошкольных учреждениях имеются соответствующие условия, подготовленность детей, квалификация воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные навыки (ловкость, скорость, равновесие, зрение, гибкость, сила, выносливость и т. Д.). Чтобы ползти, ходить, бегать, прыгать, бросать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. По мере развития силы, скорости и ловкости длина, высота прыжка и расстояние броска

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

увеличиваются. Выносливость позволяет детям, не уставая, заниматься спортом, ходить на длинные дистанции.

Точность попадания в цель при броске, точность приземления при прыжке, следование указаниям при ходьбе и беге указывают на наличие хорошего измерителя глаз. Ребенок не сможет выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если он не развил базовые двигательные навыки в той или иной степени..

У дошкольников необходимо формировать способность поддерживать правильное положение тела, когда они сидят, стоят, гуляют. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Это во многом зависит от развития костно-мышечной системы, но это навык, который имеет важное значение для формирования своевременных [10, с. 29-32].

Известно, что двигательные акты детей характеризуются рядом качественных проявлений, из которых сила, скорость и выносливость полностью изучены. Эти стороны моторного акта в некоторой степени связаны друг с другом. Таким образом, каждое движение мышц характеризуется проявлением не только силовых, но и скоростных показателей. Если оно длится достаточно долго, следует учитывать третий параметр - выносливость [1, с.72].

Физиологические факторы в развитии качественных аспектов двигательной активности детей проявляются в улучшении регуляции активности мышц и вегетативных органов. В случае кратковременных, скоростных и силовых движений первостепенное значение имеет улучшение регуляции нервно-мышечной системы. При более длительной работе наряду с улучшением двигательных функций также очень важна улучшенная координация вегетативных функций [48, С.129].

Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей, обуславливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях [8, С.29].

Итак, физиологические механизмы, определяющие различные формы взаимоотношений силы, скорости и выносливости в детстве, разнообразны. Важное значение имеют условные рефлекторные факторы.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников двигательной сферы, в том числе физических качеств. Важнейшими из этих особенностей являются их зависимость от неполного формирования физиологических структур организма и наличие чувствительных периодов в динамике физического развития ребенка. Для детей дошкольного возраста также характерны значительные различия в пропорциях тела и неравномерное развитие функциональных систем организма. Все это диктует необходимость внедрения методов обучения и диагностики двигательных навыков и физических качеств, которые строго соответствуют возможностям детей.

Основными двигательными качествами человека являются ловкость, скорость, гибкость, уравновешенность, зрение, сила, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные способности, но любое из них имеет приоритет. Например, при беге на короткие дистанции - скорость, при беге на длинные дистанции - выносливость, а при прыжках в длину и в высоту от разбега - сила в сочетании со скоростью.

В дошкольном возрасте приоритет следует отдавать развитию ловкости, быстроты, дальновидности, гибкости, баланса, но не следует забывать о пропорциональном развитии силы и выносливости.

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся среды [12, с. 23].

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Развитие ловкости приводит к систематическому обучению новым упражнениям с детьми. Тренировки повышают пластичность нервной системы, улучшают координацию движений и развивают способность осваивать новые, более сложные упражнения.

Развитие ловкости способствует упражнениям в меняющихся условиях. Таким образом, в подвижных играх дети должны постоянно переключаться с одного движения на другое, не определенное ранее; решать сложные двигательные задачи быстро и без задержек, соответствующих действиям своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, выполняемых в сложных условиях, требующих внезапного изменения техники передвижения (бег между предметами, катание на лыжах по склону и спуски с него и т. Д.) С использованием различных предметов, физического оборудования, снаряжения; с дополнительными заданиями, с коллективным упражнением одного предмета (обруч, шнур).

Быстрота - способность человека выполнять движения в кратчайшие сроки [17, с. 89].

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная простота формирования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития их скорости.

Скорость развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно увеличивающейся скоростью), скоростью (достижение финишной черты как можно быстрее), изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх когда дети вынуждены выполнять упражнения с максимальной скоростью (убегать от водителя).

Скоростно-силовые упражнения способствуют развитию скорости: прыжки, броски (толчок во время прыжка в длину и на высоте разбега при взлете, бросок при броске на большой скорости). Для развития скорости

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

целесообразно использовать хорошо отработанные упражнения, которые учитывают физическую форму детей, а также их здоровье.

Зритель зрения может развиваться при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ноги, соблюдать направление движения; в прыжках - просто ударь ногой по доске, оттолкнись, полети в нужном направлении, а затем приземлись в определенном месте; при построении колонны один за другим необходимо измерить расстояние до ребенка перед ним; в метании на расстоянии, особенно в цели - расстоянии до цели и т. д. При выполнении упражнений важно научить детей измерять расстояние до глаза, а затем проверять его поэтапно.

Гибкость - способность достичь наибольшей величины объема (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок и мышечной эластичности. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общего развития [[17, С. 98].

У дошкольников опорно-двигательная система обладает большой гибкостью. Следует стремиться сохранить эту естественную гибкость, не злоупотребляя упражнениями на растяжку, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, колена).

Желательно сначала выполнять упражнения на гибкость с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а затем выполнить полный наклон, 2-3 полуприседа, затем глубокий присед.

Равновесие - способность человека поддерживать стабильное положение в пространстве при выполнении различных движений и поз. [17, с. 112].

Баланс зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У детей дошкольного возраста РКИ высока, поэтому им труднее поддерживать равновесие. При выполнении упражнений, меняющих положение, центр

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

тяжести тела смещается, а равновесие нарушается. Требуется усилие, чтобы восстановить желаемое положение тела.

Баланс достигается в большей степени в упражнениях, выполняемых с уменьшенной и повышенной посадкой (катание на коньках, езда на велосипеде, ходьба, бег трусцой), а также в упражнениях, требующих значительных усилий для поддержания стабильного положения тела (бросание на расстоянии, прыжки в длину, бега и т. д.).

Сила - степень напряжения мышц при их сокращении [17, с. 116].

Развитие мышечной силы может быть достигнуто за счет увеличения веса предметов, используемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и т. Д.); использование упражнений, в том числе поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (упражнения в парах).

В детском саду вы должны использовать различные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя особое внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину и высоты, поскольку это может отрицательно сказаться на развитии скелетной системы, а также внутренних органов. Упражнения, которые вызывают задержку дыхания и большое напряжение тела, не рекомендуются.

Интенсивность упражнений, массу предметов (мешки с песком и т. Д.), Дозировку физических нагрузок следует постепенно увеличивать.

Выносливость - это способность человека выполнять физические упражнения приемлемой интенсивности в течение более длительного времени.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Монотонная нагрузка приводит к усталости, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего использовать различные динамические упражнения, особенно на открытом воздухе:

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

ходьба, бег, катание на лыжах, катание на коньках, катание на санях, езда на велосипеде, плавание и т. Д. Рекомендуется также ходить (ходить пешком, кататься на лыжах), во время которого упражнения чередуются с отдыхом [17, п. 118].

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются, что также способствует развитию выносливости.

Самый важный фактор, который определяет успех изучения новых двигательных действий и улучшения ранее выученных упражнений, зависит от координации. Координационные качества - это способность быстро координировать отдельные двигательные действия в изменяющихся условиях, выполнять движения точно и рационально [1].

Таким образом, детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: По левому краю, Отступ: Первая строка: 0,75 см

1.2. Двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста

Известно, что ребенок развивается в результате прямого воздействия на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, поступающей из окружающей среды. Дети много играют с игрушками, двигаются и в то же время с интересом наблюдают за другими, рассматривают картины, неоднократно обращаются к родителям и с удовольствием выполняют их поручения [2, 7, с. 211].

Дошкольный возраст с 3 до 6 лет является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности, осуществляемой неукротимостью онтогенетического потенциала к развитию. В течение этого периода ребенок продолжает развивать и улучшать все двигательные навыки, но его общение с окружающим миром все еще ограничено. Постепенно дети становятся независимыми, их тело становится сильнее, их движения становятся яснее, увереннее, быстрее. Обогащение практического опыта способствует улучшению действий с различными предметами домашнего обихода и игрушками. Действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными [8, с. 199].

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у дошкольников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности и развитию базовых гигиенических навыков. В дошкольном возрасте, как и в раннем детстве, большое значение для формирования ясных представлений об окружающем мире имеет чувственный опыт ребенка. В этот период игра становится ведущей деятельностью, но не потому, что ребенок, как правило, проводит большую часть своего времени в занимательных играх - игра вызывает качественные изменения в психике ребенка. Игра дошкольника становится намного сложнее: в ней приобретает жизненный опыт, все более четко прослеживается определенное намерение, проявляется и развивается

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

творческое воображение. С каждым годом словесные объяснения и задания взрослых начинают играть все более важную роль в психическом развитии детей [25, с. 214].

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения. При занятиях с детьми важно внимательно следить за их здоровьем, уделять внимание их внешнему виду, настроению, самочувствию, усталости, аппетиту и сну. Каждый, даже полностью здоровый ребенок, должен проходить медицинское обследование 2-3 раза в год. Рекомендуется записывать рост, вес и окружность грудной клетки ребенка, что позволит следить за ее правильным развитием [3, с. 183].

Выделяются следующие периоды детства:

Период новорожденности - первые 3-4 недели жизни. Ребенок адаптируется к новым условиям (у него развивается легочное дыхание, начинает функционировать желудочно-кишечный тракт, устанавливается терморегуляция); его нервная система еще незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга выражены только безусловные рефлексы.

Грудной период - первый год жизни. Функции центральной нервной системы начинают улучшаться; вырабатываются условные рефлексы; движения формируются; вес и рост быстро растут.

Преддошкольный период - от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, улучшаются двигательные навыки; речь формируется; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Дошкольный период - от 3 до 7 лет. Так же, как и преддошкольный, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет лишнюю округлость, его мышцы становятся сильнее, скелет сильно развит. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок переходит на питание взрослых, становится более устойчивым к болезням [7, с. 199].

Развитие детей от 3 до 6 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость организма и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и улучшаются движения. Внимание становится более стабильным, дети приобретают элементарные навыки работы. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста относительно большое развитие верхней части тела и мышц плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет имеют высокую двигательную активность с недостаточной координацией движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этот период наблюдается выраженная утомляемость при длительном сохранении той же позы и выполнении однотипных движений [1, с. 82].

Структура легочной ткани до 7 лет еще не полностью развита; носовые ходы, трахея и бронхи относительно узкие, что затрудняет попадание воздуха в легкие; ребра слегка наклонены, диафрагма расположена высоко, поэтому амплитуда дыхательных движений мала. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания составляет 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей приводит к относительно плохой вентиляции легких и некоторому застою воздуха, а растущее тело требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому физические упражнения на свежем воздухе особенно важны, активизируя процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ВК) у детей 3-4 лет составляет 400-500 см³, 5-6 лет - 800-900 см³ [8, С.129].

