



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Развитие двигательных способностей дошкольников в процессе игровой деятельности

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
61,66 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ЗФ-414-106-4-1
Шестакова Ирина Анатольевна

Работа рекомендована к защите

«16» Сентября 2017 года

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.

Научный руководитель:
доцент кафедры ТиМФКиС
Коняхина Галина Петровна

Челябинск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Значение подвижных игр в физическом воспитании дошкольников	6
1.2. Возрастные физиологические особенности развития организма дошкольника	8
1.3. Методические приемы подбора подвижных игр для детей дошкольного возраста	14
Выводы по первой главе.....	20
2. ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ РОЛИ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	21
2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования	21
2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы развития двигательных способностей дошкольника на занятиях физической культурой	24
Выводы по второй главе.....	34
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.....	36
3.1. Динамика показателей развития двигательных способностей дошкольников в процессе опытно-экспериментальной работы	36
3.2. Результаты итогового тестирования и их обсуждение	39
Выводы по третьей главе.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Чем малыш здоровее, тем легче ему учиться в школе. Мы, педагоги, усаживаем малышей за несоответствующие их росту столы и принуждаем внимать долгие речи. За несколько лет более 50% детей приобретают искривления позвоночника и различные болезни. Одна из причин – значительные, а нередко и чрезмерные нагрузки на позвоночник при долговременном сидении. Не всякий детский организм выдерживает и переносит их без ущерба для здоровья, поэтому мы должны укреплять мышцы спины, живота, шеи и глаз, чтобы избежать искривления позвоночника и ухудшения зрения в будущем. Как же увлечь детей? Конечно игрой. Игра – это феномен, отличающийся особым постоянством, объединяющий время, эпохи, поколения. Игра не поддается определению с помощью однозначной дефиниции, но понятие игры тесно связано со свободой, доброй волей, удовольствием, радостью. Игра – это неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связующий поколения. Это явление изучают философы, социологи, психологи, биологи. Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности в физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Актуальность проблемы исследования

Период от рождения до поступления в школу является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования основных физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни [19].

В ряде исследований экспериментально доказано, что современное формирование двигательных навыков стимулирует нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышает жизнеспособность развивающегося организма, способствует формированию высокой степени приспособляемости функциональных систем организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Особенно важно подчеркнуть, что развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата – движение способствует и развитию всех областей головного мозга, влияет на развитие умственных способностей ребенка.

Таким образом, сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, гармоничное развитие организма дошкольника невозможно без оптимального и своевременного формирования двигательных навыков и умений в физическом воспитании.

По мнению многих педагогов, работа по единой, жестко регламентированной «Программе воспитания и обучения в детском саду» неизбежно приводит к единообразию форм и методов воспитания и обучения, а формирование основных двигательных навыков представлено в недостаточно большом объеме и не способствуют эффективному воспитанию основных двигательных качеств [12], поэтому мы считаем эту проблему актуальной.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс формирования и развития двигательных способностей детей дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр.

Предмет исследования – общеобразовательная программа дошкольного обучения по физической культуре и методика проведения подвижных игр, направленных на развитие двигательной подготовленности дошкольников.

Цель исследования – определить оптимальные пути коррекционной работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста при использовании подвижных игр и специальных упражнений.

Задачи исследования:

1. Анализируя литературные источники, выявить наиболее эффективные средства и методы повышения двигательной подготовленности дошкольников на занятиях физической культурой в дошкольном учреждении;

2. Апробировать на практических занятиях по физической культуре разработанную программу использования подвижных игр и речедвигательных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств у дошкольников;

3. Определить эффективность разработанной программы, проследив в опытно-экспериментальной работе динамику двигательной подготовленности детей в дошкольном учреждении.

Гипотеза – предполагается, что выявленные и скорректированные автором средства и методы, основанных на применении подвижных игр и специальных упражнений позволят:

- обеспечить должный двигательный режим и способствовать развитию двигательных способностей дошкольников;
- сделать учебно-воспитательный процесс в детском саду более интересным и познавательным;
- обеспечить необходимый оптимум двигательных способностей детей дошкольного возраста для подготовки к школе.

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Подвижная игра занимает важнейшее место в жизни ребенка-дошкольника и потому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания. В практике детского сада широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные, игры с пением и др. Но среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Эти действия обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной условной цели, поставленной перед детьми взрослыми или самими играющими.

Подвижные игры ведут свое начало из глубины народной педагогики, начиная с ранних лет ребенок воспитывается на ярких, красочных народных игрушках, прибаутках, потешках, играх-забавах, связанных с первоначальными движениями самого малыша.

Для развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста используются многообразные подвижные игры и физические упражнения в основных движениях (ходьба, бег между препятствиями; с преодолением различных препятствий, разойтись с другим ребенком при встречном движении на скамейке, перепрыгнуть через предмет и т. д.). Наилучшее условие для совершенствования двигательных качеств создается в разнообразных подвижных играх: ребенок должен проявить быструю сообразительность, увертливость, умение ловко двигаться между предметами, инициативу при неожиданных изменениях ситуаций, используя

благоприятные моменты для этого с помощью пространственной и временной ориентировок.

Передовые русские ученые, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении им определенных навыков, уделяли много внимания сбору и изучению игр. Они разъясняли их значение для физического развития детей и пропагандировали практическое внедрение их в систему подрастающего поколения. В дальнейшем эти прогрессивные идеи нашли свое отражение в трудах ученых, разрабатывающих вопросы теории и методики подвижных игр в разных звеньях системы физического воспитания [28].

Игра определяется как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. Она является самостоятельной деятельностью, в которой развивается собственная инициатива ребенка и воспитываются его нравственные качества. Каждая игра должна иметь определенную цель, а форма игры – отвечать этой цели. Необходимо, чтобы действия в игре соответствовали умениям ребенка управлять собой и вызывали «возвышающее чувство удовольствия», эти действия предварительно усваиваются в упражнениях [15]. Ученые-педагоги считают подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества [18,21]. Известны его слова: «Мы должны воспользоваться играми, чтобы научить их (детей) владеть собой».

П.Ф. Лесгафт указывает, что систематическое проведение подвижных игр содействует развитию у детей умения управлять своими действиями, дисциплинирует его тело, т.е. приучает действовать с различным напряжением. Игры учат ребенка действовать с большой ловкостью, целесообразностью и быстротой; выполнять правила, владеть собой, ценить товарищество. Известны его слова: «Мы должны воспользоваться играми, чтобы научить их (детей) владеть собой». Все эти положения создали основу для дальнейшего развития теории и практики подвижных игр.

Игра – неперенный спутник детства. «Игра - путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить» [32]. Поэтому он требовал серьезного отношения к детским играм.

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные навыки.

1.2. ВОЗРАСТНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ДОШКОЛЬНИКА

В первые 4-6 лет жизни ребенка весьма интенсивно развиваются ткани, органы и функциональные системы. Внешне это проявляется в непрерывном изменении размеров и пропорций тела, в появлении все новых и новых навыков, обогащения и разнообразия реакций на внешние воздействия. Развитие ребенка происходит неравномерно: наиболее быстро в первые месяцы жизни, затем то замедляясь, то вновь ускоряясь. Морфологическая и функциональная зрелость отдельных органов и систем наступает не одновременно. Эта особенность определяет специфику реакции детского организма на внешние воздействия, обуславливает требования к созданию определенной обстановки жизни, обеспечивающей гармоничное развитие детей [28].

Для правильной постановки физического воспитания детей в характеристике возрастных особенностей детского организма наиболее важное значение имеют динамика физического развития, морфологические и

функциональные изменения органов кровообращения, дыхания и центральной нервной системы, а также изменения уровня обмена веществ в организме[39, 21].

Физическое развитие дошкольника является наиболее широко применяемым критерием для характеристики состояния здоровья ребенка. Оно определяется данными антропометрии, состояния кожных покровов и опорно-двигательного аппарата, тонуса и силы мышц, статических двигательных функций.

Рост является наиболее стабильным среди других антропометрических показателей. При рождении рост мальчиков приблизительно на 1 см превышает средний рост девочек. Величина роста удваивается в возрасте 4-5 лет. С 5-7 года жизни рост девочек увеличивается более интенсивно, чем у мальчиков.

Масса тела является более подвижным показателем. Она легко изменяется под влиянием кратковременных изменений в режиме питания дня или общим состоянием детей. Увеличение массы тела у дошкольников идет неравномерно. У мальчиков наибольшая прибавка в весе идет к 3 году жизни, а у девочек к 4 году. В последующие 5-7 лет прибавка массы тела у девочек постоянно возрастает, а у мальчиков ее увеличение колеблется: на 6 году отмечается некоторая задержка.

Кожа ребенка имеет ряд отличительных особенностей, обусловленных незаконченностью морфологического развития. Выделительная функция кожи у детей выражена хорошо. Обильно выделяемый в первые недели жизни секрет сальных желез обладает бактерицидным свойством, что способствует защите от проникновения бактерий. Дыхательная функция кожи тесно связана с выделительной. Через кожу частично выводится углекислый газ. Этим предупреждается гипертония.

Опорно-двигательный аппарат ребенка характеризуется продолжающимся развитием костно-суставной и мышечной систем.

Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. На первом году жизни заканчивается окостенение длинных трубчатых костей и в последующие 4 года увеличивается толщина их стенок. За счет хрящевой прослойки кости растут в длину.

