



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста
средствами подвижных игр**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дошкольное образование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

73,11 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

13 мая 2021 г.

Зав. кафедрой ТМиМДО

Б. А. Артёменко

Выполнила:

Студент группы ОФ-402/096-4-1

Павлова Тамара Сергеевна

Научный руководитель:

к. б. н., доцент кафедры ТМиМДО

Артёменко Борис Александрович

Челябинск

2021

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1 Ретроспективный анализ проблемы развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста	7
1.2 Особенности использования подвижных игр в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.....	12
1.3 Организационно-педагогические условия использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.....	21
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	31
2.1 Изучение уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.....	31
2.2 Реализация организационно-педагогических условий использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.....	38
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования	40
Выводы по второй главе.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	51
---	-----------

ПРИЛОЖЕНИЕ.....	60
------------------------	-----------

ВВЕДЕНИЕ

Развитие человека – это процесс многогранный, он включает в себя физическое, психическое и социальное формирование, охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, которые происходят под влиянием окружающей действительности. Физическое развитие имеет неразрывную связь с изменением роста, веса; наращиванием мышечной силы; развитием органов чувств и координации движений и др.

В первые годы жизни ребенка всестороннее развитие считается основой физического воспитания. В возрасте с 3 до 7 лет формируются определенно необходимые черты личности, и закладывается фундамент здоровья. Физическим состоянием ребенка во многом определяется результат в любой деятельности. Организм дошкольника чувствителен на минимальные отклонения от нормы в окружающей среде, которые связаны с формированием и функциональной незрелостью некоторых его органов и систем. У детей дошкольников связи меж соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослого человека. Как раз, вследствие чего, при решении многих педагогических задач нужно принимать во внимание физические способности и состояние ребенка.

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, а так же и их эмоционального благополучия является самой важной задачей дошкольных образовательных организаций.

Также актуальность вопроса о развитии физических качеств детей дошкольного возраста поднимается на государственном уровне. В федеральном государственном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) в образовательной области «физическое развитие» указано, что одно из направлений является развитие физических качеств детей дошкольного возраста [51].

Анализ физического и двигательного развития детского организма старшего дошкольного возраста, а так же показателей здоровья в последние годы выявил тревожные тенденции: по данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова до 40 % детей старшего дошкольного возраста находятся на низком уровне двигательного развития, причины которого кроются в современном образе жизни.

Единую тенденцию для детских учреждений – понижение двигательной активности детей отмечают специалисты по психологии, педагоги и врачи (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), потому как для детей дошкольного возраста потеря в движениях может стать следствием потери в здоровье, развитии, знаниях. Как раз по этой причине в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях проблема здоровья стоит на первом месте. В случае, если принять во внимание, что двигательная активность это еще и условие, стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится явным актуальность данного вопроса.

Двигательная активность – это неотъемлемая потребность организма в движении, удовлетворить которую, есть важнейшее условие многостороннего развития и воспитания ребёнка. Положительное влияние на организм оказывает двигательная активность. Двигательная активность является естественной потребностью детей.

Создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, утренней гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, спортивные игры развлечения, формирование культурно-гигиенических навыков, организация рационального питания, все это включает в себя система физического воспитания.

Только при наличии специально созданных условий организации занятий физической культурой, а также дополнительных оздоровительно-спортивных мероприятий можно добиться поставленных целей и задач на достаточно высоком уровне.

Цель исследования: теоретически изучить и экспериментальным путем проверить эффективность использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста будет эффективным, если реализуются следующие организационно-педагогические условия:

- подобран и используется на практике комплекс подвижных игр, для развития каждого физического качества;
- повышается компетентность педагогов по вопросу использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
- осуществляется взаимодействие с семьей по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической и педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Изучить уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать и апробировать комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

4. Составить методические рекомендации для родителей и педагогов по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Методы исследования:

– теоретические: изучение и анализ научно-методической и педагогической литературы по проблеме исследования, анализ, интерпретация и обобщение результатов исследования;

– эмпирические: наблюдение, анкетирование, беседа, педагогический эксперимент.

Этапы исследования: экспериментальная работа проводилась в 3 этапа:

– на констатирующем этапе мы изучили состояние проблемы развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в педагогической теории и практике;

– на формирующем этапе реализовали организационно-педагогические условия эффективного развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста;

– на обобщающем этапе мы определили результативность проведенной экспериментальной деятельности.

Практическая значимость исследования: теоретически обоснованные и экспериментально проверенные организационно-педагогические условия

эффективного развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста могут быть использованы педагогами других ДОО.

База исследования: МАДОУ «ДС №23 г. Челябинска».

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, двух глав с выводами, заключения, списка используемых источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Ретроспективный анализ проблемы развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) включены требования к структуре образовательной программы дошкольного образования, ее объему, условиям реализации и результатам освоения. Содержание образовательной программы должно охватывать пять направлений развития и образования детей, названных образовательными областями, в том числе и «Физическое развитие» [51].

Содержание области «Физическое развитие» предусматривает решение ряда специфических задач, одной из которых является – развитие физических качеств:

- силовых,
- скоростных,
- гибкости,
- выносливости,
- координации,

– ловкости.

В дошкольном возрасте нервная система и весь организм ребенка в целом обладают чрезвычайной пластичностью, податливостью к внешним воздействиям. Поэтому рациональная дозировка объема и интенсивности нагрузки, регулярное чередование ее с отдыхом будет определять оптимальность динамики организма ребенка, обеспечивать своевременность восстановительных процессов и повышать работоспособность. Нагрузка, с одной стороны, выражается в величине воздействия физических упражнений на организм и интенсивности выполнения их, что повышает функциональные процессы организма; с другой – в воздействии на динамику психических функций, проявляющихся в умственной деятельности ребенка, концентрация внимания и восприятия во время объяснения и демонстрации упражнения, осмысливании заданий точности ответной реакции [8].

В настоящее время одним из приоритетных направлений, стоящих в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, является не только сохранение здоровья детей, но и обеспечение оптимального развития основных физических качеств. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольников, которая представляет собой разные стороны целостного процесса всестороннего физического развития ребенка, а также является залогом укрепления здоровья на всем протяжении жизни человека. Известно, что фундамент физической подготовленности закладывается в дошкольном возрасте, являющимся одним из наиболее ответственных периодов в жизни человека.

Вместе с тем проблема развития физических качеств остается наиболее противоречивой и наименее разработанной в теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста. В работах отечественных и зарубежных специалистов подчеркивается необходимость

и особая значимость развития физических качеств, для учебной и трудовой деятельности ребенка (Н.А. Бернштейн, В.А. Зациоский, Н.А. Ноткина и др.). Некоторые ученые, такие как, М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева считают, что следует развивать те физические качества, которые являются отстающими у большинства детей, другие предлагают ориентироваться на ведущие двигательные качества [57; 61].

Рассмотрим понятие «качество» в таблице 1.

Системный анализ категории качество показал, что качество является сложным многоаспектным объектом в различных направлениях, например, в экономики, управлении, психологии.

Таблица 1 – Определения понятия «качество»

Автор	Содержание понятия
Г.В.Ф Гегель	Качество есть в первую очередь тождественная с бытием определенность, так что нечто перестает быть тем, что оно есть, когда оно теряет свое качество [47].
Дж. Локк	Локк, развивая мысль Демокрита, различает первичные качества (свойства, которыми обладает объект – объем, протяженность, форма, движение, число) и вторичные качества (реакции человека, которые он вызывает – звук, цвет, вкус и т.п.) [9].
Ф. Энгельс	Во-первых, всякое качество имеет бесконечно много количественных градаций (например, оттенки цветов, жесткость, мягкость, долговечность и т.д.), хотя качественно различных, но 8 доступных измерению и познанию; во-вторых, существуют «...не качества, а только вещи, обладающие качествами, и притом бесконечно многими качествами» [47].
В.И. Ленин	Сначала мелькают впечатления, затем выделяется нечто – потом развиваются понятия качества (определения вещи или явления) и количества [62].
В.Я. Белобрагин	1. Качество определяется, во-первых, как совокупность свойств, во-вторых, как внутренняя определенность, в-третьих, как внутренняя определенность и как совокупность свойств. 2. Качество как категория употребляется всеми авторами применительно к качеству предмета (вещи) и явления [9].
К. Исикава	В узком смысле качество означает качество продукции. В широком смысле качество — это качество работы, качество процесса, качество сотрудников, качество системы, качество компании, качество целей и т.д [47].
У. Шухарт	Существуют два аспекта качества. Один связан с представлением о качестве вещей как объективной реальности, которая не зависит от существования человека. Другой аспект – с тем, что мы думаем и

	ощущаем в отношении этой объективной реальности [62].
А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов	Существенная определенность объекта, благодаря которой он является именно этим, а не иным [3].

В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей дошкольного возраста является развитие физических качеств. Это аргументировано тем, что качество выполнения физических упражнений будет зависеть от того, насколько хорошо развиты физические навыки ребенка (бег, ловкость и т.д.).

Многие ученые, занимавшиеся исследованием данной проблемы, уверены, что при недостаточном развитии физических качеств обучение двигательным навыкам затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Детально проблема поэтапного развития двигательного навыка и таких физических качеств как быстрота и ловкость рассматривалась российским психофизиологом Н.А. Бренштейном, который в своих исследованиях подчеркнул роль и значимость развития данных качеств для жизни и деятельности детей [24].

Е.Н. Вавилова приходит к выводу, что просто необходимо развивать физические качества у детей, начиная с дошкольного возраста, также она указывает на значимость самостоятельного усвоения новых движений, экономного их выполнения (подбор правильной амплитуды и силы

выполнения), также проявлять адаптивные способности ребенка, которые могут проявляться в уместном проявлении физических качеств.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных умений навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным ребенку видам движений. Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений.

Двигательные навыки и физические качества (психомоторные), по мнению Н.Н. Ермак, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкиной включают в себя общие элементы (быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться напряженным усилиям, успешное восстановление после нагрузок) и специальные (высокий уровень развития физических и личностных качеств, высокую мобилизационную готовность, быстрый прирост спортивных результатов) [67].

В.П. Дубьев характеризует физические качества как способность или возможность человека к двигательной активности (деятельности). Среди основных физических качеств В.П. Дубьев рассматривает следующие: ловкость, силу, быстроту, выносливость. К дополнительным физическим качествам автор относит гибкость.

Л.П. Матвеев отождествляет понятия «качества» и «способности» и в связи с этим выделяет силовые, скоростные способности, способность проявлять выносливость, гибкость. В отличие от других авторов выделяет двигательно-координационные способности, отводя им ведущую роль. Он относит к ним: способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, а так же способность перестраивать координацию движений, при необходимости изменять параметры освоенного действия, совершенствований

способности, преобразовывать сложившиеся формы координации движений в соответствии с имеющимися обстоятельствами.

Таким образом, отмечается, что двигательные навыки, заложенные природой в ребенке, являются материальной основой для развития физических качеств. Л.П. Матвеев определяет двигательные способности (физические качества) как относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия. При этом врожденные особенности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социальной сферой.

Ряд авторов выделяют следующие группы ведущих физических качеств: силовые способности и скоростные способности, и подразделяет на: собственно – силовые, скоростно-силовые; скоростные способности характеризуются: частотой движений, скоростью одиночных движений, временем двигательной реакции. Кроме того, выделяют: выносливость как способность к длительному выполнению работы с большей или меньшей интенсивностью, гибкость и координационные способности: сложные координации, равновесие, точность движений [61].

1.2 Особенности использования подвижных игр в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста

Понятие «игра» включает в себя огромный спектр представлений, и разные авторы по-своему подходят к трактовке этого определения.

Так, например, согласно Н.П. Алешечкиной игра – это процесс, в котором ребенок, подражая взрослым, воспринимает их ценности и установки и учится исполнять определенные роли [1].

Н.З. Велиева отмечает, что игра – развитие души [16], А.И.Жилина охарактеризовала игру как первую школу воспитания ребенка, как

арифметику социальных отношений. Есть оригинальные формулировки термина «игра» [27].

По мнению Х.Х. Мовсаровой понимание атома – это детская игра по сравнению с пониманием детской игры [43]. Нельзя не согласиться и с мнением Н.С Семеновой, В.В. Волгушевой, О.В. Лазаревой в том, что: точное определение игры невозможно, всякие поиски таких определений должны быть квалифицированы как «научные игры» самих авторов [56].

Исследования теории игры начались еще во второй половине XIX века, и самыми значительными, на наш взгляд, являются работы Н. В. Седых, Е.Э. Червякова [55].

В.Ю. Альбицкий в работах создает теорию возникновения игры как упражнения, тренинга навыков, необходимых человеку для жизнеобеспечения [2].

Теория Я.С.Вайнбаума основывается на том, что появление игры связано с «избытком сил», которые человек не растрчивает в процессе своей жизнедеятельности [14]. Это противоречие опровергается мнением И.И. Вепревой, Г.М. Татарниковой, которые пришли к выводу о том, что для того, чтобы восстановить свои силы, затраченные в процессе трудовой деятельности, человек играет [17].

Многие советские ученые в 20-30-е годы также занимались разработкой теории игры, как важнейшего средства всестороннего развития и воспитания человека. Но научные исследования в основном ориентировались на изучение игры как метода самообразования.

Если обратиться к расшифровке понятия «игра», то русский энциклопедический словарь 1877 года относит к играм хороводы, спортивные состязания, бои гладиаторов, конские ристалища и даже демонстрации зверей в цирке.