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она

должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударами в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударов. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых [7, С. 129].

Нервная система в дошкольном возрасте лучше развита, чем у детей до 3 лет. В этот период заканчивается созревание нервных клеток в мозге, которое по внешнему виду и массе приближается к мозгу взрослого человека, но сама нервная система все еще слаба. Поэтому необходимо учитывать легкую возбудимость дошкольников, быть очень осторожными с ними: не давать длительных непереносимых нагрузок, избегать чрезмерной усталости, поскольку процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения [8, с. 153].

У детей в возрасте до 7 лет процесс формирования костей не завершен, несмотря на то, что их кровоснабжение лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен его дальнейший рост; в то же время это определяет мягкость и эластичность костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Тем не менее, из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению [8, С. 188].

У детей младшего дошкольного возраста пока нет четких движений при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю ногу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту,

поэтому прыжки в высоту, преодоление препятствий и прыжки на одной ноге им пока недоступны. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, но их движения недостаточно скоординированы, глазомер не развит: им трудно поймать мяч. Они быстро устают от различных движений, отвлекаются [3, с. 85].

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной [7, С. 185].

Многие ученые в области физической культуры и спорта считают, что целью физического воспитания подрастающего поколения является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни [7, С.179]. Применительно к дошкольному возрасту, по их мнению, основными задачами физического воспитания являются:

- формирование у детей осознанных потребностей в развитии ценностей здоровья, физической культуры и спорта;

- дружественное к природе и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных навыков и способностей;

- общее физическое воспитание дошкольников, направленное на развитие их интеллектуальных, технологических, морально-этических и эстетических ценностей физической культуры;

- актуализация знаний на уровне начальных навыков при проведении самостоятельных исследований.

Таким образом, можно констатировать, что основными проблемами инновационных дополнений в структуре, системе физического воспитания детей дошкольного возраста являются:

а) возможность использования физического воспитания для оптимизации условий процесса психического развития детей;

б) возрастные особенности развития физических качеств и формирования основных движений дошкольников;

в) методологические проблемы физического воспитания в детских садах;

г) организационно-информационная основа подготовки специалистов по дошкольной физической культуре.

1.3. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе физического воспитания

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Из предыдущего подпункта уже ясно, что в системе педагогических явлений физическое воспитание имеет первостепенное значение как особый фактор, влияющий на развитие физических качеств человека, его двигательных способностей и природных свойств человека. Тело человека напрямую связано с ними. Если физическое воспитание проводится систематически на всех основных этапах онтогенеза (индивидуального развития организма), то оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития личности.

В самом общем смысле физическое развитие человека означает процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его тела в течение жизни человека. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, но качественно физическое развитие характеризуется, прежде всего, значительным изменением функциональных возможностей организма в периоды и этапы его развития, выражающиеся в изменениях индивидуальных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Известно, что в течение жизни человека чередуются различные периоды развития: внутриутробный (внутриутробный), ранний постнатальный (первые годы жизни), дети, подростки, подростки, периоды зрелости и старения. Наиболее значительные прогрессивные изменения в формах и функциональных возможностях организма происходят в первые периоды (в частности, рост после родов к периоду возрастного созревания увеличивается в 3-4 раза, масса тела в 20-30 раз, жизненная емкость легких - в 5-10 раз, ударный объем сердца - в 20-30 и более раз, показатели силы - в 50 и более раз; затем существуют периоды относительной стабилизации форм и функций, сменяющиеся старением на периоды возрастной инволюции, когда определенные морфофункциональные свойства организма постепенно

регрессируют. Этот жизненный цикл физического развития воспроизводится из поколения в поколение, повторяя себя определенным образом и в то же время приобретая новые черты в зависимости от сочетания природных и социальных условий существования человека. Хотя биологическая эволюция современного человека, по-видимому, в основном завершена, новые поколения значительно отличаются от предыдущих не только по своим функциональным возможностям, но и морфологически. Чтобы понять роль физического воспитания в физическом развитии человека, чрезвычайно важно, чтобы физическое развитие было не только естественным, но и социально обусловленным процессом. Это естественный процесс, поскольку он разворачивается на естественной основе, наследуется и подчиняется естественным законам. К ним относятся закон взаимодействия наследственных тенденций развития и тенденций, определяемых условиями жизни; закономерности взаимозависимости функциональных и структурных изменений (их единство и ведущая роль функциональных изменений по отношению к морфологическим); постепенная и возрастная изменчивость периодов развития (периоды прогрессивного развития сменяются периодами относительной стабилизации форм и функций, затем наступают периоды инволюционных изменений) и т. д.

Однако действие этих естественных законов проявляется в зависимости от социальных условий жизни и деятельности человека (условий распространения и использования, материального благосостояния, образования, работы, быта и т. д.), и поэтому его физическое развитие определяется социально и в решающей степени.

В зависимости от сочетания факторов и условий, влияющих на физическое развитие, оно может иметь различный характер - быть всеобъемлющим и гармоничным или ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело используя объективные законы физического развития человека, можно в принципе влиять на него, чтобы дать ему оптимальное направление для человека и общества, обеспечить гармоничное улучшение форм и

← **Отформатировано:** Отступ: Первая строка: 0,75 см

функций организма, повысить работоспособность необходим для творческой работы и других общественно-полезных форм деятельности и даже «откладывает» периоды естественного старения, тем самым увеличивая творческую долговечность человека.

Эти возможности целесообразного управления физическим развитием реализуются при определенных условиях в процессе физического воспитания. Научное понимание роли физического воспитания в физическом развитии человека исходит именно из того факта, что процесс физического развития в основном контролируется; Целесообразным направляющим воздействием на этот процесс, прежде всего, является специфическая социальная функция (цель) физического воспитания.

Это, конечно, не означает, что физическое воспитание полностью предопределяет физическое развитие. Последнее, как уже упоминалось, зависит от многих факторов и условий, природных и социальных, наиболее фундаментальными среди которых являются условия материальной жизни общества. Тем не менее физическое воспитание играет особую роль как особый фактор в рациональном регулировании физического развития человека в соответствии с требованиями, установленными обществом. Именно от физического воспитания (если есть все другие необходимые условия, которые напрямую зависят от тенденций, сознательно введенных в физическое развитие, его направлений, степени, а также от того, какие двигательные способности, навыки и способности формируются и улучшаются у человека в течение его жизнь.

Физическое воспитание в обществе способствует всестороннему развитию личности. В то же время оптимизация физического развития идет по пути достижения все более высоких показателей физического совершенства. Понятие «физическое совершенство» обобщает представление об оптимальной степени гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности человека. Более того, подразумевается, что эта мера оптимально отвечает требованиям труда и других сфер его

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

жизнедеятельности, выражает довольно высокую степень развития индивидуального физического таланта и отвечает давним законам поддержания хорошего здоровья. В частности, историческая природа физического совершенства заключается в том, что его реальные черты (признаки, показатели и т. Д.) Определяются реальными потребностями и условиями общества на каждом данном историческом этапе и, следовательно, меняются по мере развития общества. Из этого, в частности, следует, что нет и не может быть никакого неизменного идеала физического совершенства, как и нет постоянных эталонных показателей этого.

Впервые идеал всестороннего гармоничного развития человека приобретает довольно специфические черты в связи с его массовым воплощением на современном историческом этапе построения коммунистического общества, когда возможности воспитания нового человека гармонично сочетают в себе духовное богатство и нравственность. Чистота и физическое совершенство неуклонно растут. Перед научной теорией образования стоит сейчас важнейшая задача - разработать обоснованные педагогические критерии всестороннего гармоничного совершенствования личности, включая физическое совершенство, которые бы полностью отвечали требованиям социального прогресса на современном этапе развития общества и в будущее.

Комплексная программа оценки физических способностей дошкольников включает анализ показателей для определения состояния здоровья:

- телосложение;
- основные функциональные параметры;
- развитие автомобильной сферы.

Комплексное изучение этих показателей позволяет выработать целостный подход к проблеме гармоничного физического развития детей, исключая принудительное или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную связь

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональностью детского организма [2].

При изучении физической подготовленности, как правило, авторы выделяют два основных компонента:

- уровень функциональности основных систем энергоснабжения (окислитель, молочная кислота, фосфоген);

- уровень развития основных физических качеств (сила, скорость, выносливость).

В то же время существование двух компонентов физической подготовленности рассматривается в постоянном взаимодействии: улучшение физических качеств связано с положительными изменениями состояния систем энергоснабжения. Однако авторы обратили внимание на то, что одни и те же упражнения по-разному влияют на изучаемые компоненты (функциональность и физические качества) у дошкольников.

Поэтому, основываясь на информации о наследственной предрасположенности детей к определенному виду мышечной деятельности, при планировании процесса физического развития авторы рекомендуют учитывать как общие, так и индивидуальные особенности развития организма детей младшего возраста. дошкольный возраст [3]

Помимо здоровья, роста и веса, а также некоторых функциональных данных для наиболее полной характеристики физического состояния детей дошкольного возраста, важно определить их физическую форму. Уровень физической подготовленности в первую очередь отражает эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения программ, оздоровительных технологий и инноваций. Старший преподаватель должен обратить пристальное внимание на проблему мониторинга динамики физической подготовленности детей.

Физическая культура детей характеризуется сочетанием двигательных навыков и основных физических качеств.

← Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Физические (двигательные) качества - это отдельные качественные аспекты двигательных способностей ребенка, его двигательных способностей. Они проявляются в определенных действиях - основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), игре, спорте.

Одно и то же качество может определять успех при выполнении разных действий. Например, способность ускорять движения позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. И кратковременные силовые напряжения необходимы при прыжках, лазании и при бросании предметов. Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и способности, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны моторной функции тесно взаимосвязаны и взаимозависимы. Если формирование двигательных навыков у детей фиксируется с низким уровнем развития двигательных качеств, то в будущем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений дошкольникам необходим определенный уровень развития скорости, ловкости, силы и выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает эффективности и целесообразности; они не могут отображать полностью доступный резерв возможностей организма.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Наилучшие показатели физических качеств (например, скорость) отмечены хорошим функциональным состоянием организма, с благоприятным эмоциональным фоном. В свою очередь, при накоплении утомления в организме или при отрицательных эмоциях частота движений и их скорость заметно уменьшаются, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, которые особенно трудно координировать [3].

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

По характеру физической подготовленности дошкольников можно разделить на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями основных типов движений, физических и волевых качеств.

Дети первой группы, которые имеют высокий уровень физической подготовленности, быстры и уверены в своих действиях, в случае неудачи они не отступают от цели, но прилагают все усилия для достижения намеченного результата, они знают, как сделать решения самостоятельно. и желая. Они характеризуются отсутствием сомнений и страха во время упражнений, высоким чувством активности и самостоятельности, умением слушать учителя, следовать его указаниям и инструкциям [35, 40].