Формирование физиологических изгибов позвоночника начинается на первом году жизни и продолжается в течение всего дошкольного периода. У детей младше 3-4 лет изгибы неустойчивы и сглаживаются, когда ребенок лежит. К 5-6 годам позвоночник ребенка соответствует форме его у взрослого человека, однако окостенение скелета в этом возрасте не закончено и в нем еще много хрящевой ткани. Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система, что обуславливает значительную нагрузку на скелет ребенка. Поэтому необходим постоянный контроль за позой ребенка, его движениями и играми. Одновременно важно и воздействие методами физической культуры на указанный процесс развития.

Интенсивное развитие скелета ребенка тесно связано с развитием его мускулатуры, сухожилий и связочного аппарата. Относительно высокая по сравнению со взрослыми подвижность суставов зависит от большей эластичности их мышц, сухожилий и связок.

Важно, что физические нагрузки в этом возрасте необходимы, но они должны быть посильными, и приучать к ним, в ходе физического воспитания необходимо постепенно и осторожно.

Мышечная система дошкольников развита значительно слабее, чем у взрослых. Общая масса у ребенка дошкольного возраста составляет 20-25% по отношению к массе тела. Мышцы имеют волокнистую структуру, и по мере роста ребенка количество волокон почти не меняется, но увеличивается их длина и толщина. В различных мышцах содержится различное количество волокон. В дошкольном возрасте сила мышц кисти и туловища развивается равномерно.

Научные исследования физиологов свидетельствуют о том, что каждому возрастному периоду присущи свои особенности, которые необходимо учитывать в практике физического воспитания [43].

Возрастной период от 3 до 7 лет представляет собой качественно новый этап, в течение которого происходят значительные морфофункциональные изменения в организме ребенка. В это время весьма интенсивно развиваются все ткани, органы и функциональные системы организма. Внешне это проявляется в непрерывном изменении размеров и пропорций тела, в проявлении все новых и новых навыков, обогащении и разнообразии реакций на внешние воздействия.

Для практики физического воспитания детей дошкольного возраста важное значение имеют сведения о возрастных особенностях физического развития опорно-двигательного аппарата, морфологических и функциональных изменений мышечной системы, органов кровообращения, дыхания, центральной нервной системы и изменения желез внутренней секреции.

Основным функциональным свойством всей мышечной системы является ее способность сокращаться, совершая при этом длительную работу. У детей сократительные свойства мышц проявляются иначе, чем у взрослых. Так, они сокращаются медленнее через меньшие промежутки времени, и при сокращении в большей мере укорачиваются, при растяжении – удлиняются. Этой особенностью мышечной системы объясняется более быстрое утомление детей во время физической деятельности, особенно к длительным напряжениям и однообразным нагрузкам. В то же время физическое утомление детей быстро проходит.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое утомление и уменьшение насыщения крови кислородом. Потребность организма ребенка в кислороде

возрастает на 40% в возрасте от 3 до 5 лет и обеспечение происходит за счет перестройки функции внешнего дыхания. Во время мышечной деятельности увеличение легочной вентиляции у детей осуществляется, главным образом, в результате увеличения дыхательного объема.

Сердечно-сосудистая система. По многочисленным исследованиям показатели функции внешнего дыхания, жизненная емкость легких, частота и глубина дыхания, минутный объем у мальчиков лучше, чем у девочек. Сердечно-сосудистая система детей характеризуется относительно большой массой сердца и более широким просветом сосудов, что значительно облегчает кровообращение. Отличительной особенностью сердечно-сосудистой системы у детей дошкольного возраста является высокая частота сердечных сокращений. В первые годы жизни пульс ребенка колеблется в пределах 120-140 уд/мин, к 3 годам снижается до 110, в 4-5 лет – от 90 до 110 и к 7 годам – до 90 уд/мин.

Перестройка деятельности сердечно-сосудистой системы на протяжении дошкольного периода направлена на обеспечение возрастающих потребностей детского организма по мере его роста и развития. При эмоциональных переживаниях пульс и артериальное давление детей отличается большой лабильностью. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку выражается значительным учащением пульса при малом подъеме артериального давления.

Следует помнить, что адаптационные возможности, как органов дыхания, так и сердечно-сосудистой системы в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых, поэтому физические упражнения для детей должны строго дозироваться в соответствии с их возрастом.

Нервная система. На основании исследований ученых ЦНС принадлежит исключительно важная роль в организации и управлении движениями. Формирование тонких структур головного мозга, по данным нейрофизиологических исследований того же автора, происходит уже к 3-4 годам. В результате продолжающегося созревания лобных и височных

отделов, формирования связей с другими структурами головного мозга, происходит интенсивное развитие у детей 4-7 лет памяти.

По мере накопления опыта, так называемый «банк памяти» создает условия для более совершенного управления движениями. В результате этого происходит прирост точности движений у детей в период с 4 до 7 лет. В этот же возрастной период значительно увеличивается сила и подвижность нервных процессов, выражающихся в повышении работоспособности коры головного мозга, больше стабильности всех видов внутреннего торможения. К 6-7 годам дифференцирование и угасание нервных процессов происходит в два раза быстрее, чем у детей 3-4 лет. В этом возрасте ребенок приобретает способность осваивать сложную программу действий и навыков, в том числе и двигательных. Дети становятся способными сосредотачивать внимание в течение 15-20 минут и более. Необходимо отметить, что чем младше ребенок, тем труднее и медленнее вырабатываются тормозные реакции, а выработанные ранее легко растормаживаются [29].

Психическое развитие. Мышление, речь, память, воображение, эмоции – все высшие психические функции и их развитие у детей органически связаны с созреванием мозга. Поэтому все методические приемы обучения должны определяться с учетом физиологических показателей степени развития и зрелости мозга.

В своих исследованиях Фарфель В.С. указывает, что у детей на ранних этапах онтогенеза наблюдается более или менее предпочтительное сочетание совместных движений верхних и нижних конечностей. Дети 3-4 лет сравнительно легко и без больших ошибок выполняют попеременные движения ногами. В то же время им с трудом удаются прыжки, предполагающие синхронную работу рук и ног. К 7-8 годам управление симметричными прыжковыми движениями осуществляются уже значительно точнее. Что касается регуляции движений верхних конечностей, то в дошкольном возрасте более координировано исполняются симметричные движения, менее координировано – перекрестные движения рук. Дальнейшее

овладение симметричными и перекрестными движениями рук и ног происходит уже в школьном возрасте.

Таким образом, научные исследования морфофункциональных систем организма детей дошкольного возраста показывают, что созревание организма ребенка происходит в соответствии с закономерностями возрастного развития, которые необходимо учитывать в практике физического воспитания.

1.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОДБОРА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Специалисты в области физической культуры рекомендуют разнообразные методические приемы, повышающие развитие двигательных качеств. Из них для детей дошкольного возраста можно выбрать следующие:

1. Применение необычных и.п. (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
2. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах с поворотом.
4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры способствует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких ощущений. Для дошкольников доступны общеразвивающие упражнения с различными предметами, а также использование предметов в основных движениях. Так, можно метать мячи, мешочки, шишки, снежки, катать и бросать обычный резиновый или набивной мяч.
5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, соединиться и вставать).

6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, оббегая кубики, деревья, усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.

7. Усложнение условий игры, например, в игре «Ловишки с ленточкой» у играющих ленточки двух цветов, и ловишки выдергивают ленточки только определенного цвета: один – синие, второй – желтые.

Перечисленные выше способы развития двигательных качеств в большей или меньшей степени доступны дошкольникам. Предпочтение при выборе упражнений следует отдавать целостным действиям, имеющим конкретную двигательную задачу. Например, пробежать по извилистой дорожке до дерева, перепрыгнуть канавку. Физические качества сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. С этой целью используются подвижные игры и упражнения, в которых приходится прикладывать усилия, чтобы сохранить равновесие. Упражнения для развития двигательных качеств требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

У детей дошкольного возраста воспитание двигательных качеств связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения (бега, прыжка, метания, лазанья и т. д.).

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной роли и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их

выполнения. В- третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

При отборе игр, способствующих физическому воспитанию детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет ее образовательную и воспитательную значимость, игровые действия детей.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. Вторая группа – спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, футбол. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют по упрощенным правилам.

В младших группах детского сада наибольшее применение имеют сюжетные подвижные игры, а также простейшие игры без сюжета типа ловишек и игры-забавы. Бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты, игры с предметами еще не доступны малышам. Совсем не проводят в этом возрасте спортивные игры. Вместе с тем в работе с детьми младшего дошкольного возраста широко применяются игровые упражнения, занимающие как бы промежуточное место между гимнастическими упражнениями и подвижными играми.

Сложные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Детей увлекают игровые образы, в которые они творчески воплощаются (птицы, насекомые, животные и др.).

Несюжетные игры содержат интересные для детей двигательные задания, ведущие к достижению понятной им цели. Они в свою очередь подразделяются на игры типа перебежек, ловишек, игры с элементами соревнования («чье звено скорее построится», «кто скорее к своему флажку»

и т.д.). Несложные игры – эстафеты («кто скорее передаст мяч»); игры с предметами (мячи, обручи, скакалки, кегли, бабки); игры, различающиеся по их двигательному содержанию (преобладающий вид движения – бег, прыжки, метания). Существуют также «игры – забавы» для маленьких детей («ладушки», «коза рогатая»).