В Большой энциклопедии под редакцией С.Н. Южакова понятие игра определяется как занятие, не имеющее практической цели и служащее для

развлечения или забавы, а также применения на практике некоторых искусств [20].

Наиболее подробное определение понятию «игра» дает В. И. Даль в своем Толковом словаре живого великорусского языка. «Игра, то, чем играют и во что играют: забава, установленная по направлениям, и вещи, для того служащие» [23, с. 7].

Современные подходы к понятию «игра» рассматриваются в работах Т.А. Ершовой, И.А. Пономарева [25].

Создатели теории психоанализа определяют три основных мотива, которые приводят человека к игре. Первым является влечение к повторению, тем самым опосредованно солидаризируясь с теорией упражнений А.И. Жилиной. Вторым – влечение к освобождению, снятию препятствий, сковывающих свободу, указывая на психологически-индивидуальный характер потребности в игре. И третьим определяется влечение к слиянию с общностью и окружающим миром [27].

В опубликованном издании «Потребности человека» П.М. Ершова, вышедшем в 1990 году, автор предлагает рассматривать игру как одну из трансформаций потребности, присущей всем высшим животным и человеку – потребности в вооруженности (вспомогательные потребности в накоплении и совершенствовании средств удовлетворения своих потребностей) [25].

Н.В. Микляева отмечает, что игра – свобода личности в воображении, «иллюзорная реализация нереализуемых интересов». Но как бы различные авторы ни трактовали термин «игра», она всегда являлась одной из ведущих форм развития психических функций человека и способом реального познания мира. Игра – это вид деятельности, возникающий на определенном этапе онтогенеза и направленный на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением [42].

Попытка вывести свое определение в большом разнообразии понятий «игра», сделанная учеными XIX-XX века, считается нами нецелесообразной, так как может просто пополнить терминологический ряд.

Однако мы остановимся на ряде положений, очерчивающих границы этого явления (по Х.Х. Мовсаровой):

- игра есть определенное действие: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное или какое-либо другое;

- игра инициируется внутренней потребностью в чем-либо: отдыхе, обучении и так далее, но без энергетической заряженности мотивационной сферы игра не может состояться;

- игра является не только «школой» общения, но и школой взаимодействия между конкретными игроками;

- игра – необязательное и своего рода безответственное занятие, поскольку оно осуществляется всегда не в реальной, а в условной нарочито-вымышленной ситуации [43].

С термином «игра» тесно взаимосвязан термин «игровая деятельность». В человеческой практике игровая деятельность занимает ведущее место, особенно в детском возрасте, и ей присущи такие функции, как: развлекательная, социокультурная, диагностическая, коррекционная, коммуникативная, социализирующая, воспитательная, познавательная, самореализации, игротерапевтическая. Последняя из вышеназванных играет немаловажное значение, так как способствует преодолению различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности человека.

Учитывая то, что игровая деятельность всегда является добровольной и включает элементы соревнования и возможности самореализации, к структуре игры как деятельности относят постановку и

реализацию цели, планирование, анализ результатов. Игровая деятельность является важным средством овладения различными жизненными ситуациями. В процессе игры не только реализуются и стимулируются способности человека, но и активизируется сознание, раскрепощается подсознание. Именно игровая деятельность способствует быстрому усвоению и закреплению информации, используемой в игре. Не случайно в последнее время популярными стали ролевые и деловые игры, используемые в учебном процессе [30].

Таким образом, к основным характеристикам игровой деятельности можно отнести: доступность, активность, прогрессивность, состязательность, эмоциональную приподнятость, адаптивность, импровизационность, добровольность, креативность, удовольствие.

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре как ведущему виду деятельности. Игра является эффективным средством формирования личности детей дошкольного возраста, его морально-волевых качеств, в игре реализуются потребность воздействия на мир. Она вызывает существенное изменение в его психике. Известнейший в нашей стране педагог А.С. Макаренко так характеризовал роль детских игр: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет тоже значение, какое у взрослого имеет деятельность работа, служба. Каков ребенок в игре, таким во многом он будет в работе. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре [40, с. 34]».

Игра является ведущим видом деятельности ребенка дошкольного возраста потому что она ведет к формированию новых качеств личности ребенка.

Игра – это не только удовольствие и радость для ребенка, что само по себе очень важно. С ее помощью можно развивать внимание, память, мышление, воображение ребенка, т. е. те качества, которые необходимы для дальнейшей жизни. Играя, ребенок может приобретать новые знания,

умения, навыки, развивать способности, подчас не догадываясь об этом [11].

Игра – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Этот постулат детской психологии известен всем. Дети не ставят в игре каких-то иных целей, чем цель – играть. Но было бы неправильно не учитывать обучающего и развивающего влияния игры и при сохранении в ней непосредственности жизни детей. Игра является средством воспитания, когда она включается в целостный педагогический процесс [42].

Ценность игры как воспитательного средства заключается в том, что, оказывая воздействие на коллектив играющих детей, педагог через коллектив оказывает воздействие на каждого из ребенка. Организуя жизнь в игре, педагог формирует не только игровые отношения, но и реальные, закрепляя полезные привычки в нормы поведения детей в разных условиях и вне игры. Таким образом, при правильном руководстве детьми, игра становится школой обучения и воспитания [31].

В игре дети отражают окружающую жизнь и познают те или иные доступные восприятию и пониманию факты, явления. Используя игру как средство обучения, педагог имеет возможность направить внимание детей на те явления, которые ценны для расширения круга представлений. И, вместе с тем, питает интерес детей, развивает любознательность, потребность и сознание необходимости усвоения знаний, а через игру, в процессе игры формирует умение применять знания в различных условиях. Руководя игрой педагог воспитывает активное стремление делать что-то, узнавать, искать, проявлять усилие, и находить, обогащать духовный мир детей. А это все содействует умственному и общему развитию. Этой цели и служат различные игры, ведь именно в игре удовлетворяются основные потребности ребенка [23].

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и

представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Подвижные игры – один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу по развитию физических качеств, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

В подвижных играх, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети дошкольного возраста с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации и богатому воображению большинство подвижных игр детей дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер.

Содержание подвижных игр в дошкольных образовательных организациях направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.

В педагогической практике используются два основных вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие или вольные, в которых участники сами намечают план игры, и сами осуществляют намеченную цель (ролевые).

2. Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующими руководства ими взрослыми руководителями или самими ребятами-вожаками.

Организованные подвижные игры подразделяются на:

2.1. Простые некомандные подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя (в этих играх главное значение приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности).

2.2. Более сложные, переходные к командным подвижные игры, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но иногда, по личному желанию помогают товарищам, выручая их, помогают им спастись от нападающего в игре («Салки – давай руку», «Перебежки с пленом»); иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели; в некоторых играх такое сотрудничество даже предусматривается правилами («Белые медведи», «Караси и щуки»).

2.3. Командные подвижные игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы-команды (от действия каждого игрока зависит удача всей команды; в командных играх необходимо согласовывать свои действия с действиями своих товарищей; часто в командных играх для координации действий и общего руководства выбирают капитанов команд).

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают 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 психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Физические качества наиболее успешно развиваются в комплексе, т.е. когда на занятиях применяются средства, предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Быстрота как физическое качество развивается во многих подвижных играх. К ним относятся линейные эстафеты, коллективные игры: «Белые медведи», «Бегуны», «Скакуны», «Кто быстрее» и др.

Игры на развитие силы: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др.

Наиболее часто используемые игры, направленные на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты» и др.

Воспитанники с большим желанием принимают участие в играх на развитие ловкости: «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Эстафеты с предметами», игры с использованием мяча, предметов, например: «Выбивало», «Снайпер», «Мяч капитану» и другие.

Игры и эстафеты на развитие гибкости физиологически обосновано проводить в конце основной части занятия. Отличный тренировочный материал эстафеты с различными передачами мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

Таким образом, подвижные игры, создавая атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, и улучшают развитие физических качеств детей. Следовательно, подвижные игры – действенное средство разностороннего развития.

Комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей дошкольного возраста представлен в приложении 1.

1.3 Организационно-педагогические условия использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста

С.А. Хазова под педагогическими условиями рассматривает организацию образовательного процесса в совокупности педагогических средств, методов и форм организации образовательного процесса, конкретных способов педагогического взаимодействия, информационного содержания образования, особенностей психологического микроклимата, обеспечивающую возможность целенаправленного педагогического воздействия на учащихся [46].

В качестве организационно-педагогических условий эффективного развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста нами были выявлены:

- использование на практике подобранного комплекса подвижных игр, для развития каждого физического качества;

- повышение компетентности педагогов по вопросу использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста;

- осуществляется взаимодействие с семьёй по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Перейдем к рассмотрению первого организационно-педагогического условия – использование комплекса занятий на развитие каждого физического качества.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста предусматривает достижение оптимального развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы. Уровень их развития в значительной мере определяет результативность формирования двигательных умений и успешность их использования в различных жизненных ситуациях.

От уровня развития отдельных физических качеств зависит здоровье, стойкость к стрессам, другим негативным факторам окружающей среды, умственная работоспособность детей.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, лазанье), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Для всестороннего развития детей дошкольного возраста чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками,

метанием, лазаньем и др. Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Во время выполнения детьми физических упражнений у детей формируются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и др.

В многочисленных исследованиях, сделаны выводы о необходимости комплексного развития физических качеств детей. Авторы утверждают, что в процессе физической подготовки детей применение упражнений, выполнение которых требует проявления быстроты, силы и ловкости, более эффективно, по сравнению со средствами, которые направлены только на развитие одного из вышеназванных физических качеств.

Комплекс подвижных игр – это последовательность из нескольких подвижных игр, направленных на развитие каждого физического качества. У каждой игры есть особые правила. Цель комплекса подвижных игр – создание условий для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Комплекс подвижных игр должен мотивировать детей старшего дошкольного возраста на занятия физической культурой, формировать упорядоченные двигательные действия у ребенка.

Принципы реализации комплекса подвижных игр:

1. Дифференцированность: учет поведенческих и психосоциальных особенностей и специфики работы с детьми старшего дошкольного возраста.

2. Многоаспектность: сочетание различных направлений (социального, психологического, воспитательного) в проведении и разработке занятий.

3. Валеологический принцип: все игры и задания должны быть направлены на физическое развитие ребенка, на приобщение его здоровому образу жизни.

Комплекс подвижных игр представлен в приложении 1.

Перейдем к рассмотрению второго организационно-педагогического условия – повышение компетентности педагогов по вопросу использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

В психолого-педагогической литературе понятие «компетентность» получило широкое распространение.

Л.М. Митина считает, что компетентность – это знания, умения, навыки, а также способы и приемы их реализации в деятельности, общении, развитии (саморазвитии личности). Подструктуры компетентности: деятельностная – знания, умения, навыки осуществления педагогической деятельности; коммуникативная – знания, умения, навыки осуществления педагогического общения [22].

В. С. Безрукова под компетентностью понимает «владение знаниями и умениями, позволяющими высказывать профессионально грамотные суждения, оценки, мнения» [34,с.46].

Э.Ф. Зеер и О.Н. Шахматова под профессиональной компетентностью подразумевают совокупность профессиональных знаний и умений, а также способы выполнения профессиональной деятельности [13].

Ряд исследователей (А.А. Вербицкий, Н.С. Розов, Г.Н. Сериков и др.) компетентность рассматривают как сплав усвоенного ранее социального опыта и знаний в результате практики осуществления профессиональной деятельности. А.С. Белкин, В.С. Безрукова, Э.Ф.Зеер определяют компетентность как сложное индивидуально-психологическое образование, возникающее на основе интеграции опыта, теоретических

знаний, практических умений и значимых личностных качеств, обуславливающее готовность педагога к педагогической деятельности. М.В. Кириллина трактует компетентность как совокупность знаний, умений, навыков, которые необходимы для выполнения педагогической работы. Педагогическую компетентность исследователь связывает, прежде всего, с деятельностью педагога, с его способностью к выполнению профессиональных и инновационных действий, основу которых составляют необходимые профессиональные знания и умения, образующие фундамент «профессионализма педагога» [15].

В системе дошкольного образования существуют различные формы методической работы направленные на повышение компетентности педагогов, каждая из которых имеет свои специфические особенности:

- педагогические советы;
- обучающие семинары и деловые игры;
- индивидуальные и групповые консультации;
- открытые просмотры занятий;
- психологические тренинги;
- педагогические часы и др.

Проблема здоровья и физического развития детей дошкольного возраста в настоящее время приобрела особую значимость. Педагоги и родители отмечают общую тенденцию к снижению двигательной активности детей дошкольного возраста и ухудшению их здоровья.

Общеизвестно, что современные дети большую часть свободного времени проводят за компьютерными играми, а не в процессе физических упражнений и подвижных игр. То есть, их биологическая потребность в движении не удовлетворяется в полной мере, это приводит к ухудшению состояния здоровья, частым простудным заболеваниям и снижению иммунитета. А ведь именно благодаря двигательной активности и физическим упражнениям развиваются физические качества ребенка,

важные физиологические функции организма, закладываются основы здорового образа жизни [12].

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья ребенка, его физическое развитие должно быть приоритетной задачей для педагогов дошкольного учреждения.

В связи с этим, необходимо обратить особое внимание на методическое сопровождение образовательного процесса и совершенствование профессиональных компетенций педагогов в этом направлении.