Дети второй группы, имеющие среднюю физическую подготовленность, характеризуют неравномерное развитие основных типов движений, физических и волевых качеств, а также многообразие двигательного поведения. Итак, наряду с высокими показателями силы, скорости, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают множество ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазание и т. Д.). Некоторые из детей в этой группе, даже с постоянным побуждением учителя, не очень хорошо тренируются, избегая задач, которые требуют длительного волевого давления, но есть также те, кто проявляет дотошное рвение в следовании рекомендациям учителя, но когда совершаются неудачи или ошибки они снижают активность и обращают на это внимание, качественно или нет они выполняют задание.

Дети с низким уровнем физической подготовленности (в большинстве случаев с низким уровнем физических и волевых качеств и в основном с низкими количественными и качественными показателями движений), в отличие от других детей, прикладывают мало усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, они проявляют медлительность, отсутствие уверенности в себе, неспособность преодолеть чувство страха. Они характеризуются депрессивным состоянием из-за сбоев, неспособностью подавлять

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

индивидуальные желания. Только в довольно простой обстановке они находят некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т. д.) [35, 140].

Коррекционная работа с детьми выбранных групп должна основываться на индивидуальных особенностях их двигательного развития. Таким образом, для группы детей, которые отличаются высоким уровнем физической подготовленности, полезны задания, направленные на улучшение их двигательных навыков. Этому способствует выполнение знакомых движений в новых комбинациях (упражнения в парах), из необычных стартовых положений (прыжки в длину с низкого приседа, бег из стартовой позиции и т. д.), в необычных условиях (на спортивном снаряжении, тренажерах). , Использование акробатики и художественной гимнастики, доступных для детей.

Этот материал также может быть использован при работе с детьми со средним уровнем физической подготовки, но наряду с совершенствованием техники основных типов движений дошкольникам могут быть предложены специальные задания, направленные на развитие их волевых и физических качеств. Таким образом, развитию ловкости может способствовать выполнение привычных движений в новых комбинациях (упражнения в парах, игры с постоянно меняющимися игровыми ситуациями).

Задачи для развития силы включают динамическое напряжение во время прыжковых упражнений, восхождение на щит, веревку, общие развивающие упражнения, выполняемые из исходного положения, лежа (на спине, животе).

Для развития скорости необходимо использовать обычные для детей упражнения, в том числе движения ног, рук и тела, упражнения для развития частоты движений и скорости сокращения мышц (бег, плавание, игры на свежем воздухе). и спортивные игры. Для формирования необходимых навыков игровые конкурсы и задания могут стать особенно эффективными: навестать упущенное, кто больше будет собирать и т. Д.).

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Дошкольникам с низким уровнем физической подготовки нужны доступные задания, которые способствуют их общему физическому развитию. Это может быть регулярное упражнение для детей, мобильные и спортивные игры, рекомендованные программой воспитания детей. Особое внимание следует уделить развитию всех основных типов движений. Часто необходимо проводить игры, в которых все дети выполняют одинаковые движения с установкой качественных показателей [35, 141].

При выборе методов, которые обеспечивают визуальную ясность обучения, необходимо руководствоваться навыками, которые развились у детей, чтобы воспринимать пространственные, временные и количественные признаки и отношения, существующие между объектами и явлениями окружающего мира. Чем ниже двигательные способности детей, тем более конкретно и полно должны быть представлены визуальные эффекты. Таким образом, если дети с высоким уровнем физической подготовленности для создания точных представлений о том, как выполняется движение, достаточно продемонстрировать это в нормальном темпе, тогда для детей со средним и низким уровнем физических способностей показ медленного движения необходимо. указать, какой элемент технологии требует особого внимания. Самые сложные упражнения нужно демонстрировать в разных плоскостях, повторяя их много раз во время упражнения. Замечено, что это упражнение лучше воспринимается детьми, если оно выполняется. Учитель объясняет детали движения.

Метод сенсорной ориентации, который включает использование визуальных ориентиров (предметов, игрушек, разметки и деталей ситуации), также требует соблюдения определенных условий низкого уровня на расстоянии, пройденном ребенком без дополнительных усилий. Это способствует мобилизации физических возможностей первого и созданию уверенности, чувства удовлетворения и самоутверждения в достижении намеченной цели - во втором.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Такие техники, как объяснение, анализ и оценка, способствуют осознанному выполнению детского движения. Подробное и последовательное представление техники упражнений с демонстрацией каждого элемента необходимо для детей с низким уровнем физической подготовки.

Для детей среднего и высокого уровня подготовленности в объяснении важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов движения. Объяснение можно дать в сжатой форме, ссылаясь на уже известные элементы движений. Эти дети могут представить и описать упражнение, которое они только начинают изучать, которое недоступно для детей с низким уровнем физической подготовки.

Среди практических методов особое значение следует уделять повторению упражнений и игровых двигательных заданий, но в группе детей с высоким уровнем физической подготовленности наиболее эффективным является переменное повторение, в котором меняется характер упражнения. Это вызывает повышенный интерес к упражнению, способствует его лучшему выполнению.

Использование игровых технологий также неоднозначно. Для детей с низким уровнем физической подготовленности должны быть игры, в которых все участники выполняют одинаковые движения с установкой на свои качественные показатели. В группах детей с высоким и средним уровнем физической подготовки игры с элементами соревнования наиболее эффективны. Некоторые дети, и чаще всего это дети с низким уровнем физической подготовленности: сниженный интерес к учебной задаче при наличии трудностей, невозможность слушать инструкции, когда учитель обращается ко всем детям, неспособность определить и запомнить особенности выполнения сложных элементов техники движений двигательной активности. Учитывая вышеперечисленные признаки, педагог подбирает методы индивидуального воздействия на таких детей.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Таким образом, формированию у дошкольников интереса к учебным задачам различной степени сложности могут способствовать игровые ситуации, в которых обучающее упражнение включено в игру.

1.4 Подвижная игра, ее значение

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания. Игра является эмоциональной деятельностью, поэтому она имеет большое значение в воспитательной работе. Среди большого разнообразия игр в формировании разнообразной индивидуальности ребенка игры на открытом воздухе играют важную роль.

Значение мобильных игр велико: они являются и средством, и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и метод характеризуется разнообразным воздействием на ребенка посредством физических упражнений, включенных в игру в виде двигательных заданий.

В подвижных играх различные движения развиваются и совершенствуются в соответствии со всеми их характеристиками, направлением поведения детей и проявлениями необходимых физических и моральных качеств.

Исходя из общих целей физического воспитания дошкольников, остановимся на основных задачах, решаемых во время подвижных игр. К ним относятся: здравоохранение, образование, образование [7; С.10].

Оздоровительные задачи. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности участвующие в подвижных играх положительно влияют на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки в дети, а также о том, как повысить функциональную активность организма.

Активная физическая активность игрового персонажа и вызванные им положительные эмоции активизируют все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на умственную деятельность.

Доказано, что подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно влияют на нервную систему и улучшают самочувствие, потому

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

что почти в каждой игре есть бег, прыжки, метание, упражнения на равновесие и т. д.

Учебные задачи. Игра играет большую роль в формировании личности. Во время игры активизируются память, идеи, развиваются мышление и воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые являются обязательными для всех участников. Правила регулируют поведение игроков и способствуют развитию взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплины. Однако необходимость соблюдать правила, а также преодолевать препятствия, которые неизбежны в игре, способствует воспитанию волевых качеств - выносливости, смелости, решительности, умения справляться с негативными эмоциями. Дети изучают смысл игры, учатся действовать в соответствии с выбранной им ролью, творчески применяют свои двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия своих товарищей.

Подвижные игры часто сопровождаются песнями, стихами, счетами, началами игр. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

В подвижных играх ребенок должен решить, как действовать, чтобы достичь цели. Быстрое, а иногда и неожиданное изменение условий заставляет нас искать все новые и новые решения возникающих проблем. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, изобретательности.

Большое значение имеют подвижные игры для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в команде, подчиняться общим требованиям.

Мобильная коллективная игра. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В коллективной мобильной игре каждый участник четко убежден в преимуществах общих совместных усилий по преодолению препятствий и достижению общей цели.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Дети воспринимают правила игры как закон и осознанно выполняют их, формируют волю, развивают самоконтроль, выносливость, способность контролировать свои действия, свое поведение. Добровольное принятие ограничений на действия по правилам, принятым в коллективной мобильной игре, с игровыми дисциплинами, дисциплинами для детей. В зависимости от качества роли тот или иной участник мобильной игры может заслуживать поощрения или, наоборот, неодобрения своих товарищей; поэтому дети учатся работать в команде.

В игре формируется честность, дисциплина, справедливость. Игра на свежем воздухе учит искренности и общению.

В играх дети отражают свой опыт, углубляют, закрепляют свои представления об изображенных событиях, о жизни. Игры расширяют спектр идей, развивают наблюдательность, интеллект, способность анализировать, сравнивать и обобщать то, что они видят, на основе чего можно сделать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. Выполняя различные роли, изображая различные действия, дети практически используют свои знания о привычках животных, птиц, насекомых, природных явлений, транспортных средств и современных технологий. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнений в бухгалтерии и т. Д.

Увлекательный игровой сюжет вызывает положительные эмоции у участников и побуждает их выполнять определенные техники с неослабевающей активностью, демонстрируя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет достижение игровой цели - характера и сложности препятствий, которые необходимо преодолеть, чтобы получить конкретный результат, встретить игру.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывая проявление решимости, смелости и настойчивости в достижении цели. Тем не менее, обратите внимание, что серьезность соревнования не должна разделять игроков.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Игра характеризуется противодействием одного игрока другому, одной команды другой, когда у игрока много задач, требующих мгновенного разрешения. Для этого необходимо как можно скорее оценить ситуацию, выбрать наиболее подходящее действие и выполнить его таким образом, чтобы подвижные игры способствовали самопознанию. Кроме того, игра в игры производит скоординированные, экономичные и скоординированные движения; Игроки приобретают способность быстро вводить нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять различные двигательные задания, демонстрируя при этом необходимые усилия и упорство, что немаловажно в жизни.

- игра оказывает большое влияние на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается способность анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы. Занятия в играх способствуют развитию у детей способности действовать, что важно в повседневной практике, в самих играх, а также в гимнастике, спорте и туризме;

- правила и двигательные действия мобильной игры создают у игроков правильные представления о поведении в реальной жизни, укрепляют в их сознании представления об отношениях между людьми, существующие в обществе.

Подвижные игры, проводимые на местах в летних и зимних условиях, имеют большое воспитательное значение: в лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местах способствуют развитию навыков, необходимых для туриста, разведчика, трекера.