Игры с элементами спортивных игр. Данные исследований [39] и практика показали, что в старшей группе детского сада возможно проведение игр с элементами спортивных игр. Они вводятся тогда, когда дети уже самостоятельно организуют подвижные игры.

Игры с элементами спортивных игр требуют большей, чем в подвижных играх собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движения, быстрой двигательной реакции.

Определяющим признаком тех и других игр является общность оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, вызываемый ими эмоциональный подъем, возможность совершенствования движений. Однако если в подвижной игре дети используют разносторонние действия, проявляя при этом творческую инициативу, то в играх с элементами спортивных игр существует некоторое ограничение движений, определяемое спецификой и точностью техники двигательных действий данной игры. В составе команд установленное число участников, обязанности их распределены, продолжительность игры ограничена во времени, правила определяют точность двигательных действий.

Условия проведения игр требуют подготовку места, разметки площадки («городки» и др.), соответствующее оборудование, инвентарь.

В «Программе воспитания в детском саду» и в существующих сборниках подвижных игр в основу классификации положен признак преобладающего вида движений (бег или прыжки, метание, лазанье и т.п.).

При подборе подвижных игр по каждому виду основных движений соблюдается преемственность между возрастными группами. Это помогает

воспитателю планировать игры в связи с формированием определенных двигательных навыков у детей.

Воспитателю нужно уметь косвенно руководить самостоятельными играми детей. Наблюдая за ними, он должен для себя отметить, кто малоподвижен или, наоборот, слишком много двигается. Учитывая индивидуальные особенности и возможности детей, педагог осторожно руководит их деятельностью. Одним помогает осваивать движения в новой игре, другим предложит поиграть с ним в мяч, третьим, наоборот, найдет занятие поспокойнее.

Подвижные игры должны обеспечить разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому надо использовать подвижные игры и упражнения не только разнообразные по содержанию, но и по организации детей, по сложности согласования действий.

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Трудность подвижных игр и игровых упражнений для детей дошкольного возраста зависит от насыщенности их различными моторными действиями. Поэтому следует так подбирать игры, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно.

Такая система игровых упражнений постепенно подводит детей к правильному выполнению основных движений, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений.

Итак, основное требование, которым надо руководствоваться при отборе подвижных игр – соответствие содержания игровых действий, правил возрастным особенностям детей, их представлениям, умениям, навыкам, знаниям об окружающем мире, их возможностям в познании нового.

Очень важно иметь в виду, что разнообразие двигательных заданий обеспечивается не только тем, что в каждой игре используется новое по характеру движение, но и тем, что в нескольких играх одно и то же движение выполняется при разном построении и в разных ситуациях.

Педагогический эффект подвижной игры во многом зависит от соответствия ее определенной воспитательной задаче. В зависимости от того, какие навыки и умения воспитатель стремится развить у детей в данный момент, он выбирает игры, помогающие развитию именно этих качеств.

Подбирая игры, воспитатель должен учитывать состав группы детей. В разных детских учреждениях он может быть различным. Часть детей в начале года впервые приходит в детский сад. У таких детей еще нет навыка совместных действий в группе сверстников, некоторые долго не могут привыкнуть к режиму. По своему двигательному опыту эти дети отличаются от детей, ранее посещавших дошкольное учреждение. Поэтому в начале года надо организовать игровые упражнения для небольшого числа детей, а также подвижные игры, более простые по содержанию и не требующие четкого согласования движений играющих.

Следует учитывать и общее состояние группы. Если дети возбуждены, лучше провести спокойную малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания. Если же дети долго сидели на занятии, им необходимы активные действия. В этом случае нужно выбрать игру, в которой движения разнообразны, часто меняются в соответствии с сюжетом и правилами.

Выбор игры зависит также от времени года, погоды, температуры в помещении или на участке, одежды детей, имеющегося оборудования и т.д.

При выборе игры нужно учитывать, в какое время дня она проводится. Подвижные игры разного характера следует сочетать с играми и занятиями, которые имеют место в режиме дня. В конце дня, незадолго до сна, игры должны быть более спокойными.

Выводы по первой главе:

Анализ литературных источников показал, что при отборе игр, способствующих развитию двигательных способностей детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет ее образовательную и воспитательную значимость, игровые действия детей. От содержания зависит своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий.

Используя опыт специалистов, мы проанализировали значение использования подвижных игр в развитии двигательных способностей детей дошкольного возраста, раскрыли методические приемы подбора подвижных игр, на основании которых разработали опытно-экспериментальную программу проведения занятий физической культурой в дошкольных детских учреждениях.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ РОЛИ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Цель опытно-экспериментальной работы – определить оптимальные пути коррекционной работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста при использовании подвижных игр и специальных упражнений.

В соответствии с обозначенной проблемой и целью предусматривалось решение следующих основных *задач*:

- анализируя литературные источники, выявить наиболее эффективные средства и методы повышения двигательной подготовленности дошкольников на занятиях физической культурой в дошкольном учреждении;
- апробировать на практических занятиях по физической культуре разработанную программу использования подвижных игр и речедвигательных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств у дошкольников;
- определить эффективность разработанной программы, проследив в опытно-экспериментальной работе динамику двигательной подготовленности детей в дошкольном учреждении.

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

- анализ рабочей документации и программ занятий в дошкольных образовательных учреждениях;
- педагогическое наблюдение;

- педагогический эксперимент;
- логический и математический анализ с обработкой материала эксперимента.

Анализ рабочей документации и программ занятий в ДООУ проводился с целью определения направленности и содержания физического воспитания в данном дошкольном учреждении; объема и интенсивности выполняемых дошкольниками нагрузок на занятиях физической культурой.

Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенных программ и его содержанием.

Для определения эффективности методики занятий при формировании двигательных способностей у детей дошкольного возраста с использованием сюжетных и развивающих подвижных игр был проведен *педагогический эксперимент*, который проводился в период с января 2016 года по апрель 2017 года на базе МБДОУ «Центр развития ребенка ДС № 6 «Снегирек» г. Миасса Челябинской области. В эксперименте принимали участие контрольная (n = 18) и экспериментальная (n = 18) группы. По уровню исходных показателей группы между собой не отличались. Группы были одинаково сформированы по количеству девочек и мальчиков. По состоянию здоровья группы были проверены перед началом эксперимента. Отклонения в здоровье у всех испытуемых не обнаружено.

Контрольной группе предлагалась общепринятая программа занятий физической культурой в дошкольном учреждении. В этой программе количество физкультурных занятий в неделю - 2. Каждое занятие состояло в стандартном разучивании какого-либо действия при помощи средств строго регламентированного упражнения и непосредственного показа движений. При этом упор в занятиях делался на закрепление пройденного материала.

Экспериментальной группе была предложена программа, дополненная тремя дополнительными физкультурными занятиями, в которые были включены разнообразные сюжетные и развивающие игры и речедвигательные упражнения. При этом в разученных играх применялась

тактика небольшого изменения сценария игры. Кроме того, при использовании утренних гимнастик упор делался на повторение материала, пройденного на основных занятиях. Отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе являлась выраженная сюжетная направленность (использование приемов имитации и подражания, образных сравнений на наш взгляд больше соответствует двигательным особенностям дошкольников).

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся применялись тесты, рекомендованные “Программой физического воспитания дошкольников”, а также, отобранные с учетом имеющихся в литературе методических указаний, отвечающим требованиям спортивной метрологии.

На констатирующем этапе было проведено первоначальное исследование уровня двигательной подготовленности детей обеих групп. Исследование проводилось с помощью тестов для оценки двигательной подготовленности дошкольника.

Описание диагностических тестов для оценки двигательной подготовленности дошкольника (по Ю.Н.Вавилову)

1. Равновесие

Ребенок стоит на одной ноге, другая нога приставлена к колену первой, руки на поясе или в стороны. Тест проводится в зале, дети должны быть босиком. Результат оценивается в секундах.

2. Бег 30 метров

Проводится на спортивной площадке. Отмеряется расстояние 35 м, ребенок становится на старте и бежит до ориентира 35 м, а время фиксируется на расстоянии 30 м. Результат оценивается в секундах.

3. Челночный бег (3 x 10 м)

Проводится на спортивной площадке. Отмеряется расстояние 10 м, на старте стоят два кубика. По сигналу ребенок берет один кубик и бежит до отметки 10 м, ставит кубик на отметку и бежит за вторым. Время

фиксируется, когда ребенок поставил второй кубик на отметку. Результат оценивается в секундах.

4. Прыжок в длину с места

Ребенок встает на специальную разметку для прыжка, делает вспомогательные движения руками, прыгает на две ноги. Дается три попытки для прыжка, оценивается лучший результат. Результат оценивается в сантиметрах.

5. Сгибание туловища (пресс)

Проводится в спортивном зале на ковре. Ребенок ложится на спину, руки на груди или за головой, ноги немного согнуты в коленях, их держит другой ребенок. Учитывается количество раз, которое ребенок согнул туловище.

2.2. РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сюжетное занятие является одной из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства в сюжетном занятии подчинены определенному сюжет, например, “Морское царство”, “Волны шипят”, “Теплоход”. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствуют психологическим особенностям дошкольников, облегчают процесс запоминания, освоения упражнений, повышают эмоциональный фон занятий.

При разработке программы занятий, используемых в эксперименте, мы пытались сохранить характерные черты сюжетных занятий. Данная программа предназначена для проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста (6-7 лет), 3-4 раза в неделю, с продолжительностью занятий в 30-35 минут.

