



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР
Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Дошкольное образование»

Выполнил:
студент группы ЗФ-411/096-4-1 Уч
Сагидуллина Юлия Эльфатовна

Проверка на объем заимствований:
59,56 % авторского текста

Сагидуллина
Научный руководитель:
к.п.н., доцент,
Евтушенко И.Н.

Работа рекомендована к защите
« 13 » мая 2017 г.

декан факультета
Иголкина
_____ (к.пед.н., доцент Е.И. Иголкина)

Челябинск
2017

Глава 1. Теоретические и методические подходы к развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

1.1 Характеристика физических качеств и актуальность их комплексного развития в дошкольном возрасте

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.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения пространства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования.

Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств человека [2]. Упражнения, направленные на развитие физических

качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) 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.

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 учебной, трудовой, прикладной и спортивной деятельности. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и

подчас необычных условиях среды. Целенаправленные занятия по развитию физических качеств ускоряют и качественно изменяют процесс развития всех систем организма.

На сегодняшний день развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение двигательным навыкам затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития [18].

Подробно проблема поэтапного развития двигательного навыка и таких физических качеств как быстрота и ловкость рассматривалась российским психофизиологом Н.А. Бренштейном, который в своих исследованиях подчеркнул роль и значимость развития этих качеств для жизни и деятельности человека.[4]

На необходимость развивать физические качества ребенка указывает Вавилова Е.Н. и относит к ним способности овладевать новыми движениями, осваивать их самостоятельно, умение действовать экономно, проявлять необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости, силы, выносливости, повышения работоспособности и адаптационных возможностей детей. [5]

Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных умений навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным ребенку видам движений. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, меткость, гибкость. Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений. [1]

Двигательные навыки и физические качества (психомоторные), по мнению В.Н., Шебеко, В.А. Шишкиной, Н.Н. Ермак включают в себя общие элементы (быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться напряженным усилиям, успешное восстановление после нагрузок) и специальные (высокий уровень развития физических и личностных качеств, высокую мобилизационную готовность, быстрый прирост спортивных результатов)[29].

В литературе характеристика физических качеств дается неоднозначно. Изложение представлений о сути двигательных навыков и физических качеств мы находим в трудах Л.П. Матвеева, который наиболее полно на наш взгляд изложил сущность понятия физические

качества. Автор допускает использование терминов «психомоторные способности» и «физические качества» как аналогичных, основываясь на том, что проявление физических качеств, зависит как от биологических, так и от психических процессов, также как и способности обусловлены генетическими и социальными факторами. С помощью этих терминов конкретизируется приоритетная роль биологических и психических процессов в структуре двигательного действия.

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

Таким образом, отмечается, что двигательные навыки, заложенные природой в ребенке, являются материальной основой для развития физических качеств. Л.П. Матвеев определяет *двигательные способности (физические качества)* как относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает

эффективность выполнения двигательного действия. При этом врожденные особенности определяются соответствующими задатками, приобретенные — социальной сферой.

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

[17]

Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух

процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития [1].

Среди физических качеств особое место занимает *быстрота*. Быстроту можно определить, как способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота выполняемых движений не связаны только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют следующие основные формы проявления быстроты:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;
- скорость одиночного движения;
- способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быстроту реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Скоростные способности человека относительны: можно очень быстро выполнять одни движения и значительно медленнее другие. Если движения разные, например бег и плавание, то можно быстро бегать и очень медленно плавать. Для каждого движения быстроту нужно развивать отдельно, хотя и в сходных движениях имеет значение приобретенный ранее навык.

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).

Быстрота характеризуется, как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений. Различают реакции простые и сложные. Простая реакция выражается в ответе уже заранее известным движением на тоже заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например, в игре «Перебежки» сигнал «Беги!»). Сложная реакция – это реакция на движущийся объект и реакция выбора. Для детей дошкольного возраста доступна элементарная форма реакции на движущийся предмет (например, при игре в мяч) [14]. Выделяют следующие основные формы проявления быстроты:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;
- скорость одиночного движения;
- способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным

в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным предметным снарядам (что наблюдается, например, при передаче мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому все физические упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы [3].

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. По мере освоения детьми упражнений на формирование силовых качеств они могут применяться в подвижных и спортивных играх [7].

Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости

заключается в способности организма противостоять утомлению. В теории и практике физического воспитания детей дошкольного возраста целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости. Она проявляется при выполнении продолжительной, мало интенсивной работы, которое включает действие большей части мышечной системы ребенка. Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность, что особенно важно при подготовке детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в их силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям, научиться преодолевать

возникающие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

В постепенном повышении уровня работоспособности старших дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе. Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. [10].

Ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [17]. Ловкость – это сложное двигательное качество, и измерять его очень трудно. В быту, в играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. Нагляднее всего ловкость проявляется в подвижных играх, связанных с единоборствами.

Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения, т.е. способность человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения и расслабления мышц, умения ориентироваться в окружающей среде,

сохранять равновесие. Ловкость является необходимым компонентом любого движения (бег, прыжок, метание, лазание и т.д.). Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности. Чем больше у ребенка накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуется ловкость [11].

В понятии ловкость входят следующие компоненты:

- 1) быстрота реакции на сигнал;
- 2) координация движений;
- 3) быстрота усвоения нового;
- 4) осознанность выполнения движений и использование двигательного опыта.

Ряд ученых определяют ловкость как способность быстро овладевать новыми движениями, иначе – способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (В.С. Фарфель, Л.П. Матвеев, Л.Б. Кофман и др.).

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, спуск с горки на санках, и т.п.).

Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления

мышц, особенности окружающей обстановке. Чем богаче двигательный опыт у детей, шире круг движений, которыми они владеют, тем легче они осваивают новые формы движений на основе имеющихся координации, сходных мышечных напряжений, уровня достигнутой быстроты, силы, ловкости.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх (особенно включающих ловлю и увертывание). Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, в другом – с хорошим чувством равновесия при ходьбе с кирпичика на кирпичик.

В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых качеств.

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения

движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление. Достаточная гибкость бережет мышцы ребенка от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Гибкость является составной частью того сложного, комплексного качества, как ловкость, благодаря которой осуществляется функция управления нашими движениями.

Все двигательные умения дошкольников тесно связаны с двигательными качествами, и связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий.

Таким образом, при выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо 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.

У разных людей качества могут быть развиты не равномерно, развитие одних качеств может исключать другие. Так развитая сила не

сочетается с гибкостью, человек может иметь высокие показатели скорости, но низкие по выносливости.

Безусловно, физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка. Но для того чтобы целенаправленно строить работу по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста необходимо знать особенности развития физических качеств у дошкольников.

1.2 Особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это — прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств [22].

Обнаружено, что в проявлениях общей выносливости, силы, в сохранении равновесия и некоторых других способностях периоды наиболее интенсивного развития у мальчиков и девочек не совпадают. Это свидетельствует о половых различиях в темпах развития физических качеств [12].

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания [13].

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития» [15].

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников [8].

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия относительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам;

старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения [29].

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия [27].

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребенок не наблюдал непосредственно. Детей интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Проникновение ребенка в эти связи во многом определяет его развитие. Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатель помогает дошкольникам понять это новое положение. Он поддерживает в детях ощущение

«взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании их возможностей со стороны взрослых, воспитатель обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает их волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений. Важно предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять ее от воспитателя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Задача развития данных умений ставится воспитателем широко, создает основу для активного овладения детьми всеми видами деятельности. Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2

мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног и координации движений и т. д.

Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с

незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и длину с разбега необходимо повторить 8–9 раз подряд на первом занятии с постепенным уменьшением количества повторений до 3–4 раз, всего для этого движения достаточно 3–4 занятий. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Не вызывает сомнений тот факт, что двигательные навыки и физические качества необходимо целенаправленно развивать начиная с детства. Это подтверждают многочисленные исследования прошлого П.Ф. Лесгафт, Н.А. Бренштейн, И.М. Сеченовым, И.П. Павловым, А.А. Ухтомским, В.М. Бехтеревым, Л.А. Орбели.

В последнее время проблемы, связанные с развитием двигательных навыков и физических качеств дошкольников привлекают самое пристальное внимание специалистов, что еще раз подтверждает их актуальность и недостаточность изученности возрастной динамики.

Разные аспекты названной проблемы раскрывают в своих научных трудах многие ученые. При этом мнения ученых разделяются. В.М., Волков, А.А. Гужаловский, В.П. Губа, К.А. Ежевская в своих исследованиях обосновывают необходимость целенаправленных физкультурно-педагогических воздействий специфической направленности в связи с сензитивностью развития двигательных навыков и физических качеств, физиологическими особенностями организма, повышенной скоростью нервных процессов. При этом

развитие двигательных навыков и физических качеств дошкольников во многом определяется системой работы, интенсивностью и частотой занятий детьми физическими упражнениями, условиями организации двигательной активности. Используя природные данные и склонности систематично организовывать работу можно добиться высоких результатов в физической культуре и спорте. Так, например ловкий и быстрый ребенок может добиться высоких результатов в легкой атлетике, а сильный в борьбе, прыжках. И вся работа педагогов и тренеров должна быть направлена на развитие ведущих качеств [21].

Также есть мнение, что узко специализированные нагрузки зачастую неблагоприятно отражаются на общем развитии детей (Г.Н. Михайлович) так как это приводит к недоразвитию других качеств и перегрузке ребенка и даже нарушениям здоровья, замедлению процессов роста, перекачиванию мышц, негармоничному телосложению.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных и спортивных играх. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Воспитателю важно поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в движениях; он должен заботиться о целесообразной смене

движений, способствовать объединению детей в небольшие группы для игр или выполнения двигательных задач.

Глава 2. Способы организации и проведения подвижных и спортивных игр направленные на развитие физических качеств старших дошкольников

2.1 Сущность и специфика подвижных игр их влияние на развитие физических качеств у старших дошкольников

Игра, — это деятельность, которая отличается от повседневных будничных действий. Всякая игра, это, прежде всего свободная, вольная деятельность. Именно в игре впервые формируется необходимость влияния на окружение, изменить его, когда у человека возникает желание, которое невозможно сразу реализовать создаются предпосылки игровой деятельности. Игра в придуманной ситуации освобождает от ситуативной связи. Действие в придуманной ситуации приводит к тому, что ребенок учится управлять не только восприятием предмета или реальных обстоятельств, а и смыслом ситуации, ее значением.

Возникает новое качество отношения человека к миру: ребенок уже видит окружающую действительность, что не только имеет разнообразную окраску, многообразие форм, но и знание и смысл. В игре формируются все стороны личности ребенка, происходит значительное изменение в его психике, подготавливающие к переходу в новую, более высокую стадию развития. Этим объясняются огромные воспитательные возможности игры, которую психологи считают ведущей деятельностью дошкольников. Поэтому значение игры для формирования личности велико. Не случайно Л. С. Выготский называет игру «девятым валом детского развития» [10].

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, всех физических качеств, ценных морально-волевых качеств.

Подвижные игры берут свое начало из глубин народной педагогики и уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное и физическое значение. Многие виды фольклора подтверждают предположения ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось.

Игра была спутником человека с незапамятных времен. В ней культуры разных народов демонстрируют сходство и огромное многообразие. Е. А. Покровский утверждал, что игры во все времена и у всех народов были непременно. Многие из игр представляли собой большую оригинальность, смотря по свойствам и образу жизни народа. Множество игр разных народов имели между собой большое сходство, например, игры с мячом, в кости и т.д.

Глубокий анализ педагогической и психологической литературы по вопросу исторического происхождения игры провел Д. Б. Эльконин, который отмечал, что «вопрос об историческом возникновении игры связан с характером воспитания подрастающего поколения в обществах, стоящих на низших уровнях развития производства и культуры» [16].

В наиболее ранние исторические периоды жизни общества дети жили со взрослыми общей жизнью. Воспитательная функция тогда еще не выделялась как особая общественная функция, и все члены общества,

воспитывая детей, стремились сделать их участниками общественно-производительного труда, передать им опыт этого труда, осуществляя постепенное включение детей в доступные им формы деятельности. Здесь следует согласиться с предположениями Д. Б. Эльконина о появлении элементов игровой ситуации: нож и топор, лук и стрелы, удочки, иголки и тому подобные орудия являются орудиями, овладение которыми необходимо для того, чтобы ребенок мог принять участие в труде взрослых. Дети, конечно, не могут самостоятельно открыть способы употребления этих орудий труда, и взрослые научают их этому. Овладевая способами использования орудий труда и приобретая при этом необходимые для участия в труде взрослых способности, дети постепенно включаются в производительный труд взрослых. Ученый обращает внимание на то, что именно на основе целостной системы упражнений создается почва для различного рода соревнований. В содержании этих соревнований между взрослыми и детьми нет никакой принципиальной разницы. На тождественность действий взрослых и детей в играх с соревнованиями или спортивных подвижных играх с правилами указывает целый ряд авторов.

Особое место занимают у дошкольников подвижные игры и игры — эстафеты. Так уже в 60-х годах 19 столетия во многих исследованиях освещались задачи и воспитательное значение подвижных игр, высказывались мысли о необходимости создания подвижных игр с использованием русских народных мелодий и отражающих трудовую жизнь русских людей. Важнейшие педагоги того времени Н.И.Пирогов, а позднее Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев и другие подчеркивали, что в физическом воспитании ребенка подвижная игра имеет первостепенное значение как деятельность, отвечающая его возрастным потребностям, и как средство всестороннего развития [7].

В частности выдающийся русский анатом, психолог и педагог П.Ф.Лесгафт создал оригинальную, не имеющую себе подобных во всей мировой педагогике, теорию физического образования и воспитания в России. Большое место в ней отводится *подвижной игре*. Многие идеи П.Ф.Лесгафта до настоящего времени не утратили своего значения. Он подчеркивал необходимость постепенного и последовательного обучения движениям, переходя при этом от простых к более сложным, учил строить занятия в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью занимающихся [19]. П.Ф.Лесгафт писал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью» «... Каждая игра, должна иметь определенную цель, а форма игры — отвечать этой цели» [7].

В настоящее время проблема подвижной игры как средства всестороннего воспитания и развития ребенка дошкольного возраста продолжает быть предметом исследования научных и практических работников. По отдельным вопросам содержания, организации и методики подвижных игр для дошкольников имеются работы А.И.Быковой, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Л.В.Артемовой и других авторов.

Е.А.Аркин считал подвижную игру мощным и незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания, а также подвижные игры способствуют укреплению организма путем развития и усовершенствования двигательного аппарата. Игры приучают детей к дисциплине, сосредоточению и планомерности действий.

