



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста с
задержкой психического развития посредством подвижных игр**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями
здоровья»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
80% авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 16 » 01 2024 г.
Зав. кафедрой ПППО и ПМ
Корнеева Н.Ю.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-309-170-2-2
Сагнаев Арман Аманжолович

Научный руководитель:
к.п.н., доцент,
Лапчинская И.В.

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	11
1.1 Двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста с задержкой психического развития	11
1.2 Особенности развития физических качеств у детей с задержкой психического развития	28
1.3 Характеристика подвижной игры как средства и метода физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития	33
Выводы по 1 главе	44
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	47
2.1 Организация исследования уровня развития физических качеств старших дошкольников с задержкой психического развития	47
2.2 Результаты исследования уровня развития физических качеств старших дошкольников с задержкой психического развития	52
2.3 План деятельности педагога по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития посредством подвижных игр	60
2.4 Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с дошкольниками с задержкой психического развития	67
Выводы по 2 главе	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	81
ПРИЛОЖЕНИЕ	86

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, на наш взгляд, очень актуальна сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день наиболее актуальна сохранение здоровья подрастающему поколению. Только в дошкольном возрасте самое подходящее время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Эти методы должны быть реализованы в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с государственным образовательным стандартом по физическому развитию.

Общеизвестно решающее значение дошкольного периода онтогенеза для становления личности ребенка, создания предпосылок его гармоничного развития. Не менее известно, что полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, двигательные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека [26, с. 12].

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость в более тщательном исследовании вопроса полноценного физического развития и развития физических качеств дошкольников в частности, а также интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической

гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры. Испокон веков в играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, представление о честности, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формируют и стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью дошкольника. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма. Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и качеств.

Актуальность данной работы обусловлена целевыми ориентирами по физическому развитию, обозначенными в государственном образовательном стандарте: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Является гармонично развитой личностью, с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Так же обусловлена тем, что сегодня по степени распространенности отклонений в детской возрастной группе, первое место занимают дети с образовательными затруднениями. Лёгкие нарушения в интеллектуальных проявлениях рассматриваются специалистами как задержка психического развития - ЗПР. Пограничность психофизического состояния таких детей, требует специальных условий психолого-педагогического сопровождения их развития. В этом отношении адаптивное физическое воспитание

рассматривается как важная образовательная дисциплина. Ее первостепенными задачами является укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, полноценное формирование двигательной базы.

Научно доказано, что игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она понятна и доступна ему. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Перечисленные выше обстоятельства позволяют выделить **противоречие** между необходимостью развития физических качеств дошкольников с задержкой психического развития и неопределенностью психолого-педагогических методов и средств формирования двигательных навыков у воспитанников в детских домах.

Это противоречие определило **проблему** исследования, требующую теоретического и практического решения, заключающуюся в выборе научно обоснованных методов и средств развития физических качеств у дошкольников с задержкой психического развития.

На основании анализа актуальности, противоречия, проблемы исследования была определена **тема** нашей работы: «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития посредством подвижных игр».

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать план деятельности педагога по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития посредством подвижных игр и определить возможность влияния подвижных игр на физическое развитие детей.

Объект исследования – физические качества детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Предмет исследования – подвижные игры как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Нами была выдвинута **гипотеза** строилась в предположении о том, что план работы педагога по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития должна строиться с учетом индивидуальных особенностей двигательного развития детей; активные занятия подвижными играми содействует процессу правильного физического развития ребенка старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были определены следующие **задачи** исследования:

1. Изучить теоретические подходы по проблеме развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития;
2. Выявить возможности подвижных игр для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития;
3. Определить уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития;
4. Составить план работы педагога на год по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития посредством подвижных игр;
5. Составить методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с дошкольниками с задержкой психического развития.

Теоретико-методологическая базой исследования явились: концепция адаптивного и индивидуального воспитания (С.П. Евсеева, Л.В. Шапковой, Л.В. Харченко); фундаментальные работы по совершенствованию процесса адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальными и двигательными нарушениями (Л.Н. Ростомашвили, И.Ю. Горской, Л.В. Харченко, Г.А. Якунина); теория и методика организации физкультурно-спортивной деятельности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (В.К. Бальсевич, О.В. Козырева, Т.И. Губарева). положения

системного подхода, направленные на прогнозирование, проектирование анализ и изучение явлений и процессов педагогической деятельности (Г.И. Рузавин, В.С. Безрукова, В.И. Загвязинский, Б.Т. Лихачев); выводы теоретических исследований состояния воспитательной деятельности в современных детских домах (Б.А. Куган, Н.Н. Толстых, Л.М. Шипицына и др.); особенности развития учебно-воспитательного процесса в интернатных учреждениях (И.И. Данюшевский, В.Е. Гмурман, Ю.В. Гербиев, А.А. Виноградова); аспекты психологического развития воспитанников детских домов (Л.И. Божович, И.В. Дубровина, М.Н. Лисина, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, А.Г. Рузская); теоретические разработки сущности психической депривации, аномалии психического развития детей, воспитывающихся без родительского попечения (Й. Лангмейер и З. Матейчек); научные разработки о создании психолого-педагогических условий социально-педагогической адаптации детей в воспитательно-образовательных учреждениях (В.П. Кащенко, В.Я. Осенников); в том числе с учетом возрастных особенностей детей (Л.С. Выготский и А.Н. Леонтьев); выводы экспериментальной педагогической психологии по статистической обработке научных данных (Р.С. Немов).

Положения, выносимые на защиту:

1. Физическая подготовленность детей с задержкой психического развития в дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и детьми с легкой умственной отсталостью того же возраста. У данной категории детей проявляются слабость регуляции произвольных движений, не сформированность движений, особенно страдает тонкая моторика и выявлен недостаточный уровень развития выносливости.

2. Подвижные игры являются наиболее продуктивным средством и методом физического воспитания и развития физических качеств ребенка старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

3. Реализация разработанного плана деятельности педагога, основанного на использовании подвижных игр, будет способствовать развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Научная новизна исследования состоит в том, что в результате комплексного исследования получены новые данные, на основании которых разработан план деятельности педагога на год по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития посредством подвижных игр.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- дано научно обоснованное определение понятия «физические качества дошкольников с задержкой психического развития» и определена структура физических качеств, включающая в себя ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, выносливость, глазомер и пр.;

- теоретически обоснован и подобран комплекс подвижных игр для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития;

- подчеркнута актуальность проблемы развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанный план работы педагога построенный на использовании подвижных игр будет способствовать развитию физических качеств дошкольников. Результаты исследования могут использоваться в практике коррекционных занятий в условиях образовательных организаций, в том числе специальных (коррекционных) образовательных организаций.

Для решения поставленных задач используется комплекс следующих **методов** исследования: теоретические (изучение и анализ литературы по проблеме); эмпирические (психолого-педагогический эксперимент, диагностика и анализ её результатов); математико-статистические (математическая обработка результатов исследования).

Экспериментальная база исследования: Исследование проводилось на базе образовательного учреждения КГУ «Центр поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области (Р. Казахстан). В исследовании участвовало 10 воспитанников учреждения старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Этапы исследования: исследование осуществлялось в период с 2022 г. по 2023 г. В осуществлении исследования можно выделить 3 этапа:

1. На **первом** этапе осуществлялся теоретический анализ психолого-педагогической литературы, проводилось накопление эмпирического материала, обобщение практического опыта, формулировались задачи исследования с указанием конечной цели, устанавливался уровень разработанности проблемы, его перспективность для развития физических качеств детей с задержкой психического развития.

2. На **втором** этапе была уточнена тема исследования, выдвинута гипотеза исследования, определены его цель, объект и предмет. На этом же этапе проводилась исследовательская часть опытно-поисковой работы по диагностике физических качеств старших дошкольников с ЗПР.

3. На **третьем** этапе был разработан план работы педагога по развитию физических качеств дошкольников с ЗПР, разработаны методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с дошкольниками с ЗПР, проводилось обобщение результатов опытно-поисковой работы, делались выводы.

Апробация результатов исследования.

Результаты исследования представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: Международных научно-практических конференциях «Инновационные тенденции модернизации педагогического образования в условиях глобализации» (2022 г.) и «Профессия, что всем дает начало: роль

педагога в современном образовании» 2023 г.).

По проблеме исследования опубликовано 2 статьи.

Содержание и **структура** работы соответствует поставленным задачам. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1.1 Двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

Сегодня основной целью физического образования является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Особое место занимает укрепление здоровья. Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей. В связи с этим возрастает роль физической культуры и ее ведущих учебно-воспитательных задач: физическое благополучие, высокая надежность организма в целом и отдельных его систем, стремление приобрести хороший уровень физической работоспособности, большой жизненный потенциал с максимальным накоплением двигательного опыта.

Существенной особенностью дошкольного детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Однако к решению проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам Е.Н. Вавиловой, Н.Б. Каданцевой, Ю.К. Чернышенко.

Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармонично развитой личности с самого раннего возраста является развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, координации и других. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывает на них тренирующее, развивающее действие. Благодаря разнообразным движениям улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах деятельности.

Развитие физических качеств с самого раннего возраста является залогом укрепления здоровья на протяжении всей жизни человека. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах,

кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств). Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через ров в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Общеизвестно, что двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в «Программе воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать такие качества как ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр. Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния.

Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

Известно, что двигательные акты детей характеризуются целым рядом качественных проявлений, из которых достаточно полно изучались сила, быстрота и выносливость. Эти стороны двигательного акта в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом. Так, каждое мышечное движение характеризуется проявлением не только силовых, но и скоростных параметров. Если же оно продолжается достаточно длительное время, следует учитывать также и третий параметр — выносливость.

Давайте рассмотрим основные физические качества человека. Принято считать, что основными физическими качествами являются: быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, выносливость, глазомер и сила [5, с. 56].

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [5, с. 78].

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [5, с. 89].

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты движений способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений [5, с. 56].

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении [5, с. 45].

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры [5, с. 89].

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников центр тяжести тела расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [5, с. 65].

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком); использованию упражнений, включающих поднятие собственной

массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время [7, с. 65]. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются и это также способствует развитию выносливости.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Таким образом, развитие основных физических качеств дошкольника можно рассматривать как основу для полноценного развития личности. Так как целью физического воспитания согласно целевым ориентирам является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью, воспитание ребёнка дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого.

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

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

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у дошкольников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности и развитию базовых гигиенических навыков. В дошкольном возрасте, как и в раннем детстве, большое значение для формирования ясных представлений об окружающем мире имеет чувственный опыт ребенка. В этот период игра становится ведущей деятельностью, но не потому, что ребенок, как правило, проводит большую часть своего времени в занимательных играх - игра вызывает качественные изменения в психике ребенка. Игра дошкольника становится намного сложнее: в ней приобретает жизненный опыт, все более четко прослеживается определенное намерение, проявляется и развивается творческое воображение. С каждым годом словесные объяснения и задания взрослых начинают играть все более важную роль в психическом развитии детей [25, с. 214].

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

Выделяются следующие периоды детства.