В дошкольном учреждении должна вестись систематическая методическая работа по профессиональному развитию педагогов ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Для этого методической службой ДОО нужно организовывать мероприятия по выявлению уровня соответствия требованиям ФГОС ДО предметно-развивающей среды в группах и физкультурном зале, использовать в своей работе подвижные игры.

Ежегодно организовывать конкурсы на лучшую РППС группы по оздоровлению и физическому развитию детей, на лучшее физкультурное пособие, подвижные игры и лэпбуки [28].

Таким образом, эффективное методическое сопровождение педагогов ДОО способствует эффективному развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Для реализации второго организационно-педагогического условия необходимо составить методические рекомендации для педагогов, которые будут направлены на повышение компетентности педагогов по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Составленные методические рекомендации для педагогов по использованию подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста представлены в приложении 2.

Перейдем к рассмотрению третьего организационно-педагогического условия – осуществляется взаимодействие семьей по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Воспитание не является делом только педагогов и общества, воспитание и обучение детей – это дело каждой семьи. Начиная с XVIII в. ребенок приобретает особое место в обществе. Как отмечает Ж-Ж. Руссо – дети должны воспитываться в соответствии со своей природой, т.е. возрастными особенностями. Позже, в XIX в. И.Г. Песталоцци утверждает мысль о том, что ребенок должен воспитываться в материнской любви и заботы о нем. В отечественной педагогике начиная с середины 60-х годов XIX в. начинает формироваться мысль о важности и необходимости семейного воспитания детей, начиная с дошкольного возраста (Е.Н. Водовозова, Н.А. Добролюбова, П.Ф. Каптерев, П.Ф. Лесгафт, А.С. Симонович, Е.И. Тихеева, Л.Н. Толстов, К.Д. Ушинский и др.) [29].

Что касается значимости семейного воспитания с позиции психологии, то роль взрослого в развитии ребенка была принята в качестве основополагающей в культурноисторическом подходе (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, Л.И. Божович, М.И. Лисина и др.). Поведение родителей, и в большей степени матери, было представлено в качестве источника развития ребенка как субъекта познавательной активности, общения, самосознания [68]. В последнее же время интерес к вопросам воспитания и обучения детей родителями особенно возрос. В первую очередь это связано с тем, что роль родителей в воспитании ребенка была определена на законодательном уровне. В статье 44 Закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

сказано следующее: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка» [60].

Во ФГОС ДО указано, что родители являются непосредственными участниками воспитательного процесса, следовательно, между ДОО и родителями должно происходить взаимодействие [51]. Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОО. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и детском саду – одна из важнейших задач педагогического коллектива. Для этого необходимо внедрять новые формы и методы работы с семьей.

В процессе взаимодействия с семьей по вопросу развития физических качеств важно: устанавливать единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду; изучать положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди родителей.

Для достижения эффективной работы по развитию физических качеств детей дошкольного возраста нужно использовать такие традиционные формы взаимодействия с семьей как:

- 1) беседы — индивидуальные и групповые;
- 2) открытые физкультурные занятия для родителей;
- 3) дни открытых дверей в спортивном зале;
- 4) физкультурные праздники и развлечения;
- 5) разработка и оформление стендовой информации;
- 6) тематические родительские собрания;
- 7) анкетирования и анализ анкет по проблеме развития физических качеств;

8) составление рекомендаций для родителей по вопросам развития физических качеств.

Для эффективного развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста необходимо подготовить информационные материалы для родителей, которые будут направлены на повышение знаний по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Составленные рекомендации для родителей по использованию подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста представлены в приложении 3.

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. Решая первую и вторую задачи нашего исследования, мы теоретически обосновали проблемы развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр. Для этого мы охарактеризовали сущность развития физических качеств детей дошкольного возраста.

В ходе изучения педагогической литературы нами было изучено понятие развитие физических качеств, под которым мы понимаем часть физического развития, процесс изменения форм и функций организма, а также результат этого изменения. Оно может идти стихийным путем и целенаправленно, в определенных формах организации физкультурной

деятельности детей: физкультурных занятиях, подвижных играх, физкультурных досугах и спортивных праздниках.

Изучение педагогической и психологической литературы позволило нам охарактеризовать особенности использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Использование в старшем дошкольном возрасте подвижных игр, являющихся средствами и формой организации физического воспитания, дает возможность обеспечить единство личностного, физического и психического развития ребенка.

Подвижные игры, способствующие развитию физических качеств, должны включаться в физкультурные занятия в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий.

Таким образом, подвижная игра имеет огромное значение для всестороннего развития ребенка: физического, умственного, эмоционального, социального. Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. В подборе игр необходимо опираться на требования и рекомендации основной образовательной программы, по которой работает ДОО. В разучивании игры с детьми целесообразно опираться на сюжетные игровые образы, на образное мышление и воображение детей.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Изучение уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Для достижения цели нашего исследования нами была организована экспериментальная работа по проблеме развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр.

Целью экспериментальной работы является: разработка и внедрение комплекса подвижных игр для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи экспериментальной работы:

1. Изучить уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

2. Изучить уровень осведомленности педагогов и родителей по вопросу использования подвижных игр в развитии физических качествах детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать и апробировать комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

4. Составить методические рекомендации для педагогов по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

5. Подготовить информационные материалы для родителей по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Базой исследования являлось: МАДОУ «ДС №23г. Челябинска» В исследовании приняли участие 22 ребенка старшего дошкольного возраста.

С целью изучения уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста были использованы контрольные упражнения в зависимости от исследуемого качества (табл. 2).

Таблица 2 – Контрольные упражнения для оценки развития физических качеств детей дошкольного возраста

Исследуемое физическое качество	Контрольное упражнение	Содержание
Сила	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	определяется броском набивного мяча из-за головы, стоя.
Выносливость	Бег	определяется временем пробегания дистанции 120 метров
Быстрота	Бег 30 м.	определяется временем пробегания 30 метров с высокого старта.
Гибкость	Наклон туловища	определяется с помощью теста на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамье
Ловкость	Челночный бег	выявляется по времени челночного бега выполняемого с двумя поворотами, дистанция 30 метров.

Определим уровни для каждого контрольного упражнения.

Бросок из-за головы стоя:

– высокий уровень – 185-220 см;

– средний уровень – 160-185 см;

– низкий уровень – меньше 185 см.

Бег:

– высокий уровень – 25 сек;

– средний уровень – 26-30 сек;

– низкий уровень – свыше 30 сек.

Бег 30 метров:

– высокий уровень – 8 сек;

– средний уровень – 9-12 сек;

– низкий уровень – выше 12 сек.

Наклон туловища:

– высокий уровень – 6-8 см;

– средний уровень – 5-6 см;

– низкий уровень – меньше 5 см.

Челночный бег:

– высокий уровень – 13 сек;

– средний уровень – 14-16 сек;

– низкий уровень – свыше 17 сек.

В таблице 3 представлены результаты физических качеств детей по 5 контрольным упражнениям.

Таблица 3 – Результаты изучения уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Шифр ребенка	Бросок из-за головы стоя	Бег	Бег 30 метров	Наклон туловища	Челночный бег
Ребенок 1	средний	средний	средний	низкий	высокий
Ребенок 2	средний	низкий	низкий	низкий	средний
Ребенок 3	средний	средний	низкий	высокий	низкий
Ребенок 4	низкий	низкий	средний	средний	низкий
Ребенок 5	низкий	низкий	низкий	низкий	высокий
Ребенок 6	средний	средний	высокий	высокий	средний
Ребенок 7	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
Ребенок 8	высокий	низкий	низкий	низкий	средний
Ребенок 9	низкий	высокий	средний	высокий	низкий
Ребенок 10	низкий	низкий	средний	средний	низкий
Ребенок 11	высокий	средний	высокий	низкий	средний
Ребенок 12	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
Ребенок 13	низкий	средний	средний	низкий	низкий

Ребенок 14	низкий	низкий	низкий	низкий	средний
Ребенок 15	высокий	низкий	низкий	средний	высокий
Ребенок 16	средний	низкий	низкий	низкий	низкий
Ребенок 17	низкий	средний	высокий	высокий	низкий
Ребенок 18	низкий	высокий	низкий	низкий	высокий
Ребенок 19	высокий	низкий	высокий	высокий	низкий
Ребенок 20	средний	высокий	средний	низкий	средний
Ребенок 21	средний	высокий	низкий	низкий	средний
Ребенок 22	средний	средний	низкий	высокий	средний

В таблицах 4-8 представлены уровни по каждому физическому качеству на констатирующем этапе исследования.

Таблица 4 – Уровни по силе

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
4	18,18 %	8	36,36 %	10	45,45 %

Из таблицы 4 мы видим, что сила у детей дошкольного возраста находится преимущественно на низком уровне – 10 человек (45,45 %), и среднем – 8 человек (36,36 %), на высоком уровне 4 человека (18,18 %).

Таблица 5 – Уровни по выносливости

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
4	18,18 %	7	31,82 %	11	50 %

Из таблицы 5 мы видим, что выносливость у детей находится преимущественно на низком уровне – 11 человек (50 %), и среднем – 7 человек (31,82 %), высокий уровень отмечен у 4 человек (18,18 %).

Таблица 6 – Уровни по быстроте

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
4	18,18 %	6	27,27 %	12	54,55 %

Из таблицы 6 мы видим, что быстрота находится у детей на низком уровне 12 человек (54,55 %), на среднем уровне – 6 человек (27,27 %), на высоком уровне – 4 человека (18,18 %).

Таблица 7 – Уровни по гибкости

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
-----------------	-----------------	----------------

Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
6	27,27 %	3	13,64 %	13	59,09 %

Из таблицы 7 мы видим, что гибкость находится у детей на низком уровне – 13 человек (59,09 %), на среднем – 3 человека (13,64 %), высокий уровень продемонстрировали – 6 человек (27,27 %).

Таблица 8 – Уровни по ловкости

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
4	18,18 %	8	36,36 %	10	45,45 %

Из таблицы 8 мы видим, что ловкость находится у детей на низком уровне 10 человек (45,45 %), средний уровень показали 8 человек (36,36 %), высокий уровень отмечен у 4 человек (18,18 %).

Также в нашем эксперименте участвовали педагоги и родители воспитанников. В эксперименте были задействованы 22 родителя и 4 педагога.

Для определения уровня компетентности педагогов ДОО, по вопросу развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр, мы провели анкетирование «По теории и методике физического развития детей дошкольного возраста» (Приложение 4).

Анализ анкетирования показал, что лишь 1 человек (25 %) имеет низкий уровень компетентности. Это заключается в том, что педагог плохо знает возрастную физиологию и методику физического воспитания детей дошкольного возраста. Допустимый уровень компетентности имеют 2 человека (50 %), и 1 человек (25 %) соответствует высокому уровню компетентности по вопросу развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде рисунка.

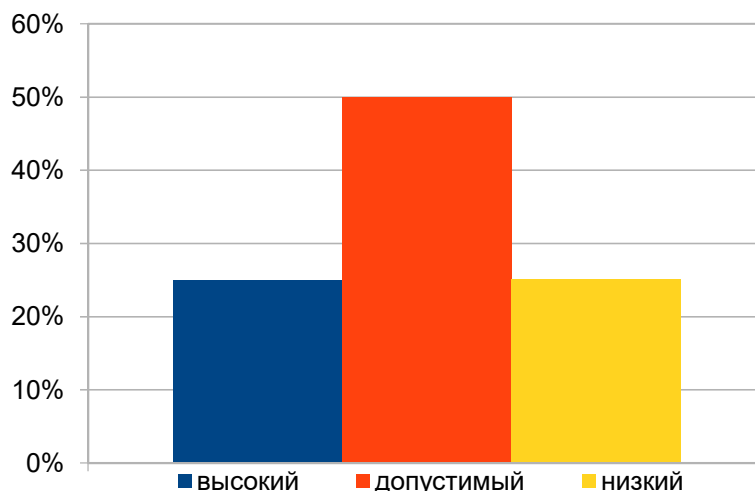


Рисунок 1 – Результаты анкетирования педагогов на констатирующем этапе

Для родителей нами была разработана анкета, которая включала в себя вопросы, касательно осведомленности о необходимости использования подвижных игр в развитии физических качеств детей, таблица 9.

За каждый ответ «да» ставится 1 балл (кроме 8 вопроса).

За каждый ответ «нет» ставится 0 баллов (кроме 8 вопроса).

За ответ «да» на 8 вопрос ставится 0 баллов.

За ответ «нет» на 8 вопрос ставится 1 балл.

Ключ к анкете:

- высокий уровень осведомленности и физических качеств ребенка – 8-7 баллов;
- средний уровень – 6-4 баллов;
- низкий уровень – 3 балла и ниже.

Таблица 9 – Анкета для родителей

№	Вопрос	Ответы	
		да	нет
1	Имеете ли Вы представление о физических качествах?		
2	Сможете ли Вы перечислить основные физические качества человека?		
3	Знаете ли Вы, с какого возраста нужно развивать физические качества ребенка?		
4	Проводили ли Вы когда-нибудь целенаправленно подвижные игры для детей, направленные на развитие		

	физических качеств?		
5	Знаете ли Вы упражнения и подвижные игры на развитие физических качеств у ребенка?		
6	Знаете (учитываете) ли Вы физиологические особенности детей при проведении подвижных игр и занятий на развитие физических качеств?		
7	Придерживаетесь ли Вы (ваши дети) здорового образа жизни: режима, питания, гимнастики и т.д.		
8	Нуждаетесь ли Вы в консультации о эффективности использования подвижных игр в развитии физических качеств ребенка?		