Для решения поставленных задач в программе мы использовали различные физические упражнения, последовательность которых соответствует трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также танцы, игры сюжетной направленности, можно применять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом.

Комплексы общеразвивающих упражнений, используемые в основной части экспериментальной группой выполняются в течение 15-16 занятий, постепенно усложняя и увеличивая нагрузку.

Упражнения разучиваются в течение 3-4 занятий. После этого они выполняются под музыку (поточным способом) по методике ритмической гимнастики. На наш взгляд использование ритмической музыки в процессе занятий вызывает у детей положительные эмоции, способствует восприятию чувства ритма, облегчает формирование познавательных способностей и двигательных навыков. В дальнейшем у дошкольника при возникновении знакомой мелодии на занятиях физической культурой могут возникать определенные моторные ассоциации на конкретную мелодию, и он будет запоминать порядок выполнения движений.

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности сюжетные занятия дополнялись играми-занятиями. В процессе сюжетных занятий используются картинки, стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету.

Особенности комплекса: большинство упражнений выполняются в положениях разгрузки позвоночного столба (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.); большая часть носит корректирующий характер.

Ниже предлагается разработанная нами программа проведения занятий по физической культуре с дошкольниками:

- сюжетные игровые комплексы упражнений (их 4);
- комплексы упражнений с предметами (*Приложение 1*);
- подвижные игры для развития двигательных способностей.

Комплекс 1. «Веселый мяч»

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир – кубики разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки и по сигналу «Быстро в колонну!» должны занять свои места. Выигрывает колонна, которая быстро и правильно построилась. (2-3 раза).

Упражнения с малым мячом

1. «Мяч вверх». И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 – опустить руки вниз в и.п. То же, переключая мяч из правой руки в левую (8 раз).

2. «Спрячем мяч». И.п. – стойка на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же, переключая мяч из правой руки в левую (6 раз).

3. «Присядем с мячиком». И.п. – мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же, но мяч в левой руке (6 раз).

4. «Прокатим мяч». И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь на коленях и следя за мячом. То же, но мяч в левой руке (6 раз).

5. «Поиграем с мячиком». И.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 – опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

6. Игра «Совушка».

Комплекс 2. «Моряки»

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по командам: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками, «Лягушки!» - остановиться и присесть, руки положить на колени.

Упражнения с флажками:

1. «Помашем». И.п. – о.с., флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – поднять флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (8 раз).
2. «Маячок». И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – и.п. (6 раз).
3. «Поплыли». И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямится, флажки в стороны; 4 – и.п. (6 раз).
4. «Ветерок». И.п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – и.п. (8 раз).
5. «Прыжки». И.п. – о.с., флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и.п. (8 раз).
6. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Комплекс 3. «Гимнасты»

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны зала на противоположную).

Упражнения с гимнастической палкой:

1. «Повесим на палке». И.п. – о.с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – и.п. То же левой ногой. (6 раз).
2. «Приседания». И.п. – палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1-3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением коленей в стороны; 4 – и.п. (6 раз).
3. «Силачи». И.п. – палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – и.п. То же влево. (6 раз).
4. «Мельница». И.п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот вправо; 2 – и.п. То же влево. (6 раз).

5. «Выше ноги». И.п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – вернуться в и.п. (6 раз).

6. «Шире ноги». И.п. – палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. (8 прыжков подряд). Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра «Затейники»

Комплекс 4. «Друзья»

1. Ходьба в колонну по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах:

1. «Потанцуем». И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6 раз).

2. «Насос». И.п. – то же. 1-2 –поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 – и.п. (6 раз).

3. «Пилим». И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п. То же влево. (4-5 раз).

4. «Велосипед». И.п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера, руки за головой согнуты. 1-2 – поочередно приседать; 3-4 – и.п. (4-5 раз).

5. «Фигура» И.п. – о.с., повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево. (6 раз).

6. Ходьба в колонну по одному с выполнением упражнений для рук.

Упражнения, выполняемые с сопровождением стихотворных ритмов, ритмов, прозаической речи (считалок историй и т.д. выступают как **речедвигательные упражнения.**

В учебно-воспитательной работе с детьми дошкольного возраста речедвигательные упражнения удобно использовать в вводной или заключительной частях занятия физической культуры. Предлагаемые

упражнения условно разделены на ритмические и подражательные. Через подражательные и ритмические упражнения дошкольники познают окружающий их мир, наполненный ритмической жизнью. Степень успешности выполнения речедвигательных упражнений зависит от профессионального мастерства и артистичности обучающего, который должен обладать хорошей дикцией, выразительностью речи, умением демонстрировать высокое искусство движений, обладать чувством юмора, зарядом бодрости и энергии. Такое занятие обязательно должно быть интересным!

Подражательные упражнения. Подражательные упражнения чаще всего используют в работе с детьми дошкольного возраста. Они играют важную роль в формировании и воспитании личности ребенка. Подражая движениям животных, «оживляя» неодушевленные предметы и явления природы, дети приобретают жизненно важные двигательные качества и в то же время развивают интеллект, творческую фантазию, познают окружающий мир и определяют свое место в нем.

Примерные упражнения со стихотворными текстами даны ниже.

«Подражая животным» рис. 1 (1 – 10).

Прежде, чем выполнять упражнения, нужно выучить стихотворение. Один из вариантов может быть таким: разучивая упражнения, ведущий называет первую строчку, предлагая слушателям сочинить вторую. Затем совместно разученный комплекс упражнений дети выполняют самостоятельно. Например, воспитатель предлагает первую строку: «Если б ветерком родился», дети продолжают: «В ураган бы превратился»; «Если б молнией сверкал» и т.д. Если даже дети не смогут продолжить начатое – не беда, важен сам процесс творчества. В таком случае дети выполняют уже знакомые им упражнения, а к сочинительству можно вернуться в следующий раз. Ниже мы приводим комплекс речедвигательных упражнений, используемых в опытно-экспериментальной программе.

1. Если б я был петушком
С большим красным гребешком,
Я бы курочек стерег,
От хитрющих лис берег.
Убегай лиса, пока
Не намял тебе бока.



2. Если б олененком был,
Я бы по лесу бродил,
Я бы бегал быстро-быстро
Километров двести-триста.



3. Был бы мишкой косолапым,
Топал бы на задних лапах,
На деревья вмиг взбирался,
Через чащу пробирался.



4. Если б в мышку превратился,
Я б вертелся и кружился,
Что-то нюхал, грыз, жевал,
Быстро б в норку убегал.



5. Если б превратился в кошку,
Сладко спал бы у окошка,
Прогибал бы спину,
Прыгал бы в корзину.



6. Если б горным был орлом,
Я б парил над табуном,
К солнцу б поднимался ввысь,
Падал в бездну камнем вниз.



7. Прогуляться вышел слон,
По дорожке ходит он,
Он шагает не один –
Целый ряд слонов за ним.



8. Шагает по пустыне гордый
Верблюжоночек двугорбый.
Он шагает не один –
Караван идет за ним.



9. Медленно ползет бедняжка –
По тропинке черепашка.
Только к речке подползла –
Быстро-быстро поплыла.



10. В ручейке прозрачном прытко
Весело резвятся рыбки.
То они прямые,
То они кривые,
То волнообразные,
Но всегда немые.



11. Посмотрите, как юла весела,
Посмотрите, как она в пляс пошла,
Кружится и кружится по комнате у нас,
Присядет и встанет
В десятый, в сотый раз.



12. Прыгаю я, словно мяч,
Припустился резво вскачь:
Прыг-скок, прыг-скок,
Приземляюсь на носок.



13. Если б ветром был я сам.
Тучи б гнал по небесам,
Волны б в море поднимал.
Иву низко б наклонял,
Ветки дерева б качал.



14. В ураган бы превратился,
Завертелся б, закружился,
Бушевал бы на просторе,
Покорил бы лес и горы.
Ну, а если б изнемог –
У подножья б гор прилег.



15. Если б молнией сверкал,
Мир бы светом озарял,
Вспыхнув ярко, я теплом
Согревал бы каждый дом



Выполнение:

1. «Петушок» - ходьба, притопывая и прихлопывая руками по своим бедрам. Произнося слово «гребешком», поднять руки над головой, изображая гребешок петушка.

2. «Олененок» - ходьба и бег, подняв руки скрестно над головой, пальцы врозь.

3. «Мишка» - ходьба на внешней стороне стопы.

4. «Мышка» - в стойке ноги врозь, повороты туловища вправо, влево.

5. «Кошка» - стоя в упоре на коленях, выгибать и округлять спину.

Прыжки в упоре лежа.

6. «Орел» - бег и прыжки, поднимая руки в стороны и опуская их вниз. В конце упражнения расслабленно «упасть» на спину.

7. «Прогулка слона» - ходьба в колонне по одному, руки на поясе впереди идущего. Наклоняясь влево и вправо, поднимать согнутые ноги в стороны.

8. «Верблюжонок» - ходьба в колонне по одному с наклоном вперед, прогнувшись, руки за спину, покачиваясь вперед-назад.

9. «Черепашка» - медленное переползание на животе с переходом на быстрый бег и выполнение кругов руками.

10. «Рыбки» - бег вперед по прямой линии и «змейкой».

Приземляюсь на носок.

11. «Юла» - шаги польки с поворотом.

12. «Мяч» - прыжки на обеих, не сгибая ноги в коленях.