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

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

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

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

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

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость организма и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная

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

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

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца

несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых [7, С. 129].

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

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

У детей младшего дошкольного возраста пока нет четких движений при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю ногу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому прыжки в высоту, преодоление препятствий и прыжки на одной ноге им пока недоступны. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, но их движения недостаточно скоординированы, глазомер не развит: им трудно

поймать мяч. Они быстро устают от различных движений, отвлекаются [3, с. 85].

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

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

- формирование у детей осознанных потребностей в развитии ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- дружественное к природе и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных навыков и способностей;

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

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

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

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

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

в) методологические проблемы физического воспитания в детских садах;

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

В настоящее время в образовательных учреждениях происходит становление педагогической системы коррекционно-развивающего обучения детей, испытывающих трудности в обучении, в адаптации и социальном окружении.

Как свидетельствует мировой и отечественный опыт, число лиц с отклонениями в развитии имеет тенденции к увеличению. Этому есть ряд причин: дестабилизация общества и отдельных семей, отсутствие нормальных гигиенических, экономических, экологических условий для будущих матерей и детей разных возрастных групп. У многих людей возникают психическая, познавательная депривация, недостаточность удовлетворения сенсорных и эмоциональных контактов и потребностей. Эти патологические факторы приводят к различным заболеваниям и отклонениям в развитии.

Нарушенным развитием называется процесс, в ходе которого наблюдаются отклонения в физическом или психическом развитии организма, вызванные различными по характеру и времени возникновения причинами.

К категории детей дошкольного возраста с задержкой психического развития относятся дети, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонении в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы.

Несмотря на отсутствие единства терминологии, Всемирной организацией здравоохранения для обозначения легких пограничных форм интеллектуальной недостаточности введен термин «задержка психического развития» (ЗПР), который широко используется во врачебной и психолого-педагогической практике.

Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологии детского возраста. Она выявляется с началом обучения ребенка в старшей группе детского сада, поскольку этот возрастной период обеспечивает большие диагностические возможности. Выявлению пограничных состояний интеллектуальной недостаточности способствует рост требований, предъявляемых обществом к личности ребенка.

Трудности, которые испытывают дети с задержкой психического развития в процессе обучения, могут быть обусловлены недостатком внимания, нарушением эмоционально-волевой регуляции, низким уровнем учебной мотивации и общей познавательной пассивностью (слабость регуляционных компонентов учебно-познавательной деятельности), недоразвитием отдельных психических процессов (восприятия, памяти, мышления), негрубыми недостатками речи, нарушениями моторики в виде недостаточной координации движения, двигательной расторможенностью, ограниченным запасом знаний и представлений об окружающем мире,

несформированностью операциональных компонентов учебно-познавательной деятельности.

Основной причиной такого отставания, по мнению большинства исследователей, являются слабовыраженные (минимальные) органические поражения головного мозга, которые могут быть врожденными или возникать во время внутриутробного развития, а также в раннем периоде жизни ребенка. В некоторых случаях может наблюдаться и генетически обусловленная недостаточность центральной нервной системы.

Интоксикации, инфекции, обменно-трофические расстройства, травмы ведут к негрубым нарушениям темпа развития мозговых механизмов или вызывают легкие церебральные органические повреждения. Вследствие этих нарушений у детей в продолжение довольно длительного периода наблюдается функциональная незрелость центральной нервной системы, что проявляется в слабости процессов торможения и возбуждения, затруднениях в образовании сложных условных связей.

К.С. Лебединская предложила клиническую систематику детей с задержкой психического развития:

- конституционного происхождения;
- соматогенного происхождения;
- психогенного происхождения;
- церебрастенического характера.

В зависимости от происхождения временная задержка психического развития формирует различные варианты отклонений в познавательной и эмоционально-волевой деятельности. В результате изучения психических процессов и возможностей обучения детей с задержкой психического развития выявлено специфические особенности в их познавательной, эмоционально-волевой сфере, поведении и личности в целом. Для детей с задержкой психического развития различной этиологии характерны общие признаки: низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости центральной нервной системы, незрелость эмоций и воли,

ограниченный запас общих сведений и представлений, обедненный словарный запас, неполная сформированность игровой деятельности, несформированность навыков интеллектуальной и учебной деятельности. Для детей этой группы характерно значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а также ярко выраженная неравномерность формирования восприятия, внимания, памяти.

Физическое развитие и двигательные способности детей с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже не грубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий.

По данным Т.А. Власовой и М.С. Певзнер [5, с. 75], дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, с трудом включаются в учебную деятельность, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. По сравнению со здоровыми сверстниками хронологическое развитие психики аномальных детей происходит с задержкой. На этом фоне выявляются различные нарушения прежде всего познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, связанные с действием многих факторов: вынужденной изоляции, ограниченными контактами со здоровыми сверстниками и взрослыми людьми, затруднениями предметно-практической деятельности, двигательными и сенсорными расстройствами.

Итак, изучив особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, мы выяснили, что задержанное психическое развитие – особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребенка [1, с. 2]. В медицине задержка психического развития относится к группе пограничных форм интеллектуальной недостаточности. С точки зрения клиницистов это состояние

характеризуется, прежде всего, замедленным темпом психического развития, личной незрелостью, негрубыми нарушениями познавательной деятельности. С педагогических позиций задержки психического развития рассматривается как низкая способность ребенка к обучению, развитию его психических функций, социального и личностного становления.

Так же мы выяснили, что для них характерны следующие закономерности нарушенного нервно-психического развития: низкая умственная работоспособность, незрелость эмоционально-волевой сферы, эмоциональная неустойчивость, отставание в развитии речи, недостаточная выраженность познавательных интересов, что негативно сказывается на формировании произвольных движений и физическом развитии.

1.2 Особенности развития физических качеств у детей с задержкой психического развития

Многие дефектологи [31, с. 33] отмечают, что дети с задержкой психического развития имеют своеобразный двигательный облик, присущий более раннему этапу развития здорового ребёнка. Им свойственна избыточность и излишество движений, непринужденность изобразительной и игровой моторики. Данные признаки являются проявлением «моторного инфантилизма», отражающего задержку онтогенеза двигательной функции, созревания корковых механизмов, тормозящих двигательную активность ребенка.

Некоторые исследователи [34, с. 38] наряду с этим у детей с задержкой психического развития отмечают нарушения акта ходьбы и бега: у одних они вялые и медлительные, у других – резкие с излишними движениями. В дошкольном возрасте и у нормальных детей, как отмечают педагоги практики [39, с. 44], могут встречаться симптомы моторного инфантилизма. Таковыми являются хватательные движения ног и пальцев, сгибательное

движение рук, приостановка свободного сидения и бега, вялость мускулатуры шеи и головы. Однако к школьному возрасту они, как правило, исчезают. У детей же с задержкой психического развития проявление моторного инфантилизма выражено достаточно ярко, и не всегда сглаживается к окончанию дошкольного периода.

Однако, проблемы всестороннего изучения двигательной сферы детей дошкольного возраста с задержкой психического развития нашли свое отражение в научной литературе сравнительно недавно. Как отдельная нозологическая группа адаптивного физического воспитания дети с задержкой психического развития начали рассматриваться в конце девяностых годов. За истекший период научного поиска был накоплен значительный материал, позволяющий выявить некоторые закономерности двигательного развития этой категории детей. Так систематизация научных данных позволяет констатировать следующие характеристики:

1. Детям дошкольного возраста с задержкой психического развития в большинстве случаев не свойственны отклонения в характеристиках антропометрического развития. В противовес имеющимся в дефектологии данным, указывающим на низкие темпы у детей с ЗПР физического развития, адаптивное физическое воспитание констатирует свойства возрастной норме весоростовые параметры. Наиболее наглядно это подтверждается в научном исследовании О.А. Барабаш [45, с. 96], где автор приводит результаты исследования физического развития детей с задержкой психического развития дошкольного и младшего школьного возраста. Приведенные ею параметры соответствуют уровню полноценно развивающихся детей. Аналогичные данные получены были в ходе лонгитюдных исследований [46, с. 49].

Рознятся научные данные в этой группе показателей лишь в параметрах обхватных размеров тела, и связанных с ними морфофункциональных характеристик. Так в исследовании И.А. Коровиной [50, с. 65], М.В. Кошелевой [51, с. 89], приводятся данные, указывающие на

низкие показатели экскурсии грудной клетки у этих детей и как следствие более низкие показатели функциональной активности дыхательной системы. Однако, имеются научные исследования, не выявляющие таких отклонений у детей с задержкой психического развития.

2. В научной литературе имеются данные, указывающие на низкие функциональные возможности их сердечно-сосудистой системы. Для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является характерным нарушение в сформированности такого физического качества как общая выносливость организма. Данный факт имеет научное подтверждение в исследованиях различного уровня и направления. Однако, на сегодняшний день в научной литературе в недостаточной степени освещены вопросы изучения специфических видов выносливости у детей этой нозологической группы – силовой, скоростной, координационной.

3. Детям дошкольного возраста с задержкой психического развития свойственны нарушения в сформированности скоростных способностей. В большинстве исследований приводятся данные, указывающие на низкий уровень проявления у детей с задержкой психического развития скоростных качеств.

4. Весьма противоречивы научные данные при анализе сформированности силовых качеств детей с задержкой психического развития. В некоторых исследованиях констатируются высокие возрастной норме параметры кистевой динамометрии [46, с. 71]. Однако, имеются работы указывающие на низкий уровень силы мышц корпуса.

5. Для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является характерным более низкий уровень сформированности гибкости. Педагогами исследователями подчеркивается низкая способность у этих детей выполнять движения с большой амплитудой. Для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей.

Педагоги-исследователи констатируют более низкий уровень способности к согласованию двигательных действий, к ориентировке в пространстве, к мелкомоторной организации двигательных действий, к дифференцировке мышечных усилий, к удержанию равновесия, к ритмичности двигательных действий.

Таким образом, краткий анализ состояния здоровья, специфических нарушений физического и психического развития, в том числе и факторов, влияющих на двигательную сферу детей с задержкой психического развития позволил выделить типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех детей:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный "корсет", снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности микро - и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости;
- нарушение локомоторной деятельности - ходьбы, бега, лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т.е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка.

Физическая подготовленность детей с задержкой психического развития в дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости

занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и детьми с легкой умственной отсталостью того же возраста. По данным исследователя, у этих детей проявляются слабость регуляции произвольных движений, несформированность движений, особенно страдает тонкая моторика и выявлен недостаточный уровень развития выносливости особенно в тестах характеризующих силовую выносливость мышц брюшного пресса.

По данным И.Ф. Марковской у дошкольников с задержкой психического развития выявлено замедление темпа физического развития у 31% детей, задержка в становлении локомоторных функций - у 69 % детей.

В исследованиях О.В. Решетняк установлено, что дети с задержкой психического развития имеют более низкие показатели веса, роста, окружности грудной клетки. Физическое развитие у 25 % детей с задержкой психического развития оценивается как - ниже среднего уровня развития. У этих детей также выявлены нарушения осанки - 68% обследуемых и различные хронические и соматические заболевания.