Проблемы со здоровьем, образовательные и воспитательные проблемы должны решаться комплексно, только в этом случае каждая активная игра станет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Однако следует помнить, что при проведении мобильных игр, в силу своей специфики, в первую очередь решаются задачи физического

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

воспитания, поэтому основной задачей подвижных игр является укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому воспитанию. развитие; способствовать овладению жизненными двигательными навыками, способностями и совершенствованием в них; развитие реакции, развитие ловкости, познания движений и новых возможностей организма.

Особо следует отметить важность мобильных игр в воспитании психофизических качеств: скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость, координация движений и, что важно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Быстрое изменение ситуации во время игры учит ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их улучшение. Физические качества - скорость реакции, ловкость, зрение, равновесие, навыки пространственной ориентации и т. Д. Они проявляются естественным образом. Все это положительно сказывается на улучшении двигательных навыков. Например, чтобы избежать ловушки, нужно проявить ловкость и, убегая от нее, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут с интересом и много раз выполнять одни и те же движения, не замечая усталости. И это приводит к развитию выносливости.

Большинство игр на свежем воздухе требуют скорости от участников. Это игры, основанные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, визуальные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, при этом короткие расстояния преодолеваются в кратчайшие сроки. Постоянно меняющаяся ситуация в игре, быстрый переход участников из одного движения в другое способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренной нагрузки и кратковременных скоростно-силовых нагрузок. Игры с многократными повторениями интенсивных движений, с постоянной двигательной активностью, которая вызывает значительные затраты сил и

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

энергии, способствуют развитию выносливости. Повышенная гибкость происходит в играх, связанных с частыми изменениями направления.

Уличная игра усиливается за счет возможности широкого использования в естественных условиях. Игры в водоемах, в лесу, на воде и т. д., являются несравненным средством укрепления и укрепления здоровья. В полной мере использовать природные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого организма.

Таким образом, подвижные игры, создающие атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, вызванные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети занимаются практической деятельностью, физически развиваются, привыкают действовать самостоятельно; с другой стороны, они получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют свои знания об окружающей среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Следовательно, подвижные игры являются эффективным средством разнообразного развития.

Методика организации и проведения подвижной игры

Методика проведения подвижной игры включает в себя неограниченные возможности для комплексного использования различных методик, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство им. Особое значение имеет подготовка учителя, педагогическое наблюдение и предвидение [26; С.112].

Организация игры включает в себя подготовку к ее проведению, то есть выбор игры и места для нее, макет сайта, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Методология мобильной игры включает в себя: сбор детей для игры, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей и руководство ходом игры. Подведение итогов в качестве методического этапа - это объявление результатов, расслабление, подведение итогов игры и ее оценка.

При проведении подвижной игры следует помнить, что необходимо собирать детей в том месте на игровой площадке, с которого начнутся игровые действия, сбор должен быть быстрым и интересным. Объяснение игры – инструкция, она должна быть краткой, понятной, интересной и эмоциональной. Роли определяют поведение детей в игре, выбор главной роли должен восприниматься как поощрение, как доверие.

Старшие дошкольники любят и умеют играть. Чтобы собрать детей для игры и создать интерес, вы можете договориться о месте и сигнале сбора задолго до начала игры; проинструктировать отдельных детей собирать остальное в течение определенного времени (например пока звучит мелодия); использовать звуковые и визуальные ориентиры; используйте сюрпризы-задания: например, будет играть тот, кто сможет бегать под вращающейся веревкой.

Выбирая игру, воспитатель обращается прежде всего к программе обучения и воспитания в детском саду. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей определенного возраста и направлен на решение соответствующих учебных задач. Требования к программному обеспечению являются критерием выбора популярных и традиционных для региона мобильных игр, для варьирования моторных задач в привычных играх.

Выбор и планирование подвижных игр зависят от условий труда каждой возрастной группы: общего уровня физического и психического развития детей, их двигательных навыков, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режим, местоположение, интересы детей.

При выборе сюжетных игр учитывается формирование у ребенка представлений об игровом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета учитель проводит предварительную работу с ребенком: читает произведения искусства, организует наблюдения за природой, привычками животных, деятельностью людей разных профессий (пожарные, водители, спортсмены и т. Д.), Смотрит видео Фильм и фильмы ведет беседы. Учитель уделяет большое внимание подготовке игровых атрибутов. Учитель делает их с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста) Каждая игра должна иметь наибольший моторный и эмоциональный эффект. Поэтому нет необходимости выбирать игры с незнакомыми детскими движениями, чтобы не замедлять игровое действие. Подвижные игры должны соответствовать условиям игры. Игры с бегом на скорость, с броском к движущейся цели или расстоянию не имеют никакого эффекта в комнате. Также важно учитывать сезон и погоду. Например, для зимней прогулки логические игры более динамичны. Но иногда скользкая земля затрудняет уклонение. Соревноваться в скоростном беге летом удобно, но в очень жаркую погоду такие соревнования лучше не проводить.

Выбор игры и ее место в дневном режиме регулируется. Во время первой прогулки рекомендуется проводить более динамичные игры, особенно если им предшествовали упражнения со значительным психическим напряжением и равномерной осанкой. На второй прогулке вы можете потратить на различные моторные характеристики игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, вам не следует учить новые игры. Создание интереса к игре. На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней; особенно важно создать его в начале игры, чтобы сфокусировать действие игры. Методы создания интереса тесно связаны с методами сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос для детей: «Хочешь быть пилотом? Беги на аэродром! Обыгрывание атрибутов имеет огромный эффект. Например, учитель надевает маску: «Послушайте, дети, какой большой, неуклюжий медведь пришел к вам, чтобы поиграть ...», или:

«Теперь я надену кому-нибудь шляпу, и у нас будет зайка ... Поймай это!
»Или:« Угадай, кто прячется за моей спиной? »- говорит учитель, манипулируя звучащей игрушкой. В старших группах техники создания интереса используются в основном, когда игра не изучена. Чаще всего это стихи, песни, загадки (в том числе моторные) на тему игры, просмотр следов на снегу или значков на траве, которые нужно найти спрятанными, одевание и т.д.

Интерес детей к играм с элементами соревнования возрастает, если на них надеть форму, они выбирают капитанов команд, судью и его помощника. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат расчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Игры с элементами соревнования требуют большой педагогической тактичности, объективности и справедливости при оценке деятельности команд и их членов, продвижении дружеских и дружеских отношений в отношениях между детьми.

Объяснение правил игры должно быть краткое, так как дети стремятся воспроизвести все, что указано в действиях, как можно быстрее. Все средства выразительности - интонация голоса, выражения лица, жесты, а также в сюжетных играх и имитации должны найти соответствующее применение в объяснениях, чтобы подчеркнуть главное, создать атмосферу радости и сосредоточить внимание на игровых действиях. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Принципиально важна последовательность объяснений: назовите игру и ее намерения, кратко опишите ее содержание, выделите правила, напомните движения (при необходимости), назначьте роли, распределите атрибуты, разместите игроков на площадке, начните игровые действия. Если игра знакома детям, вместо объяснения нужно напомнить правила. Если игра сложная, не рекомендуется сразу давать подробное объяснение, но лучше сначала объяснить главное, а затем все детали во время игры.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5-2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Объясняя не сюжетную игру, учитель раскрывает последовательность игровых действий, правила игры и сигнал. Он указывает местоположение игроков и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию. При объяснении игры учитель не должен отвлекаться на комментарии детей. С вопросами он проверяет, как дети поняли игру. Если они понимают правила игры, то это весело и увлекательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог разъясняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, что подразумевает не только скорость, но и качественное выполнение («Кто быстрее доберется до флага», «Чья команда не бросит мяч»), Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и желание совершенствоваться.

Комбинируя игру в группах, командах, учитель учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В командах педагог выбирает детей одинаковой силы; активировать неуверенных, застенчивых детей в сочетании со смелыми и активными.

Распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Дети 6 лет очень активны, и все в основном хотят водить машину, поэтому руководитель должен назначать их в соответствии со способностями. Выбор на главную роль дети должны рассматривать как поощрение. Водящим

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

Существует несколько способов выбора водящего: назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все эти приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового ведущего главным критерием является качество выполнения движений и правил. Выбор водящего должен способствовать развитию у детей умения правильно оценивать свою силу и силу своих товарищей. Рекомендуется чаще менять лидера, чтобы в этой роли было как можно больше детей.

Руководство по игре. В общем, руководство воспитателя подвижной игрой заключается в том, чтобы следить за ходом игры и направлено на реализацию ее программного содержания.

Руководя игрой, учитель воспитывает нравственность ребенка; он формирует правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимопомощь, учит ребенка преодолевать трудности. Правильное педагогическое управление игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих способностей, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Во время игры учитель обращает внимание на выполнение ребенком правил, тщательно изучая причины их нарушения. Педагог следит за движениями, отношениями, стрессом, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Большинство старших дошкольников хороши в базовых движениях. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными в себе. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выносливость, смелость,

находчивость, творчески решать двигательные проблемы. В играх необходимо ставить детям задания для самостоятельного решения. Таким образом, в игре «Разноцветные фигуры» дети делятся на звенья, и в каждой из них выбирается звеньевой. По сигналу педагога дети с флагами в руках разбегаются по залу. По команде «К кругу!» Они находят своего лидера и образуют круг. Затем задача усложняется: дети также разбегаются по залу и, следуя команде «По кругу!», Строятся вокруг лидера команды, и, пока воспитатель считает до 5, они выкладывают какую-то фигуру из флагов. Это усложнение задачи требует от детей быстрого перехода от одного занятия к другому - в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания.

В поисках решения различных двигательных задач в подвижных играх дети сами приобретают знания. И знания, полученные нашими собственными усилиями, сознательно и более прочно запечатлены в памяти. Решение различных задач вселяет в детей уверенность в собственных силах, вызывает радость от самостоятельных маленьких открытий. Под умелым руководством воспитателя, с помощью мобильной игры, успешно формируется творческая активность детей: у них есть игровые возможности, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

В ряде игр детям нужна способность придумывать варианты движений, различные их комбинации. Это такие игры, как «Сделай фигуру», «День и ночь», «Обезьяна и охотники» и т. Д. Первоначально учитель играет ведущую роль в составлении вариантов движений. Постепенно он связывает самих детей с этим. Вступление в роль образного переноса характера движений способствует приданию детям упражнений на заданную тему. Например, придумайте упражнение, которое имитирует движения животных, птиц, животных (цапля, лисичка, лягушка), или придумайте и назовите упражнение, а затем выполните его («Рыба», «Снегоуборщик» и т. д.).

Важную роль в развитии творческой активности детей играет их вовлеченность в усложнение правил. Первоначально ведущая роль в

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

вариации игр принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше самостоятельности. Таким образом, проводя игру «Два мороза» с детьми, учитель сначала предлагает такую возможность: тот, кто «простужается», остается на месте, а дети, бегущие на противоположную сторону, не должны касаться «замороженных»; тогда учитель усложняет задачу: убегая от «мороза», дети должны дотрагиваться до «замерзших» товарищей и «разогревать» их. После этого учитель предлагает самим детям придумать варианты игр. Из предложенных вариантов выбраны самые интересные. Например, дети решили, что «морозу» будет сложнее «заморозить» спортсменов, поэтому во время второго тура дети имитируют движения лыжников и конькобежцев.