Муравьев В.Н. считает, что особенно полезны *подвижные игры* для развития быстроты реакции, внимания, мышления. Они помогают развить в основном все физические качества.

Подчеркивая воспитывающий характер обучения, А.И. Быкова рассматривала развитие движений в тесной связи с игрой, применением игровых методов. Она совместно с Н.А. Метлова, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой разработала программы по физическому воспитанию детей и выпустила сборники подвижных игр, для дошкольных учреждений.

На наш взгляд важное место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В. Кенеман, под ее руководством в 1960 г. была создана методика испытания сюжетного рассказа, мини-сказки при объяснении новых подвижных игр. Данная методика широко используется в работе с детьми до настоящего времени, ценность ее в том, что, воздействуя на фантазию и воображение, оно вводит ребенка в игровой образ.

Методологические подходы к подвижной игре, созданные А.В. Кенеман, продолжили ее ученики Л.М. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова, Л.М. Коровина, которые считают, что игра является структурной моделью поведения ребенка, с помощью которой ребенок осваивает окружающую его действительность, и готовится к преобразованию этой действительности. А также работы Д.В. Хухлаевой, Г.П. Юрко и других авторов.

Итак, на основе анализа научно-методической литературы, посвященной значению подвижной игры в развитии движений ребенка и формирования у него физических качеств можно сделать следующие выводы:

— истоками подвижной игры является моделирование недоступной для ребенка деятельности взрослого;

— игры создавались с целью подготовки подрастающего поколения к жизни и труду; проверке готовности к жизни, развития и

совершенствования к жизни и труду; проверке готовности к жизни, развития и совершенствования основных видов движений;

— в создание теории игры значительный вклад внесли ведущие отечественные педагоги и психологи: Н.К. Крупская, К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, Л.С. Выгодский, Д.Б. Эльконин;

— в разработке содержания, организации и методики подвижных игр важную роль сыграли работы П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, А.И. Быковой, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, А.В. Кенеман;

— о формировании психофизических качеств и целесообразности развития основных движений в подвижной игре у детей младшего дошкольного возраста сообщают Е.А. Тимофеева, Н.В. Полтавцева, Т.И. Осокина. В их трудах отображаются современные подходы к развитию детей дошкольного возраста.

Анализируя проблему развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных и спортивных игр, мы пришли к выводу, что легче возможность самораскрытия детей в игре, основанного на индивидуальных особенностях, становление детского игрового сообщества, в котором почти каждый ребенок может найти свое место.

Основатель российской системы физического воспитания П. Ф. Лейсгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П. Ф. Лейсгафт отмечал, что в игровой, самостоятельной, двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

В. В. Гириневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре. Важное значение он придавал воспитанию выразительности движений ребенка в игре. Он считал целесообразным введение в игры элементов соревнования, доступного детям. Е. А. Аркин поддерживал мнение В. В. Гириневского, и считал, что игра содействует работе крупных мышечных групп, разнообразие движений в ней препятствует утомлению; она развивает личную инициативу, психофизические качества; смелость, находчивость, дисциплину; тренирует анализаторные системы.

О подвижной игре написано много. Важное достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей [20]. Быстрота движений, ловкость, сила, выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на развитие физических качеств личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся

навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно. Г. Гюджиев широко использовал игры, требующие по сигналу остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, напряжение мускулов тела, замиранием в положении, в котором никогда не находилось в обычной жизни. Стоп — упражнение является и одновременно упражнением для развития таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость [9].

Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на физическое и психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, ловкость, быстроты реакции. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для разностороннего развития, дает мяч. Особо важное значение имеют подвижные и спортивные игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями. В системе физического воспитания, разработанной П. Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского – Гернгросса и др. ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает и т.д. Эти игры развивают глазомер, ловкость, двигательные координационные функции [16].

Е.Н. Вавилова большое значение придавала подвижным играм, как источникам развития физических качеств. Так, она утверждала, что для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма. Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. Малыши догоняют бабочку, катящийся мяч или обруч, бегают за машинами. Дети постарше соревнуются друг с другом в скорости, играют

в «догонялки», «ловишки». При этом ребенок многократно повторяет понравившееся движение, использует его в разных ситуациях. Отмечено, что в играх, увлекающих детей. Они чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполняя задание, быстро пробежать дистанцию. Игры как бы дают возможность выявить резерв скоростных способностей детей, умение мгновенно реагировать действием на сигнал, необходимо во многих подвижных играх, на старте в беге, любых эстафетах [5].

Также в играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизменных условиях, перестает способствовать развитию ловкости. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки. Так ловкость необходима во всех подвижных и спортивных играх. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, в другом – с равновесием и т.д.

Развивая мышечную силу у детей дошкольного возраста, также можно использовать подвижные и спортивные игры. Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки, метание, лазание. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро и долго бегать, высоко прыгать. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности.

В подвижных и спортивных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время, развивается выносливость. Е.А. Аркин говорил: «Игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма» [4].

Развитие гибкости зависит от силы мышц. Целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, в которых гибкость развивается посредством передвижений с преодолением веса тела, действий с элементами борьбы, переноски груза, включение в соответствующую деятельность значительного числа суставов.

Подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками, метанием, лазаньем, подлезанием, перелезанием и преодолением развивают и определяют развитие такого физического качества как ловкость.

На наш взгляд, ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка – дошкольника в движении занимают подвижные игры. Они же дают большую возможность для развития физических качеств у детей, к сожалению, сегодня многим ребятам по причине перезагруженности различными занятиями и кружками режима дня в детских садах, отведения свободного времени просмотру телепередачам, компьютерным играм в семьях, не знакомы многие увлекательные подвижные и спортивные игры и эстафеты. В результате подвижная игра

уходит из жизни дошкольников, а вместе с ней и подвижная деятельность ребенка.

2.2. Сущность и специфика спортивных игр их влияние на развитие физических качеств старших дошкольников

Известно, что двигательный опыт, приобретаемый человеком в процессе развития, выражается в образовании и закреплении двигательных программ разных уровней. Естественно, что чем разнообразнее двигательные программы, чем чаще повторяются движения в разных комбинациях и условиях, тем больше возможность для их успешного усвоения (Н.А. Бернштейн, В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик). В этой связи подвижные, спортивные игры и упражнения являются одним из ведущих средств совершенствования двигательных навыков и связанных с ними физических качеств.

Особую группу игр составляют спортивные игры. Методика проведения спортивных игр обоснована и описана в работах ученых: Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, М.М. Конторович, Л. И. Михайловой, Т.И. Осокиной. Работы этих ученых существенно дополнили и обогатили методику проведения спортивных игр в дошкольном учреждении.

Спортивные игры — самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются

две (или более) команды называются командными спортивными играми [1].

К спортивным играм относятся – баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон и др. Коротко охарактеризуем каждую из игр. Бадминтон – спортивная игра с воланом и ракетками цель, которой – не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.д. делают бадминтон широко доступной игрой в том числе и для дошкольников. Эта игра позволяет развить такие физические качества как: сила удара, быстрота реакции.

Баскетбол – это командная спортивная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены одной единой целью. Эту игру отличает то, что она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Данная игра позволяет развить такие физические качества как: скорость, сила, меткость, гибкость.

Цель игры в настольные теннис – не допустить падения мяча более 1 раза на своей стороне стола и приземлять его на стороне противника. Популярной игрой является старинная русская игра – городки, которая развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. Дети по очереди бросают биты, стараясь выбить городки за пределы квадрата- города. Эта игра

позволяет развить такие физические качества как: ловкость, меткость, скорость.