Таким образом, многие исследователи отмечают что, в дошкольном возрасте физическое развитие и двигательные качества детей с задержкой психического развития отличается от здоровых сверстников более низкими показателями. Многие авторы отмечают ослабленность здоровья, низкую умственную и физическую работоспособность, быструю утомляемость.

Недостатки развития моторной сферы детей с задержкой психического развития также отмечаются многими учеными. В работах таких авторов, как К.С. Лебединская, В.И. Лубовский, И.Ф. Марковская, Е.М. Мастюкова, М.С. Певзнер, У.В. Ульенкова указывается, что у данного контингента детей проявляются особенности формирования двигательной сферы: у них не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, но при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в двигательном развитии, нарушение регуляции произвольных движений, а также несформированность техники выполнения движений и недостаточность двигательных качеств. Однако, и в настоящее время специальных исследований, посвященных

изучению и формированию двигательных навыков детей с задержкой психического развития именно дошкольного возраста, явно недостаточно.

1.3 Характеристика подвижной игры как средства и метода физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами [7, с. 45]. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!».

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. Так, в созданной П.Ф. Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего

формировать людей «идеально нормального типа». По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Многочисленными исследованиями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мускульного панциря» на теле, поэтому для реализации задач гармоничного развития детей важно понять, как «действует» наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями. Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, Правил поведения, этических ценностей общества.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малышей прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками»). Стремление к

одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

На пятом и шестом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

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

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (изображению транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие - это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Игры с элементами соревновательности требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей:

при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Таким образом, играя и реализует различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребёнка.

Подготовка, организация и руководство игрой. Из педагогической практики известно, что хороший организатор и педагог должен обладать способностью, до предела сокращать расстояние между собой и детьми. Игра является тем инструментом, который позволяет взрослому раскрыть свои педагогические способности, а также развивать духовный мир ребят, направляя их инициативу и творческую активность в нужное русло. От умения взрослого «подать» игру, задать нужный тон и настроение,

предоставить каждому участнику возможность проявить свои лучшие качества зависит конечный результат игры.

В организации игры проявляется мастерство педагога. В руководство игрой входят наблюдение за каждым играющим и игрой в целом, регулирование нагрузки, коррекция неправильных действий, стимулирование и эмоциональная поддержка играющих, предотвращение конфликтных ситуаций. Подготовка к проведению подвижной игры начинается с ее выбора. При этом важно учесть состав группы, возраст, медицинские показания, количество участников, условие, место и форму проведения игры. Подвижным играм на воде должны сопутствовать хорошие погодные условия и абсолютная безопасность. При проведении спортивного праздника заранее должен быть составлен его сценарий с описанием содержания и последовательностью подвижных игр, эстафет, полос препятствий, спортивных игр, включенных в программу, с назначением ответственных за проведение каждой игры.

Выбор игр и методика их проведения диктуются в первую очередь степенью ограничения подвижности ребенка, его физическими и психическими возможностями. При этом учитывается истинный возраст, соответствующий уровню развития ребенка на данный момент. Организация детей в игре - важное условие ее успешного хода. Игры проходят интересно, если команды равны по силам. Это сложная задача для руководителя, так как в игре, как правило, принимают участие дети с разными двигательными возможностями и разного возраста. Ориентироваться следует на индивидуальные возможности каждого ребенка, учитывая при этом его личное желание, войти в ту или иную команду.

Успешность игры во многом зависит от того, насколько хорошо дети поняли ее содержание и правила. Краткое образное объяснение сюжета, дополненное показом, ведущий дает тогда, когда играющие уже разделены на команды и находятся в стартовом положении (в круге, в колоннах и т.п.).

Ведущий занимает место не в центре круга, а среди играющих или на возвышении так, чтобы всем его было видно и слышно.

Любой игре предшествует объяснение, которое дается в следующей последовательности:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на игровой площадке;
- 3) правила и ход игры;
- 4) определение победителя.

Крики радости, свобода выражения чувств, подбадривание болельщиков и общий шум - естественное сопровождение подвижной игры. По окончании ее дети также эмоционально принимают свою победу или поражение. Для руководителя очень важно дать всем участникам справедливую оценку. Необъективность всегда вызывает отрицательные эмоции и даже обиду. Заканчивать игру нужно своевременно. Ее затягивание может привести к потере интереса у детей. Внезапная остановка также нежелательна. После окончания игры объявляются победители, лучших можно назначить на роль капитана, водящего или судьи-помощника в следующей игре. При этом необходимо отметить индивидуальные успехи и тех, кто проиграл, что стимулирует их к дальнейшему участию в играх.

Одна из важных задач руководителя игры - дозирование нагрузки. Из-за высокой эмоциональной насыщенности игры дети не всегда могут контролировать свое состояние, следствием чего может явиться перевозбуждение или утомление, симптомами которых являются частое нарушение правил играющими, их невнимательность, пассивность, неточность движений, учащенное дыхание. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры, а при необходимости - оказать первую помощь и обратиться к врачу. Регулировать нагрузку в процессе игры можно различными способами: сокращением длительности игры, введением перерывов для отдыха, изменением количества играющих,

уменьшением ноля игровой площадки, изменением правил, сменой ролей играющих, переключением на другую игру.

Таким образом, к организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов подготовки.

Выбор игры. Он зависит от коррекционных задач и возрастных особенностей детей, степени их подготовленности и количества участников. При выборе игры учитываются также погодные условия, место проведения, наличие помощников и желание самих детей.

Подготовка места для игры. В первую очередь необходимо принять меры предосторожности и очистить игровую площадку. Лучше выбирать для игры поляну или лужайку с невысокой травой. Если игры проводятся в лесу, на пересеченной местности или на воде, следует заранее ознакомиться с территорией и наметить границы.

Подготовка инвентаря. Инвентарь необходимо продумать и заготовить заранее. Флажки, ленты, мячи следует подбирать красочные и заметные. Должны быть своевременно подготовлены какие-либо приспособления, инструменты для подачи звуковых сигналов: колокольчики, свистки, звоночки, озвученные мячи (с помещенным внутрь бубенчиком) и т.п. для слепых и слабовидящих детей. Для проведения игр и эстафет могут быть использованы даже шишки, камушки, желуди, ракушки.

Разметка площадки. Многие игры проводятся на спортивных площадках. Если разметка требует много времени, то лучше сделать ее до начала игры. Границы должны быть ярко очерчены, в качестве ограничителей можно использовать цветную бумагу, гирлянды, веревки. Линия границ намечается не ближе трех метров от препятствий: степ, деревьев, пней и т.д.

Расстановка играющих. Прежде чем начать игру, необходимо указать играющим исходное положение так, чтобы они хорошо видели и слышали ведущую, который не должен, находиться в центре круга, так как в таком случае половина играющих окажутся за его спиной. При объяснении

необходимо проследить, чтобы дети не стояли лицом к солнцу они плохо будут видеть ведущего.

Объяснение правил и хода игры. Определение ролей играющих и их местонахождения, а также содержания и правил игры должно быть образным, понятным, логичным и последовательным. В зависимости от сюжета оно может быть изложено в увлекательной сказочной форме. В играх с детьми, имеющими дефекты зрения, слуха, интеллекта, объяснение сопровождается показом всех передвижений с предварительным пробным проигрыванием, так как недопонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры.

Назначение водящих. Выполнение обязанностей водящего оказывает на ребенка серьезное воспитательное воздействие. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей. Назначать водящих можно разными способами: выбрать по желанию детей, по жребию, выявить желающих и др. Перечисленные способы следует чередовать в зависимости от поставленной задачи, внешних условий, характера игры, количества играющих и их настроения.

Распределение по командам. Организация командной игры или эстафеты с элементами соревнования требует деления на команды, примерно равные по силам. Особенно важно это сделать, если в игре участвуют дети с равными двигательными дефектами. Состав команд в каждой игре может меняться, но при этом должно учитываться желание самих детей.

Судейство. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды (эстафетах, переходных к спортивным и спортивным), где ярко проявляется соперничество и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья занимает удобное место, чтобы видеть всех участников и при этом не мешать им. При нарушениях правил игры он своевременно вмешивается. От объективности судейства зависят итоги игры. Дозировка нагрузки. В зависимости от возраста, основного дефекта, психофизического состояния детей и задач игры нагрузка в играх может быть

незначительной, умеренной, тонизирующей или разнимающей (тренирующей). Индивидуальное воздействие игры легко определить по ЧСС, а регулировать нагрузку можно временем игры, снижением или увеличением общей подвижности участников, включением интервалов для отдыха, суммарным количеством игр в одном занятии, их чередованием.

Окончание игры. Игра прекращается, как только у игроков появляются первые признаки утомления, и снижается интерес. Ведущий должен постоянно следить за состоянием играющих, чтобы вовремя отреагировать на любые изменения. Продолжительность игры зависит также от ее характера, условия проведения и состава играющих. Так как у играющих утомление наступает неодновременно, для уставших игроков вполне возможно досрочное окончание игры.

Подведение итогов. Многие игры и игровые задания не носят соревновательного характера, поэтому подведение итогов представляет собой анализ как игры в целом, так и успехов каждого ребенка. При объявлении результатов игры дается ее краткий разбор, анализ ошибок. К такому анализу привлекаются и дети, это способствует развитию наблюдательности, уточнению правил игры, приучает к осмыслению действия и сознательной дисциплине.

Таким образом, рассмотрев в первой главе теоретические основы развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, мы выяснили, что старший дошкольный возраст – время активного психофизиологического развития ребенка. Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Формирование умений и навыков в процессе обучения различным видам движений осуществляется в непрерывном взаимодействии физических качеств. Центральным новообразованием

возраста считается способность владеть и управлять собственным поведением – произвольность.

Так же выявили, что под задержкой психического развития понимают «нестойкое обратимое психическое развитие и замедление его темпа, которое выражается в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, малой интеллектуальной целенаправленности, преобладании игровых интересов».

Изучив специальную литературу, выяснили, что в дошкольном возрасте физическое развитие и двигательные качества детей с задержкой психического развития отличается от здоровых сверстников более низкими показателями.

Изучив подвижные игры, пришли к выводу, что они являются наиболее продуктивным средством и методом физического воспитания и развития физических качеств ребенка дошкольника.

Выводы по 1 главе

Существенной особенностью дошкольного детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармонично развитой личности с самого раннего возраста является развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, координации и других.

Развитие физических качеств с самого раннего возраста является залогом укрепления здоровья на протяжении всей жизни человека. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и

умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию.

К категории детей дошкольного возраста с задержкой психического развития относятся дети, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонении в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы.

Несмотря на отсутствие единства терминологии, Всемирной организацией здравоохранения для обозначения легких пограничных форм интеллектуальной недостаточности введен термин «задержка психического развития» (ЗПР), который широко используется во врачебной и психолого-педагогической практике. Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологии детского возраста.