Таким образом, показателем детского творчества в игре является не только скорость реакции, способность играть роль, передать свое понимание имиджа, самостоятельность в решении двигательных проблем из-за изменений игровой ситуации, но и способность создавать комбинации движений, вариаций игр и сложности правил. Высшим проявлением творчества у детей является изобретение подвижных игр и умение самостоятельно их организовывать.

Вступление в роль формирует у детей способность представлять себя на месте другого, мысленно перевоплощаться в него, позволяет ему испытывать чувства, которые могут быть недоступны в повседневных ситуациях. Так, в игре «Пожарные на учении» дети представляют себя смелыми, ловкими, смелыми людьми, не боящимися трудностей, готовыми пожертвовать собой ради других. Поскольку игра включает в себя активные движения, а движение включает в себя практическое развитие реального мира, игра обеспечивает постоянное исследование, постоянный приток новой информации.

Сигналы в играх для детей дошкольного возраста лучше всего подаются не с помощью свистка, а с помощью устных команд, что способствует развитию второй системы сигналов, которая все еще очень несовершенна в

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

этом возрасте. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто успешно выполнил свои роли, проявил мужество, выносливость, взаимопомощь, креативность, соблюдает правила, а затем анализирует причины нарушения правил. Учитель анализирует, как добиться успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить интересно и занимательно. Необходимо вовлечь всех детей в обсуждение игры, это учит их анализировать свои действия, вызывает более осознанное отношение к выполнению правил игры. Результат игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Дети обязательно должны быть похвалены.

Завершает активную игру ходьбой, постепенно снижая физическую активность и приводя в норму пульс ребенка. Следует отметить, что дети проявляют большую физическую активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие виды деятельности, которые требуют больших усилий и энергии, чередуются, по крайней мере, с короткими перерывами и активным отдыхом. Однако они устают довольно быстро, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическая активность при занятиях мобильными играми должна быть строго регламентирована и ограничена. Игра не должна быть слишком длинной.

Рекомендуется предлагать кратковременные мобильные игры, в которых большая мобильность чередуется с кратковременной передышкой.

Распространять подвижные игры рекомендуется следующим образом:

- в подготовительную (заключительную) часть можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие организации, внимания и координации движений от игроков, способствующие общему физическому развитию (например, «Кто подходит») игра);

- в основной части, после выполнения основного движения, например, бега, чтобы развить скорость и ловкость, лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»).), в котором дети после быстрого бега с уклонением, прыжками, прыжками могут отдохнуть. При

разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической форме детей и немедленно определять результаты действий каждого игрока для своей команды. Преобладающее место занимают игры с короткими перебежками враспынную, по прямой линии ,по кругу с изменением направления, играми с пробежкой типа «догонять - убежать» и с уклонением; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с перепрыгиванием через условные препятствия (нарисованный «ров») и предметами (низкая скамья); игры с переносом, метанием, ловлей и метанием на расстоянии и в воротах мячей, шишек, гальки, игры с различными движениями подражательного или творческого характера.

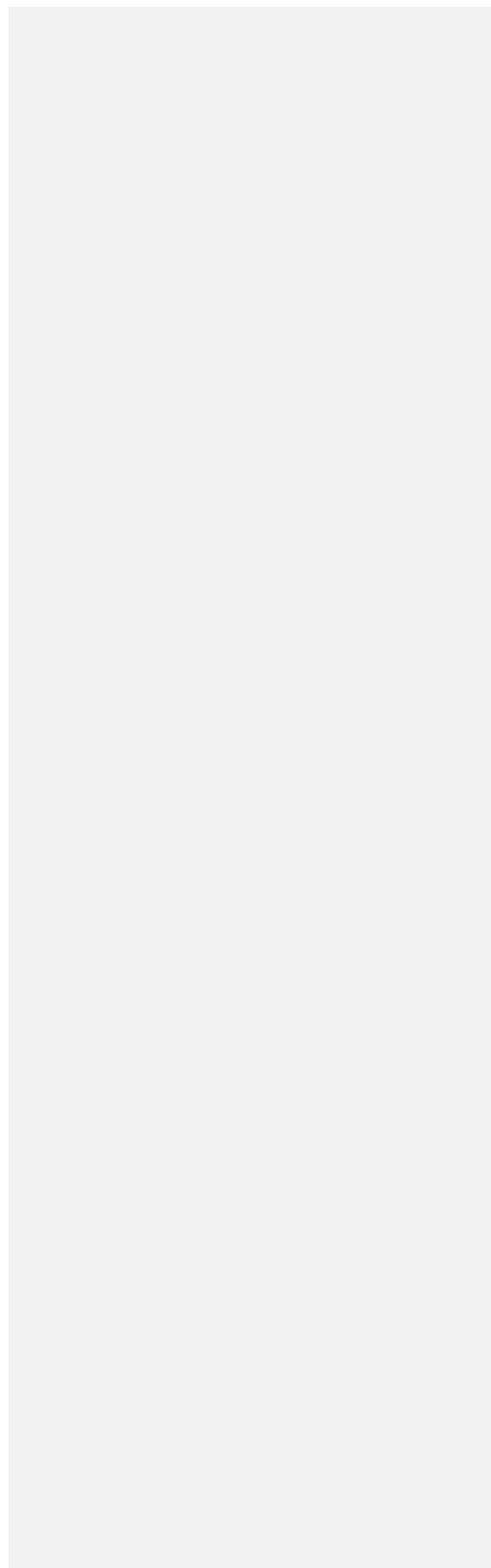
Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно, и лишь изредка - в сочетаниях.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, конкретного физического развития ребенка, его состояния здоровья и в среднем может составлять 10-20 минут. Нагрузку можно дозировать следующими способами: уменьшение или увеличение количества игроков; продолжительность игры во времени; размер детской площадки; количество повторений; Серьезность предметов и наличие перерывов на отдых. В конце игры необходимо поощрять малыша, отмечая его ловкость, силу, инициативу.

Таким образом, подвижная игра является одним из комплексных средств обучения: она направлена на всестороннюю физическую подготовку (путем непосредственного овладения основами движения и комплексными действиями в меняющихся условиях коллективной деятельности), совершенствования функций организма, черт характера.

Продуманный метод проведения подвижных игр помогает раскрыть индивидуальные способности ребенка, помогает воспитать его здоровым,

энергичным, жизнерадостным, активным, способным самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.



ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

В первой главе нашего исследования мы теоретически обосновали проблемы развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности. Для этого мы охарактеризовали суть развития физических качеств, двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста, физическое рост и физическую подготовленность в системе физического воспитания.

Таким образом, программы физического воспитания для дошкольных образовательных учреждений, рекомендованные Министерством образования России, ориентируют педагогов на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с показателями их биологической зрелости, уровнями физического развития и физической подготовленности. Однако конкретные методологические подходы, инструкции и разработки в этом направлении практически отсутствуют. Поэтому, чтобы достичь цели нашего дипломного исследования, необходимо приступить к практическому изучению этой проблемы. Одним из важнейших направлений деятельности старшего педагога является педагогический контроль за реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния учащихся.

В следующей главе раскрывается практическое исследование эффективности развития физических качеств дошкольников, в котором приведены результаты диагностики экспериментальной работы по

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

физическим качествам дошкольников в процессе физической подготовки и
сделан анализ и обработаны данные экспериментальной работы.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Для того, чтобы выявить влияние подвижной игры на развитие физических качеств у детей 6-7 лет было организовано и проведено исследование на базе МДОБУ «Детский сад «Радуга» с. Привольное г.Оренбурга Новосергиевского района.

Исследование проводилось совместно с руководителем по физическому воспитанию МДОБУ.

В детском саду есть 3 группы. Программа: «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой.

МДОБУ проводит систематическую работу по улучшению здоровья детей с использованием доступных средств и методов, а также проводят следующие виды работ по физическому воспитанию: уроки физкультуры, утренняя гимнастика, дыхательные упражнения, физкультурные развлечения. Для реализации данного блока есть все условия: есть зал, наличие снаряжения и спортивного инвентаря.

Многие образовательные программы для оценки физической подготовленности дошкольников содержат достаточно изменчивую систему показателей двигательных навыков и базовых физических качеств, которая может включать как ряд базовых, так и блок дополнительных параметров физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы, а также обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей дошкольного возраста широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), результаты из которых оценивают различные аспекты физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Отформатировано: По центру, Отступ: Первая строка: 0,75 см, интервал после: 10 пт

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Педагогический контрольный тест (тестирование). Основным в педагогическом тестировании являются контрольные упражнения. Прежде чем начать тестирование, вы должны четко понимать, для чего оно сделано и для какой цели. Учтите ряд принципиальных положений: соответствие теста характеру и специфике занятий спортом, контингенту предметов.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей разного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительной подготовки и которыми дети достаточно свободно владеют, например, базовые движения (бег, прыжки, метание, подскоки т. д.);
- простота методологии обследования (не требует много времени для изучения упражнений), нет необходимости в сложном измерительном оборудовании и специальной комнате для тестирования;
- соответствие двигательных задач фундаментальным критериям - надежности, объективности, информативности;
- умение использовать методики, позволяющие стимулировать проявление положительных эмоций и визуально оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для учащихся разных возрастных групп, что позволяет проводить «комплексное» тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы диагностическая процедура была интересной и увлекательной для детей.

Обследование следует проводить не ранее, чем через 30 минут после еды. Рекомендуется проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности - с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать

небольшую разминку, чтобы подготовить организм детей дошкольного возраста к предстоящей мышечной нагрузке.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по возрасту и полу, указав возраст (месяц, год) и пол детей (мальчиков и девочек).

Площадка или гимнастический зал, где проходят тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемыми; стандартное, утвержденное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.). Необходимые требования также должны соответствовать условиям, в которых проводятся обследования: наличие специального оборудования, ямы для прыжков, грунтовой дороги для бега. Для получения объективных данных проверочные и контрольные обследования должны проводиться в одинаковых условиях.

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий. Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд.

Результат теста засчитывается, если ребенок справляется с заданием в соответствии с методикой. Во время выполнения тестовых заданий комментарии и анализ детских ошибок педагогом недопустимы. Они должны быть учтены в процессе обучения.

Чтобы обеспечить объективность результатов опроса, необходимо знать определенную последовательность действий, предпринимаемых для организации и проведения тестирования.

Строгое регулирование процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных навыков и физических качеств каждого ребенка и группы в целом («зоны ближайшего развития»);

- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств у детей;

- разработка программы физкультурно-оздоровительных и реабилитационных мероприятий.