13. «Ветер» - волнообразные движения руками в стороны.

14. «Ураган» - в стойке ноги врозь, отведение рук влево и вправо.

Произнося слова «завертелся, закружился», выполнять спиралеобразные круги руками наружу.

15. «Молния» - в широкой стойке ноги врозь, поднимание рук вверх, выполняя зигзагообразные движения.

В *Приложении 2* приведены еще несколько подражательных упражнений, которые мы применяли в экспериментальной группе.

В нашей работе исследовался контингент дошкольников подготовительной группы, уровень двигательной подготовленности которых примерно одинаков, что видно из представленных ниже таблиц и диаграмм (*Таблицы 1, 2 и Рис 1, 2*).

Таблица 1

Первоначальное тестирование контрольной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
«5»	4	22	5	27,7	8	44	5	27,7	6	33
«4»	5	27,7	4	22	6	33	4	22	5	27,7
«3»	7	38,8	6	33	4	22	6	33	6	33
«2»	2	11	3	16,6	0	-	3	16,6	1	5,5
Качественный показатель	9	49,7	9	49,7	14	77	9	49,7	11	60,7

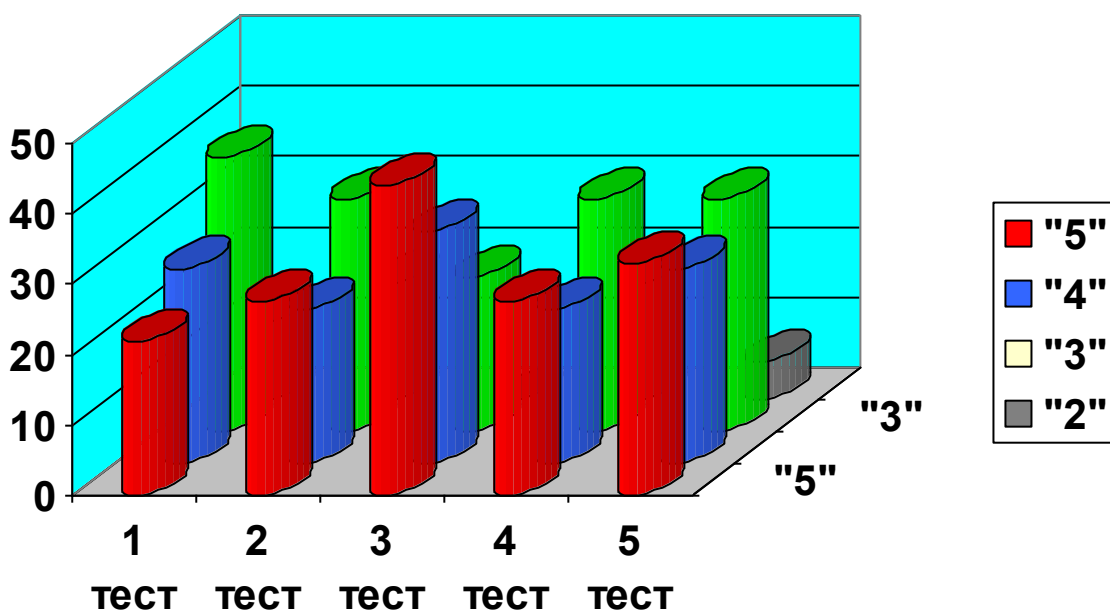


Рис. 1. Диаграмма «Результаты первоначального тестирования контрольной группы»

Таблица 2

Первоначальное тестирование экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
«5»	6	33	5	27,7	7	38,8	5	27,7	6	33
«4»	4	22	6	33	6	33	5	27,7	6	33
«3»	6	33	5	27,7	4	22	6	33	4	22
«2»	2	11	2	11	1	5,5	2	11	2	11
Качественный показатель	10	52	11	60,7	13	71,8	10	55,4	12	66

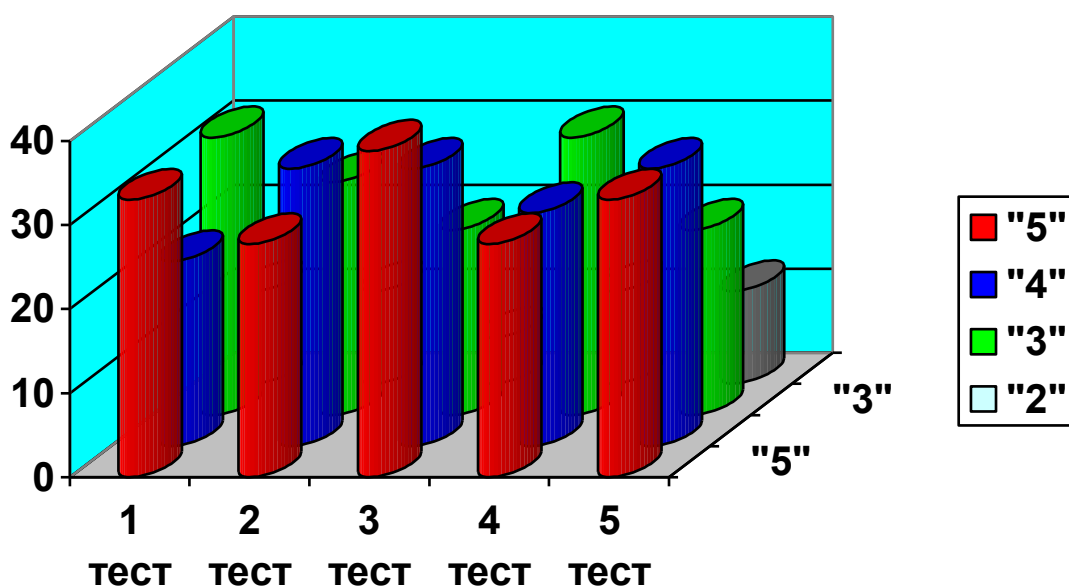


Рис. 2. Диаграмма «Результаты первоначального тестирования экспериментальной группы»

Выводы по второй главе:

- при построении экспериментальной программы занятий, направленных на развитие двигательных навыков ребенка мы исходили из того, что применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики является одним из эффективных средств физического воспитания дошкольников;

- у дошкольников 5-6 лет процесс формирования двигательных навыков следует корректировать в первую очередь сюжетно-игровой направленностью.

- анализ полученных данных на констатирующем этапе показывает, что существенных различий в показателях по разным методикам у детей экспериментальной и контрольной групп нет, следовательно, развитие детей обеих групп находится на сравнительно одинаковом уровне.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

3.1. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

В нашей работе исследовался контингент детей дошкольного возраста, уровень физической подготовленности которых примерно одинаков.

Анализ результатов исследования дал возможность проследить в динамике и установить прирост изучаемых показателей в экспериментальной и контрольной группах.

Текущее тестирование дошкольников обеих групп (ЭГ и КГ) показало следующие результаты, отраженные в *Таблицах 3 и 4* и *Рис. 3 и 4*.

Таблица 3

Текущее тестирование контрольной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
«5»	5	27,7	5	27,7	8	44	5	27,7	6	33
«4»	5	27,7	4	22	7	38,8	4	22	6	33
«3»	5	27,7	5	27,7	2	11	6	33	4	22
«2»	3	16,6	4	22	1	5,5	3	16,6	2	11
Качественный показатель	10	55,4	9	49,7	15	82,8	9	49,7	12	66

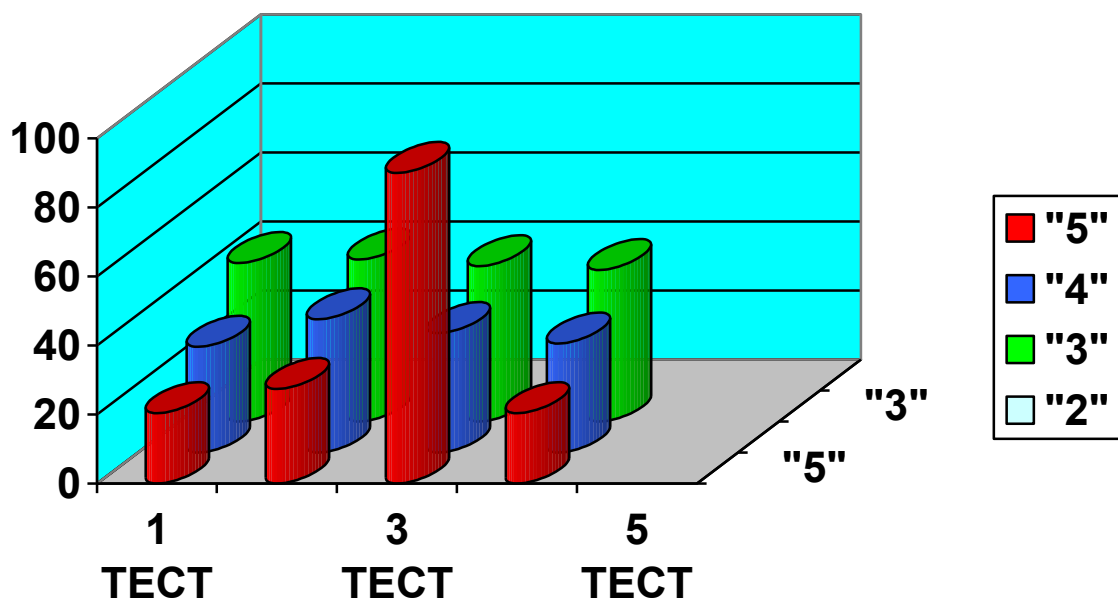


Рис. 3. Диаграмма «Результаты текущего тестирования экспериментальной группы»