Трудности, которые испытывают дети с задержкой психического развития в процессе обучения, могут быть обусловлены недостатком внимания, нарушением эмоционально-волевой регуляции, низким уровнем учебной мотивации и общей познавательной пассивностью (слабость регуляционных компонентов учебно-познавательной деятельности), недоразвитием отдельных психических процессов (восприятия, памяти, мышления), негрубыми недостатками речи, нарушениями моторики в виде недостаточной координации движения, двигательной расторможенностью, ограниченным запасом знаний и представлений об окружающем мире, несформированностью операциональных компонентов учебно-познавательной деятельности.

К.С. Лебединская предложила клиническую систематику детей с задержкой психического развития:

- конституционного происхождения;
- соматогенного происхождения;
- психогенного происхождения;
- церебрастенического характера.

Физическое развитие и двигательные способности детей с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже не грубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий.

Для детей с ЗПР характерны следующие закономерности нарушенного нервно-психического развития: низкая умственная работоспособность, незрелость эмоционально-волевой сферы, эмоциональная неустойчивость, отставание в развитии речи, недостаточная выраженность познавательных интересов, что негативно сказывается на формировании произвольных движений и физическом развитии.

Изучив специальную литературу, выяснили, что в дошкольном возрасте физическое развитие и двигательные качества детей с задержкой психического развития отличается от здоровых сверстников более низкими показателями.

Изучив подвижные игры, пришли к выводу, что они являются наиболее продуктивным средством и методом физического воспитания и развития физических качеств ребенка-дошкольника с задержкой психического развития.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

2.1 Организация исследования уровня развития физических качеств старших дошкольников с задержкой психического развития

Исследование проводилось на базе образовательного учреждения КГУ «Центр поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области (Р. Казахстан). Весь эксперимент длился в течение 2022 – 2023 гг. В исследовании участвовало 10 воспитанников учреждения старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития. Половозрастной состав испытуемых представлен на рисунках 1 и 2.

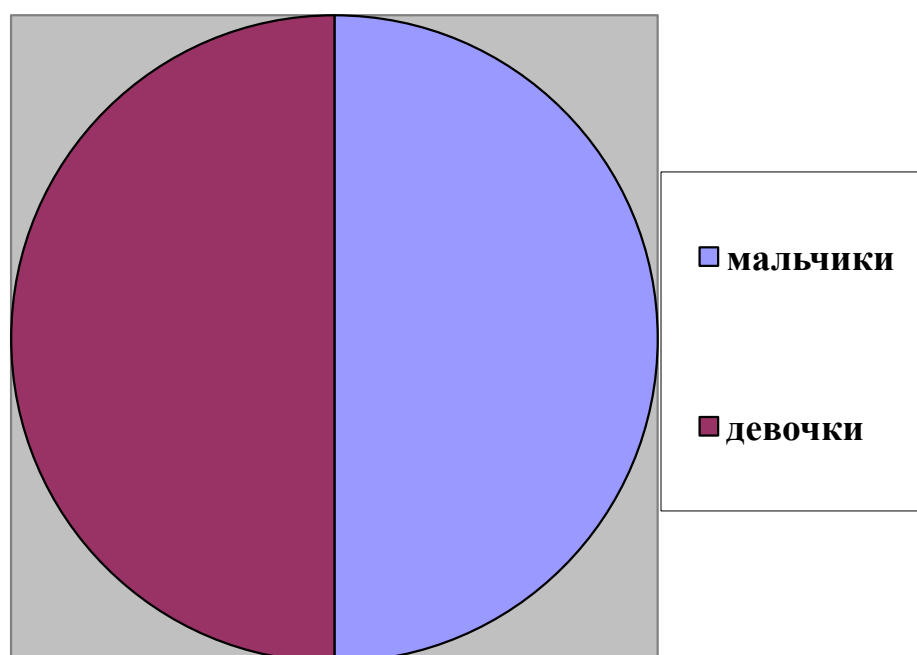


Рисунок 1 - Половой состав испытуемых

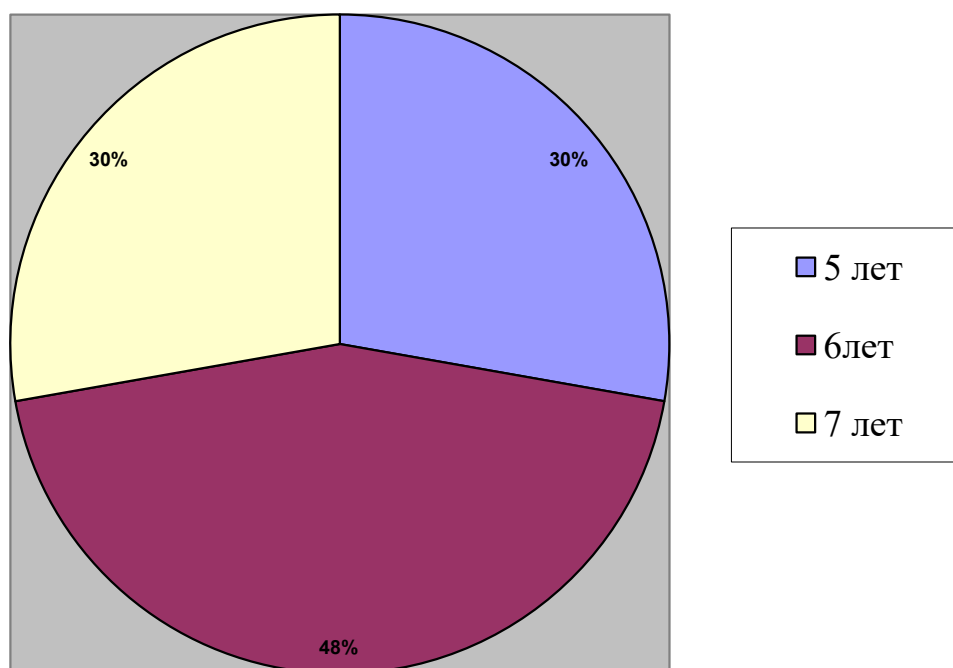


Рисунок 2 - Возрастной состав испытуемых

Цель исследования: на основе анализа литературы и полученных результатов на констатирующем этапе эксперимента разработать план работы педагога по развитию физических качеств воспитанников старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития с использованием подвижных игр.

Форма: серия диагностических измерений уровня развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) – на стадии до начала применения подвижных игр.

В качестве базовой схемы обследования детей с задержкой психического развития нами была выбрана методика проведения диагностических тестов М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской.

Методика:

1. Тест на определение скоростных качеств (быстроты) – бег на 30 м с высокого старта;
2. Тест на определение координационных способностей (челночный бег);

3. Тест на определение выносливости;
4. Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).

Оборудование и материалы:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости;
- большие кубики (2 шт.).

Тестирование проводилось в рамках занятий по физической культуре. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Медицинская сестра осуществляла наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Обследование выполнялось не ранее чем через 30 мин после принятия пищи. Тестирование проводилось в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 12 ч. Участок, где проводилось тестирование детей, был подготовлен (не имел посторонних предметов). К выполнению двигательных тестов дети допускались в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

После обследования анализировались показатели каждого ребёнка и сопоставлялись с нормативными данными.

Описание тестов.

1. Тест на определение скоростных качеств:

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: В забеге участвовало не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей:

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге принимали участие два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости:

Цель: Определить выносливость в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: В забеге одновременно участвуют 5 человек; столько же участников по заданию воспитателя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию - линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в

прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Нормативы физической подготовленности М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской, В.А. Лях для детей 5-6 лет представлены в таблице № 1.

Таблица 1 - Нормативы физической подготовленности М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской, В.А. Лях для детей 5-6 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,5	8,1	8,5	6,5	8,2	8,6
Челночный бег 3*10м., сек.	9,9	11,1	12,8	10,0	11,3	12,9
Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	1500	750	500	1500	750	500
Прыжок в длину с места (см)	135	110	85	125	100	85
Баллы	2	1	0	2	1	0

Уровни оценки развития физических качеств:

I уровень – высокий – 8-7 баллов

II уровень – средний – 6-4 баллов

III уровень – низкий – 3-0 баллов

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами.

I уровень – высокий – 8-7 баллов – ребенок выполнил все четыре задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать воспитателя, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень – средний – 6-4 баллов – ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции воспитателя.

III уровень – низкий – 3-0 баллов – ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

2.2 Результаты исследования уровня развития физических качеств старших дошкольников с задержкой психического развития

После проведения исследования уровня развития физических качеств у детей нами были получены следующие результаты.

Сводные данные по результатам исследования представлены в таблице 2 и на рисунке 3.

Сначала рассмотрим протоколы обследования каждого ребенка, которые представлены в таблицах 1 – 11.

Таблица 2 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 1.

Сушкина Аня (5л 5м) 4балла

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)
------------	--------------------------------	-------------------------------	--	-----------------------------

Результат	8.2	11.4	720	98
-----------	-----	------	-----	----

Особенности: Даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняет некачественно, уклоняется от заданий, требующих длительного волевого напряжения.

Таблица 3 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 2.

Ковалева Марина (6л 2м) 5 баллов

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)
Результат	8.3	11.3	720	99

Особенности: Даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняет некачественно, уклоняется от заданий, требующих длительного волевого напряжения.

Таблица 4 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 3.

Роганов Данил (5л 11м) 5 баллов

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)
Результат	8.1	11.2	750	109

Особенности: Наряду с высокими показателями силы, быстроты имеет средние показатели координации и допускают ошибки в технике сложных видов движений (прыжки).

Таблица 5 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 4.

Щукин Денис (6л 1м) 4балла

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)
Результат	8.2	11.2	740	108

Особенности: Наряду с высокими показателями силы, быстроты имеет средние показатели координации и допускают ошибки в технике сложных видов движений (прыжки).

Таблица 6 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 5.

Диканова Маша (7 л) 4 балла

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)
Результат	8.4	11.5	700	95

Особенности: Проявляет педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допускаемых ошибках снижает активность действий и не обращают внимания на то, качественно или нет выполнено задание.

Таблица 7 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 6.

Силин Костя (7л) 4 балла

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)
Результат	8.3	11.4	700	98

Особенности: У ребенка нарушен необходимый поэтапный контроль над выполняемой деятельностью, он часто не замечает несоответствия своей работы предложенному образцу, не всегда видит допущенные ошибки.

Таблица 8 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 7.

Щербаков Демид (7 л) 4 балла

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)
Результат	8.1	11.1	750	90

Особенности: Ребенок выполнил все задания на среднем уровне, но не проявил признаков переутомления. Невнимательно слушал инструкцию , поэтому были недочеты в исполнении задания.

Таблица 9 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 8.

Мавлютова Вероника (6 л 1 м) 2 балла

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)
Результат	8.8	13.1	500	85

Особенности: Ребенок в ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявил медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха

Таблица 10 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 9.

Епаншина Настя (5л 9м) 2 балла

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)

Результат	8.7	13.0	520	84
-----------	-----	------	-----	----

Особенности: Ребенок выполнил несколько заданий на низком уровне, проявил негативную реакцию после неудачного выполнения задания.

Таблица 11 - Протокол обследования уровня развития физических качеств ребенка № 10.

Бронников Кирилл (6 л) 3 балла

Упражнение	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность бега: 5-6лет –5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)
Результат	8.6	12.8	550	84

Особенности: Ребенок почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать, быстро утомился, не проявил заинтересованности в хорошем результате.