Такие командные игры как хоккей и футбол или технически сложная игра — теннис требуют специальной подготовки детей и инструктора и не часто используются в работе с детьми в условиях детского сада.

Как можно заметить, из данной характеристики спортивные игры очень сложны по правилам, предполагают сложные комбинации действий. Многие спортивные игры требуют пространства, специального оборудования, разметки. Вместе с тем они обладают колоссальными возможностями в развитии физических качеств.

Учитывая, что спортивные игры хоккей, баскетбол, футбол, бадминтон, городки, являются в сущности лишь высшей формой обыкновенных подвижных игр, большинство специалистов занимающихся вопросами физического развития детей (М.А. Рунова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова) считают приемлемым использование в дошкольном учреждении не спортивных игр как таковых, а подвижных игр с элементами спорта или как их еще называют игр со спортивной направленностью.

Согласно определению М.А. Правдова *игры с элементами спорта* (или игры со спортивной направленностью)- это разновидность подвижных игр, в двигательное содержание которых внесены элементы спортивных игр, такие как способы передвижения, атрибуты, правила. Часто такие игры бывают командными [2].

Методика использования подвижных игр с элементами спорта в работе с дошкольниками рассматривается в исследованиях В.К. Бальсевич, М.Я. Виленского, В.Г. Кудрявцева, В.И. Лях, Л.П. Матвеева, В.И. Столярова, Л.Д. Глазыриной, О.М. Гребенниковой, О. Г. Лызарь, М.А. Новиковой.

Все без исключения исследователи отмечают значение игр с элементами спорта для успешного комплексного развития двигательных навыков и физических качеств. По сравнению с подвижными играми, игры с элементами спорта более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм занимающихся шире и глубже. Поскольку основным специфическим действием для спортивных игр является удар, бросок, то на разных этапах его выполнения в этом движении участвуют сразу все рецепторы слуховые (реакция на сигнал, свисток, команду), тактильные (взаимодействие с партнером, мячом) зрительные (ориентировка в пространстве). В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Например, в игре «Ловишки» каждый ребенок внимательно следить за действиями водящего: при его приближении стремительно убежать в противоположную сторону; почувствовав себя в безопасности, замедлить темп движения, приостановиться; при новом приближении водящего – вновь ускорять движение [12,28].

В отличие от подвижной игры в играх с элементами спорта дети приобретают определенные технические навыки, отвечающие общим

требованиям технике спортивных игр, что исключает переучивание в дальнейшем и важно для результатов игры. Примером такой игры может служить «Мяч в обруч», в ходе которой дети стоят на лицевой линии на расстоянии двух метров от дорожки из обручей. По сигналу бросить мяч двумя руками в обруч, догнать мяч, пролезая в обруч, затем бросить двумя руками из-за головы. Здесь формируются такие качества как: быстрота, ловкость, меткость, гибкость [25].

Преимущество игр данного вида заключается еще и в том, что их содержание направлено на отработку, как отдельных двигательных навыков, так и переносу этих навыков в различные условия, предусматривают переключение с одного вида движений на другой требуя и ловкости и быстроты и выносливости одновременно. Подвижные игры с элементами спорта характеризуются частой сменой положения тела и его звеньев, движений и двигательных действий, как сложных систем. Таким образом, происходит взаимодействие между сенсорными и моторными компонентами, различными уровнями их организации, что сопровождается образованием новых двигательных программ. Особо благоприятные условия в спортивной игре создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, координации, ориентации в пространстве.

Например, игра «По дорожке» имеет своей целью – научить детей выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать), развивать ловкость движений, глазомера, координации, ориентации в пространстве, воспитывать терпение, уверенность в своих силах. Дети стоят в двух

колоннах. По сигналу прокатить шарик теннисной ракеткой по дорожке, закатив его по доске в обруч и встать в конце противоположной колонны. В ходе данной игры детям приходится принимать быстрые, но разумные решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В этой игре развиваются такие качества как: ловкость, меткость,

Известно, что скорость формирования и прочность двигательного навыка зависят от объема, специфики и сенсорной информации, поступающей в центральную нервную систему (Н.А. Бернштейн, Л.П. Матвеев). Движения, выполняемые в режиме, близком к статичному, запоминаются менее эффективно, чем движения, характеризующиеся выраженной последовательностью различных фаз двигательного акта. В этом отношении в играх с элементами спорта создаются благоприятные условия для совершенствования двигательного анализатора, воспроизведения пространственных, временных и динамических параметров движений [4,17].

Большая группа специалистов (В.К. Бальсевич, Е.Н. Вавилова, А.А. Гужаловский, Л.Т. Майорова, Н.А. Ноткина, Л.И. Пензулаева) указывает на необходимость гармонического развития двигательных навыков и физических качеств детей путем использования разнообразных средств, направленных, прежде всего на совершенствование ловкости, быстроты движения, гибкости, общей выносливости и силы отдельных мышечных групп. Ни одна подвижная игра, а тем более игра спортивного характера, не может служить средством развития какого-то

одного двигательного качества. Дети преодолевают вес, сопротивление противника, проявляют максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы. Для игр с элементами спорта характерно сочетание таких показателей быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорости передвижения тела и его частей в пространстве. Предпосылками для развития ловкости в подвижной игре с элементами спорта являются координационные сочетания разнообразных движений. От детей требуется проявления быстроты и точности выполнения действий, равновесия, координации во время изменяющихся условий выполнения тех или иных действий. Кроме того, в спортивных играх совершенствуются и «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени».

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах. Целесообразно использование спортивных игр, где гибкость развивается посредством передвижений с преодолением веса тела, действием с элементами борьбы, переноской груза, включением в соответствующую деятельность значительного числа суставов.

Влияние спортивных игр на развитие двигательных навыков и физических качеств нашло отражение в научных работах Г.М. Касаткиной. Автор, отмечает положительный прирост результатов в развитии точности, ориентировки, глазомера при целенаправленном использовании игр и действий с мячом и игр городки. Положительная

оценка применения спортивных игр с учетом возраста дана Е.А. Пимоновой. Автором изучены возможность и эффективность применения спортивных игр в физическом воспитании детей [1].

Следовательно, можно сделать вывод о необходимости спортивных игр для успешного комплексного развития двигательных навыков и физических качеств. Данный вид игр является наиболее подходящим для отработки, как отдельных двигательных навыков, так и их сочетаний, способствуют переносу этих навыков в различные условия, предусматривающих переключение с одного вида движений на другой требуя и ловкости и быстроты и выносливости одновременно.

Далее подробно остановимся на требованиях к отбору содержания и планировании подвижных и спортивных игр.

2.3. Условия отбора содержания и планирования подвижных и спортивных игр

Методика проведения подвижной игры с детьми дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, комплексно развиваются физические качества. Методика проведения подвижных игр обоснована и описана в работах ученых: Е.А. Аркина,

В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, М.М. Конторович, Л. И. Михайловой, Т.И. Осокиной. Работы этих ученых существенно пополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в дошкольном учреждении.

Проведение подвижной игры включает неограниченные возможности использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею.

Полагаем что, особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Создавая у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог должен замечать и выделять существенные факторы в развитии детей, в их поведении. Необходимо определить изменения в знаниях, умениях и навыках, помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Качественные преобразования моторной сферы детей в старшем дошкольном возрасте происходит на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт.