Таблица 4

Текущее тестирование экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
«5»	6	33	5	27,7	8	44	5	27,7	7	38,8
«4»	5	27,7	6	33	7	38,8	5	27,7	6	33
«3»	5	27,7	7	38,8	3	16,6	7	38,8	4	22
«2»	2	11	1	5,5	0	-	1	5,5	1	5,5
Качественный показатель	11	60,7	11	60,7	15	82,8	10	55,4	13	71,8

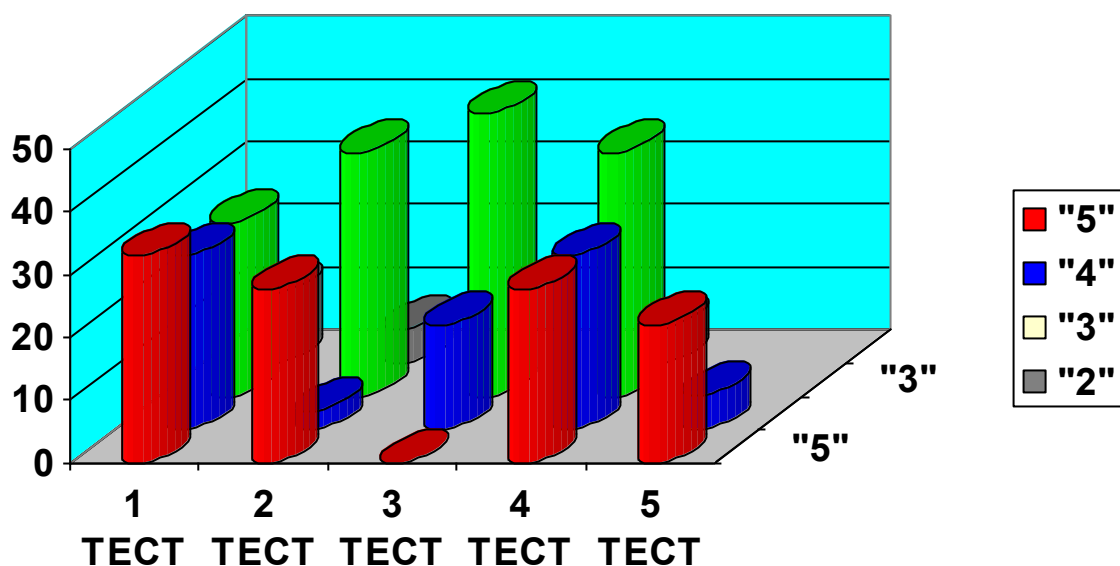


Рис. 4. Диаграмма «Результаты текущего тестирования экспериментальной группы»

Исследования показали, что после занятий с использованной и разработанной нами методикой использования комплекса подвижных игр прирост показателей уровня физической подготовленности произошел в значительной степени в экспериментальной группе.

Анализ результатов тестирования, отраженный в *Рис. 1,2* показывает, что в начале года качественные результаты оценки быстроты в ЭГ составили 52 % от группы, в середине года этот результат увеличился до 60,7 %, а к концу учебного года показатель составил 88,8 % .

Качественные результаты оценки координационных способностей в начале года составил в экспериментальной группе 60,7, в середине года остался на том же уровне 60,7 %, а в конце года вырос до 82,8 %.

При определении гибкости, качественный показатель группы в начале года составил 71,8 %, в середине года 82,8 %, а к концу года этот показатель повысился до 94,7 %.

При определении силовых способностей качественный показатель экспериментальной группы в начале года составил 55,4 %, в середине года

при повторном тестировании остался приблизительно на этом же уровне, а в итоговом тестировании вырос до 77,6 %.

Приведенный ниже *Рис.5* дает возможность наглядно проследить динамику результатов текущего тестирования дошкольников контрольной и экспериментальной групп.

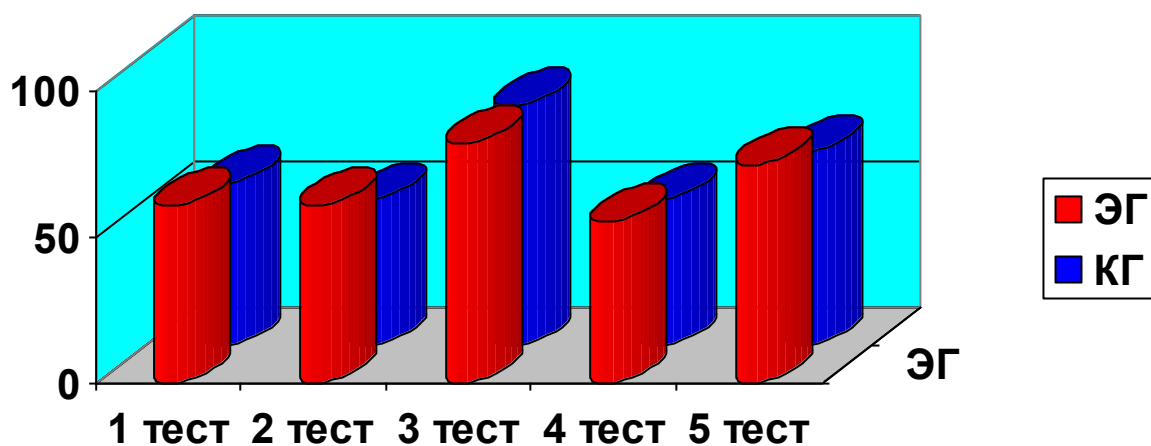


Рис. 5. Диаграмма «Сравнительная характеристика результатов текущего тестирования контрольной и экспериментальной групп»

3.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Итоговое тестирование дошкольников контрольной и экспериментальной групп проводилось в апреле 2017 года. Полученные результаты итогового тестирования дошкольников контрольной и экспериментальной групп представлены в *Таблице 5* и *Рис.6*. Эти данные приведены ниже.

Итоговое тестирование контрольной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
«5»	6	33	5	27,7	8	44	5	27,7	7	38,8
«4»	5	27,7	6	33	7	38,8	5	27,7	6	33
«3»	5	27,7	7	38,8	3	16,6	7	38,8	4	22
«2»	2	11	1	5,5	0	-	1	5,5	1	5,5
Качественный показатель	11	60,7	11	60,7	15	82,8	10	55,4	13	71,8

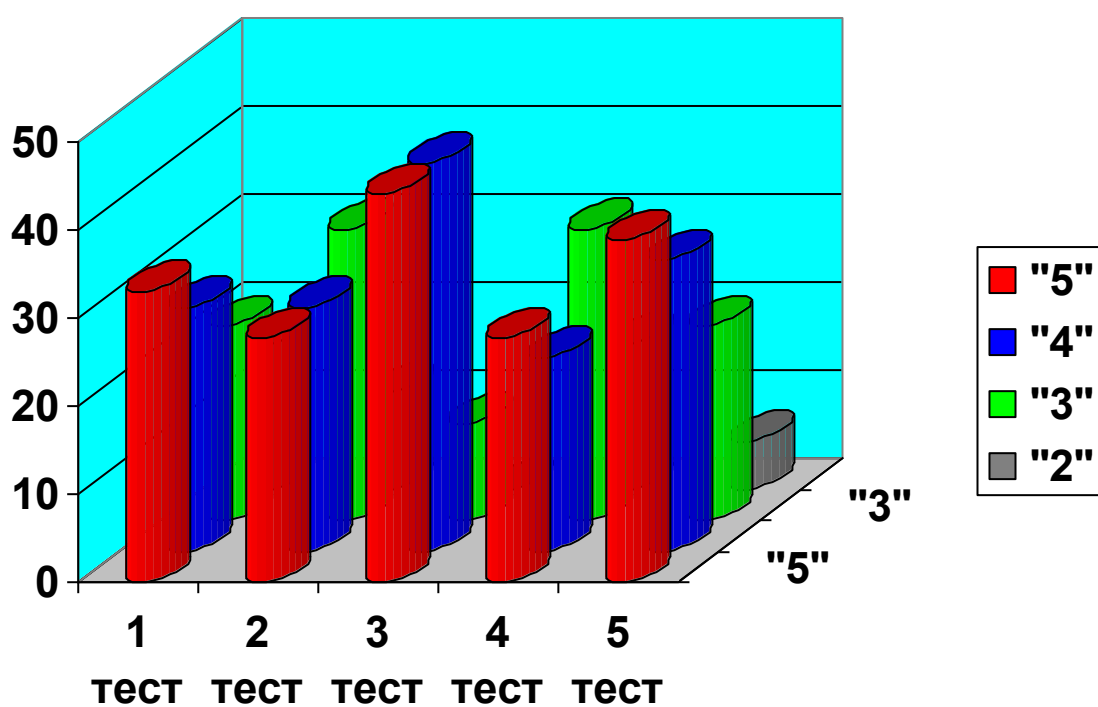


Рис. 6. Диаграмма «Результаты итогового тестирования контрольной группы»

Итоговое тестирование экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
«5»	9	50	7	38,8	12	67	7	38,8	7	38,8
«4»	7	38,8	8	44	5	27,7	7	38,8	7	38,8
«3»	1	5,5	2	11	1	5,5	3	16,6	2	11
«2»	1	5,5	1	5,5	0	-	1	5,5	2	11
Качественный показатель	16	88,8	15	82,8	17	94,7	14	77,6	14	77,6