Перейдем к результатам анкетирования родителей на констатирующем этапе (рисунок 2).

Из рисунка 2 видно, что лишь 1 человек (4,55 %) осведомлен по проблеме развития физических качеств ребенка, и имеет общее представление о них. Среднему уровню соответствуют 5 человек (22,73 %), и доминирующему низкому уровню соответствуют 16 человек (72,73 %).

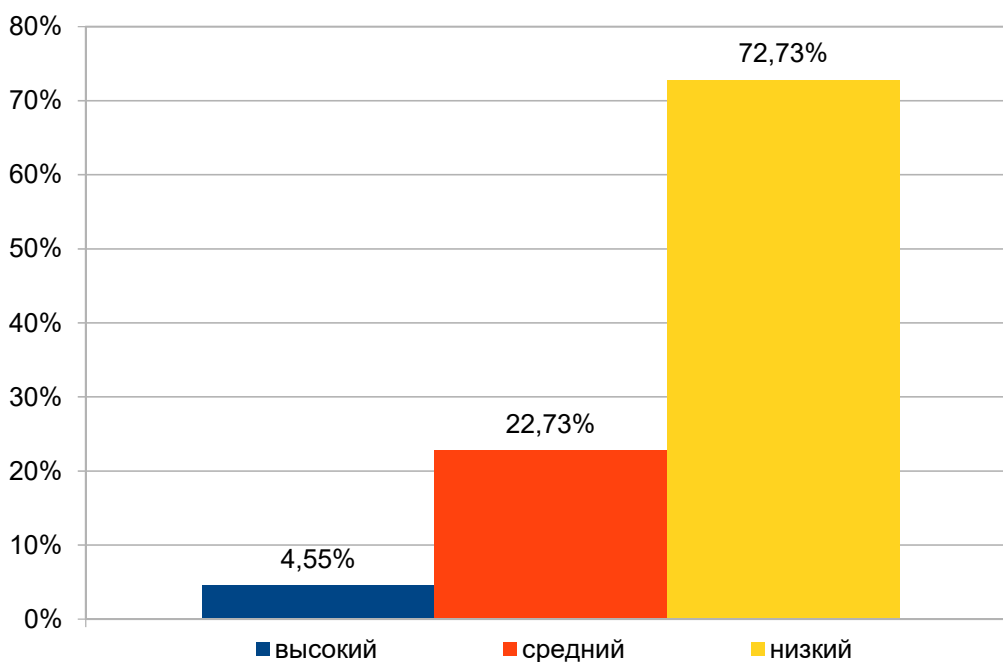


Рисунок 2 – Результаты анкетирования родителей на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что для эффективного развития физических

качеств детей старшего дошкольного возраста необходимо внедрение и апробация комплекса подвижных игр на развитие каждого физического качества. А так же необходимо составить методические рекомендации для педагогов по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр и подготовить информационные материалы для родителей, которые будут направлены на повышение знаний по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

2.2 Реализация организационно-педагогических условий использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста

На формирующем этапе мы провели работу по проверке гипотезы, уточнили этапы в проведении формирующего эксперимента, в процессе которого проводилась работа по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Перейдем к первому условию нашего исследования – подобран и используется на практике комплекс подвижных игр для развития каждого физического качества.

Нами был составлен комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста, таблица 10.

Таблица 10 – Комплекс подвижных игр для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

Физическое качество	Подвижные игры
1	2

Сила	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «НАЕЗДНИКИ» 2. Игра «ПАУЧКИ» 3. Игра «КЕНГУРУ» 4. Игра-упражнение «Обезьянки за бананом...» 5. Игра «Забрось волан в баскетбольное кольцо» 6. Игра-упражнение « Лошадки» 7. Игра-упражнение « Лягушата» 8. Игра «Переправа» 9. Игра «Зайцы и моржи» 10. Игра «Соревнование тачек»
Быстрота	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Перелет птиц». 2. Игра «Медведи и пчелы». 3. Игра «Мыши в кладовой». 4. Игра-упражнение «Челнок» 5. Игра «Перепрыгни» 6. Игра «Успей поймать» 7. Игра «Бери скорее» 8. Игра «Бабочки и стрекозы» 9. Игра «Догони» 10. Игра «Конь-огонь»

Продолжение таблицы 10

1	2
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Борцы», включающая в себя 5 заданий. 2. Игра «Догони» 3. Игра «Подъем в гору» 4. Игра «Встречная эстафета» 5. Игра «Отрази волан» 6. Игра «Навстречу противнику» 7. Игра «Мяч в обруч» 8. Игра «Перебрось мяч» 9. Игра «Подбрось – поймай» 10. Игра «Не намочи ног»
Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «ПЕРЕДАЧА МЯЧА» 2. Игра «ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ» 3. ЭСТАФЕТА «ТУННЕЛЬ ИЗ ОБРУЧЕЙ» 4. ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ 5. Игра «Нырни в нору» 6. Игра «Паутина» 7. Игра «Арки» 8. Игра «Кошечка» 9. Игра «Жираф» 10. Игра «Лодочки»
Ловкость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Лохматый пес». 2. Игра «Береги предмет» 3. Игра «Автомобили» 4. Игра «Передай мячик» 5. Игра «Канатоходец» 6. Игра «Коршун и наседка» 7. Игра «Перемени предмет»

- | |
|---|
| 8. Игра «Хитрая лиса»
9. Игра «Чай-чай выручай»
10. Игра «Смена мест» |
|---|

В таблице представлен фрагмент комплекса, полное содержание, включающее описание подвижных игр, представлено в приложении 1.

Второе организационно-педагогическое условие (повышается компетентность педагогов по вопросу использования подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста) было выполнено с помощью системы методической работы по повышению компетентности педагогов.

Сначала для педагогов была проведена консультация на тему «Развитие физических качеств дошкольников» (Приложение 2), что способствовало высокой активности на дальнейшем педагогическом совещании.

Одним из видов деятельности мы рассматриваем проведение педагогических совещаний, на которых педагоги имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе. Был проведен педагогический совет по модели телевизионной игры «Последний герой», где педагоги продемонстрировали умение составлять нетрадиционные комплексы игр для развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Для реализации третьего организационно-педагогического условия нами были составлены рекомендации для родителей по использованию подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста, которые были направлены на повышение знаний в вопросах развития физических качеств детей (приложение 3).

Таким образом, нами были внедрены организационно-педагогические условия, после чего мы провели повторное исследование.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

После проведения формирующего этапа исследования мы провели повторное исследование и получили следующие результаты.

В таблице 11 представлены результаты изучения уровня развития физических качеств детей по 5 контрольным упражнениям.

Таблица 11 – Результаты изучения уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Шифр ребенка	Бросок из-за головы стоя	Бег	Бег 30 метров	Наклон туловища	Челночный бег
1	2	3	4	5	6
Ребенок 1	средний	средний	средний	низкий	высокий
Ребенок 2	средний	низкий	низкий	низкий	средний
Ребенок 3	средний	средний	высокий	высокий	низкий
Ребенок 4	средний	средний	средний	средний	высокий
Ребенок 5	высокий	средний	низкий	высокий	высокий
Ребенок 6	средний	средний	высокий	высокий	средний
Ребенок 7	высокий	высокий	средний	высокий	высокий
Ребенок 8	высокий	низкий	высокий	средний	средний
Ребенок 9	высокий	высокий	средний	высокий	низкий

Продолжение таблицы 11

1	2	3	4	5	6
Ребенок 10	низкий	средний	средний	средний	средний
Ребенок 11	высокий	средний	высокий	высокий	средний
Ребенок 12	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
Ребенок 13	низкий	средний	средний	средний	низкий
Ребенок 14	средний	низкий	средний	низкий	средний
Ребенок 15	высокий	низкий	низкий	средний	высокий
Ребенок 16	средний	высокий	высокий	средний	низкий
Ребенок 17	низкий	средний	высокий	высокий	средний
Ребенок 18	средний	высокий	средний	низкий	высокий
Ребенок 19	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий
Ребенок 20	средний	высокий	средний	высокий	средний
Ребенок 21	средний	высокий	средний	низкий	средний
Ребенок 22	средний	средний	низкий	высокий	средний

В таблицах 12-16 представлены уровни по каждому физическому качеству на обобщающем этапе исследования.

Таблица 12 – Уровни по силе

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
8	36,36 %	11	50 %	3	13,64 %

Из таблицы 12 мы видим, что сила у детей дошкольного возраста после проведения формирующего этапа исследования изменилась. Так,

высокий уровень повысился с 18,18 % до 36,36 %, средний уровень повысился с 36,36 % до 50 %, а низкий уровень понизился с 45,45 % до 13,64 %.

Таблица 13 – Уровни по выносливости

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
7	31,82 %	11	50 %	4	18,18 %

Из таблицы 13 мы видим, что выносливость у детей после проведения формирующего этапа исследования изменилась. Так, высокий уровень повысился с 18,18 % до 31,82 %, средний уровень повысился с 31,82 % до 50 %, а низкий уровень понизился с 50 % до 18,18 %.

Таблица 14 – Уровни по быстроте

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
8	36,36 %	10	45,45 %	4	18,18 %

Из таблицы 14 мы видим, что быстрота у детей после проведения формирующего этапа исследования изменилась. Так, высокий уровень повысился с 18,18 % до 36,36 %, средний уровень повысился с 27,27 % до 45,45 %, а низкий уровень снизился с 54,55 % до 18,18 %.

Таблица 15 – Уровни по гибкости

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
11	50 %	6	27,27 %	5	22,73 %

Из таблицы 15 мы видим, что гибкость у детей после проведения формирующего этапа исследования изменилась. Так, высокий уровень повысился с 27,27 % до 50 %, средний уровень повысился с 13,64 % до 27,27 %, а низкий уровень снизился с 59,09 % до 22,73 %.

Таблица 16 – Уровни по ловкости

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Количество детей	%	Количество детей	%	Количество детей	%
7	31,82 %	10	45,45 %	5	22,73 %

Из таблицы 16 мы видим, что ловкость у детей после проведения формирующего этапа исследования изменилась, так высокий уровень повысился с 18,18 % до 31,82 %, средний уровень повысился с 36,36 % до 45,45 %, а низкий уровень понизился с 45,45 % до 22,73 %.

Сравним полученные результаты до и после использования на практике комплекса подвижных игр для развития каждого физического качества детей старшего дошкольного возраста, таблица 17.

Из таблицы 17 мы видим, что уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста возрос.

Таблица 17 – Сводная таблица результатов до и после формирующего этапа исследования

Физическое качество	Количество детей					
	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
Сила	4	8	8	11	10	3
Выносливость	4	7	7	11	11	4
Быстрота	4	8	6	10	12	4
Гибкость	6	11	3	6	13	5
Ловкость	4	7	8	10	10	5

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что после проведения формирующего этапа исследования у детей существенно изменился уровень развития таких физических качеств как: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость. Следовательно, мы можем говорить об эффективности разработанного комплекса подвижных игр для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

На основе повторно проведенного тестирования педагогов мы выявили уровень компетентности педагогов по вопросу развития

физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Уровни компетентности педагогов:

- высокий – 2 человека (50 %);
- допустимый – 2 человека (50 %);
- низкий – 0 человек (0 %).

Для иллюстрации полученные данные представлены в рисунке 3.

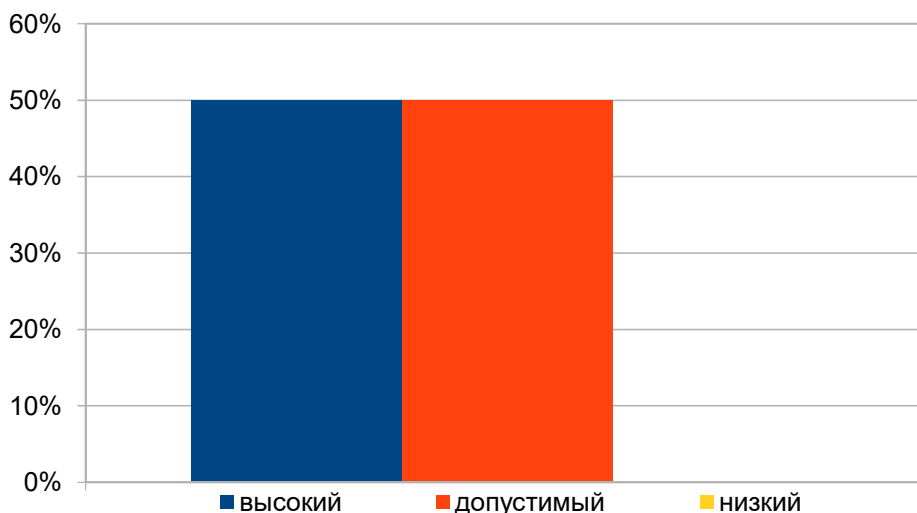


Рисунок 3 – Результаты анкетирования педагогов на обобщающем этапе исследования

Для сравнения результатов констатирующего и обобщающего этапов обратимся к таблице 18.

Таблица 18 – Сводная таблица результатов анкетирования педагогов до и после формирующего этапа исследования

Количество педагогов					
Высокий уровень		Допустимый уровень		Низкий уровень	
Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
1	2	2	2	1	0

Сравнив данные, полученные на констатирующем этапе, с данными, полученными после внедрения методических рекомендации можно сделать вывод о том, что это способствовало повышению уровня профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-

педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Следовательно мы можем говорить об эффективности разработанных нами методических рекомендаций для педагогов по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Перейдем к результатам повторного анкетирования родителей (рисунок 4).