Важное значение имеет отбор содержания и планирование игр. Главное требование к планированию:

- разнообразие игр, как по сюжету по двигательному содержанию, и по степени двигательной активности детей в игре с учетом данных диагностики физической подготовленности;
- включение игр предусматривающих использование разнообразного оборудования и атрибутов,
- преемственная связь двигательного содержания игр с задачами занятия,
- наличие вариантов усложнений с тем чтобы навыки и качества могли совершенствоваться.

При отборе игр необходимо опираться на: *исходный уровень развития физических качеств, данные полученные в ходе диагностики*. Следует включать в большей степени те игры, в содержании которых отрабатываются наиболее слабо развитые физические качества детей той или иной группы, как правило, это ловкость, гибкость. Необходимо четко определиться какие двигательные навыки и физические качества формируются какие совершенствуются в данной возрастной группе учесть возрастные особенности, доминирующие качества и планировать игры и эстафеты в соответствии с программным содержанием занятий по физической культуре.

Чтобы подвижные игры способствовали успешному развитию физических качеств важно правильно подбирать движения и двигательные задания.

Для развития *скоростных качеств* Е.Н.Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом, это такие игры как: «Лягушки в болоте» — усложнение ввести второго журавля, увеличить расстояние от кочек до болота; «Успей поймать» — усложнение бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету; «Добеги и прыгни»; «Кто скорее с мячом». Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной возможной частотой. В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение. Одна из задач — это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных играх, на старте в беге, любых эстафетах. Другая задача — учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партнером, при катании мяча, обруча [5].

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами. Необходимо при этом учитывать и

некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение.

2. Продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет -10 сек, 6-7 лет до 15 сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха.

3. Упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий.

4. Важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или вначале прогулки.

Ловкость занимает важное место в управлении многими движениями. В играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости.

Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобретают двигательные умения. «Программой воспитания в детском саду» предусмотрено последовательное усложнение основных движений. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют. Например, в бег включить поворот кругом по сигналу, при спуске на санках с горки – поднять мешочек с песком, снежок или проехать под натянутой веревкой.

Ловкость так же возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения.

Специалисты в области физической культуры рекомендуют разнообразные методические приемы, повышающие проявления двигательной координации, ловкости.

Из них для детей дошкольного возраста можно отобрать следующие:

1. Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

2. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.
4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. Так, можно метать мячи, мешочки, шишки, снежки, картонные диски; катать и бросать обычный резиновый мяч или более тяжелый набивной.
5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 детей, держась за один большой обруч или длинный шест: поднимать вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и брать; всей группой, держась за длинную веревку).
6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать такие игры как: «Не задень», «бег змейкой», «обегая кубики», «деревья»; «Через болото» перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; «Пролезь в обруч», ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук;

«Коршун и наседка» — согласованность всех детей, усложнение включить второго коршуна или наседку и т.д.

7. Усложнение условной игры. Например, в игре «Ловишки с ленточкой» у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки только определенного цвета; один – синие, второй – желтые. В игре «У медведя во бору» ребенок в роли медведя, перед тем как ловить, должен подлезать под дугу.

Перечисленные выше способы развития ловкости в большей или меньшей степени доступны дошкольникам. Предпочтение при выборе игры следует отдавать целостным действиям, имеющим конкретную двигательную задачу.

Ловкость сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. С этой целью используются игры, в которых приходится прикладывать усилие, чтобы сохранить равновесие. При этом не следует стремиться принимать неподвижные положения, а, напротив, более полезны намеренные потери равновесия с последующим возвращением в устойчивое положение. Игры на развитие и совершенствование ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности. Большое место в развитии ловкости занимают такие игры, как «Старая лапта», «Летучий мяч»,

«Запрещенное движение», «Тень», «Зеркало», относящиеся к «Школе мяча» [14].

Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Мышцы составляют одну треть веса тела ребенка, и поэтому и деятельность вызывает соответствующие изменения во всем организме. У детей дошкольного возраста особенно большие возможности к проявлению силовых способностей, если рассматривать показатели относительной силы. Относительную силу следует учитывать в движениях, связанных с перемещением тела. Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок в разных видах деятельности. Правильно говорить не столько о развитии силы у дошкольников, сколько о стремлении к достижению гармоничного развития силы разных групп мышц и в особенности развития наиболее слабых из них. К таким относятся мышцы брюшного пресса. Значение этих мышц в жизни человека велико, они обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Мышцы туловища должны быть развиты равномерно, т.е. тяга мышц – сгибателей должна уравниваться тягой мышц – разгибателей.

Учитывая возможности детей дошкольного возраста, можно выделить две основные задачи, которые успешно решаются в подвижных играх:

1. Гармоничное укрепление всех мышечных групп, двигательного аппарата детей.

2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Подбирая игры, следует учитывать эти задачи. В первую очередь, работу по развитию силовых качеств нужно строить при соблюдении общих дидактических принципов: постепенности, доступности, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Игры и упражнения на развитие *силовых способностей* подразделяются на две большие группы. К первой относятся игры с внешним сопротивлением, вызываемых с весом бросаемых или толкаемых предметов. Эти игры эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы, так и на более мелкие. Вторую группу составляют игры, отягощенные весом собственного тела (лазание, ползание, прыжки) Как правило, педагогами используются игры с бегом и прыжками которые воспитывают скорость и выносливость. Не часто педагогами используются игры на развитие силы и гибкости. Между тем большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, переползание, перелезание, пролезание и лазание. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук и ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются такие физические качества как ловкость, смелость, привычка к высоте. В подвижной игре «Кто скорее до флажка?» могут быть использованы разные движения как простые ходьба и бег, так и более сложные: ползание по-пластунски,

на четвереньках, пройти с ведением мяча, попрыгать на одной ноге, способствующие развитию выносливости, силы и ловкости. Применение дополнительного оборудования способствует усложнению задачи, поддержанию интереса к игре. Так, например, может быть дано задание пролезать в обруч, пройти по доске, проползти под скамьей, под дугой, и другие. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время не уставая и тем самым дает возможность укреплять организм, воспитывать силу, выносливость.

Из всех игр и игровых упражнений в первую очередь для детей подходят игры динамического характера, которые не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость.

В процессе двигательной деятельности также выполняются движения, связанные с проявлением гибкости. Например, гибкость в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах позволяет успешно ходить, бегать и выполнять многие другие двигательные действия. Гибкость в лучезапястном и в локтевом суставах необходима для выполнения бросков, метаний. Для проявления максимальной амплитуды нижних конечностей также требуется определенный уровень развития гибкости. Одной из ее разновидностей являются движения с различными отягощениями, занимающие значительное место в разнообразной игровой деятельности человека. Это такие игры как: «Охотники и зайцы», «Сбей мяч» — усложнение сбей мяч в движение; «Мяч водящему» — усложнение менять водящего; «Попади в обруч» и др.

Выполняемые в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности, включающие большую часть мышечной системы человека, требуют проявления общей выносливости. Уже в детском возрасте нужно закладывать основы слаженной функциональной деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, постепенно совершенствуя их, приспособлявая к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Наиболее целесообразно использовать движения, связанные с работой большого числа мышц. Эти движения доступны и привычны детям, привлекают их своей динамичностью, возможностью применять в игровой деятельности. В них легко регулируется нагрузка путем изменения продолжительности и интенсивности их выполнения, введение усложнений.