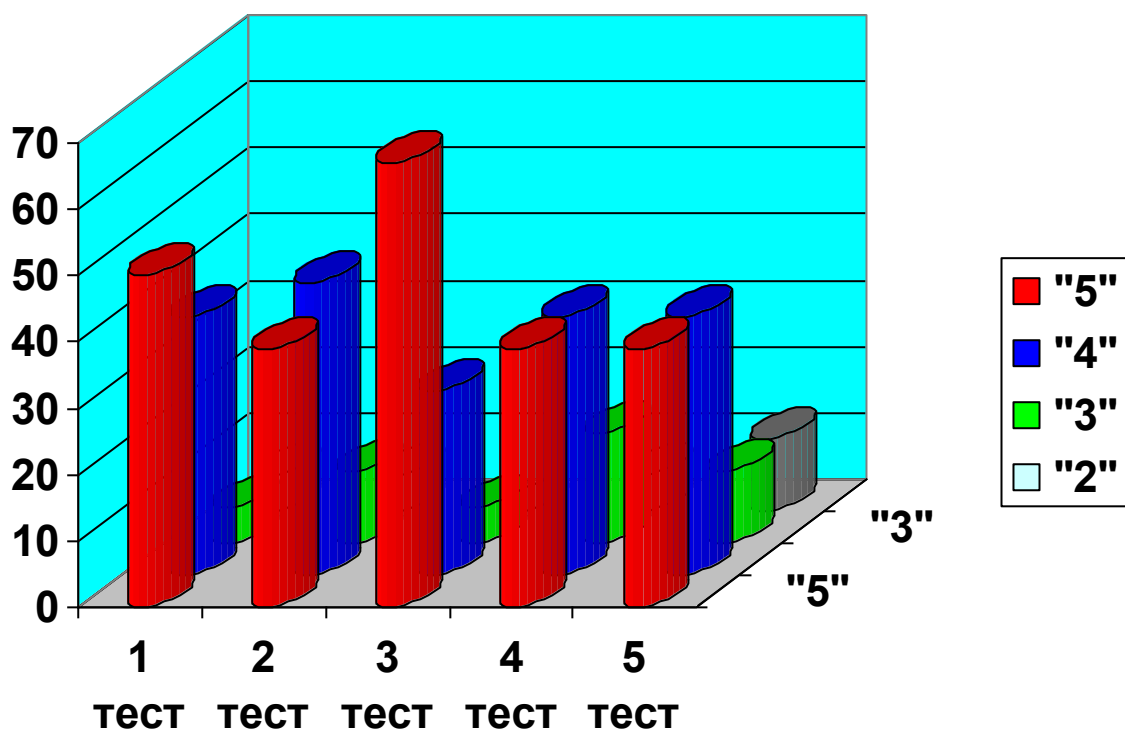


Рис. 7. Диаграмма «Результаты текущего тестирования экспериментальной группы»

**Сравнительные показатели уровня физической подготовленности
дошкольников на всех этапах тестирования**

Физические качества	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Начало года	Середина года	Конец года	%	Начало года	Середина года	Конец года	%
Скоростные способности	52	60,7	88,8	36	49,7	55,4	60,7	11
Координационные способности	60,7	60,7	82,8	22,1	49,7	49,7	55,4	5,7
Гибкость	71,8	82,8	94,7	22,9	77	82,8	88	11
Силовые способности	55,4	55,4	77,6	22,2	49,7	49,7	49,7	0
Скоростно-силовые способности	66	71,8	77,6	11,6	60,7	66	71,8	11,1

Как показало первичное тестирование дошкольники контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковый уровень развития физических качеств.

Если в контрольной группе (КГ) количество детей, сдавших первый тест на положительные оценки равно 9, то в экспериментальной группе таких детей было 10. Количество удовлетворительных оценок в контрольной группе в этом же тесте – 7, то в экспериментальной группе – 6.

Количество неудовлетворительных оценок в данном тесте одинаково – по 2 человека.

Во втором тесте, где мы определяли координационные способности, количество положительных оценок в контрольной группе – 9, в экспериментальной группе – 11; удовлетворительных оценок соответственно в КГ – 6, в ЭГ – 5; количество неудовлетворительных оценок в контрольной группе – 3, в экспериментальной – 2.

Подобная тенденция прослеживается и в остальных результатах первоначального тестирования, т.е. разница в количестве положительных, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок в обеих группах незначительна. Это лишний раз подтверждает, что в начале опытно-экспериментальной работы обе группы находились в равных условиях.

После того, как мы начали применять разработанную методику использования подвижных игр с дошкольниками на занятиях физической культурой, показатели физической подготовленности изменились. Это видно из результатов текущего тестирования.

Сравнивая результаты текущего тестирования можно увидеть, что в экспериментальной группе прирост положительных оценок более значительный, чем в контрольной группе. Кроме того, количество неудовлетворительных оценок в ЭГ сократилось, т.е. уже прослеживаются отдельные различия между показателями ЭГ и КГ.

Но более явную разницу в показателях тестирования можно проследить, анализируя результаты итогового тестирования. (*Таблицы 5 и 6, Диаграммы 6 и 7*).

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования, то становится очевидным – к концу эксперимента показатели ЭГ оказались гораздо выше показателей КГ, что лишний раз доказывает эффективность разработанного нами комплекса подвижных игр для развития и совершенствования двигательных способностей детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Выводы по третьей главе:

- результаты педагогического эксперимента показали, что по уровню двигательной подготовленности дошкольники экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы;

- прослеживается динамика показателей двигательной подготовленности в обеих группах;
- экспериментальная проверка эффективности разработанной нами программы показывает достоверный прирост всех показателей двигательной подготовленности дошкольников экспериментальной группы на всех этапах нашего исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни.

Согласно проведенному исследованию мы пришли к следующим **выводам:**

- оптимизация физического развития ребенка имеет тесную связь с показателями двигательной подготовленности, запечатления положительного эмоционального состояния от физкультурных занятий;
- на формирование развития двигательных способностей ребенка положительное влияние оказывают практически любые физические упражнения, сюжетные и развивающие подвижные игры;
- практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми;
- возможность регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития дошкольника. У детей зарождается бескорыстный «теоретический» интерес к новым знаниям, а это приводит к своеобразной интеллектуализации всех психических процессов, что, в свою очередь, определяет уровень развития поведения;

Исследование, проведенное нами в выпускной квалификационной работе, раскрывает лишь часть рассматриваемой методики использования средств и методов физической культуры с целью успешного формирования основных двигательных способностей дошкольников. В то же время, сюжетные игровые физические упражнения могут успешно применяться с целью всестороннего развития способностей детей.

Результаты нашей опытно-экспериментальной работы позволяют сказать, что выдвинутая в начале исследования гипотеза подтвердилась. Это дает нам право сделать главный вывод – апробация комплексной программы подтвердила целесообразность внедрения ее в учебно-воспитательную работу с детьми дошкольного возраста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Наличие достоверного прироста развития двигательных способностей дошкольника в ходе эксперимента убедительно доказывает преимущество методики использования подвижных игр и игровых заданий сюжетного характера как универсального средства развития двигательных качеств ребенка. Нами были определены *педагогические условия* функционирования предложенной программы:

- в дошкольной педагогике имеется много средств и приемов воздействия на детей, выбор которых зависит от конкретной ситуации. Иногда воспитатели при знакомстве с передовым педагогическим опытом обнаруживают новые приемы руководства и оформления игровых зон и механически переносят их в свою работу, не получая при этом желаемого результата. Методические приемы приносят результат в тех случаях, если педагог применяет их системно, учитывая общие тенденции психического развития детей, закономерности формируемой двигательной деятельности, если он хорошо знает и чувствует ребенка;

- овладев с помощью взрослых основными способами действия, характерных для той или иной деятельности, дети могут использовать их в тех же или несколько измененных условиях. Для этого надо, чтобы в групповой комнате или в спортивном зале были созданы все условия для разнообразной самостоятельной деятельности ребенка. Важно продумать, как наиболее рационально распределить игровой материал, чтобы дети могли заниматься разнообразной деятельностью, не мешая друг другу;

- развитие самостоятельной деятельности детей зависит от содержания и формы непосредственного общения педагога с каждым ребенком. Это общение, какими бы педагогическими приемами оно не осуществлялось, должно протекать в форме равноправного доброжелательного сотрудничества взрослого с детьми. Оно должно направлять детей на самостоятельное воспроизведение знаний, умений, способов действия с

предметами, полученное на занятиях и в совместной деятельности со взрослыми. Педагогу следует поощрять проявление активности, инициативы и выдумки детей;

- планирование системы мероприятий, с одной стороны, должно направлять детей на отображение в игре разнообразных новых для них явлений окружающей действительности, с другой стороны, усложняет способы и средства воспроизведения этой действительности. Знания детей об окружающей жизни, полученные из разных источников, определяют содержание игровых задач, тему сюжета игры. От умелого усложнения способов и средств решения игровых задач зависит формирование самой подвижной игры;

- расширение знаний предусматривается на занятиях или во время специальных наблюдений. При этом устанавливается связь между прошлым опытом детей и новыми знаниями. Приобретенные сведения и впечатления детей учитываются при планировании воспитательной работы по руководству подвижными играми и игровыми сюжетными упражнениями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аверина И.Е.* – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. *Баряева Л.Б., Зорин А.* Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития.- Санкт-Петербург, 2001.
3. *Беспалько И.Н.* Педагогический поиск. – М.: Просвещение , 1995.
4. *Былеева Л.В., Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1982.
5. *Бальсевич В.К.* Ваши дети.- М.: Просвещение, 1985.
6. *Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г.* Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. // Теория и практика физической культуры.- 1986.- № 10.
7. *Бейлин В.Р.* Речедвигательные упражнения. // Физкультура в школе.- 2006.- № 1.
8. *Бейлин В.Р.* Речедвигательные упражнения. // Физкультура в школе. – 2006. - № 2.
9. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. М.: Просвещение, 1985.
10. *Вавилов Ю.Н.* Диагностические тесты для оценки физической подготовленности дошкольников. – М., 1985.
11. *Вареник Е.Н.* – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
12. *Волошина Л.* Организация здоровьесберегающего пространства. // Дошкольное воспитание. 2004, №1 с.114.
13. *Выготский Л.С.* Вопросы детской психологии.- СПб.: Союз, 1997.
14. *Виноградов П.А.* Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1976.
15. *Воронов В.В.* Педагогика школы в двух словах. – М.: Российское педагогическое агенство, 1997.