Для тестирования необходимо присутствие как минимум двух человек (один регистрирует результаты, другой объясняет двигательные задачи).

Очень важно точно и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация эксперимента осуществлялась по следующей схеме:

предварительное тестирование - проведение экспериментальных исследований с активным использованием мобильных игр - контрольное тестирование.

Проверка уровня физической подготовленности детей в соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада проводится инструктором по физическому воспитанию; воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы, медсестра следит за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательных задач.

При оценке двигательных навыков и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности - это сравнение средних значений для группы с данными из таблиц оценки для показателей возраста и пола физической подготовленности детей. Также отмечены качественные показатели, такие как:

- во время бега - тело и голова слегка отклонены назад, но не запрокинуты;

- движения рук и ног последовательны, бегут с отрывом от почвы,

- движения ног равномерные, не семенящие;

- при прыжках - четкий толчок при отрыве от земли и мягкая посадка на согнутых ногах;

- при метании - правильное исходное положение - при броске правой рукой левая нога выдвигается вперед, вес тела переносится на правую ногу; во время броска тело поворачивается влево, вес тела переносится на левую ногу (при броске левой рукой положение ног меняется на противоположное).

При броске учитывается хороший замах, соблюдение указанного направления.

2.1 Констатирующий эксперимент

До начала эксперимента, для определения начального уровня физической подготовленности детей, тестирование проводилось в рамках занятий по физическому воспитанию. Чтобы определить и оценить уровень в нашем эксперименте, в качестве тестовых упражнений предлагаются следующие задания:

- Тест №1. Подтягивание на перекладине для мальчиков и сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девочек на выявление силовой выносливости.
- Тест №2. Прыжок в длину с места на выявление скоростно-силовых качеств.
- Бег на дистанцию 30 м с высокого старта для оценки быстроты.
- Тест №3. Наклон вперед с измерением его глубины на выявление гибкости.
- Тест №4. «Челночный бег» для выявления быстроты и ловкости.
- Тест №5. Бег на 150 метров 4 раза для выявления выносливости.

Всем выполняемым упражнениям предшествует разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные упражнения. Ребенку дают две пробные попытки с корректировкой на максимальный результат во время последнего. В протоколы вносился лучший результат.

Тестирование проводилось инструктором по физическому воспитанию ДООУ Савельева В.А., в котором приняли участие дети подготовительной группы 6,5-7 лет (20 человек).

Оценивание проводилось по 5-балльной системе. Затем выставлялась среднеарифметическая оценка. В результате был определен уровень физической подготовленности детей. Протокол тестирования детей подготовительной группы на этапе констатирующего эксперимента представлен в таблице 3.

Отформатировано: По центру, Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Таблице 3 - Протокол оценки физической подготовленности (октябрь)

№ п/п	Фамилия	И.О	Тест											Средний балл	Уровень развития
			Выносливость (бег 150*4)		Сила (подтягивание)		Скоростно-силовая (прыжок в длину)		Гибкость (наклон вперед)		Быстрота и ловкость ("Челночный бег")				
			факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	оценка	факт. вып.	балл	балл		
	Девочки														
1	Рыбалко	В.С.	45	4	7	3	80	2	+15	5	14,0	2	3,20	НС	
2	Шарова	А.А	45	4	8	3	130	5	+3	3	12,8	5	4,00	С	
3	Шестакова	А.В	45	4	5	3	105	3	+2	3	12,3	5	3,60	С	
4	Обиденко	З.А.	45	4	5	3	139	5	+15	5	11,5	5	4,40	ВС	
5	Бачуркина	Д.Н	45	4	0	2	95	3	0	2	12,8	5	3,20	НС	
Средний балл девочек													3,68		

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

№ п/п	Мальчики	И.О	Тест											Средний балл	Уровень развития
			Выносливость (бег 150*4)		Сила (подтягивание)		Скоростно-силовая (прыжок в длину)		Гибкость (наклон вперед)		Быстрота и ловкость ("Челночный бег")				
			факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	оценка	факт. вып.	балл	балл		
6	Гумиров	Т.А.	45	3	0	2	92	2	0	2	13,0	3	2,40	Н	
7	Шибин	Е.В.	45	3	0	2	55	2	+2	3	15,1	2	2,40	Н	
8	Ли	Н.Е	45	3	0	2	22	4	-3	2	12,6	5	3,20	НС	
9	Акимов	В.А.	45	3	0	2	20	4	0	2	12,2	5	3,20	НС	
10	Соснин	Т.М.	45	3	0	2	25	4	-6	2	12,2	5	3,20	НС	
Средний балл мальчиков													2,88		

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

В результате мы имеем следующие показатели

Показатель	Значение	Кол-во. чел
Высокий уровень подготовленности (В)	4,6 - 5,0	0 чел.
Выше среднего уровень подготовленности (В/С)	4,1 - 4,5	1 чел.
Средний (С)	3,6 - 4,0	2 чел.
Ниже среднего (Н/С)	3,0 - 3,5	5 чел.
Низкий уровень подготовленности (Н)	менее 3,0	2 чел

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

По результатам тестирования физических качеств, были сформированы две группы детей: одна – (5 детей) – экспериментальная (ЭГ), вторая – контрольная (КГ) также 5 детей. Показатели физической подготовленности по сформированным группам в табл. 4 и 5.

Таблица 4 – Результаты тестирования в ЭГ (балл)

№ ребёнка	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Ср.балл
1	4	3	2	5	2	3,20
2	4	3	5	3	5	4,00
3	4	3	3	3	5	3,60
4	4	3	5	5	5	4,40
5	4	2	3	2	5	3,20

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Таблица 5 - Результаты тестирования в КГ (балл)

№ ребёнка	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Ср.балл
6	3	4	5	3	5	4,00
7	5	4	4	5	5	4,60
8	3	4	5	4	5	4,20
9	4	4	3	3	5	3,80
10	5	5	4	4	5	4,60

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

2.2 Формирующий эксперимент

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной программе обучения и воспитания в детском саду.

В экспериментальной группе была внедрена специально подобранная технология обучения, т.е. По плану проводились занятия, направленные на улучшение развития психофизических качеств.

Двигательная активность в контрольной и экспериментальной группах в первой половине дня соответствовала режиму детского сада (Приказ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»).

В систему физической культуры в исследуемых группах в первую половину дня были включены: утренняя гимнастика - ежедневно, продолжительностью 15 минут; уроки физкультуры - 2 раза в зале и один на площадке с оздоровительной направленностью продолжительностью 30 минут; гимнастика после сна - 15 мин.

Дополнительные занятия в экспериментальной группе были организованы во второй половине дня три раза в неделю по 35 минут, включая подвижные игры и обеспечивающие наиболее полное развитие двигательных навыков и, самое главное, порядок их распределения в годовом цикле с учетом физиология старшего дошкольника.

Описание и методика проведения подвижных игр при проведении воспитательных занятий с детьми 6-7 лет в экспериментальной группе предложены в Приложении 5. Комплекс выбран и сгруппирован в соответствии с преимущественным влиянием на определенные двигательные способности.

В Приложении 6 предложены подвижные игры для использования на улице.

Отформатировано: По центру, Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

2.3 Контрольный эксперимент

В конце эксперимента всем детям были предложены контрольные тесты, определяющие уровень физической подготовленности. Протокол испытаний для детей подготовительной группы на этапе контрольного эксперимента представлен в таблице 6.

Таблица 6 - Протокол оценки физической подготовленности (декабрь)

п/п	Фамилия	И.О	Выносливость (бег 150*4)		Сила (подтягивание)		Скоростно-силовая (прыжок в длину)		Гибкость (наклон вперед)		Быстрота и ловкость ("Челночный бег")		Средний балл	Уровень развита
			факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	оценка	факт. вып.	балл		
	Девочки													
1	Рыбалко	В.С.	36	5	8	4	92	3	+15	5	13,2	4	4,20	ВС
2	Шарова	А.А.	36	5	8	4	120	4	+7	4	12,7	5	4,40	ВС
3	Шестакова	А.В.	36	5	12	5	125	4	-5	2	12,8	5	4,20	ВС
4	Обиденко	З.А.	36	5	33	5	138	5	14	5	13,0	4	4,80	В
5	Бачуркина	Д.Н.	36	5	3	3	95	3	+6	4	12,4	5	4,00	С
Средний балл девочек													4,36	

п/п	Мальчик	И.О	Выносливость (бег 150*4)		Сила (подтягивание)		Скоростно-силовая (прыжок в длину)		Гибкость (наклон вперед)		Быстрота и ловкость ("Челночный бег")		Средний балл	Уровень развита
			факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	оценка	факт. вып.	балл		
10	Гумиров	Т.А.	36	4	0	2	105	2	+5	4	13,0	3	3,00	НС
11	Шибин	Е.В.	36	4	2	4	110	3	+3	4	13,0	3	3,60	С
12	Ли	Н.Е.	36	4	1	3	120	4	+4	4	12,0	5	4,00	С
13	Акимов	В.А.	36	4	1	3	125	4	+4	4	12,0	5	4,00	С
14	Соснин	Т.М.	36	4	3	5	125	4	+3	4	12,2	5	4,40	ВС
Средний балл мальчиков													4,00	

Отформатировано: По центру, Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: По ширине

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Нет, Отступ: Первая строка: 0,75 см, интервал Перед: 0 пт, Разрешить отрывать от следующего, Разрешить разрывать абзац

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Показатели уровня подготовленности контрольного тестирования следующие

Показатель (весна)	Значение	Кол-во, чел	
Высокий уровень подготовленности (В)	4,6 - 5,0	1 чел.	0
Выше среднего уровень подготовленности (В/С)	4,1 - 4,5	4 чел.	0
Средний (С)	3,6 - 4,0	4 чел.	0
Ниже среднего (Н/С)	3,0 - 3,5	1 чел.	0
Низкий уровень подготовленности (Н)	менее 3,0	0 чел	

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Эффективность оценивается посредством сравнения показателей физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения формирующего эксперимента (табл.7).

Таблица 7 – Уровень физического развития детей (сравнение), %

Уровни	На начало эксперимента	На конец эксперимента
Высокий уровень подготовленности (В)	0	10
Выше среднего уровень подготовленности (В/С)	10	40
Средний (С)	20	40
Ниже среднего (Н/С)	50	10
Низкий уровень подготовленности (Н)	20	0

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Наглядно данные изменения можно представить графически (рис.1). И здесь мы ярко видим, что появились дети с «высоким» уровнем физического развития.