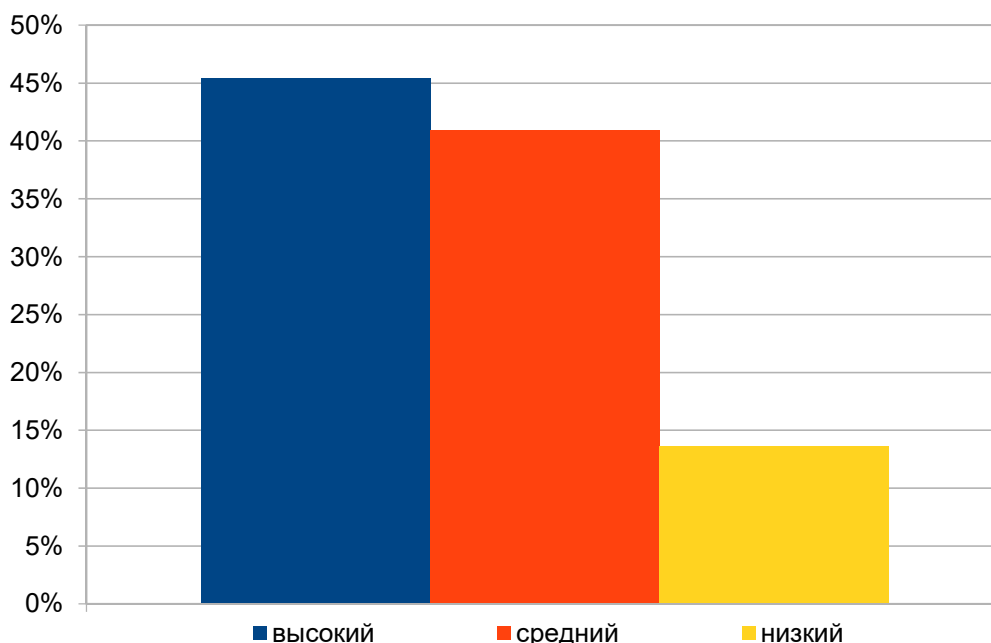


Рисунок 4. – Результаты анкетирования родителей на обобщающем этапе исследования

Для сравнения результатов анкетирования родителей по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр констатирующего и обобщающего этапов обратимся к таблице 19.

Таблица 19 – Сводная таблица результатов анкетирования родителей до и после формирующего этапа исследования

Уровни	Количество родителей	
	Было	Стало
Высокий уровень	1	10
Средний уровень	5	9

Низкий уровень	16	3
----------------	----	---

Из таблицы 19 мы видим, что уровень знаний родителей по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр повысился.

Ранее всего лишь 1 человек (4,55 %) осведомлен о развитии физических качеств ребенка, и имеет общее представление о них. Среднему уровню соответствовали 5 человек (22,73 %), и доминирующему низкому уровню соответствовали 16 человек (72,73 %).

После формирующего этапа количество родителей, показавших высокий уровень знаний по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр увеличилось с 1 человека (4,55 %) до 10 человек (45,45 %). Количество родителей, показавших допустимый уровень знаний по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр, уменьшилось с 5 человек (22,73 %) до 9 человек (40,91 %). Количество родителей, показавших низкий уровень знаний по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр, уменьшилось с 16 человек (72,73 %) до 3 человек (13,64 %).

На основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что после проведения формирующего этапа исследования у родителей существенно повысился уровень знаний по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр. Следовательно, мы можем говорить об эффективности разработанных информационных материалов для родителей, направленных на повышение уровня знаний по вопросу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр .

Таким образом, можно сделать вывод о том, что реализованные нами организационно-педагогические условия по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр являются эффективными.

Выводы по второй главе

Во второй главе нашего исследования нами были раскрыты цель и задачи исследования.

Для достижения цели нашего исследования нами была организована экспериментальная работа по проблеме развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

На констатирующем этапе мы изучили состояние проблемы развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Для определения силы использовалось упражнение – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Для определения выносливости использовалось упражнение – бег. Для определения быстроты использовалось упражнение – бег, 30 метров. Для определения гибкости использовалось упражнение – наклон туловища. Для определения ловкости использовалось упражнение – челночный бег.

Решая третью задачу, мы разработали и апробировали комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Решая четвертую задачу, нами были составлены методические рекомендации для родителей и педагогов по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

После проведения формирующего этапа исследования мы повторно измерили уровень развития физических качеств детей и получили следующие результаты.

Высокий уровень быстроты возрос с 18,18 % до 36,36 %, средний уровень повысился с 27,27 % до 45,45 %, а низкий уровень с 54,55% опустился до 18,18 %. Высокий уровень ловкости с 18,18% увеличился до 31,82 %, средний с 36,36 % возрос до 44,45 %, а низкий с 45,45 % понизился до 22,73 %. Высокий уровень силы с 18,18 % увеличился на 36,36 %, средний уровень с 36,36 % увеличился до 50%, а низкий уровень с 45,45 % понизился до 13,64 %. Высокий уровень гибкости увеличился с 27,27 % до 50 %, средний уровень возрос с 13,64 % до 27,27 %, и низкий уровень уменьшился с 59,09 % до 22,73 %. Высокий уровень выносливости с 18,18 % увеличился до 31,82 %, средний уровень изменился с 31,82 % до 50 % , и низкий уровень с 50 % понизился до 18,18 %.

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что после проведения формирующего этапа исследования у детей существенно изменился уровень развития таких физических качеств как: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость. Следовательно, мы можем говорить об эффективности разработанного комплекса подвижных игр для детей дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ряду базовых педагогических проблем, требующих своего изучения и решения, на одно из ведущих мест в последние годы выдвигается проблема организации работы по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Ее актуальность обусловлена потребностью научно обоснованного решения практических задач дошкольного образования в связи с большими социальными изменениями в нашей стране, возросшими требованиями к подрастающему поколению.

Физические качества – относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия. При этом врожденные особенности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социальной сферой.

С целью подтверждения гипотезы было проведено исследование:

1. Проведен анализ научно-методической и педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Изучен уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработан и апробирован комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

4. Составлены методические рекомендации для родителей и педагогов по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

На основании проведенного исследования можно сделать выводы, что в МАДОУ «ДС №23 г. Челябинска» общий уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста повысился.

С помощью диагностических методик были исследованы уровни гипотезы до и после проведения формирующего этапа экспериментальной работы. Мы провели первичную и вторичную диагностики и при составлении сравнительных результатов пришли к выводу, что в экспериментальной группе уровни изменились.

Тем самым можно сказать, что выбранные нами организационно-педагогические условия развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста являются эффективными.

Следовательно, поставленные задачи выполнены и гипотеза, оформленная нами, подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешечкина Н. П. Роль подвижных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н. П. Алешечкина // Студент года, 2019. Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса. – Петрозаводск : Новая наука, 2019. – С. 138-143.
2. Альбицкий В. Ю. Заболеваемость детей и инвалидность / В. Ю. Альбицкий, Д. И. Зелинская, Р. Н. Терлецкая // Российский педиатрический журнал. – 2016. – № 1. – С. 32-35.
3. Анцупов А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 528 с. – ISBN 978-5-699-38468-6.
4. Аслаханов С. А. М. Педагогические технологии и содержание программно-методических основ физического воспитания дошкольников / С. А. М. Аслаханов, С. Б. Элипханов // Успехи современной науки. – 2016. – № 11. – С. 30-36.
5. Баканов И. М. Гигиеническое обоснование двигательного режима дошкольников : дис. канд. мед. наук : 14.00.07 / Баканов Иван Михайлович ; науч. рук. П. И. Храмцов ; Рос. гос. мед. ун-т Росздрава. – Москва, 2017. – 199 с.

6. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 36-40.
7. Баранов А. А. Особенности состояния здоровья детей дошкольного возраста / А. А. Баранов, Л. М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2016. – № 5(5). – С. 14-20.
8. Безруких М. М. Возрастная физиология / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Академия, 2003. – 416 с. – ISBN 978-5-7695-4782-9.
9. Белобрагин В. Я. Современные проблемы территориального управления эффективностью производства и качеством продукции в условиях становления рынка / В. Я. Белобрагин. – Москва : Изд-во стандартов, 1994. – 140 с. – ISBN 5-7050-0434-6.
10. Борисова М. М. Вклад отечественных и зарубежных педагогов в методику подвижной игры / М. М. Борисова // Дошкольное образование – развивающее и развивающееся. – 2015. – № 4. – С. 38-42.
11. Бортникова С. А. Педагогические условия развития физических качеств дошкольников на основе внедрения в образовательный процесс системного и игрового подходов / С. А. Бортникова, С. Н. Монастырев // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 2 (70). – С. 24-26.
12. Бурмистрова С. А. Подвижные игры на развитие выносливости / С. А. Бурмистрова. – URL : <https://www.g-edu.ru/podvizhnye-igry-na-razvitiye-vynoslivosti/> (дата обращения : 12.05.2021).
13. Вагина Л. А. Система работы школы с молодыми специалистами / Л. А. Вагина, Е. Ю. Дорошенко. – Волгоград : Учитель, 2011. – 443 с. – ISBN 5-7057-1108-5.

14. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок дошкольников : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум. – Москва : Просвещение, 2015. – 64 с. – ISBN 5-09-003595-4.
15. Васильева А. И. Старший воспитатель детского сада / А. И. Васильева. – Москва : Просвещение, 2011. – 143 с. – ISBN 5-09-001132-X.
16. Велиева Н. З. Педагогические условия развития физической и умственной работоспособности детей дошкольного возраста : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Велиева Наталья Зиядиновна ; науч. рук. М. Н. Алиев ; Дагестан. гос. пед. ун-т. – Махачкала, 2015. – 142 с.
17. Вепрева И. И. Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников / И. И. Вепрева, Г. М. Татарникова. – Волгоград : Учитель, 2016. – 128 с. – ISBN 978-5-7057-4419-0.
18. Винокурова Н. А. Народные подвижные игры и состязания в процессе физического воспитания дошкольников / Н. А. Винокурова, М. И. Васильева, Е. Н. Гоголева, Г. Г. Горохова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 50-52.
19. Волосникова Г. В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе : Ребенок XXI века от рождения до школы / Г. В. Волосникова. – Москва : Школьная пресса, 2015. – 290 с.
20. Гаджиев Р. Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни дошкольников : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Гаджиев Рафик Дашбекович ; науч. рук. М. Н. Алиев ; Дагестан. гос. пед. ун-т. – Махачкала, 2017. – 212 с.
21. Гурьев С. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / С. В. Гурьев // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы. Сборник материалов VI научно-практической конференции, посвященной 100-

летнему юбилею университета. – Омск : Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина, 2017. – С. 91-101.

22. Демурова Е. Ю. О руководстве детским садом / Е. Ю. Демурова, Л. Ф. Островская. – Москва : Просвещение, 2010. – 151 с. – ISBN 5-1087780-A.

23. Джанаева З. З. Умение играть – основная профессиональная компетентность педагога дошкольного образования / З. З. Джанаева. – URL : http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/89-preschool/17159-Umenie_igrat_-_osnovnaya_professionalnaya_kompetentnost_pedagoga_doshkolnogo_obrazovaniya.html (дата обращения : 05.05.2021).

24. Дубровская Н. В. Психофизиология ребенка / Н. В. Дубровская, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. – Москва : ВЛАДОС, 2000. – 144 с. – ISBN 5-691-00459-X.

25. Ершова Т. А. Опыт применения здоровьесформирующих технологий в ДОУ / Т. А. Ершова, И. А. Пономарева // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – С. 125-132.

26. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Академия, 2015. – 264 с. – ISBN 5-7695-0571-0.

27. Жилина А. И. Системный подход как методология педагогического исследования / А. И. Жилина // Человек и образование. – 2016. – № 10. – С. 15-20.

28. Залозная Г. С. Роль и значение подвижных игр. Подвижные игры как средства развития двигательных качеств / Г. С. Залозная. – URL : <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/06/rol-i-znachenie-podvizhnyh-igr-podvizhnye-igry-kak> (дата обращения : 05.05.2021).

29. Иванихин А. А. Семья и ее роль в воспитании детей младшего школьного возраста / А. А. Иванихин // Социализация человека в современном мире в интересах устойчивого развития общества: междисциплинарный подход. – Калуга : изд-во КГУ им. К. Э. Циалковского, 2017. – С. 627-637.
30. Каракчиева Н. А. Формирование профессиональных компетенций педагогов по оздоровлению и физическому развитию дошкольников / Н. А. Каракчиева. – URL : <https://www.vospitatelds.ru/categories/7/articles/2401> (дата обращения : 05.05.2021).
31. Клара В. Ч. Развитие физических качеств дошкольников через подвижную игру / В. Ч. Клара. – URL : <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/11/16/razvitie-fizicheskikh-kachestv-doshkolnikov-cherez> (дата обращения : 05.05.2021).
32. Коваленко О. В. Сборник подвижных игр для развития ловкости у детей дошкольного возраста / О. В. Коваленко. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/11/22/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-razvitie-lovkosti-u-detey-doshkolnogo> (дата обращения : 12.05.2021).
33. Колмык Е. К. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости / Е. К. Колмык. – URL : <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/03/07/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-razvitiya-bystryty-i> (дата обращения : 12.05.2021).
34. Конаржевский Ю. А. Воспитательное мероприятие: состав, структура, анализ / Ю. А. Конаржевский. – Магнитогорск : Изд-во Магнитогор. гос. пед. инта, 1979. – 177 с. – ISBN 978-5-91569-032-4.
35. Копытько К. А. Подвижная игра как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста / К. А. Копытько. – URL : <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/podvizhnaya-igra-kak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-u-doshkolnikov.html> (дата обращения : 14.04.2021).