Дошкольники, как правило, стремятся пройти или пробежать как можно быстрее. Перед ними ставится цель – дойти до какой-то цели. Это задание стимулирует ребенка на быстрое действие. Детей надо обучать упражнениям, направленным на развитие выносливости. Больше всего для осуществления этой задачи подходят циклические упражнения, удовлетворяющие следующим требованиям:

1. Участие большого числа мышечных групп.
2. Чередование моментов напряжения и расслабления мышц.
3. Использование знакомых, не трудных по технике движений.
4. Возможность регулировать темп и длительность выполнения.

Наиболее соответствуют этим требованиям ряд спортивных и подвижных игр с ходьбой, подскоками и т. это такие игры как: «Встречные перебежки»; «Не оставайся на полу»; «Медведь и пчелы» и т.д.[25].

Планируя игры обращается внимание на то, какие двигательные действия освоены детьми и в какой степени. Так новые движения, изученные на занятии закрепляются в играх в повседневной деятельности, а движения находящиеся на этапе закрепления отрабатываются в играх-эстафетах. Например, на занятии детей обучают ползанию по скамье или подлезанию под скамью, что способствует развитию силы, ловкости, значит педагог планирует игру где используется различные виды ползания, ползания, тем самым упражняя детей в новом движении.

При планировании игр следует учесть и состояние здоровья дошкольников. Есть дети, которым некоторые движения противопоказаны. Дети частыми заболеваниями бронхолегочной системы, нарушениями сердечно сосудистой системы быстро утомляются, для таких детей планируется индивидуальная работа и включаются игры преимущественно средней и малой степени подвижности.

Следует учитывать индивидуальные особенности телосложения детей. У детей мышечного типа в большей степени развита сила и в меньшей скорость, поэтому для них в играх необходимы упражнения для развития скоростно-силовых качеств, гибкости.

Например игра «Кто скорее добежит до флажка»:

5-6 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три – беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

Игру можно усложнить – включать преодоление препятствий – подлезать под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

Для детей астеноидного типа показаны упражнения для развития силы, выносливости.

Приведем пример игра «Удочка»:

Дети стоят по кругу, воспитатель — в центре. По сигналу «Раз, два, три!» воспитатель начинает вращать удочку (шнур с привязанным на конце мешочком с песком) по кругу над полом (землей). Дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их, и меняют положение ног по сигналам воспитателя «На обеих», «На левой», «На правой».

Подпрыгивать необходимо только при приближении удочки. Менять положение ног только по сигналу ведущего.

Детям дегестивного типа у которых хорошие показатели по качествам гибкости и равновесия, но низкие показатели по скоростно-силовым качествам и выносливости, показаны упражнения именно на развитие этих качеств.

Например такая игра как «Охотник(и) и звери»

Дети, изображая разных зверей, ходят, бегают, прыгают по площадке. По сигналу воспитателя «Охотники!» звери разбегаются по площадке,

залезают на скамейки, лестницы. Охотники стараются попасть в них мячом (снежком), метая 4—5 раз.

Разбегаться и залезать на снаряды можно только по сигналу. Охотники должны бросать мяч в ноги убегающих (не сходя с места). Играющие могут менять положение (переходить на новое место), когда охотник берет новый мяч [26].

Для детей разного типа телосложения можно планировать различные виды игр, учитывать это при составлении команд для эстафет, выборе водящего в игре.

Если не учитывать все требования к подбору и планированию игр и эстафет, то добиться положительного эффекта довольно сложно. Сколько много не проводилось бы подвижных игр, если отсутствует система и преемственная связь, сформированные навыки и качества быстро утрачиваются при этом обеспечивается только потребность ребенка в движении, приобретается двигательный опыт, но часто этот опыт однообразный.

Как бы хорошо не спланированы были игры, без умелого руководства со стороны педагога положительный результат не возможен. Поэтому, не маловажное значение имеют и методы руководства игрой.

Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий, спортсменов, просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит познавательные беседы. Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры, изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии.

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть проведена со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течении 1,5 – 2 минуты. В ходе ее объяснения ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, объясняются и показываются основные виды движений, указывает местоположение играющих раздает игровые атрибуты, используя пространственную терминологию. При объяснении игры воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Кроме того, с целью сформировать мотивацию детям говорится о том какое физическое качество развивает у них эта игра. Сюжет игры обуславливает действия детей. Если в младших группах дети отражают в играх простейшие сюжетные ситуации; летают как бабочки, птички, скачут как лошадки, прыгают, как зайчики, то в старшем возрасте дети воспроизводят более сложные жизненные явления. Они играют в «пожарных», «летчиков», «охотников» и т.д.

Часто игры сопровождается текстом например: «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Два Мороза», «Космонавты», «Хитрая лиса» и др.

В ходе игры педагог следит за выполнением правил, тщательно анализирует причины их нарушения. Педагог должен следить за качеством движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Так как физические качества нуждаются в постоянной тренировке, а без постоянного усложнения задачи навык легко утрачивается, то воспитатель

большое внимание уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, совершенствовать психофизические качества ребенка. Педагог подбирает игры разной степени сложности, постепенно усложняет правила, повышает требования к исполнению, интонационно варьирует интервал подачи сигнала [26].

Педагогическое воздействие в подвижных и спортивных играх следует направлять на развитие двигательных качеств, роль которых особенно значима для овладения программными умениями. Надо стремиться к тому, чтобы в пределах биологически закономерных колебаний не задерживалось развитие двигательных качеств.

Игры с элементами соревнования используются для закрепления и совершенствования двигательных навыков и физических качеств. Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, условия соревнования, выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение. Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Итак, для того, чтобы спортивные и подвижные игры способствовали развитию физических качеств необходимо соблюсти ряд условий их планирования и отбора содержания:

— при планировании игр соблюдать принцип последовательности и преемственности с программным содержанием физкультурных занятий и других видов двигательной деятельности детей;

— отбирая содержание игр руководствоваться принципом доступности и учитывать исходный уровень физических качеств детей, возрастные особенности.

Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных и спортивных игр

3.1 Исследование уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Экспериментальная работа осуществлялась на базе муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 «Сказка» с. Уйское.

В эксперименте были задействованы 20 детей из подготовительной группы «Почемучки» условно назовем ее группа №1, воспитатели: Белова Елена Викторовна и Васильева Татьяна Леонидовна и 20 детей из старшей группы «Аленький цветочек», условно назовем ее группа №2, воспитатели: Задоркина Елена Михайловна и Корнеева Марина Вячеславовна. Подготовительную группу №1 посещало 20 детей, из них 8 девочек и 12 мальчиков. Старшую группу №2 посещало также 20 детей, из них 10 девочек и 10 мальчиков.

Для полноценного физического развития детей в дошкольном образовательном учреждении оборудованы: музыкально- спортивный зал, физкультурная площадка на территории детского сада. В групповых комнатах созданы учебные зоны, в том числе и физкультурные уголки с разнообразным традиционным и нетрадиционным оборудованием. Пособия в физкультурных уголках систематически меняются, дополняются, обновляются.

Опытно-экспериментальная работа предусматривала проведение констатирующего формирующего и контрольного этапов эксперимента.

Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста будет протекать успешно, если в качестве средства целенаправленно использовать систематизированные, подобранные с учетом степени сложности и индивидуальных особенностей детей подвижные и спортивные игры.