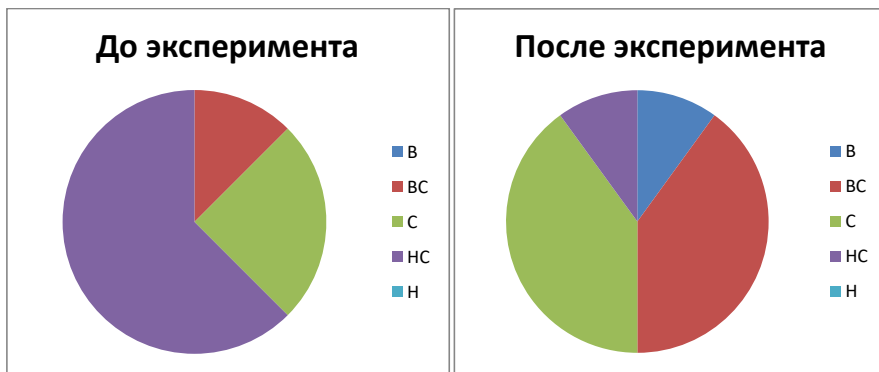


Рисунок 1 – Уровень физического развития детей до и после эксперимента

После проведенной экспериментальной работы, направленной на развитие физических качеств у детей, по итогам контрольной диагностики, выявились различия по всем применявшимся тестам, которые можно пронаблюдать с помощью табл. 8 и 9.

Таблица 8 – Результаты контрольного тестирования в ЭГ (балл)

№ ребёнка	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Ср.балл
1	5	3	3	5	4	4,00
2	5	4	3	4	4	4,00
3	5	3	3	5	4	4,00
4	4	3	4	5	4	4,00
5	4	4	3	4	4	4,40

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Таблица 9 - Результаты контрольного тестирования в КГ (балл)

№ ребёнка	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Ср.балл
6	4	4	4	4	5	4,20
7	5	4	4	2	5	4,00
8	5	4	5	5	5	4,80
9	4	4	5	4	4	4,20
10	4	4	4	4	5	4,20

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

Таблица 10 - Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп по среднему баллу

До эксперимента		После эксперимента		Абс. прирост	
ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
3,20	4,00	4,20	4,40	1,00	0,40
3,20	3,60	4,00	4,20	0,80	0,60
2,40	4,40	3,00	4,80	0,60	0,40
2,40	3,60	3,60	4,20	1,20	0,60
3,20	4,40	4,00	4,60	0,80	0,20

Рассматривая динамику уровня развития физических качеств очевиден прирост, который к концу исследования наблюдался по всем проведенным измерениям: как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

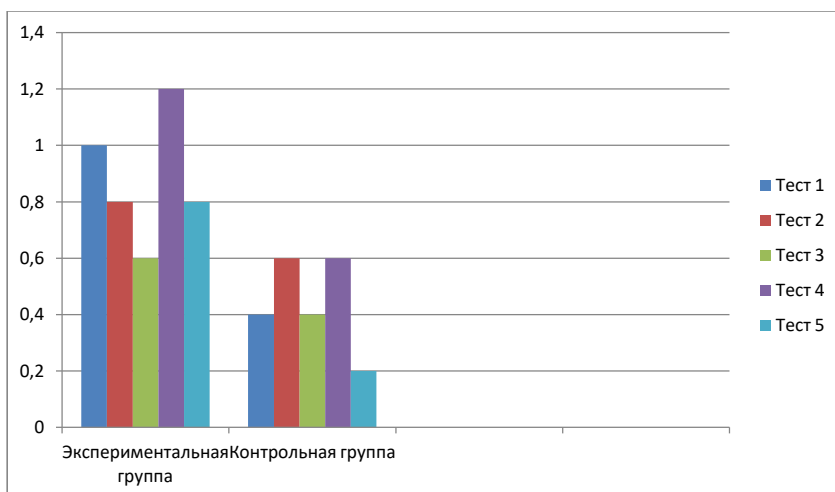


Рисунок 2 - Динамика развития физических показателей в экспериментальной и контрольной группах.

Однако показатели физического развития и их изменения у детей экспериментальной группы, в которой проводилась целенаправленная работа по развитию физических качеств с помощью подвижных игр, по сравнению с контрольной группой, оказались более выраженными.

Таким образом, тестирование подтверждает преимущество результатов детей экспериментальных групп над результатами детей контрольной группы.

Анализ изменений показателей физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательных навыков детей.

ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Итак, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предлагаемого способа физического воспитания при активном использовании подвижных игр. Гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста подтвердилась.

Кроме того, по словам руководителя отдела физической культуры, использование этой технологии разнообразило занятия и повысило интерес детей. Следовательно, при планировании содержания физического воспитания для дошкольников подвижные игры должны иметь преимущество, которое оказывает разностороннее воздействие на организм и выраженный эффект, который тренирует вышеупомянутые физические качества.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В общей системе воспитательной работы дошкольников физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, тренируются физиологические функции организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие психофизических качеств занимает важное место в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает, что многие дети не могут достичь высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а в основном из-за недостаточного развития основных психофизических качеств - силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости. В этом аспекте подвижные игры выступают эффективным средством физической подготовки.

Целеустремленное, методически- продуманное руководство подвижной игрой значительно улучшается, активизирует деятельность детей.

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры различной направленности, в физкультурные занятия для детей дошкольного возраста в ДОУ и в повседневной жизни детей.

В теоретической части работы, на основе изучения специальной литературы, мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- психофизические качества детей 6-7 лет;
- требования к физическим упражнениям, развивающим психофизические качества;
- подвижная игра как средство развития психофизических качеств: цели, значение, характеристики и методы организации и проведения;
- провел подборку подвижных игр, развивающих эти качества.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

В практической части мы провели экспериментальную работу на базе МДОБУ «Детский сад «Радуга» с. Привольное г.Оренбурга Новосергиевского района.

В констатирующей части исследования с целью определения уровня развития физической подготовленности нами были проведены тестовые задания, с помощью которых мы определили уровень развития детей. Оценка проводилась по 5-балльной системе и заносилась в протокол. В результате были получены следующие показатели: высокий уровень подготовленности - ни одного ребенка, в среднем – 2, выше среднего – 1; 5 человек ниже среднего и 2 - низкий.

По результатам тестирования психофизических качеств, были сформированы две группы детей: одна – (5 детей) – экспериментальная, вторая – контрольная также 5 детей.

С экспериментальной группой в формирующей части эксперимента проводились занятия, которые состояли из подвижных игр способствующих развитию быстроты и ловкости.

Затем контрольные тесты были повторены, с помощью которых мы смогли увидеть, что на контрольной стадии, после работы, наблюдалось значительное увеличение всех показателей психофизического развития: детей с низким уровнем не было, появились дети с высоким уровнем развития – 1 человек, выше среднего - 4, среднего – 4, ниже среднего- 1.

Эффективность оценивали путем сравнения показателей физической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах до и в конце эксперимента.

И хотя увеличение, которое к концу исследования наблюдалось во всех измерениях, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, показатели физического развития и их изменения у детей экспериментальной группы, в которых была проведена целенаправленная работа над развитием физических качеств с помощью подвижных игр, по сравнению с контрольными, было заметно выражено.

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижные игры способствует развитию у детей дошкольного возраста названных физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2007. – 240 с.
4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
5. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.
6. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
7. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
8. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
9. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.
10. Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н.Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2000. - №3. - С.52.

Отформатировано: Отступ: Первая строка: 0,75 см

11. Кособуцкая, Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г.В.Кособуцкая // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12. – 39 с.
12. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
13. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2000. - 156 с.
14. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989. - 176 с.
15. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е.А.Сагайдачная, Т.Л.Богина, Т.С.Яковлева// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - №3. - С.16-28.
16. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И.Пензулаева; сост. Г.М.Лямина. - М.: Педагогика, 1984. – 190 с.
17. Рунова, М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А.Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63.
18. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет / М.А.Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000. - 212 с.
19. Спатаева, М.Х. Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья. Автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.Х.Спатаева - Омск, 2006. – 21 с.
20. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
21. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д.Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 556 с.

22. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А.Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.

23. Филиппова, С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.101-108.

24. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В.Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984. - 207 с.

25. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н.Шебеко и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 176 с.

26. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. - 368 с.

Приложение 1

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений и тестов

для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок,

В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта (таблица 1).

Таблица 1 - Средние показатели скорости бега на 10 и 30 м

Возраст, лет	пол	3	4	5	6	7
10 м с хода (сек)	М	3,5-2,8	3,3-2,4	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Д	3,8-2,7	3,4-2,6	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м со старта (сек)	М	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, прежде всего, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В связи с возрастными особенностями, у дошкольников определяются комплексные проявления силы и скорости в скоростно-силовых упражнениях.

Скоростно-силовые способности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед (таблица 2).

Скоростно-силовые способности нижних конечностей определяется по результатам в прыжках в длину с места, в высоту с места, в длину и высоту с разбега (в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»). Средние показатели представлены в таблице 3.

Другие результаты определения скоростно-силовых способностей представлены в таблице 4:

Контрольное упражнение № 1 – ползание по скамейке 6 м на животе подтягиваясь руками.

Контрольное упражнение № 2, «пресс» – поднятие туловища из положения лежа согнув ноги, максимально быстро в течение 30 секунд.

Таблица 3 - Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)

Возраст	Мальчики	Девочки
3	119-157	97-153
4	117-185	97-178
5	187-270	138-221
6	221-303	156-256
7	242-360	193-311

Ловкость - способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В связи с таким широким понятием, ловкость можно определять комплексом различных упражнений показывающих разные стороны развития ловкости. Например:

ловкость в беге (челночный, змейкой), таблица 5;

ловкость в координации (равновесие «фламинго»), таблица 6;

ловкость в лазании (влезание по гимнастической лестнице 3 м), таблица 7 (№ 3);

ловкость в точности (метания в цель), таблица 8 (№ 4);

Таблица 4 - Средние результаты прыжков (см)

Возраст лет	Пол	В длину		В высоту	
		с места	с разбега	с места	разбега
3	М	47,0-67,6	—	—	—
	Д	36,2-64	—	—	—
4	М	53,5-76,6	—	14-18	—
	Д	51,1-73,9	—	12-15	—
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42
	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51
7	М	94-122,4	170-190	23,8-30,2	54-60
	Д	80-123	160-180	22,9-29,1	51-56

Ловкость в беге можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Е.Н. Вавилова рекомендует использовать разницу пробегания дистанции 30 м по прямой и 3 x 10 м (челночный бег) или 30м с обеганием препятствий (змейкой), количество препятствий Е.Н. Вавилова не указывает. Чем меньше разница, тем выше уровень ловкости.

Таблица 5 - Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек)

Возраст лет	Челночный бег 3 x 10 м		Обегание препятствий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	14,5	15,0	8,5	9,5
5	12,7	13,0	7,2	8,0
6	11,5	12,1	5,6	6,0
7	10,5	11,0	5,0	5,5

Координационные способности (ловкость). Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

Таблица 6 - «Фламинго» - равновесие на одной ноге

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	До 8,6	8,7-15,0	15,1-27,9	28,0-34,3	34,4 и больше
Д	До 7,3	7,3-13,6	13,7-26,7	26,8-33,2	33,3 и больше

Выносливость - способность противостоять утомлению. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Общая выносливость определяется скоростью пробегания длинных дистанций:

для детей 5 лет - 90 м в среднем за 30,6-25,0 сек,

для детей 6 лет - 120 м за 35,7-29,2 сек,

для детей 7 лет - 150 м за 41,2-33,6 сек.