36. Кочунова С. Ю. Картотека игр на гибкость / С. Ю. Кочунова. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/05/04/kartoteka-igr-na-gibkost> (дата обращения : 12.05.2021).

37. Кручок А. А. Народные подвижные игры в системе средств физического воспитания детей дошкольного возраста / А. А. Кручок, Е. Ф. Золотова // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей II Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – Пенза : Наука и просвещение, 2017. – С. 18-21.

38. Кучер В. А. Подвижные игры как средство развития и совершенствования физических качеств у дошкольников / В. А. Кучер, И. А. Михайлова // Потенциал цифровой трансформации предпринимательства. Материалы международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2019. – С. 55-56.

39. Кучеренко О. П. Подвижные игры как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста / О. П. Кучеренко, И. Б. Голубь // Обучение и воспитание детей и подростков: от теории к практике. – Ульяновск : Зебра, 2020. – С. 152-157.

40. Макарова О. В. Народные подвижные игры как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста / О. В. Макарова // Вестник магистратуры. – 2019. – № 2-1 (89). – С. 47-48.

41. Маркова Л. С. Управленческая деятельность руководителя социального учреждения / Л. С. Маркова. – Москва : Айрис-Пресс, 2011. – 160 с. – ISBN 5-8112-0570-8.

42. Микляева Н. В. Физическое развитие дошкольников / Н. В. Микляева. – Москва : Сфера, 2015. – 144 с. – ISBN 978-5-9949-0814-3.

43. Мовсарова Х. Х. Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр / Х. Х. Мовсарова // XX Всероссийская студенческая научно-практическая

конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск : Нижневартковский государственный университет, 2018. – С. 193-196.

44. Москвитина Н. Ю. Педагогические условия развития физических качеств старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации / Н. Ю. Москвитина, Е. П. Хорошилова, Е. А. Селюкова // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2019. – № 2. – С. 123-129.

45. Муратова Н. В. Картотека подвижных игр на развитие физических качеств / Н. В. Муратова. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/26/kartoteka-podvizhnyh-igr-na-razvitiie-fizicheskikh-0> (дата обращения : 05.05.2021).

46. Некрасова А. Н. Консультация для родителей «Игры и упражнение на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста» / А. Н. Некрасова. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/12/15/konsultatsiya-dlya-roditeley-igry-i-uprazhnenie-na> (дата обращения : 05.05.2021).

47. Окрепилов В. В. Управление качеством / В. В. Окрепилов. – Москва : Экономика, 1998. – 639 с. – ISBN 5-282-01912-4.

48. Павловская Н. А. Роль подвижных игр в развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста / Н. А. Павловская. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/08/31/statya-rol-podvizhnyh-igr-v-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-detey> (дата обращения : 14.04.2021).

49. Паутова О. В. Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома» / О. В. Паутова. – URL : https://mdou231.edu.yar.ru/konsultatsii_spetsialistov/konsultatsii_instruktora_po_o_fizichesk_47/rekomendatsii_dlya_roditeley_po_fizic_63.html (дата обращения : 05.05.2021).

50. Попова Е. А. Физические упражнения (в виде подвижных игр), как фактор социализации детей дошкольного возраста / Е. А. Попова // Наука и инновации – современные концепции. Сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума. – Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2018. – С. 301-304.

51. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – № 6241. – С. 34-49.

52. Проничкина В. А. Особенности отбора педагогом подвижных игр в формировании физических качеств детей старшего дошкольного возраста / В. А. Проничкина // Актуальные проблемы психолого-педагогического образования. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2018. – С. 142-146.

53. Сайфиева С. С. Здоровье дошкольника и здоровьесберегающие технологии / С. С. Сайфиева // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2016. – № 5. – С. 883-885.

54. Сборник подвижных игр для детей. – URL : <https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej> (дата обращения : 05.05.2021).

55. Седых Н. В. Особенности формирования мотивации детей пяти лет к регулярным занятиям физическими упражнениями в дошкольных образовательных учреждениях / Н. В. Седых, Е. Э. Червякова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2. – С. 7-16.

56. Семенова Н. С. Подвижные игры: их роль и значение в развитии детей старшего дошкольного возраста / Н. С. Семенова, В. В. Волгушева, О. В. Лазарева // Актуальные аспекты педагогики и психологии. – Чебоксары : Интерактив плюс, 2021. – С. 118-124.

57. Соллогуб С. А. Личностно ориентированное физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста средствами комплексной диагностики : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Соллогуб Светлана Александровна ; науч. рук. Р. М. Тухватулин ; Гос. ин-т физ. культ. – Смоленск, 2003. – 133 с.

58. Старикова Л. Г. Развитие физических качеств у дошкольников с помощью подвижных игр / Л. Г. Старикова. – URL : <https://multiurok.ru/files/razvitiye-fizicheskikh-kachestv-u-doshkolnikov-s-pro.html> (дата обращения : 14.04.2021).

59. Тузовская И. Н. Подвижная игра как средство развития физических качеств у детей дошкольного возраста / И. Н. Тузовская, А. Н. Сынкova. – URL : <https://scienceforum.ru/2020/article/2018022402> (дата обращения : 14.04.2021).

60. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения : 14.05.2021).

61. Фомина Н. А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики : дис. док. пед. наук : 13.00.04 / Фомина Наталья Александровна ; науч. рук. В. Н. Курьсь ; Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2004. – 466 с.

62. Хойер Р. Что такое качество / Р. Хойер, Б. Хойер // Стандарты и качество. – 2002. – № 3. – С. 97-101.

63. Хазова С. А. Психолого-педагогические условия развития конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре и спорту / С. А. Хазова // Fan-Nauka. – 2009. – № 1. – С. 34-39.

64. Хайрутдинова Ф. Ф. Подвижные игры как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста /

Ф. Ф. Хайрутдинова // Научное сообщество студентов XXI столетия. – Новосибирск : Сибирская академическая книга, 2017. – С. 33-38.

65. Хонина Т. С. Подвижная игра как средство развития физических качеств у дошкольников / Т. С. Хонина // Дошкольная педагогика. – 2017. – № 3 (128). – С. 63-64.

66. Шишкина М. Р. Подвижные игры на развитие силы / М. Р. Шишкина. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/25/podvizhnye-igry-na-razvitie-sily> (дата обращения : 12.05.2021).

67. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко. – Минск : Высшая школа, 2010. – 288 с. – ISBN 978-985-06-1821-4.

68. Я – компетентный родитель / Под ред. Л. В. Коломийченко. – Москва : Сфера, 2013. – 128 с. – ISBN 978-5-9949-0768-9.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста

1. Подвижные игры на развитие быстроты

1.«Перелет птиц». Цель: учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость. Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке. Ход игры: Дети стоят в рассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они — птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» — птицы летят на вышку — скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась»,

птицы спускаются с вышки и снова летят. Воспитатель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям. Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезть на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

2. «Медведи и пчелы». Цель: учить детей быстро бегать, лазать по гимнастической стенке. Развивать быстроту и ловкость. Закрепить бег, прыжки. Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке. Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) — медведи, остальные — пчелы. На расстоянии 3—5 м. от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8—10 м. на противоположной стороне — луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все

пчелы улетят, медведи влезают на вышку — в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» — пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2—3 раза, дети меняются ролями. Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

3. «Мыши в кладовой». Цель: учить детей быстро бегать, подлезать, приседать. Развивать быстроту и ловкость. Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке. Ход игры: Дети-мыши сидят в норках — на стульях или на скамейках, постеленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута веревка на высоте 40—50 см. Это — кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка, роль которой вначале

исполняет воспитатель, а затем - дети. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется. Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: пойманные мышки пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), а при последующем повторении снова играют.

4. Упражнение «Челнок» И.п. Партнеры стоят лицом друг к другу на равном удалении от концов лабиринта. В быстром темпе опередить партнера

5. Игра «Перепрыгни» Цель игры: Перепрыгнуть мяч после удара о стену. Описание игры: Играющие выстраиваются в колонну по одному у стены на расстоянии 3-4 м. первый бросает мяч в стену и после отскока перепрыгивает его, второй ловит после удара о землю и так же посылает мяч в стену и перепрыгивает и т.д. Методические приемы. Воспитатель конкретными замечаниями помогает детям правильно выполнить задание. Если мяч плохо отскакивает от пола, говорит: «Выше бросай мяч в стену!». Если дети задевают мяч при прыжке: «Не опаздывай с прыжком».

6. «Успей поймать» - дети располагаются по кругу, каждому игроку дается мяч. Ребенок должен, подбросив свой мяч, покинуть круг, затем положить как можно дальше от него на землю камушек и, возвратившись в круг, успеть словить мяч, который отскочил от земли. Выигрывает тот, кто сумел положить камушек дальше, чем все остальные и при этом не уронил свой мяч.

7. «Бери скорее» - дети располагаются в центре игровой площадки, выстроившись в две шеренги друг напротив друга. Расстояние между ними

примерно два метра. На расстоянии 10 - 15 м за каждой шеренгой ведущий обозначает по сторонам площадки ограничительные линии. Между каждой парой играющих располагают какой-либо предмет небольшого размера, например, кубик. Детями принимается исходное положение - сидя, лежа, в упоре. Воспитатель подает сигнал, и каждый игрок должен как можно быстрее подняться, взять предмет и забежать за ограничительную линию. Ребенок, не успевший схватить предмет, догоняет. Выигравшим считает ребенок, успевший схватить предмет и оказавшийся за ограничительной линией

8. «Бабочки и стрекозы» - дети располагаются спиной друг к другу в две шеренги в центре игровой площадки на расстоянии одного шага. Играют две команды - «Бабочки» и «Стрекозы». Ведущий располагается сбоку и называет одну из участвующих в игре команд. Игрокам названной команды необходимо как можно быстрее забежать за линию, отчерченную примерно в 10 шагах перед ними. Игроки другой команды, совершив круговой поворот должны их догнать. За каждого «осаленного» до черты дома игрока, участник получает очко. Выбывание из игры не происходит, все игроки снова располагаются в шеренгах. Команды называются воспитателем в произвольной последовательности. Победа присуждается команде, которая сумела за одинаковое количество перебежек «осалить» большее количество игроков из команды соперников.

9. «Догони» - два ребенка располагаются на одной стороне площадки друг за другом, расстояние между ними составляет примерно 2 - 3 м. Воспитатель подает сигнал, и игроки бегут в прямом направлении на другую сторону, стоящий позади старается догнать переднего. Бег осуществляется на расстоянии 20 - 30 м. после этого дети меняются местами.

10. «Конь - огонь» - дети располагаются в кругу, в центре находится ребенок-ведущий с флажком в руке. Дети совершают движение по кругу

со словами: «У меня есть конь, этот конь - огонь! Но - но - но - но, но - но - но - но». Затем они останавливаются и совершают движение согнутой ногой на месте, имитируя движение коня, когда он бьет копытом. В это время ведущий с подскоком делает обход круга со словами: «Я скачу на нем, на коне своем. Но - но - но - но, но - но - но - но». Когда слова заканчиваются, ребенок-ведущий протягивает флажок между двумя играющими. После этого один ребенок бежит в правую сторону круга, другой ребенок в левую сторону круга, стараясь при этом как можно быстрее добежать и взять флажок. Ребенок, сумевший выполнить игровое действие, располагается с флажком в кругу.

2. Подвижные игры на развитие силы

1. «НАЕЗДНИКИ» Игра предназначена для детей от пяти лет. Играть может любое количество человек, не менее двух. Эту игру также можно проводить на одном из детских праздниках. Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Материалы необходимые для игры: надувные мячи — прыгунки, мел или верёвка для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота. Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу ведущего прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

2. «ПАУЧКИ» Игра подходит для старшего дошкольного возраста. Играть может большое количество человек, но не менее четырёх. Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения

места поворота, мяч. Все играющие должныделиться на 2 команды. Каждый игрок команды принимает следующее исходное

положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Если играющий потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета. Побеждает та команда, которая прошла дистанцию первой. Чтобы было интереснее за победу можно вручать жетоны или мелкие призы. А ещё можно придумывать наказания проигравшей команде или так называемый выкуп, т.е. специальные задания. Например, присесть 5 раз или прыгать на одной ноге или что-нибудь другое, на что хватит вашей фантазии.

3. «КЕНГУРУ» Играть могут дети от пяти лет в составе не менее четырёх человек. Данная подвижная игра прекрасно подойдёт для развлечений детворы во дворе, а так же её можно использовать на детских праздниках. Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Материалы необходимые для игры: мяч, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки или другие устойчивые предметы для обозначения места поворота.

Все играющие делятся на 2 команды, строятся в колонну по одному и занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию. Можно усложнить задание тем, что ввести правила по которым мяч нельзя передавать с помощью рук. Так будет играть веселее, особенно, если к игре присоединятся взрослые.

4. Упражнение «Обезьянки за бананом...» И.п. Стоя боком, рядом со стенкой под указателями разной высоты, выполнять прыжки с места с доставанием указателей, то же с разбега.