Цель констатирующего этапа эксперимента: *определить уровень сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста.*

Выявление уровня сформированности основных движений у детей старшего дошкольного возраста осуществлялось при помощи тестов,

предлагаемых в учебном пособии Кожуховой Н.Н., Рыжковой Л.А., Самодуровой М.М. Кроме того, мы давали детям двигательные задания, наблюдали за движениями детей в играх, на занятиях.

Данные тесты предназначены для определения уровня сформированности таких основных движений как бег, прыжки, лазанье, ползание метание.

ТЕСТЫ

№1-бег на скорость, бег на выносливость (скорость);

№2-прыжки в длину с места и с разбега (сила);

№3 прыжки в высоту с места и разбега (скоростно-силовые);

№4 метание на дальность мяча, одной и двумя руками (сила);

№5 лазанье по гимнастической стенке (ловкость).

Тесты проводились по подгруппам с использованием упражнений соревновательного типа, ярких пособий и физкультурного оборудования. Во всех тестах предлагались по две попытки, и фиксировался лучший результат. Данные заносились в протокол. При обработке результатов помимо количественных показателей учитывались и качественные показатели, такие как: техника выполнения упражнения, соответствие выполнения упражнения с заданием и схемой движения, степень владения ребенком своим телом, способность или предрасположенность к какому-либо спортивному движению.

После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Критериями оценки послужили количественные возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 6-7 лет, данные в методических пособиях и качественные

характеристики освоения движений такие как: техника движений, уверенность, самостоятельность выполнения.

Дети, выполнившие все тесты или большую их половину, с результатами в рамках возрастных норм были отнесены нами к *среднему* уровню физической подготовленности. У таких детей наблюдались нарушения некоторых деталей техники, что свидетельствует о том, что основные движения в целом сформированы, но не отработаны.

Если у ребенка количественный результат при отсутствии низкого, по большинству тестов был средний или высокий, и техника безупречна таких детей мы также отнесли к *высокому уровню*.

Если у ребенка количественные показатели по результатам теста ниже возрастной нормы по всем или по большему числу показателей и при этом нет высоких, то таких детей мы отнесли к *низкому уровню* физической подготовленности, у них основные движения практически не сформированы слабая техника движений, что закономерно.

Анализ исследования результатов констатирующего этапа эксперимента показывает, что у многих детей данного возраста степень совершенствования основных движений не высока. Так в группе №1 из 20 детей, принимавших участие в эксперименте, выявлено: *высокий уровень* сформированности основных движений, у 5 детей что составляет 25 % от общего количества детей; у 7 детей (35%) – навыки сформированы на среднем уровне, у 8 детей низкий уровень, что составляет 40 % от общего количества детей.

В группе №2 показатели несколько выше. Так из 20 детей выявлено: что у 7 детей – высокий уровень, что составляет 35% от общего количества детей, у 6 детей средний уровень, что составляет 30% от общего количества детей, низкий уровень у 7 детей, это – 35 %. В процентном соотношении результаты обследования детей представлены в таблице 1, и выглядят следующим образом:

Поскольку для проведения исследования обязательным условием являлся учет индивидуальных особенностей детей, мы собрали данные о состоянии здоровья каждого ребенка.

Данные занесли в таблицу распределения детей дошкольного возраста по группам здоровья. Данные группы здоровья были определены по анализу медицинской документации дошкольного учреждения.

В период проведения констатирующего этапа эксперимента общее состояние здоровья детей в группах соответствовало норме. Так, в группе №1 — 6 детей имеют I группу здоровья и 14 детей — II группу здоровья, III группы здоровья нет. В группе №2 — 7 детей имеют I группу здоровья и 13 детей — II группу здоровья, III группы здоровья нет. Как видно, исходя из таблицы 1 и в группе № 1, и в группе № 2 показатели групп здоровья существенно не отличаются. У детей нет тяжелых хронических заболеваний, существенных отклонений в антропометрических показателях. Вторая группа здоровья присвоена преимущественно по причине частых простудных заболеваний, некоторых нарушениях осанки.

У детей обеих групп примерно равные результаты. При более детальном анализе выяснилось, что у 50% мальчиков и 45% девочек группы №1 скоростные и скоростно-силовые качества развиты недостаточно. По показателям выносливости 25% мальчиков и 40% девочек демонстрируют низкий уровень. К этой категории относятся дети астенического типа телосложения, часто болеющие дети второй группы здоровья, что закономерно.

Наиболее высокие показатели демонстрируют дети по тестам на гибкость (девочки) 35% высокий уровень и ловкость (мальчики) — 30 %.

В группе № 2 картина аналогичная. Низкий уровень демонстрируют дети по скоростно-силовым качествам (девочки) 37% и скоростным качествам (мальчики и девочки) 42%. Низкий уровень демонстрируют дети второй группы здоровья имеющие предпосылки к нарушениям опорно-двигательного аппарата, часто болеющие дети.

В данной группе дети наиболее успешно прошли тесты на ловкость — 30% мальчики, 35% девочки показывают высокий уровень.

В ходе экспериментальной работы нами было проведено изучение опыта работы педагогов групп, было предпринято изучение документации групп, проведена серия наблюдений за руководством подвижными играми и эстафетами воспитателями групп.

При анализе обращалось внимание:

- как часто планируются подвижные и спортивные игры;
- разнообразие видов подвижных и спортивных игр;
- взаимосвязаны ли подвижные и спортивные игры с содержанием занятия;
- есть ли варианты усложнения;
- планируются ли игры для детей разного уровня подготовки и развития;
- на какие физические качества преимущественно направлены игры.

В процессе наблюдения за руководством подвижными и спортивными играми отмечалось: как распределяются роли, учитываются ли уровень подготовленности детей; как стимулируются малоподвижные дети и с низким уровнем сформированности физических качеств в ходе игры и перед ее началом.

Данные наблюдений и анализа дают нам основание сделать вывод о том, что, подвижные игры воспитателями обеих групп планируются часто, но однообразные, не взаимосвязанные между собой, нет вариантов усложнений, а спортивные игры планируются значительно реже, а некоторые не проводятся вовсе (бадминтон, баскетбол) – не учитывается уровень подготовки физического развития детей, тип телосложения и пол. В основном, подвижные и спортивные игры направлены на развитие быстроты и ловкости. Однако дети демонстрируют низкий уровень меткости, скоростно-силовых и скоростных качеств.

Анализ результатов показал, что воспитатели обеих групп планировали игры либо произвольно, выбирая их из программ, либо по желанию детей, или те игры, которые использовались на занятии. Не всегда учитывались данные диагностики, и как следствие, не обеспечивался в достаточной степени дифференцированный подход.

Исследование позволило прийти к выводу, что дети обеих групп находились в примерно равных условиях. Для формирующего этапа эксперимента в качестве экспериментальной мы выбрали группу № 1, так как показатели уровня сформированности физических качеств детей несколько ниже, чем в группе № 2, которая будет являться контрольной, и это нам позволило наметить план формирующего эксперимента.

3.2. Формирование и развитие физических качеств дошкольников в процессе подвижных и спортивных игр.

Исходя из цели и задач нашего исследования, учитывая основные направления деятельности и задачи ДОУ, опираясь на результаты

констатирующего этапа эксперимента, нами был спланирован и апробирован формирующий эксперимент.

Цель: разработать и апробировать комплекс подвижных и спортивных игр, направленных на формирование и развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Формирующий эксперимент проводился с детьми экспериментальной группы в течение четырех месяцев (январь 2017 г. – апрель 2017 г.). В нашей работе он представлен в форме перспективного плана различных подвижных игр на период формирующего эксперимента.