По времени пробегания дистанции 300 м:

6 лет мальчики - 105,1-85,8 сек

6 лет девочки - 107,2-84,2 сек

7 лет мальчики - 97,3-81,2 сек,

7 лет девочки - 101,2- 84,6 сек.

Силовая выносливость рук определяется по времени вися на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ног в перекладину.

Таблица 7 - Вис на прямых руках (сек)

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	Меньше 16,9	17,0-25,4	25,6-32,5	32,6-51,0	Больше 51,1
Д	Меньше 18,8	18,9-21,2	21,3-28,5	28,6-44,1	Больше 44,2

В таблице 8 приведены некоторые показатели физической подготовленности, полученные нами опытным путем и помогающие определить различные стороны подготовленности.

Упражнение 1 и 2 определяют скоростно-силовые способности рук и туловища соответственно.

Таблица 8 - Другие показатели уровня физического состояния и развития детей (скоростно-силовые – 1,2; ловкость – 3,4; выносливость – 5; гибкость – 6)

Показатель	Пол	5-6 лет	6-7 лет
Ползание 6 м	Д	18,4-15,1	14,6-13,9
	М	17,7-11,3	13,1-10,8
Пресс к-во раз за 30 сек	Д	10,8-12,7	11,5-15,2
	М	9,7-14,8	13,7-16,4
Лазанье 3 м (сек)	Д	10,1-7,9	9,2-7,5
	М	8,5-6,7	6,7-5,2
Метание в мишень (очки из 25)	Д	3,9-7,9	6,6-9,7
	М	5,8-8,9	6,8-11,5
Вис на согнутых руках (сек)	Д	19,9-23,4	15,6-25,3
	М	14,2-21,8	21,4-30,3
Наклон вперед сидя (см)	Д	16,9-18,8	17,5-23,2
	М	16,6-18,0	16,9-20,6

Ползание выполняется по гимнастической скамейке длиной 6 м (две скамейки по 3 м подряд). Ребенок становится перед торцом скамейки в положении согнувшись, руки в упоре о скамейку. По сигналу – ложится на живот и ползет, подтягиваясь руками. Доползая до конца скамейки – хлопок по подставленному кубику или полу как сигнал финиша.

«Пресс» - поднимание туловища из положения лежа. Ребенок принимает положение лежа, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу – поднимание туловища до касания локтями колен. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

Упражнения 3 и 4 определяют ловкость в лазании и ловкость в точности.

Лазанье выполняется по гимнастической лестнице соответствующего стандарта. На высоте 3 м укрепляется ориентир (колокольчик, флажок и др.), до которого необходимо дотронуться рукой. Ребенок становится в основную стойку возле лестницы и по сигналу начинает выполнять влезание произвольным способом координации рук и ног с максимально возможной скоростью. Влезание заканчивается, когда ребенок коснется рукой ориентира на высоте 3 м. Спуск выполнять медленно, под контролем руководителя.

Метание выполняется с дистанции 3 метра. Мишень диаметром 70-75 см с 5-ю концентрическими кругами от 1 до 5 очков. Центр мишени – круг диаметром 15 см (5 очков). Ребенок становится напротив мишени на расстоянии 3 м и выполняет 5 бросков малым мячом (7-8 см) стараясь попасть в центр мишени. Результат попаданий записывается суммой «выбитых» очков.

Упражнение 5 – « вис на согнутых руках» определяет силовую выносливость рук. Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком.

По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении виса максимально возможное время. Положение

виса считается от сигнала старта (начала виса) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

Гибкость - монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника.

Определяется контрольным упражнением «наклон вперед сидя». Для выполнения упражнения ребенок садится с торца гимнастической скамейки, вытягивает руки вперед, фиксируется вертикальное положение позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем производится наклон вперед со скольжением пальцами и ладонями по поверхности скамейки.

Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах (таблица 8, № 6). При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

Приложение 2

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ

1. Тесты для определения скоростных качеств

Бег на 10 метров хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет- кегля, кубик), для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером)- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно - это самый популярный тест для исследования скоростно- силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

Бросок набивного мяча массой 1 кг (медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как

можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не стибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

4. Тесты для определения выносливости

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7

человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медицинская сестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Воспитатель дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

5. Тесты для определения силы и силовой выносливости.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не

коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Приложение 3

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Формулировки задач занятий	Наименование игр
Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»
Общеразвивающие упражнения в игре	«Запрещенное движение», «Делай, как я»
Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	«Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»
Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»
Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Вызов номеров», «День и ночь»
Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Лес, озеро, болото», «Перемена мест»
Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»
Развитие меткости при метании мяча в цель	«Метко в цель», «Лови – не лови», «Мячом в цель», «Передал – садись»,

	«Метатели», «Снежками в круг»
Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»
Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»
Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	«Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»
Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки», «Удочка»
Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»
Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)	«Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове»
Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»
Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Прыгни через шнур»
Формирование умения расслабляться,	«Игровые упражнения по заданию»,

развитие гибкости	«Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч»
Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники	«Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)»
Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»
Развитие умения выполнять подражательные движения	«Море волнуется – раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др.
Коррекция (переключение и распределение) внимания	«Что изменилось?», «Запретное движение»
Психофизическое восстановление	Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка)

Приложение 4

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ВЫНОСЛИВОСТЬ	СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	БЫСТРОТА	КООРДИНАЦИОННЫЕ	КОМПЛЕКСНЫЕ
Мяч от стены	Создавай круг	Накорми птиц	Загони шайбу	Косарь
Опасная прогулка	Отними ленту!	Угадай погоду	Бросай первым	Карусели
Прыжок за прыжком	Кто больше осилит!	Кому, что надо	Попади в цель	Конек-горбунок
Догони!	Помоги, друг!	Чего не бывает	Два капитана	Нора лисы
Кто быстрее!	Создавай пару!	Угадай, что это	Кто первый	Дровосек
Регулировщик	Будь готов!	Кузнечики	Кто дальше	Погреемся
Колобок	Салки в круге	Хитрый лис	Попади в корзину	Радуга Силач
Казак-разбойники	Лабиринт	Снегири	Мяч водящему	Пружинка
Кто найдет	Борьба за мячами	Кто быстрее	Мячи в корзину	Лестница
Кит	Занимай место!	Лучший снайпер	Прогулка с мячом	Стоп
Гуси-лебеди	Гонка мячей	Лишний в кругу	С горки вниз	Горячий мяч
Заблудились	Передачи по кругу	Партизаны	Лови комара	Большие-маленькие
Охота за мячом	Передача мяча	Картошка	Медведь	Ель, елка, елочка

Ловля рыбы			Червяк	Пойди, не упади
------------	--	--	--------	--------------------

Приложение 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ

Успей поймать. Играющие стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

Бери скорее. Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии.

Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Бабочки и стрекозы. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом устремляются вдогонку.

Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое

количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

Догони. На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2- 3 м. по сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 20 – 30 м. Затем дети меняются местами.

Конь – огонь. Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь – огонь! Но – но – но – но, но – но – но – но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой – конь бьёт копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но – но – но – но, но – но – но – но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой – в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком.

«Зеваки». Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости.

Передай мяч. Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом

впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Канатоходец. Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Коршун и наседка. Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

Перемени предмет. На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

Кто скорей. Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползанье на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.
- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая

положенные предметы.

- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Подвижные игры, способствующие развитию выносливости.

Игра очень хорошо развивает координацию движений ребёнка.

Описание игры. Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной.

Правила игры.

1. Дети разбиваются на пары.

2. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях.

3. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую-спиной.

Гуси-лебеди. Игра развивает реакцию и выносливость.

Описание игры. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора".

Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Правила игры.

1. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора".

2. Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка".

3. По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей".

4. Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Два мороза. Это очень веселая игра для детей.

Описание игры. На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза".

Остальные ребята располагаются за линией "дома", посередине стоят два "мороза". "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пуститься?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!" После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непоиманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

Правила игры.

1. На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посередине стоят два "мороза".

2. "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пуститься?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!"

3. После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают.

4. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

Выше ноги от земли. Выше ноги от земли - один из вариантов игры Салки.

Веселая, активная игра, развивающая выносливость и физическую силу играющих.

Описание игры. Выбирают водящего. Остальные разбегаются.

Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

Правила игры.

1. Выбирают "салку".
2. Играющие должны оторвать ноги от земли - залезть на дерево, скамейку или какой-либо другой предмет, лечь, сесть, обязательно подняв ноги.
3. Не успевшего поднять ноги, осаливают.

Удочка. Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).

Описание игры. Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры.

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

3. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Из дополнительных предметов понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком). Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры.

Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

Игры и упражнения, способствующие развитию гибкости.

Мы выбрали статические упражнения для развития подвижности разных суставов с учетом психофизических особенностей детей шестого года жизни.

Для плечевого и локтевого сустава — упражнения «Лучник», «Замок», «Лебедь», «Гора».

Для развития гибкости позвоночника — упражнения «Чемодан», «Змея», «Кошка», «Лодка», «Винт».

Для развития тазобедренного и коленного сустава — упражнения «Дерево», «Глубокий выпад вперед», «Глубокий выпад в сторону», «Бабочка», «Шлагбаум», «Большая стрелка».

Основным методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над воспитанием подвижности в суставах, является обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание: спокойный бег или быстрая ходьба (можно на месте). Самое главное, чтобы после этого стало жарко и еще лучше, если он немного вспотеет (6-10 минут).

Затем упражнение на растягивание. Нужно хорошенько растянуть все мышцы, но особенно те, которые в основном будут работать после разминки при выполнении упражнений и игр (6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, рук и ног).

3. Выполнить несколько раз то упражнение, которое будете потом выполнять, но «не сильно». То есть если потом будет подвижная игра, то несколько раз пробежать быстро, но не в полную силу; если будете вставать на мостик, то несколько раз прогнуться или наклониться назад (по 10-15 раз).

С целью развития гибкости необходимо использовать наклоны стоя и сидя вперед, в стороны с элементами вращения, прогибы, висы и др., эти же упражнения с помощью тренера или партнера.

В заключительной части занятия функциональная активность организма ребенка плавно снижается. Спокойная ходьба, упражнения на расслабление, легкий бег трусцой - наиболее подходящие средства для достижения целей заключительной части занятия.

Приложение 6

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств

«Получить мячик». Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Отталкивание и приземление». Место проведения – сектор для прыжков в высоту. Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

«Кто выше?». Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник преодолевает только одну высоту.

Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

«Бежал с мячиком». Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением». Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег». Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель». Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить метко метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок,

у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле 3 вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч». Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег». Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер. Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.