5. «Забрось волан в баскетбольное кольцо» Цель игры: Бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на высоте. Описание игры: 5-6

детей встают в колонну по одному перед баскетбольным кольцом. Первый ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу – вверх, стараясь точно попасть в кольцо. Затем поднимает волан и садится на место или встает последним в колонну. Так же бросают остальные в колонне. Следующий бросок дети делают, замахиваясь рукой сверху, из-за головы. При этом они встают не под кольцом а на небольшом расстоянии. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий в кольцо воланом. Правила Во время броска воспитатель следит, чтобы дети не зажимали в руках волан, держали его свободно, во время броска слегка сгибали ноги в коленях. Варианты: забрасывать волан, ударяя предварительно им о баскетбольный щит; стоять полукругом у щита и бросать одновременно всем; после броска поймать волан, не давая ему коснуться земли (пола); бросать левой рукой.

6. Упражнение « Лошадки» И.п. Стоя боком, правая нога на скамейке. Выполнять продвижение с наступанием на скамейку, с последующим выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. То же в руках утяжелителя до 200 гр.

7. Упражнение « Лягушата» И.п. Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тоже спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр

8. Подвижная игра «ПЕРЕПРАВА» Игра предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Цель игры: развить физическую силу и выносливость. Материалы необходимые для игры: скейтборды, длинные веревки, мел для обозначения линии старта и финиша. Все участники игры делятся на 2 команды. По два участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша и держат их в течение всей игры. Остальные игроки должны переправиться от линии старта до линии финиша, стоя или сидя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывает та команда, которая первой

пройдёт дистанцию. Проигравшая команда получает «выкуп», т.е. специальные задания от выигравшей команды. Выполнив задания можно повторить игру сначала.

9. «Зайцы и моржи». На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

10. «Соревнование тачек» Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят «тачки» вперед: те, кто находятся в упоре лежа, перебирают руками. Когда «водитель» тачки пересечет линию финиша (в 10—15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта.

3. Подвижные игры на развитие ловкости

1. Лохматый пес. Цель игры: совершенствовать умение двигаться враспынную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами Вот лежит лохматый пес, в лапы свой, уткнувши нос. Тихо - смирно, он лежит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим, что-то будет! После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

2. Береги предмет Цель игры: приучать детей действовать по сигналу; развивать ловкость, выдержку, глазомер. Ход игры: Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у

одно то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре. Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.

3. Автомобили Возраст: 4-5 лет. Цель игры: развивать ловкость и быстроту; закреплять умение передвигаться по площадке в рассыпную. Ход игры: Каждый играющий получает руль. По сигналу водящего (поднят зеленый флажок) дети разбегаются в рассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется. Игра проходит эмоциональнее под музыкальное сопровождение.

4. «Передай мяч» Подготовка. Игра проводится на ковре. Выбираются два водящих, а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками – вытянутые руки. Играющим даются слабо надутый футбольный мяч. Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать другой водящий и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан

одному из сидящих 78 игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10-12 минут. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте. Правила: Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто не точно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

5. «Канатоходец» - дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны по линии старта. Линия финиша располагается финиш на расстоянии примерно 8 - 10 м. Каждый игрок получает один бумажный или картонный колпак. Игрок, стоящий в каждой колонне первым, ставит на голову колпак, разводит руки в стороны и по сигналу ведущего движется вперед. В условленном месте он совершает поворот, берет колпак в руки и бежит к своей колонне. Выигравшей считается та команда, которая выполнила первой задание.

6. «Коршун и наседка» - дети выполняют роль цыплят. Они стоят в колонне и держатся за руки. Впереди располагается ведущий - наседка. На другой стороне площадки располагается коршун. Воспитатель дает сигнал, и коршун «вылетает», стараясь поймать цыпленка, который стоит последним. Задача наседки защищать цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну возможности достать цыпленка. Цыплята должны дружно двигаться за наседкой, при этом не должно разрываться сцепление, таким образом они должны создавать помехи для коршуна. Чтобы схватить цыпленка, коршун должен часто изменять направление своего движения

7. «Перемени предмет» - воспитатель располагает на одной стороне площадки в кружках 4-5 предметов, например, кегли. За линией старта на расстоянии примерно 15 - 20 м на противоположной стороне игроки

формируют 4-5 колонн. Стоящим в колонне первыми дается один такой же предмет, но другого цвета. По сигналу ведущего «Беги» игроки бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, и возвращаются к своей колонне, поднимая предмет над головой. Затем предмет передается следующему игроку своей колонны, а принесший предмет игрок становится в колонне последним

8. «Хитрая лиса»

Цель: развитие ловкости, упражнение в беге в рассыпную

Место проведения: игра проводится в спортивном зале, на игровой площадке.

Описание игры:

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом «лисы». По сигналу инструктора дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – «хитрой лисой». Затем дети открывают глаза и хором Зрза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом всё громче): «Хитрая лиса, ты где?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает на середину круга, поднимает руки и говорит: «Я здесь! Все играющие разбегаются по залу», а «хитрая лиса» их ловит (дотрагивается рукой). После того, как «лиса» поймает и отведет к себе в дом 2-3 детей, инструктор произносит: «В круг!» - и игра возобновляется. Если «лиса» не может никого поймать, то выбирается новый водящий.

9. «ЧАЙ – ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ»

Играть могут дети, начиная с четырёх лет. Количество участников игры не ограничено, но не менее четырёх человек.

Цель игры: закреплять навыки быстрого бега без столкновений друг с другом, развивать ловкость и выносливость.

Ход игры:

Среди играющих выбирается водящий, скорее всего с помощью считалочки. Водящий остаётся в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «чай – чай, выручай». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманным. Игра требует от детей колоссальной выносливости. После игры желательно провести дыхательные упражнения.

10. «СМЕНА МЕСТ»

Игра предназначена для детей от пяти лет. Играть может любое количество человек, но не менее четырёх.

Цель игры: развитие ловкости и прыжковой выносливости.

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша)

Ход игры:

Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно

продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.

Команды могут быть смешанными, а могут состоять только из мальчиков или из девочек (если хватает участников).

Эта игра подходит как для игры в спортивном зале, так и для игры во дворе.

4. Подвижные игры на развитие выносливости

1. «Борцы» Самые выносливые из спортсменов – борцы. Наша игра рассчитана на детей от 6 лет, число игроков от 6 человек, четное. Для начала выбирается ведущий, который будет давать задания и следить за их выполнением, а также начислять очки за них. Далее все делятся на пары. Ведущий дает ряд заданий, которые игроки должны выполнить, не просто качественно, но и за определенное время, зависящее от сложности и количества отдельных движений. 1 задание. Необходимо начертить на земле небольшую линию, являющуюся исходной. Игроки становятся друг против друга, упираются ладонями на вытянутых руках и начинают сдвигать напарника от себя. Пары должны быть примерно одинаковыми по силе, чтобы они могли бороться. Задание считается выполненным, если пара сдвинулась в одну из сторон на 50 см от исходной линии. Правилom этого варианта являются полностью выпрямленные руки. Если один из игроков согнет их, задание выполняется заново, за прохождение этого тура победитель получает 5 очков. Второй участник – 3. 2 задание. Оно заключается в том, что игроки должны встать друг против друга на расстоянии 10 м в положении упор лежа и двигаться навстречу, переступая руками. Ногами помогать нельзя. Победителем будет тот игрок, который пройдет большее расстояние до встречи с напарником. За это задание победитель

получает 4 очка, второй игрок – 2 очка. 3 задание. Игроки должны провисеть на перекладине как можно дольше. Перехватывать руки, подтягиваться нельзя, надо просто висеть, пока руки выдерживают вес тела. Здесь лидером станет тот, кто спрыгнет последним. Этот тур выполняют все одновременно. На пары не делятся. Количество очков будет зависеть от числа игроков: самый первый получает 1 очко, остальные – на одно больше предыдущего игрока, последний получает максимальную сумму. 4 задание. Потребуется небольшая нагрузка в 1 – 1.5 кг. Можно использовать гантели или спортивные блины. Игроки должны медленно поднять вес вверх над головой и так же медленно его опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет не тот, кто сделает максимальное количество движений, а тот, кто выполняет их медленнее. За это задание игроки получают по 2 очка. 5 задание, оно же последнее. Игроки, встав напротив, стараются перестоять друг друга в определенной позе, к примеру, в «ласточке» или полу приседе. Встав в одну позу, они не должны менять её как можно дольше. Таких поз за один тур игроку придется поменять три. Первую дает ведущий, а остальные выбирают сами ребята. За каждое выполненное задание они получают по 2 очка (кто простоял максимальное количество времени) и по 1 очку – те, кто не выдержал и сдался раньше. Затем все очки у каждого игрока суммируются, и выбирается победитель в паре. Они продолжают игру в следующем туре. В нем всего два задания. Выполняются они индивидуально

2.«Догони» На снегу по кругу (диаметр 10-15 м) прокладывают лыжню. Двое играющих становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя дети бегут по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга. Вариант игры. Диаметр круга увеличивается до 25 – 30 м. На лыжне встают 6-8 играющих на равном расстоянии друг от друга. Каждый старается догнать впереди бегущего.

3. «Подъем в гору» Дети на лыжах распределяются на несколько звеньев и выстраиваются в колонны по одному на одном уровне у подножия невысокой горы. По сигналу воспитателя все дети, не снимая лыж, стараются как можно скорее взобраться на гору. Разрешается при подъеме помогать друг другу. Выигрывает звено, которое раньше других окажется на горе в полном составе. Способ подъема в гору может быть произвольным или заранее указывается воспитателем. Игра может быть проведена и в порядке индивидуального соревнования на быстроту подъема в гору.

4.«Встречная эстафета» На расстоянии 15-20 м одна от другой на снегу чертятся линии. У каждой из них в колонну друг за другом становится команда (3-4 человека) играющих. По сигналу воспитателя стоящие в колоннах первыми бегут к противоположной линии, пересекая которую играющий подает условный для своей команды знак (взмах руки, возглас «марш» и т.п.), по этому знаку выбегает следующий в колонне и т.д. Игра заканчивается, когда все игроки одной команды соберутся на исходной линии другой команды и построятся снова друг за другом. Выигрывает команда, выполнившая задание первой

5. «Отрази волан» Цель игры: Отражать ракеткой летящий навстречу волан. Описание игры: Дети располагаются в 1-2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим. Правила: Воспитатель все время проверяет, чтобы соблюдалась достаточная дистанция между играющими, следит, чтобы водящий подбрасывал волан высоко и удобно для отражения, вводит новые варианты: то же, но водящий находится внутри круга; бросать волан через одного; бросать неожиданно, называя, кому бросаешь; держать ракетку при отражении волана левой рукой.

6. «Навстречу противнику» Подготовка. На площадке параллельно лицевым линиям на расстоянии 2-3 метров от них чертятся линии «домов». Расстояние между линиями домов 20-40 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая выстраивается в шеренгу за линией дома. Таким образом, обе команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 20 – 40 м. Каждая команда получает какое – либо название, например, одна команда – «Вымпел», другая - «Стрела». Руководитель встает в середине у боковой черты. Описание игры. Руководитель объявляет: «команды «Вымпел» и «Стрела», в поле шагом марш». Обе команды идут развернутым строем на встречу друг другу. Идут вперед до тех пор, пока не будет дан сигнал свистком. По одному свистку команда «Вымпел» поворачивается и убегает к себе в дом (за линию). По двум свисткам убегает команда «Стрела». При этом другая команда ловит противника до черты их дома. Пойманные подсчитываются, а затем отпускаются и продолжают играть за свою команду. Так играют 5-8 раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных в той и другой команде. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков за одинаковое количество игр. Правила: 1. Наступать можно только после команды «Шагом марш!». 2. Поворачиваться и убегать можно только по свистку. Каждый кто нарушил это правило, считается пойманным. 65 3. Ловить можно только после сигнала свистком. Чтобы не было столкновений, не надо подводить противников ближе чем на 3 метра.

7. «Мяч в обруч» Цель игры. Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель. Описание игры. Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание 64 в обруч засчитывается за очко. Выигрывает

команда, набравшая наибольшее количество очков. Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за соблюдением правил, дополняет основную игру вариантами: при броске левой рукой предлагает подойти поближе тем, кто не попадает в обруч; Бросать в обруч, опущенный на пол; бросать в обруч после отскока мяча от пола

8. «Перебрось мяч» Цель игры. Точно перебрасывать и ловить мяч. Описание игры. Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим. Игра может проходить по сигналу воспитателя: «начали!». Дети одновременно перебрасывают мяч.

9. «Подбрось – поймай» Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его. 63 Описание игры. Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстояние вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд один метр. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другом звене. Те в свою очередь повторяют задания в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задания (меньше было падений мяча, точнее прокатывание). Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши, ловить мяч после поворота кругом и т.д.