16. *Васильков Г.А., Васильков В.Г.* От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий.- М.: ФиС, 1985.
17. *Веселая З.А.* Игра принимает всех. – Мн., 1985.
13. *Вайнбаум Я.С.* Дозирование физических нагрузок. М.: Просвещение, 1991.
14. *Вайнбаум Я.С.* Гигиена физического воспитания. М.: Просвещение, 2001.
15. *Газман О.С.* О понятии детской игры: Сб. Игра в педагогическом процессе. – Новосибирск, 1989.
16. *Геллер Е.М.* Спортивные развлечения и игры. – Мн., 1971.
17. *Геллер Е.М.* На старт вызывает «Спортландия». _ Мн., 1988.
18. Концепция образовательной области «Физическая культура». М.:Просвещение, 2001.
19. *Демьяненко Ю.В.* Методика физического воспитания дошкольников с низким уровнем физического развития: Автореф.дис. канд.пед.наук. –М., 1987.
20. *Иващенко О.Н.* Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке. // Дошкольное воспитание. - № 11. - 2007. - с.56-59
21. *Карманова Л.В., Шебеко В.Н.* Диагностика физического развития дошкольников.- Минск, 1992.
22. *Каралашвили Е.* Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет. // Дошкольное воспитание. 2002, №6 с.39.
23. *Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1978.
24. *Кудрявцева В.* Физическая культура и развитие здоровья ребенка. // Дошкольное воспитание. 2004, №1 с.80.

25. *Кравчук А.И.* Основы гармоничного базового физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. -1990.-№11.- С. 15-17.
26. *Логвина Г.Ю., Шебеко В.Н., Шишкина В.А.* Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста.- Минск, 1996.
27. *Литвинов Е.Н.* Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов./ Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.
28. *Лагутин А.Б.* Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры, 1994, № 7.
29. *Немов Р.С.* Психология: 3 издание. М.: ВЛАДОС, 1998.
30. *Никитюк Б.А.* Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры.- 1994.- №7.- С.5-7.
31. *Ноткина Н.А.* Влияние физических упражнений на формирование двигательных способностей дошкольников. – Л., 1980.
32. *Орехов Е.Ф., Котляров А.Д.* Формирование двигательной функции у детей дошкольного возраста. Учебное пособие. Челябинск, 1996.
33. *Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.* Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. – М., 1971.
34. *Поляков М.И Пимонова Е.А., Воропаев А.М.* Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1989.- №5.-С.30-33.
35. *Поляков М.И.* О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002, № 2.
36. *Полтавцева Н.О.* О программе знаний физической культуры для дошкольников // Дошкольное воспитание, 1997, № 5.

37. *Подольская Е.* На зарядку становись! Комплексы утренней гимнастики для ст. гр.// Дошкольное воспитание, 2009.-№2.-с.34, 2008.- №12.- с.35
38. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002, № 2.
39. *Погадаев Г.И.* Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС,2001.
40. *Петров П.К.* Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре.- М., 2002.
41. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель: *Г,П,Коняхина.* – Челябинск: Изд-во гос.пед.ун-та, 2003.- 248 с.
42. *Прищепа С., Попкова Н.* Как диагностировать физическую подготовленность дошкольника. // Дошкольное воспитание. 2004, №1 с.37
43. Роль игры в воспитании детей./ под ред. *А.В.Запорожца.* М.: Просвещение, 1987.
44. *Степаненкова Э.Я.* Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.- М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2006.
45. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для рук. физ. восп. дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. - СПб.: Детство-Пресс - 2005. - 416 с.
46. *Федоровская О.* Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ. // Дошкольное воспитание. 2004, №1 с.33
47. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для средних педагогических учебных заведений и работников дошкольных учреждений.- М.: Академия, 1996.

48. *Фришман И. И., Мирошкина М.Р.* Технология игры в XXI веке. – М., 1999.
49. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: проблемы и перспективы. Тезисы докладов региональной научно-практической конференции / под ред. *С.Б.Шармановой.*- Челябинск: УралГАФК, 1999.
50. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. *С.О. Филипповой.* - М.: Академия, 2007. - 224 с.
51. *Хухлаева Д.В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.- М.: Просвещение, 1984.
52. *Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А.* Физическое воспитание дошкольников: уч. пособие для студ. сред. пед. заведений. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2000.
53. *Шарманова С.Б.* «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: учебное пособие / под ред. *А.И.Федорова.*- Челябинск.- 1996.
54. *Эльконин Д.Б.* Психология игры.- М.: ВЛАДОС, 1999.
55. *Юрко Г.П., Спирина В.П., Сорочек Р.Г., Уварова З.С.* Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.- М.: Медицина, 1978.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
6. http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 - «ФизкультУРА»

7. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.csru.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
9. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
<http://cyberleninka.ru/>
10. <http://www.kindereducation.com/> - «Дошколенок»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

«Палку вверх»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

Выполнение:

1 - прямыми руками поднять палку вверх.

2 - опустить палку на плечи.

3 - прямыми руками поднять палку вверх.

4 - вернуться в исходное положение

Повторить: 4–5 раз.

«Наклоны вперед»

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены.

Выполнение:

1 - наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать.

2 - вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз.

«Повороты»

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

Выполнение:

1 - поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо».

2 - вернуться в исходное положение.

3 - поворот в левую сторону, палку не опускать, сказать: «Влево».

4 - вернуться в исходное положение

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

«Перешагивание»

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу (палку держать как можно ближе к концам).

Выполнение:

1 - перешагнуть через нее (не выпуская из рук) правой ногой; голову не опускать.

2 - вернуться в исходное положение.

3 - перешагнуть через нее (не выпуская из рук) левой ногой; голову не опускать.

4 - вернуться в исходное положение

Повторить: по 4 раза каждой ногой.

«Перепрыгивание»

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

Выполнение:

1 - прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться)

2 - прыжки на двух ногах через палку правым и левым боком.

Повторить: по 8-10 раз.

«Ходьба на месте». Восстанавливаем дыхание.

Комплекс упражнений с обручем

«Наклоны»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в руках над головой.

Выполнение:

1 - наклон вправо; руки держать над головой, не сгибая в локтевых суставах.

2 - вернуться в исходное положение.

3 - наклон влево; руки держать над головой, не сгибая в локтевых суставах.

4 - вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз.

«Туда-обратно»

И.п.: стоя, обруч в руках перед собой.

Выполнение:

1-2 - перешагнуть «войти» в обруч.

3-4 - вернуться в исходное положение, «выйти» из обруча.

Повторить: 4–5 раз. (с каждым разом обруч поднимать выше от пола)

«В обруче»

И.п.: Сед в центре обруча по-турецки.

Выполнение:

1-2 - поднять обруч над головой как можно выше.

3-4 - вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз в медленном темпе.

«Поскачи»

И.п.: Стоя, обруч опущен вниз, хват сверху.

Выполнение:

1-8 - прыжки через обруч, как через скакалку.

Повторить: 3-4 раза. (сначала вперёд, затем назад)

«Перепрыгни»

И.п.: Стоя, обруч опущен вниз, хват сверху.

Выполнение:

1-8 - прыжки через обруч, как через скакалку.

Повторить: 3-4 раза. (сначала вперёд, затем назад)

«Ходьба»

Ходьба вокруг обруча. Восстанавливаем дыхание.

Повторить: 3-4 круга в каждую сторону.

Подражательные упражнения

«Зимние забавы»

Мы бежим с тобой на лыжах,

Снег холодный лыжи лижет.

(изображают ходьбу на лыжах)

А потом – на коньках,

(изображают бег на коньках)

Но упали мы. Ах!

(падают)

А потом снежки лепили,

(стоят, сжимают воображаемый снежок ладонями)

А потом снежки катили,

(катят воображаемый комок)

А потом без сил упали

(падают)

И домой мы побежали.

(бегут по кругу)

«Зима прошла»

Воробей с берёзы

На дорогу – прыг!

Больше нет мороза,

Чик-чирик!

(ритмично прыгают по кругу, хлопают руками по бокам)

Вот журчит в канавке

Быстрый ручеёк,

(бегут по кругу, взявшись за руки)

И не зябнут лапки –

Скок, скок, скок!

Высохнут овражки!

Прыг, прыг, прыг!

Вылезут букашки –

Чик-чирик!

(ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом - против)