Далее обратим внимание на сводные показатели в таблице 12 и на рисунке 3.

Таблица 12 - Протокол обследования уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития (итоговая таблица)

№ п/п	Дети	Возраст	Критерии				Итоговый балл/ уровень
			Бег 30м	Бег 3*10м	Бег на выносливость	Прыжки в длину с места	
1.	Сушкина Аня	5л 5м	1	1	1	1	4/средний
2.	Ковалева Марина	6л 2м	1	2	1	1	5/средний
3.	Роганов Данил	5л 11м	2	1	1	1	5/ средний
4.	Щукин Денис	6л 1м	1	1	1	1	4/ средний
5.	Диканова Маша	7 л	1	1	1	1	4/ средний
6.	Силин	7л	1	1	1	1	4/ средний

	Костя						
7.	Щербаков Демид	7 л	1	1	2	0	4/ средний
8.	Мавлютова Вероника	6 л 1 м	1	1	0	0	2/ низкий
9.	Епаншина Настя	5л 9м	1	1	0	0	2/ низкий
10.	Бронников Кирилл	6 л	1	1	1	0	3/ низкий

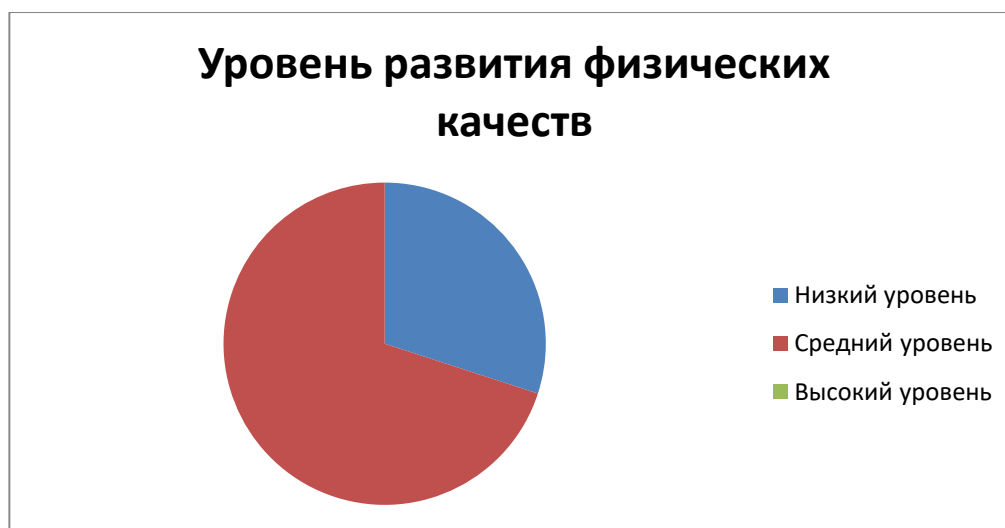


Рисунок 3 - Показатели уровней развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития

Исследование было направлено на выявление уровня развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации) детей старшей группы и определения подвижной игры, как средства развития данных качеств.

Проведенное исследование позволило условно разделить старших дошкольников на две группы – со средними и низкими показателями развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации).

Ни у кого из детей не выявлены высокие показатели физической подготовленности. Обычно дети с высоким показателем уровня развития физических качеств отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум, усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать

решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

Семь детей – Аня С., Марина К., Данила Р., Денис Щ., Маша Д., Костя С., Демид Щ. – показали средние показатели уровня развития физических качеств. Таких детей характеризуют неравномерность развития физических качеств, разноплановость двигательного поведения. Например, наряду с высокими показателями силы, быстроты, Данила Р. и Денис Щ. имеют средние показатели координации и допускают ошибки в технике сложных видов движений (прыжки). Часть детей этой группы – Аня С., Марина К. – даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения.

Однако есть и такие, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога (Маша Д.), но при неудачах или допускаемых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно или нет, они выполняют задание. У детей этой группы нарушен необходимый поэтапный контроль над выполняемой деятельностью, они часто не замечают несоответствия своей работы предложенному образцу, не всегда видят допущенные ошибки. Эти дети очень редко могут адекватно оценить свою работу.

Трое детей – Вероника М., Настя Е., Кирилл Б. – дети, имеющие низкий уровень развития физических качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели при выполнении тестовых заданий.

Эти дети в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно

состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие). Они плохо ориентировались в пространстве. Ациклические движения (прыжки) даются с трудом, наблюдалась общая скованность и замедленность выполнения движений, быстро проявились признаки усталости.

Полученные характеристики согласуются с данными научно-методической литературы, указывающими на недостаточный уровень развития физических качеств у детей с задержкой психического развития. В некоторой степени данные характеристики еще раз подчеркивают основную причину данной патологии развития – нарушения в деятельности центральной нервной системы [3].

Так, низкие проявления скоростных способностей трактуются недостаточной подвижностью нервных процессов, свойственной этим детям. Низкий уровень скоростно-силовых качеств, гибкости указывает на нарушение механизмов регуляции мышечных напряжений у детей (в проявлении максимальной силы, в дозировке мышечных усилий). Выявленные отклонения в развитии координационных способностей дошкольников с задержкой психического развития свидетельствуют о наличии у них двигательных нарушений, обусловленных органическими поражениями центральной нервной системы, нарушениями интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, низким уровнем восприятия, переработки двигательного материала.

Таким образом, мы видим, что работа по формированию физических качеств с помощью подвижных игр с детьми выделенных групп должна строиться с учетом индивидуальных особенностей их двигательного развития.

2.3 План деятельности педагога по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития посредством подвижных игр

В соответствии с индивидуальными особенностями и двигательным развитием детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития мы разработали план деятельности педагога по развитию физических качеств детей.

Пояснительная записка

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и дети с задержкой психического развития.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости; несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании столовых приборов, в процессе одевания и др.

В целом, можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с нарушениями развития: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, развитие основных физических качеств и охрана и укрепление здоровья детей. Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Как мы уже говорили, дошкольный возраст - период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Известно, что у многих детей дошкольного возраста наблюдаются отклонения в психомоторном развитии, имеющие различные проявления и причины. Многими исследователями установлено, что отклонения в психическом развитии чаще всего сочетаются с различными нарушениями физического развития. Недостатки в формировании моторики наблюдаются у всех категорий проблемных детей, что служит одним из показателей в психолого-педагогической диагностике отклонений в развитии.

Важнейшей задачей воспитания и обучения дошкольников с отклонениями в развитии, в том числе и детей с задержкой психического развития, является сохранение и укрепление их здоровья. Одним из путей, ведущих к преодолению недостатков развития и нарушений в состоянии здоровья дошкольников с задержкой психического развития, является целенаправленное комплексное воздействие средствами физического воспитания.

При этом сегодня в существующих программах коррекционно-развивающего воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития, а также в специальной литературе встречаются лишь некоторые рекомендации к организации этого процесса. Поэтому изучение особенностей двигательного развития данной категории детей и разработка практических рекомендаций по обучению двигательным навыкам дошкольников с задержкой психического развития в условиях специального детского сада является проблемой своевременной и актуальной.

Исходя из вышесказанного нами был разработан план работы педагога по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Цель коррекционной работы: формировать у детей осознанное отношение к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок; прививать потребность в проведении подвижных игр и систематических занятиях физическими упражнениями.

На основании полученных результатов обследования необходимо в процессе коррекционной работы решать следующие **задачи**:

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: регулировать двигательную активность и т.д.
- Развивать такие физические качества как скорость, быстроту, выносливость, координацию, ловкость, гибкость;
- создавать условия для физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать;
- вырабатывать интерес к подвижной игре;
- активизировать игровые умения и навыки.

В таблице № 13 представлены календарно-тематический план использования подвижных игр, подобранных для коррекционной работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Формирующая часть эксперимента началась с сентября 2023 учебного года. Закончиться должна в мае 2024 учебного года.

Таблица 13 - Календарно-тематический план использования подвижных игр по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР

Месяц	Направление игры	Название игры	Цель и задачи	Материалы и оборудование
Сентябрь	Подвижные игры, способствующие развитию волевых качеств. <i>Выдержка</i>	1 «Хитрая лиса».	Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.	нет
		2. «Сова»	Научить выжидать, замирать на месте. слушать инструкцию, соблюдать правила.	Можно использовать шапку или маску совы.
		3. «Самолеты»	Учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.	нет
	<i>Решительность</i>	1. « Волк во рву»	Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.	Длинные скакалки или палки для обозначения рва
		2. « Ловишки»	Развивать увертливость, ловкость, быстроту.	нет
		3 « Займи пустое место»	Развитие произвольности действий, ловкости; умение ориентироваться в пространстве	Цветная лента
		4. «Медведь и пчелы»	Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.	Гимнастическая стенка или вышка)

Продолжение таблицы 13

1	2	3	4	5
Октябрь	Русские народные игры	1.« Гуси – лебеди»	Учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.	Маска волка
		2.«Капуста»	Развивать ловкость, быстроту реакции,	Шапки, платки, шарфы, пояса-это «капуста»
		3.«Третий – лишний»	Развивать скорость, быстроту реакции.	нет
		4. «Тетёрка»	Развивать координацию, быстроту реакции.	нет
Ноябрь	Развитие координации и умения ориентироваться в пространстве	1. «Паровозик»	Развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений.	Две гимнастические палки или гладкие рейки.
		2.«Солнышко и дождик»	формировать умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу.	Макет солнышка и тучки
		3.« Шишки, жёлуди, орехи»	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.	нет
		4. «Космонавты»	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	Стульчики и мелки начертить линии.
Декабрь	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений	1.« Повтори-не ошибись»	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие.	нет
		2. «Мышеловка»	Развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.	нет

Продолжение таблицы 13

1	2	3	4	5
		3.« Пятнашки – повторяшки»	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения.	Судейский свисток.
		4«Круговое вышибало»	Развитие точности движений, ловкости, быстроты двигательной реакции, формирование навыков коллективного взаимодействия.	Судейский свисток, волейбольный мяч.
Январь	Развитие быстроты, скорости	1.«Лохматый пес»	развитие скорости, ловкости, быстроты реакции.	Стульчик или обруч.
		2.«Обгони коня»	Развитие быстроты скоростных движений.	Санки с веревкой, лыжные палки
		3.«Скучно, скучно так сидеть!»	Развитие скорости, быстроты движения.	Стульчики детские
		4.«Бездомный заяц»	Упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.	Обручи или мелки нарисовать круг
Февраль	Развитие ловкости	1. «Лягушки и цапля»	Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.	Кубы и веревки мешочки с песком
		2.«Найди себе пару»	Развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро.	Цветные платочки
		3.« дочка»	Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.	Веревка к которой привязан мешочек с песком.
		4.«Выше ноги от земли»	Развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть, соблюдая правила.	Предметы, на которые можно взобраться или запрыгнуть
Март	Игры с музыкальным сопровождением	1.«Веретено»	Развивать координацию, ловкость, учить синхронным действиям.	Музыкальный проигрыватель
		2.«Стадо»	Учить детей действовать по сигналу.	Музыкальный проигрыватель

Окончание таблицы 13

1	2	3	4	5
		3.«По новым местам»	Формирование моторно-двигательного внимания, развитие скорости движений.	Музыкальный проигрыватель, заранее обозначенные кружки разного цвета для каждого ребенка.
		4.«Зайцы и лиса»	Развивать умение воспроизводить ритмические рисунки, внимание, ловкость.	Музыкальный проигрыватель маски.
Апрель	Игры со спортивным элементом	1.«Ручей»	Обучение детей выполнению согласованных быстрых коллективных действий.	Флажок для обозначения места поворота.
		2.«Вызов номеров»	Воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости.	Флажок или набивной мяч для обозначения места поворота.
		3.«Дракон, кусающий свой хвост»	Развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений	нет
		4.«Кто дальше»	Воспитание чувства ответственности и развитие скоростно-силовых качеств.	
Май	Игры с мячом	1.«Горячий мяч»	Развитие внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук.	Волейбольный мяч
		2.«Догони мяч»	Развитие ловкости рук, точности и согласованности движений.	Волейбольный мяч-2шт
		3.« Охотники и утки»	Развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.	2небольших мяча
		4.«Пятнашки мячом»	Развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.	Волейбольный мяч

Представленные подвижные игры для детей с задержкой психического развития, классифицированы по направлению воздействия. В каждой подвижной игре определены цель, правила, описания, методические описания по организации и руководству проведения. Известно, что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр.