10. «Не намочи ног» Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (30x20 см). На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не намочив ног (наступая только на дощечки). По команде воспитателя «начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на нее, затем переходят на другую дощечку, берут сзади лежащую, чтобы снова положить ее впереди себя и т.п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим. Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а осторожно клали их. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнование в звеньях

5. Подвижные игры на развитие гибкости

1. ПЕРЕДАЧА МЯЧА Цель игры: развить гибкость и ловкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

2. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи. Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

3. ЭСТАФЕТА «ТУННЕЛЬ ИЗ ОБРУЧЕЙ» Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи. Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

4. ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические палки. Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

5. «Нырни в нору» Понадобится специальное спортивное сооружение, напоминающее большой длинный туннель, сделанный из колец, на которые натянута ткань в виде чулка. Дети должны как можно быстрее пролезть в нору, не задев стенок туннеля. Есть несколько вариантов этой игры. Вот еще один. Команды строятся в колонны по два, дистанция и интервал между участниками – два шага. Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует туннель. По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и в след за направляющим быстро пробегают по туннелю и возвращаются на свои места. Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание. Побеждает команда первая выполнившая задание

6 «Паутина» Игрок должен как можно быстрее пролезть через «паутину», пробраться через нее « на волю». «Паутина» – специальное сооружение из огромного количества перетянутых в разном направлении веревок (резинок). Перетянуть их можно на плоской установке в виде

квадрата или 80 прямоугольника, а можно сделать целый лабиринт, если обтянуть подобным образом веревками какой-нибудь куб или расставленные на разном расстоянии друг от друга шести. Усложнить игру-соревнование можно, если расставить в «паутине» какие-нибудь предметы или привязать на веревках паутины много ярких ленточек, которые необходимо собрать игроку. Выигрывает тот, кто быстрее и ловчее остальных сможет пролезть через «паутину».

7. АРКИ Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: столбики, веревка. Ход игры. В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

8. ЦИРКАЧИ Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и нарядные пособия: гимнастические обручи. Ход игры. В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

9. ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч. Ход игры. Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

10. ПУТАНИЦА! Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение. Ход игры. Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время все игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методические рекомендации для педагогов по использованию подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Консультация для педагогов «Развитие физических качеств дошкольников»

Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств. Поэтому охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из основных задач дошкольного образования.

Одним из важных компонентов двигательного режима является утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. на воздухе (при благоприятных климатических условиях) или в помещении. Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики.

Например:

-комплекс музыкально-ритмических упражнений;

- утренняя гимнастика игрового характера;
- утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки;
- комплекс упражнений с предметами (кубики, ленты, обручи, гимнастическая палка и т.д.)

Обычно комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель.

Во время организации необходимо использовать музыкальное сопровождение.

Непосредственно организованная образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

Физкультминутка является обязательной частью НОД.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку.

Это набор общеразвивающих упражнений; (упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба) с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

Во время большого перерыва между занятиями проводится двигательная разминка. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Продолжительность разминки не

более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Подвижные игры предназначены для совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются на подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) и игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки); по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности).

Проводятся ежедневно и во всех возрастных группах.

Зарядка после дневного сна позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляются ходьба по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки

При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей).

Проводя работу, направленную на развитие физических качеств дошкольников, воспитатели, должны проводить работу с родителями

направленную на приобретение и расширение знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются различные уголки и стенды для родителей, проводятся открытые занятия, формируются клубы здоровья, проводятся беседы, консультации, рекомендуется специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка. Систематическое и планомерное проведение работы с родителями позволяет повысить их педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методические рекомендации для родителей по использованию подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Человек рождается с потребностью двигаться. Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Движения также оказывают существенное влияние на развитие интеллекта ребенка.

К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки: в ходьбе, беге, метании, лазаньи, прыжках, некоторых видах спортивных упражнений, приобретаются умения игры в баскетбол, бадминтон, футбол и др. Совершенствование всех этих умений тесно связаны с развитием двигательных качеств и способностей. Установлено, что успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем

развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других двигательных качеств. Недостаточное развитие какого-либо качества обедняет двигательные возможности ребенка, снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений.

На 6-7 году жизни заметно расширяются двигательные возможности ребенка, что связано с естественным биологическим ростом организма. Увеличение подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. В связи с этим необходимо целенаправленно развивать двигательные качества, позволяющие достичь определенной тренированности детского организма и повышающие физическую и умственную работоспособность

К двигательным качествам относятся:

1. ловкость
2. быстрота
3. сила
4. выносливость
5. гибкость

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво. Одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Ловкость необходима при выполнении всех основных видов движений: бега, прыжков, лазанья, бросания и ловли мяча. Игры на развитие ловкости: "Перемени предмет", "Ловишка с мячом", "Передай мяч", "Не урони шарик".

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. С целью развития быстроты можно проводить такие игры: "Догони пару", "Кто быстрее?".

Силой называют степень напряжения мышц при их сокращении, то есть сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения. Равномерное развитие всей мускулатуры важно для формирования хорошей осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения лёжа на спине и животе. "Качаем пресс", "Отжимания".

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. Основным методом развития выносливости - метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Для этого используется бег, подскоки, прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд.

Гибкостью называют способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон.

Так же у детей старшего дошкольного возраста важно развивать глазомер и равновесие.

Глазомером называется способность определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить глазомер можно при выполнении метания на дальность, и особенно в цель - определять расстояние до цели.

Равновесием называется способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. Равновесие развивается во время катания на коньках, на велосипеде, ходьбе по гимнастической скамейке, бревну.

Двигательные качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений.

Уважаемые родители, предлагаем Вам некоторые упражнения, которые способствуют развитию физических качеств у ребенка.

Упражнения для развития быстроты:

Брось мяч.

Ребенок подбрасывает мяч вверх. Отбивает о пол или стену, делая хлопки и повороты в разные стороны.

Бег наперегонки.

Упражнения:

1. И.п. – о.с. – правая рука вверх. Энергичная смена рук в быстром темпе (6-7 раз, интервал для отдыха 5-7 с).

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Попеременное сгибание ног в среднем и быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости:

Самолеты.

По сигналу «Учебный полет» дети бегают по площадке 1-2 мин с небольшой скоростью. По сигналу «Приземление» - возвращаются на аэродром. (Повторяется 3-4 раза). Дети выполняют подскоки на месте и в движении в течение 1,0 – 1,5 мин (сериями по 60- 70 прыжков 3-4 раза).

2. Продолжительный бег в медленном темпе улучшает кровообращение и дыхание, деятельность сердца, отчего во многом зависит уровень развития выносливости. Продолжительность медленного бега 2-2,5 мин.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Кто сделает меньше прыжков.

На площадке две линии на расстоянии 5- 6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков.

Усложнение: увеличить расстояние до 10 м, что потребует 8-10 прыжков.

Загони льдинку (или камушек). На снегу (асфальте) краской (мелом) рисуется большой круг, от него в разные стороны – 8-10 линий –лучей по 2,5- 3м. В конце этих линий стоят дети. У носка ноги находится льдинка (плоский камушек). По сигналу, подпрыгивая на одной ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку (камушек) в круг, где можно стоять на двух ногах, ожидая остальных детей. После этого каждый гонит свою льдинку (камушек) обратно, подпрыгивая на другой ноге, стараясь придерживаться нарисованной линии.

Упражнения с набивным мячом помогают развить силу.

И.п. – лежа на животе, набивной мяч в руках перед собой. 1- подбросить мяч вверх; 2 – и.п. (4-5 раз).

Упражнения для развития ловкости:

«Будь ловким» На расстоянии 50-40 см расставлены 8-10 кеглей. Нужно прокатить обруч (мяч) между кеглями, не задевая их.

«Спрыгни, повернись» Спрыгнуть с высоты 50-60 см с поворотом на 45°, 180°. И.п. – стоя, кольцо (диаметр 25-30 см) в руках. Отпустить и поймать кольцо, не роняя.

И.п. - стоя.; 1- согнуть ногу, повесить кольцо на ступню и постоять 5-6 с; 2-подбросить кольцо и поймать его руками.

Упражнения для развития гибкости:

На гибкость рук и плечевого пояса.

И.п. – ноги слегка расставить. Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой (6-8 раз).

И.п. – стоя. 1- поднять правую руку вверх, левую отвести назад; 2- согнуть правую и левую руку, сцепить их за спиной; 3- и.п. (5-6 раз).

И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. 1 –поднять руки вверх; 2 – отвести их как можно дальше в стороны; 3 – и.п.

На гибкость туловища.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперед, дотронуться до пола руками за линией ног сзади; 2 – и.п. (5-6 раз).

И.п. – сидя, ноги в стороны, мяч в руках. 1-2 – прокатить мяч как можно дальше от себя, ноги в коленях не сгибать; 3 – и.п. (6-7 раз).

И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1- поднять ноги вверх; 2 - дотронуться ногами за головой; 3 – и.п. (4-5 раз).

И.п. – лежа на животе, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу в колене, дотронуться до левой руки; 2- и.п.; 3 – то же другой ногой; 4- и.п. (5- 6 раз).

На гибкость ног.

И.п. – стоя. 1- шаг вправо; 2-4 – пружинистые приседания; 5 – и.п. То же в другую сторону.

2. И.п. – лежа на спине. 1 – поднять ноги вверх (стойка на руках – «свечка»); 2- развести ноги в стороны; 3-4 – и.п

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Анкетирование по теории и методике физического развития детей дошкольного возраста

Указания: все задания имеют только один правильный ответ.
Обведите кружком тот, который Вы считаете правильным.

1. Воспитание здорового, жизнерадостного жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка – это задача...

- a) физического воспитания
- b) физического развития
- c) физической подготовленности

2. Уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств – физическая...

- a) активность
- b) подготовленность
- c) выносливость

3. Строй, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется.....

- a) колонна
- b) шеренга
- c) интервал

4. Документ, включающий перечень знаний о физическом воспитании и физических упражнениях:

- a) принцип
- b) система
- c) программа

5. Вставьте пропущенное слово: «Систематические физкультурные занятия на воздухе усиливают эффект на организм ребенка»

- a) оздоровительный
- b) образовательный
- c) воспитательный

6. Движение, в котором поочередное отталкивание от опоры ногами чередуется с полетом:

- a) ходьба
- b) прыжок
- c) бег

7. Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный

- a) уровень физической подготовленности
- b) двигательный режим
- c) двигательный навык

8. Приседания, наклоны головы и туловища; повороты головы и туловища; потягивания, поднятие, опускание, скрещивание и сгибание рук и ног – это.....

- a) психогимнастические упражнения
- b) основные движения
- c) общеразвивающие упражнения

9. Строй, в котором дети расположены в затылок друг другу:

- a) шеренга
- b) колонна
- c) дистанция

10. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, - это.....

- a) сила
- b) выносливость
- c) быстрота

11. Кратковременные физические упражнения, проводимые в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, называются.....

- a) логоритмическими упражнениями
- b) физкультминутками
- c) двигательными разминками

12. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми дошкольного возраста и организации их разумной самостоятельной двигательной активности:

- a) прогулка
- b) динамический час
- c) спортивный досуг

13. Виды подвижных игр используемые в ДОУ:

- a) сюжетные, несюжетные, спортивные, спортивные досуги
- b) сюжетные, несюжетные, спортивные, игры-забавы
- c) сюжетные, несюжетные, спортивные, игровые упражнения

14. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является.....

- a) утренняя гимнастика
- b) физкультурное занятие
- c) физкультминутка

15. Обучение старших дошкольников спортивным играм начинают с

- a) вопросов к детям
- b) раздачи пособий
- c) разучивания отдельных элементов техники игры

16. Сколько частей входит в структуру физкультурного занятия?

- a) 3
- b) 4
- c) 5

17. К строевым упражнениям относятся:

- a) построения, равнения, ходьба, повороты, приседания
- b) построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания, смыкания.
- c) построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки, бег по кругу

18. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это:

- a) движение
- b) гимнастика
- c) упражнение

19. Какая задача не относится к воспитательным задачам физического развития детей в ДОУ?

- a) формирование потребности в ежедневных физических упражнениях
- b) развитие самостоятельности, творчества, инициативности
- c) совершенствование защитных функций организма

20. На физкультурном занятии осуществляется контроль за соблюдением следующих нагрузок:

- a) эмоциональной, духовно-нравственной
- b) психологической, физической
- c) интеллектуальной, физической

21. Целесообразность использования времени на физкультурном занятии определяется по...

- a) продолжительности вводной части
- b) общей плотности занятия
- c) продолжительности игры

22. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

- a) принципы физического воспитания
- b) средства физического воспитания
- c) формы физического воспитания

23. Какие принципы и требования должен отражать режим жизни детей в ДОУ?

- a) учет возрастных особенностей и возможностей детей
- b) опора на интересы детей
- c) учёт наследственных и средовых факторов развития

24. Укажите, как называется метод организации деятельности детей на занятии, при котором вся группа выполняет одно и то же задание:

- a) фронтальный
- b) одновременный
- c) групповой

25. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для следующего?

- a) непрерывным
- b) слитным
- c) поточным

26. Совершенствование функциональных систем организма ребенка, направленное на повышение устойчивости к воздействию внешней среды:

- a) закаливание
- b) упражнения
- c) воспитание

27. Найдите верное утверждение:

a) охрана жизни и укрепление здоровья ребенка — это условие физического воспитания

б) охрана жизни и укрепление здоровья ребенка — это форма физического воспитания

с) охрана жизни и укрепление здоровья ребенка — это задача физического воспитания

28. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами, — это ...

- а) двигательный режим
- б) подвижная игра
- с) спортивные упражнения

29. Важнейшее требование к физкультурному оборудованию:

- а) эстетичность
- б) гигиеничность
- с) безопасность

30. Общая плотность физкультурного занятия должна составлять:

- а) 80 – 90%
- б) 70 – 80%
- с) 60 – 70%

Ключи к тестовым заданиям:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
а	б	б	с	а	с	б	с	б	с
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
б	а	б	б	с	а	б	с	с	б
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
б	б	а	а	с	а	с	б	с	а

Критерии оценивания:

6-7 правильных ответов – «низкий уровень»

8-9 правильных ответов – «достаточный уровень»

10 правильных ответов – «высокий уровень»