Картотека подвижных игр для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития представлена в приложении.

Формирующий эксперимент мы планируем завершить в мае 2024 года. В связи с этим мы не можем провести контрольный эксперимент. Наше исследование не ограничивается рамками магистерской диссертации.

2.4 Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с дошкольниками с задержкой психического развития

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

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

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

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

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

Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей определенного возраста и направлен на решение соответствующих учебных задач. Требования к программному обеспечению являются критерием выбора популярных и традиционных для региона мобильных игр, для варьирования моторных задач в привычных играх.

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

Выбор игры и ее место в дневном режиме регулируется. Во время первой прогулки рекомендуется проводить более динамичные игры, особенно если им предшествовали упражнения со значительным психическим напряжением и равномерной осанкой. На второй прогулке вы можете потратить на различные моторные характеристики игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, вам не следует учить новые игры. Создание интереса к игре. На протяжении всей игры необходимо

поддерживать интерес детей к ней; особенно важно создать его в начале игры, чтобы сфокусировать действие игры. Методы создания интереса тесно связаны с методами сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос для детей: «Хочешь быть пилотом? Беги на аэродром! Обыгрывание атрибутов имеет огромный эффект. Например, учитель надевает маску: «Послушайте, дети, какой большой, неуклюжий медведь пришел к вам, чтобы поиграть ...», или: «Теперь я надену кому-нибудь шляпу, и у нас будет зайка ... Поймай это! »Или: « Угадай, кто прячется за моей спиной?» - говорит учитель, манипулируя звучащей игрушкой. В старших группах техники создания интереса используются в основном, когда игра не изучена. Чаще всего это стихи, песни, загадки (в том числе моторные) на тему игры, просмотр следов на снегу или значков на траве, которые нужно найти спрятанными, одевание и т.д.

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

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

Принципиально важна последовательность объяснений: назовите игру и ее намерения, кратко опишите ее содержание, выделите правила,

напомните движения (при необходимости), назначьте роли, распределите атрибуты, разместите игроков на площадке, начните игровые действия. Если игра знакома детям, вместо объяснения нужно напомнить правила. Если игра сложная, не рекомендуется сразу давать подробное объяснение, но лучше сначала объяснить главное, а затем все детали во время игры.

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

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

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

Комбинируя игру в группах, командах, учитель учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В командах педагог

выбирает детей одинаковой силы; активировать неуверенных, застенчивых детей в сочетании со смелыми и активными.

Распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Дети 6 лет очень активны, и все в основном хотят водить машину, поэтому руководитель должен назначать их в соответствии со способностями. Выбор на главную роль дети должны рассматривать как поощрение. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

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

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

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

Большинство старших дошкольников хороши в базовых движениях. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными в себе. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выносливость, смелость, находчивость, творчески решать двигательные проблемы. В играх необходимо ставить детям задания для самостоятельного решения. Таким образом, в игре «Разноцветные фигуры» дети делятся на звенья, и в каждой

из них выбирается звеньевой. По сигналу педагога дети с флагами в руках разбегаются по залу. По команде «К кругу!» Они находят своего лидера и образуют круг. Затем задача усложняется: дети также разбегаются по залу и, следуя команде «По кругу!», Строятся вокруг лидера команды, и, пока воспитатель считает до 5, они выкладывают какую-то фигуру из флагов. Это усложнение задачи требует от детей быстрого перехода от одного занятия к другому - в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания.

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

Важную роль в развитии творческой активности детей играет их вовлеченность в усложнение правил. Первоначально ведущая роль в вариации игр принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше самостоятельности.

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

Вступление в роль формирует у детей способность представлять себя на месте другого, мысленно перевоплощаться в него, позволяет ему

испытывать чувства, которые могут быть недоступны в повседневных ситуациях.

Сигналы в играх для детей дошкольного возраста лучше всего подаются не с помощью свистка, а с помощью устных команд, что способствует развитию второй системы сигналов, которая все еще очень несовершенна в этом возрасте. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто успешно выполнил свои роли, проявил мужество, выносливость, взаимопомощь, креативность, соблюдает правила, а затем анализирует причины нарушения правил. Учитель анализирует, как добиться успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить интересно и занимательно. Необходимо вовлечь всех детей в обсуждение игры, это учит их анализировать свои действия, вызывает более осознанное отношение к выполнению правил игры. Результат игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Дети обязательно должны быть похвалены.

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

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

Распространять подвижные игры рекомендуется следующим образом:

- в подготовительную (заключительную) часть можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие организации, внимания и координации движений от игроков,

способствующие общему физическому развитию (например, «Кто подходит») игра);

- в основной части, после выполнения основного движения, например, бега, чтобы развить скорость и ловкость, лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в котором дети после быстрого бега с уклонением, прыжками, прыжками могут отдохнуть. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической форме детей и немедленно определять результаты действий каждого игрока для своей команды. Преобладающее место занимают игры с короткими перебежками в рассыпную, по прямой линии, по кругу с изменением направления, играми с пробежкой типа «догонять - убежать» и с уклонением; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с перепрыгиванием через условные препятствия (нарисованный «ров») и предметами (низкая скамья); игры с переносом, метанием, ловлей и метанием на расстоянии и в воротах мячей, шишек, гальки, игры с различными движениями подражательного или творческого характера.

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

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

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

Продуманный метод проведения подвижных игр помогает раскрыть индивидуальные способности ребенка, помогает воспитать его здоровым, энергичным, жизнерадостным, активным, способным самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

Выводы по 2 главе

Во второй главе мы провели исследование уровня развития физических качеств по авторским методикам, адаптированным согласно возрастной категории и составили план коррекционной работы по развитию этих качеств у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Проведенная нами диагностика показала, что большинство детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития обладают низким, либо средним уровнем физического развития, имеют сниженный уровень всех жизненно важных физических качеств - силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координации и других качеств, а так же наблюдали нарушение локомоторной деятельности - ходьбы, бега, лазания, ползания, прыжков, упражнений с предметами, т.е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка.

На основе этой информации, мы выбрали подвижные игры, которые помогут развивать необходимые физические качества у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития и спланировали работу воспитателя по их коррекции.

Вопрос о развитии физических качеств и двигательных навыков у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития – это серьёзная научно методическая проблема, которой уделяется значительное внимание в психолого-педагогической литературе. Изучая особенности развития физических качеств детей с задержкой психического развития, нужно отметить, что необходимо проведение специальных коррекционных занятий по формированию двигательных умений и навыков.

Формирующий эксперимент в нашей работе запланирован на срок проведения с сентября 2023 учебного года по май 2024 учебного года. Он еще не завершен. В связи с этим мы не можем провести контрольный эксперимент. Наше исследование не ограничивается рамками магистерской диссертации.

В нашей работе мы предложили методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с дошкольниками с задержкой психического развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе первая глава была посвящена изучению теоретических материалов. Были рассмотрены такие понятия как физических качества, даны определения и характеристики основных физических качеств; дана характеристика детям с задержкой психического развития и рассмотрены особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития. Так же были изучены подвижные игры как средство развития физических качеств.

В процессе работы мы изучили состояние проблемы развития физических качеств у детей в норме и у детей с задержкой психического развития. Анализ работ отечественных и зарубежных специалистов, посвященных проблеме развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития показал, что старший дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте развиваются основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, скорость, координация, ловкость. Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Формирование умений и навыков в процессе обучения различным видам движений осуществляется в непрерывном взаимодействии физических качеств.

Дети, не имеющие отклонений в психическом развитии, имеют высокие показатели уровня развития физических качеств, отличаются быстротой и уверенностью действий, хорошей координацией, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум, усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при

выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

Так же выяснили, что под задержкой психического развития понимают «нестойкое обратимое психическое развитие и замедление его темпа, которое выражается в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, малой интеллектуальной целенаправленности, преобладании игровых интересов и т.д.»

Выявили следующие особенности развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития: в физическом развитии таких детей, хотя и не зафиксировано тяжелых двигательных нарушений, однако, обнаруживается отставание, недостаточность сформированности таких двигательных качеств, как выносливость, гибкость, координация движений. Они недостаточно ловки, точны в движениях, им плохо удаются упражнения на сохранение равновесия. Физическое развитие и двигательные качества детей с задержкой психического развития отличаются от здоровых сверстников более низкими показателями.

Изучив специальную литературу, мы выяснили, что игровая деятельность сохраняет своё значение и роль как необходимое условие всестороннего развития личности. Однако на игровую деятельность дошкольников имеющих задержку в психическом развитии влияют нарушения двигательной сферы, нарушения общей моторики, дискоординация движений и другие виды нарушений и порождают у этих детей различные особенности поведения в игре (например - скованность движений, нерешительность).

Так же выяснили, что подвижная игра - это незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, координации, сноровки, силы, скорости, а так же ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного

использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребёнка.

Во второй главе мы провели исследование уровня развития физических качеств по авторским методикам, адаптированным согласно возрастной категории и составили план коррекционной работы по развитию этих качеств у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Проведенная нами диагностика показала, что большинство детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития обладают низким, либо средним уровнем физического развития, имеют сниженный уровень всех жизненно важных физических качеств - силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координации и других качеств, а так же наблюдали нарушение локомоторной деятельности - ходьбы, бега, лазания, ползания, прыжков, упражнений с предметами, т.е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка.

На основе этой информации, мы выбрали подвижные игры, которые помогут развивать необходимые физические качества у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития и спланировали работу воспитателя по их коррекции.

Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка здоровым, сильным, крепким – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Быть в движении – значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного, педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость организма и другого качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Вопрос о развитии физических качеств и двигательных навыков у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития – это серьёзная научно методическая проблема, которой уделяется значительное внимание в психолого-педагогической литературе. Изучая особенности развития физических качеств детей с задержкой психического развития, нужно отметить, что необходимо проведение специальных коррекционных занятий по формированию двигательных умений и навыков.

Значение подвижной игры как ведущего всесторонне развивающего вида деятельности позволяет широко использовать игровые приемы в работе. А так же выводит подвижную игру на первый план среди разнообразных методов коррекции нарушений в физическом развитии. Посредством применения подвижной игры и отдельных игровых действий (игры-эстафеты) в ходе занятий физической культурой можно преодолеть ряд трудностей, возникающих в коррекционной работе с детьми, имеющими задержку психического развития. Подвижная игра обладает значительным потенциалом в этом направлении.

Таким образом, задачи работы решены полностью, цель достигнута. Теоретическая значимость работы заключается в расширении представлений об особенностях развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, необходимых для организации целенаправленной работы по развитию этих качеств у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Практическая значимость работы заключается в уточнении направлений коррекционной работы по развитию внимания старших дошкольников с задержкой психического развития средствами комплекса подвижных игр.

Таким образом, гипотеза нашего исследования нашла свое подтверждение. Цель исследования достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

11. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие [Текст] / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. М.: Сов.спорт, 2004. - 296 с.
12. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 235 с.
13. Бабкина, Н. В. Формирование саморегуляции познавательной деятельности у детей с ЗПР в различных условиях обучения / Н. В. Бабкина // Дефектология. - 2003. - № 6. - С.46 - 50.
14. Бабкина, Н.В. Формирование саморегуляции познавательной деятельности у младших школьников с ЗПР в условиях интегрированного обучения / Н.В. Бабкина // Дефектология. - 2012. - № 1. - С. 18-32.
15. Бабенкова, Р.Д. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе: метод. пособие [Текст] / Р.Д. Бабенкова, С.Ю. Юровский, Б.И. Захарин / Под ред. Р.Д. Бабенковой. - М.: Просвещение, 1997. - 67 с.
16. Бажникова, И.М. Коррекционные задачи и основные направления в организации воспитательного процесса в детском доме (интернате) для детей с нарушением интеллекта [Текст] / И.М. Бажникова // Дефектология. - 1995. - № 5. - 56 с.
17. Барабаш, О.А. Контроль качества образования по физической культуре в специальном учреждении (на примере образовательных учреждений VII, VIII вида) / О.А. Барабаш. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2005. - 196 с.
18. Баилова, Т.А. Как помочь малышу со сложными нарушениями развития: пособие для родителей / Т.А. Баилова, Н.А. Александрова. - М.: Просвещение, 2008 - 78 с.

- 19.Блинов, Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике [Текст] / Н.Г. Блинов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 200 с.
- 20.Венгржиповский, В.В. О проведении игр на уроках физкультуры во вспомогательной школе [Текст] / В.В. Венгржиповский // Специальная школа. – 1995. - № 29. – С. 32-45.
- 21.Власова, Т.А., Певзнер, М.С. Дети с временной задержкой развития. М. – Педагогика, 1971.
- 22.Вильшанская, А.Д. Дефектологическое сопровождение учащихся с задержкой психического развития в условиях системы коррекционно-развивающего обучения / А.Д. Вильшанская // Дефектология. – 2007. - № 2. – С. 50-58.
- 23.Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учеб. Пособие [Текст] / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. - Омск: СибГАФК, 1999. - 345 с.
- 24.Григорьев, Д. В. Дети с нарушением интеллекта: особенности двигательного развития. Адаптивная физическая культура [Текст] / Д.В. Григорьев. - СПб., 2000. - Вып. 3. - С. 39-41.
- 25.Дети с временными задержками развития [Текст] // Под ред. Т.А. Власовой, М.С. Певзнер. - М.: Педагогика, 2003. – 208 с.
- 26.Добровольский, В.К. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием в школах-интернатах [Текст] / В.К. Добровольский. – Л.: Медгиз, 1963. – 240 с.
- 27.Ильина, Ю.А. Исследование взаимоотношений со сверстниками у дошкольников с умеренной умственной отсталостью в условиях интегративной среды / Ю.А. Ильина // Дефектология. – 2007. - № 4. – С. 18-25.
- 28.Клевенко, В.М. Быстрота как развитие физических качеств. – М., 2008. - 290 с.
- 29.Козленко, Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы [Текст] / Н.А. Козленко. - «Рядяньска школа», 1987. – 210 с.

- 30.Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка [Текст] / М.М. Кольцова. – М., 1987. – 220 с.
- 31.Коровина, И.А Методика коррекции основных двигательных действий у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития: авторы.. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Коровина Ирина Александровна. - Волгоград, 2001.- 24 с.
- 32.Кошелева, М.В. Формирование ритмичности двигательных действий в процессе адаптивного физического воспитания детей 6-7 лет с задержкой психического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кошелева Мария Викторовна. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 25 с.
- 33.Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры. М., «Академия», 2012.
- 34.Лебединский, В. В. Нарушение психического развития в детском возрасте: учеб. Пособие для студ. Высших учеб. Заведений / В.В. Лебединский. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 144 с.
- 35.Левченко, И.Ю. Психолого-педагогическая диагностика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, Н.А.Киселева; С.Д. Забрамная; Т.А. Басилова; Т.Г.Богданова; Т. Н. Волковская; Т.А. Добровольская; Л. И. Солнцева; В. В. Ткачева. – Издательский центр «Академия», 2003 – 189 с.
- 36.Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие [Текст] / Н.Л. Литош. - М.: СпротАкадемПресс, 2002. - 140 с.
- 37.Максимова, С.Ю. Анализ возрастных проявлений физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, И.Д. Скрыбина //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 7 (77). – С. 113-117.

- 38.Медведева, Е.А. Воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: Учебное издание /Е.А. Медведева, Л.Н. Комисарова, Г.Р. Шишкина, О.Л. Сергеева – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 157 с.
- 39.Орлова, Е.А. Клиническая психология: учебник для бакалавров / Е.А. Орлова, Н.Т. Колесник; отв. ред. Г.И. Ефремова. – М.: Издательство ЮРАЙТ, 2012. – 363 с.
- 40.Певзнер, М.С. Психологическое развитие детей с нарушением умственной работоспособности / М.С. Певзнер, Л.И. Ростягайлова, Е.М. Мастюкова. – М.: Педагогика, 1982. – 104 с.
- 41.Пинский, Б.И. Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы [Текст] / Б.И. Пинский. – М., 1977. – 210 с. 35.
- 42.Романова, М. В. Психолого-педагогическая коррекция эмоциональной сферы младших школьников с задержкой психического развития: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.03/ Романова Марина Вячеславовна. - М, 2006. - 19 с.
- 43.Рунова, М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2003г.
- 44.Слободчиков, В.И., Цукерман, Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития //Вопросы психологии. - 1996. - №5. - С. 38-51.
- 45.Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / В.Л. Страковская. - М.: Новая школа, 1994. - 211 с.
- 46.Степаненкова, Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2005г.
- 47.Тарасова, Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
- 48.Фомин, Н.А., Фомина, В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М.: Физиология и спорт. – 2008. – 421 с.

49. Фомина, Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе интегрированного подхода / Н.А. Фомина, С.В. Карпушина // материалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 18-20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 51-56.
50. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии [Текст] /Л. В. Шапкова/ Под ред. Проф. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.
51. Шипицина, Л.М. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии [Текст] / Л.М. Шипицина, Е.С. Иванов, Л.А. Данилова, И.А. Смирнова. - СПб.: Образование, 1995. - 399 с.
52. Ярулов, А.О. психолого-педагогических основах планирования жизнедеятельности детского дома [Текст] / А.О. Ярулов // Директор школы, 2017, № 2. С. 12 - 15.
53. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2011/12/24/doklad-na-temu-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm> Статья по физической культуре.2018.
54. <http://nsportal.ru/shkola/fizkulturasport/library/2013/01/29/vliyanie-podvizhnykh-igr-na-razvitie-osnovnykh> Статья на тему «Влияние подвижных игр на развитие физических качеств дошкольников» 2019.

Картотека подвижных игр для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

Подвижные игры, способствующие развитию волевых качеств.

Выдержка

1.Игра «Хитрая лиса».

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

2.Игра « Сова».

Цель: научить выжидать, слушать инструкцию, соблюдать правила

За несколько дней до проведения игры с детьми рассматривают картинку с изображением совы, рассказывают о ее повадках. Проверяют, знают ли ребята названия насекомых, учат их имитировать движения птиц, насекомых. Детям загадывают загадки о насекомых, а затем читают и разбирают по вопросам стихотворение «Сова».

В лесу темно,

Все спят давно.

Одна сова не спит,

На суку сидит,

Да как полетит.

Ход игры: Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину, он будет изображать сову. Все остальные дети – жучки, паучки, бабочки, маленькие птички. По команде ведущего: «День наступает – все вокруг оживает!» - все бегают по кругу. Совушка в это время спит (стоит в середине круга). Когда же ведущий скажет: «Ночь наступает – все

замирает!» - птички, жучки останавливаются и замирают. Совушка в этот момент «вылетает на охоту». Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит их к себе в гнездо – в середину круга. Они же становятся совушками и при повторении игры все вместе «вылетают на охоту».

3. Игра «Самолеты»

Цель: учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

I вариант: дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

II вариант: дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

Решительность

1. Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегаёт во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

2.Ловишки

Цель: Развивать увертливость, ловкость, быстроту.

Ход игры: дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалит, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.

3.Игра «Займи пустое место»

Цель: Развитие произвольности действий, ловкости; умение ориентироваться в пространстве

Содержание: по считалке выбирается водящий. Остальные игроки выстраиваются в круг и стоят, повернувшись лицом к центру.

Водящий идёт за кругом. Произвольно подходит к одному из играющих, кладёт ему на плечо ленту и разбегаются в противоположные стороны.

Правила: тот, кто прибежит первым и займёт свободное место, тот и победил. Проигравший ребёнок снова начинает игру.

4.Игра «Медведь и пчелы»

Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Содержание: Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не прыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

Русские народные игры.

1.Игра«Гуси-лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Ход игры:

На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съест нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси расправив крылья летят через луг домой, а волк выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

2.Игра «Капуста»

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции.

Правила: на середину складывают шапки, платки, шарфы, пояса (это «капуста»). Выбирается «хозяин», он изображает то, о чем говорит:

Я на камешке сажу,
Мелки колышки тешу,
Мелки колышки тешу,
Огород горожу.
Чтоб капусту не украли,
В огород не прибежали
Волк и птицы,
Бобер и куницы,
Зайнышка ушастый,
Медведь толстопятый.

Дети пытаются забежать в огород, схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» коснется рукой, тот в игре не участвует. Игрок, который унес больше «капусты», — победитель.

3. Игра «Третий лишний»

Цель: развивать скорость, быстроту реакции.

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убежать от погони. Тот, кого догонит и коснется рукой догоняющий, сам становится им, и теперь сам должен убежать. Играют, пока не надоест

4.Игра «Тетерка»

Цель:

Выбирается «тетерка». Одна часть игроков – ее детки, другая образует круг-капкан (по три человека). «Тетерка» с детками (соединены в цепочку) проходят через капканы со словами песенки: Тетерка шла, Маковая шла По камению, По зараменю Сама шла, Всех детей провела, А самого хорошего оставила. На последних словах капканы «захлопываются». Игра

продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все детки. Дети, попавшие в круг, образуют капкан.

Развитие координации и умения ориентироваться в пространстве.

1.Игра: «Паровозик»

Цель: развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений.

Игра проводится с группой детей из 5- 6 человек.

Инвентарь: две гимнастические палки или гладкие рейки.

Инструкция. Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза «чух-чух-чух».

Методические указания

- Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке.
- Если игра проводится в положении стоя, продвигаться следует вперед или назад.
- Смена движений происходит по команде ведущего.

2.Игра«Солнышкоидождик»

Цель: формировать умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу.

Ход игры: дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После слов «Дождик!», они бегут на свои места. Макет солнышка и тучки помогает быстрее сориентироваться в действии.

3.Игра: «Шишки, желуди, орехи»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.

Количество игроков — более шести.

Инструкция. Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках — «шишки», вторые — «желуди», третьи — «орехи». По сигналу водящий произносит любое из трех названий, например «орехи». Все играющие «орехи» должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Методические указания. По желанию детей игру можно проводить несколько раз.

4. Подвижная игра «Космонавты»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, проговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим!
Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:
На какую захотим, Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений

1.Игра: «Повтори, не ошибись»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности движений; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.

Варианты:

1.Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.

2. Ведущий одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.

3.Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды.

4. На каждое движение ведущий называет слово (например, ручка, самолет, мяч, воробей и т.д.). Дети должны выполнять только те движения, которые сопровождаются названиями летающего предмета (воробей, самолет).

Методические указания. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

2.Игра«Мышеловка»

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.

Ход игры: играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

3.Игра: «Пятнашки-повторяшки»

Цель: развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения. Количество игроков не ограничено.

Инвентарь: судейский свисток.

Инструкция. Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т.д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать. Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего «водящего».

Методические указания. На всем протяжении игры играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки.

.Игра: «Круговое вышибало»

Цель: развитие точности движений, ловкости, быстроты двигательной реакции, формирование навыков коллективного взаимодействия.

Количество игроков не ограничено.

Инвентарь: судейский свисток, волейбольный мяч.

Инструкция. Все участники игры образуют круг, стоя лицом к центру. В центр круга встают два игрока. Один из них — «мишень», другой — «защитник». Задача играющих передавая мяч друг другу, запятнать «мишень». Задача «защитника» -защищать «мишень», отбивая все мячи, которые бросают участники. Задача «мишени» — прятаться за «защитником», избегать попадания. Игрок, которому удастся попасть в «мишень», занимает место «защитника». Предыдущий «защитник» становится «мишенью», а «сбитая мишень» занимает место среди участников.

Вариант: при большом количестве участников в игре могут быть использованы два мяча и два «защитника», три мяча и три «защитника» и т.д.

Методические указания. Следует рекомендовать передавать мяч игроку, стоящему за спиной «мишени», так, чтобы «защитник» не смог его отбить. Мяч необходимо передавать максимально быстро, чтобы «защитник» не успел занять выгодное для защиты положение.

Развитие быстроты, скорости

1.Игра «Лохматый пес»

Цель: развитие скорости, ловкости, быстроты реакции.

Инвентарь: скамейка (обруч).

Инструкция: В определенном месте (на скамейке, внутри обруча) сидит на корточках (руки под щеку) спящий «пес». Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), крадучись, двигаются по направлению к «псу», хором тихо приговаривая:

Вот сидит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос, тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим: что же будет? С последними словами дети вплотную подходят к «псу», хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а «пес» их ловит. Пойманный становится «псом».

2.Игра: «Обгони коня »

Цель: развитие быстроты скоростных движений.

Инвентарь: санки с веревкой, лыжные палки (по количеству команд).

Содержание игры: Дети делятся на команды по 3 человека в каждой.

Один садится на санки, двое других по сигналу, взявшись за веревку, везут санки, огибают ориентир (лыжную палку) и возвращаются к линии старта. Команда, закончившая первой, получает одно очко, вторая два, третья три. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в роли сидящего в санках. Выигрывает команда, которая наберет за три «поездки» меньшее количество очков.

3.Игра «Скучно, скучно так сидеть» (для детей 5 —6 лет)

Цель: развитие скорости, быстроты движения.

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий закончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

4. Игра «Бездомный заяц»

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спасти себя заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.

Развитие ловкости

1. Подвижная игра «Лягушки и цапли»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания. Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

2. Игра «Найдисебе пару»

Цель: развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро.

Ход игры: для игры необходимы платочки по количеству детей. половина платочков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются. На слова «Найди пару!» дети имеющие одинаковые платочки встают парой. В случае если ребенок остался без пары, играющие говорят «Ваня, Ваня не зевай, быстро пару выбирай».

3. Игра «Удочка»

Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Ход игры: играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель

вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.

4.Игра«Вышеногиотземли»»

Цель: развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть, соблюдая правила.

Ход игры: выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бегают по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.

Игры с музыкальным сопровождением.

1.Игра «Веретено»

Цель: Развивать координацию, ловкость, учить синхронным действиям

Содержание: Играющие делятся на две. группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись, быстрее.

Музыкальное сопровождение: «Лезгинка» (дагестанский народный танец).

2. Игра «Стадо».

Цель: учить детей действовать по сигналу.

Содержание: Выбрать «пастуха» и «волка». Все остальные игроки- «овцы». У них два дома на противоположных концах площадки. «Овцы» громко зовут «пастуха»:

Пастушок, пастушок!

Заиграй во рожок!

Травка мягкая,

Роса сладкая.

Гони стадо в поле-

Погулять на воле!

«Пастух» отвечает:

Ду-ду-ду, ду-ду-ду!

Я вас в поле поведу.

Травку кушайте

Да пастушка слушайте!

«Пастух» выгоняет «овец» на луг, они ходят, бегают, щиплют травку. По сигналу «пастушка» «Волк!» бегут в свой дом. Все, кого поймал (коснулся рукой) «волк», выходят из игры. Пока пасется стадо играет спокойная музыка (например, дудочка, флейта), когда выбегает вол –веселый наирыш на балалайке.

3. Игра « По новым местам»

Цель: Формирование моторно-двигательного внимания, развитие скорости движений.

Оборудование: заранее обозначенные кружки разного цвета для каждого ребенка.

Описание: Каждый ребенок по команде взрослого меняет свой кружок, свое место — разбегается «по новым местам», оказываясь в новом кружке.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в игру «По новым местам». Каждый из вас должен встать в кружок-домик. Когда я скажу: «На прогулку!», все за мной друг за другом начнут «гулять». Но когда я скажу: «По новым местам!», все должны найти себе новый кружок-домик. В старый не возвращаться. Кто займет новый домик последним — считается проигравшим. Начинаем игру».

Примечание: Ходить «на прогулку» можно под музыкальное сопровождение или песню.

4.Игра « Зайцы и лиса» муз. М. Красева

Цель: развивать умение воспроизводить ритмические рисунки, внимание, ловкость.

Ход игры: дети – «зайцы» стоят полукругом. На расстоянии «спит» лиса.

Такт 1-2 – зайцы прохлопывают лапками ритмический рисунок справа, слева.

Такт 3-4 - три раза подпрыгивают на двух ногах.

Такт 5-8 – повтор движений.

Такт 11-12 – поднимаются и смотрят на лису.

Такт 13-16 – повтор движений 1-4 такта.

Такт 17 – два раза гладят правое ухо.

Такт 18 – два раза гладят левое ухо.

Такт 19-20 – вертят «хвостиками».

Такт 21-22 – прыгают.

Такт 23-24 – кружатся.

Такт 25-31 – зайцы ритмичными прыжками приближаются к лисе (в ритм музыки).

Такт 32 – лиса вскакивает и догоняет зайцев.

Игры со спортивным элементом.

1.Игра: «Ручей»

Цель: обучение детей выполнению согласованных быстрых коллективных действий.

Количество игроков: 10-14.

Инвентарь: флажок для обозначения места поворота.

Инструкция. Играют две команды, игроки которых выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15—20 метрах от нее обозначают место поворота (флажок). По сигналу направляющие команд бегут к месту поворота, оббегают предмет, возвращаются к команде и берут за руку очередного участника. Теперь они бегут вдвоем, держась за руки, оббегают поворот, возвращаются, берут за руку третьего, и так продолжается, пока все игроки не будут бежать вместе, держась за руки. Побеждает команда, закончившая бег первой и без нарушения правил.

Методические указания. Игра большой интенсивности, поэтому нужно следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.

2. Игра: «Вызов номеров»

Цель: воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости.

Количество игроков —10—20.

Инвентарь: флажок или набивной мяч для обозначения места поворота.

Инструкция. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метрах от нее напротив каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают ее и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым 2 очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

Методические указания. Игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.

3. Игра «Дракон, кусающий свой хвост»

Цель: Развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений

Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 9-10. Вид: общегрупповая, с водящим. Развивает: координацию, ловкость. Старинная китайская игра. Играющие выстраиваются друг за другом. Правую руку кладут на правое плечо стоящего впереди. Первый игрок - голова дракона, последний его хвост. Цель головы – поймать хвост. Тело дракона (остальные игроки) находится в постоянном движении и послушно следует за го-лозой. Цепочка игроков не должна разрываться. Тот, по чьей вине произошел разрыв, становится головой. Тело дракона подыгрывает хвосту, не давая голове его ухватить. Когда голова ловит хвост, последний в колонне игрок идет вперед, становится головой, а новым хвостом — игрок, бывший предпоследним.

4.Игра: «Кто дальше»

Цель: воспитание чувства ответственности и развитие скоростно-силовых качеств.

Количество игроков 6-10

Инструкция. Две-три команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и так далее, пока не выполнит прыжок последний в команде.

Подвижные игры с мячом

1.Игра: «Горячий мяч»

Цель: развитие внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук.

Игра проводится с группой детей (около 10 человек)

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция: дети встают в круг на расстоянии 10 сантиметров друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одною из игроков. По сигналу: «Мяч горячий!» - мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки. Уронивший мяч выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока не останутся двое, которые и становятся победителями.

2.Игра: «Догоняй мяч»

Цель: развитие ловкости рук, точности и согласованности движений. Количество игроков – не больше 10.

Инвентарь: два волейбольных мяча.

Инструкция. Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3—4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

Методические указания

- Мячи можно только передавать, но не бросать.
- Количество мячей можно увеличивать.
- Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

3.Игра: «Охотники и утки»

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.

Количество игроков — 10—20.

Инвентарь: небольшие мячи

Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока

не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнает всех «уток».

4.Игра: «Пятнашки мячом»

Цель: развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений. Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. Все играющие произвольно располагаются на площадке в центре — водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6—8 минут.

Методические указания. Если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.