Данный комплекс подвижных и спортивных игр составлен таким образом, что в течение каждого месяца развивали все основные двигательные навыки и физические качества. Он включает в себя принцип систематичности подбора игр, в который входят взаимосвязь знаний, умений и навыков детей, регулярность, планомерность, непрерывность в процессе спортивно- игровой деятельности.

В течение четырех месяцев запланировано более 10 подвижных и спортивных игр, из них в течении месяца разучивалось 2-3 новые игры. Каждая новая игра или элементы, повторялись в течение месяца 4-5 раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям хорошо усвоить правила игры, а также сохранить интерес к ней. Так же для поддержания интереса детей к подвижным и спортивным играм мы усложняли их содержание. На протяжении всего эксперимента нами было установлено сотрудничество с педагогами групп. Мы познакомили воспитателей с системой планирования игровых мероприятий, который был одобрен, принят ими и использован в учебно-воспитательной работе.

На протяжении всего времени в группе создавались условия для игровых действий. Детям были предоставлены широкие возможности для

активного применения имеющихся у них способностей: прыгать и лазить по-разному, а не только как на занятиях; играть с мячом, метать разные предметы своим способом. В группе и на участках предлагались пособия, стимулирующие разнообразные движения детей: мячи, скакалки, вожжи, обручи, гимнастические скамейки, лесенки, мишени, и др. Помимо перечисленных выше пособий и предметов для проведения подвижных игр, использовалось достаточное количество разных мелких пособий и игрушек, которые можно использовать как в помещении, так и на участке. Все эти пособия позволяли разнообразить игры детей, изменять условия выполнения двигательных заданий в подвижных играх. Воспитателями поощрялись самостоятельные попытки овладения движениями, придумывания новых вариантов игр с пособием.

Педагоги с интересом подходили к введению в игровую деятельность детей подвижных игр и эстафет с интересным захватывающим сюжетом, постоянно наблюдали за игрой детей, по необходимости руководили игрой, участвовали в них, следили за правилами игры. С учетом физического состояния каждого ребенка в группе, воспитателями использовались такие приемы, как игровые сюрпризные моменты при сборе на игру, четкое последовательное объяснение игры, честное распределение ролей в игре, поощрение удачного исполнения, подсказ лучшего способа действия, пояснения, указания, личный пример, правильное варьирование и усложнение игр. Активное, заинтересованное участие педагогов в играх доставляло детям большую радость, создавало хорошую эмоциональную атмосферу, способствовало вовлечению в игру всех детей, активизировало их действия.

Воспитатели проявили большой интерес к проблеме формирования и развития у детей дошкольного возраста физических качеств, где непременным условием правильного руководства деятельностью детей стал индивидуальный подход к каждому ребенку во время игр: изменялись

упражнения или условия их выполнения, чередовались нагрузки и отдых в играх. Подвижные и спортивные игры многократно повторялись и закреплялись в ежедневных динамических часах, проводимых воспитателями на прогулке, в индивидуальной работе; создавались условия, побуждающие детей использовать игры и эстафеты в самостоятельной двигательной деятельности.

В работе по развитию физических качеств использовались особенности времени года. С целью гармонического развития двигательных качеств воспитатели следили за разнообразием двигательной деятельности, не давали увлекаться только одним видом деятельности, поощряли стремление детей овладевать новыми движениями. При организации игр воспитатели внимательно следили за физической нагрузкой, регулировали ее в зависимости от состояния детей, их предшествующей деятельности, погодных условий.

При совершенствовании физических качеств через игру мы воспитывали у детей умение действовать сообща, слушать воспитателя, начинать и заканчивать действия в соответствии с указаниями. При проведении игр старались учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и намечать конкретные по отношению к нему задачи.

В течении эксперимента мы старались предвидеть возможные конфликтные ситуации, предотвращать нежелательные поступки. Это способствовало воспитанию организованного поведения детей, хороших дружеских отношений. В период ознакомления детей с новой обстановкой подвижных и спортивных игр позволяли научить их действовать сообща, дружно, во время бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве.

Изложенные варианты игр предлагались детям лишь после освоения правил овладения двигательными навыками и простейшими игровыми приемами.

Этапы организации спортивных и подвижных игр в формирующем эксперименте был определен следующим алгоритмом:

- а) формирование базы определенных физических качеств на основе разработанных нами комплексов спортивных и подвижных игр с учетом программных требований и подбор к каждой игре речевого материала;
- б) построение подвижных и спортивных игр с учетом сложности движений и физических возможностей детей;
- в) за основу взяли тот объем игр, который рекомендованный программой физического воспитания дошкольного учреждения;
- г) внедрили специальных атрибутов (шапочки, маски, костюмы) которые решали задачи формирования мотивации к деятельности.

В течение четырех месяцев через подвижную игру мы закрепляли и совершенствовали такие движения как: бег, прыжки, различные виды ползания, подлезание под предметами правым и левым боком вперед, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о землю.

Так же, мы закрепляли движения через элементы спортивной игры баскетбол, волейбол они строились на упражнениях в прыжках, в беге задачи решались такие: совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой рукой; воспитывать прыжковую выносливость; закреплять бег, отрабатывая непринуждённую постановку корпуса и головы; совершенствовать навыки, закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках.

Приведем пример реализации разработанного нами плана.

Так, в январе, согласно программного содержания физкультурного занятия на этапе закрепления и совершенствования находились такие движения как: бег «змейкой», по сигналу – смена ведущего; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места; бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; пролезание в обруч правым и левым боком.

Следовательно, в содержании подвижных игр нами были включены игровые упражнения: бег «змейкой со сменой ведущего (по сигналу) в игре «Автогонки» играющие друг за другом двигались, оббегая препятствия (крупные кубики), по сигналу бегущий впереди игрок должен уйти в конец «змейки». Если участник после сигнала не уступил место бегущему за ним – выбывает из игры.

Игровое упражнение направлено на развитие у детей двигательных навыков, внимания, быстроты реакции и координацию движений.

Прыжки на двух ногах, способствующие развитию силы и выносливости были включены в игру «Лягушки и цапля», в ходе которой один игрок (цапля) должен догонять остальных ребят (лягушат), лягушата убегают от цапли по кочкам, стараясь прыгать на двух ногах, в свои домики. Тот, кого все-таки поймали – выходит из игры. Игру проводили в спортивном зале.

Бросание мяча и ловля его двумя руками – упражнение способствующее развитию ловкости рук (такое упражнение необходимо при игре в такие спортивные игры, как волейбол, баскетбол). Это упражнение отрабатывалось в игре «Ловишка с мячом» — стоя по кругу, играющие передают мяч со словами: «Раз-два-три – мяч скорей бери. Четыре-пять-шесть – вот он, вот он здесь. Семь- восемь-девять – бросай кто умеет». Тот, у кого на последнее слово оказался мяч, говорит «Я» и бросает мяч в

разбегающихся детей. В игре закрепляется умение ориентироваться в пространстве, глазомер, мышечная сила рук и ловкость.

Для детей с низким уровнем подготовленности давали индивидуальные занятия на отработку наиболее сложных для них элементов: бег змейкой – индивидуально на небольшие расстояния; отбивание мяча – стоя у стены; упражнения в парах. Весь первый месяц мы разрешали им просто выполнять упражнения или планировали игру специально для этой подгруппы детей. Хорошим признаком было желание поиграть в понравившиеся игры. В основном это были игры с мячом, которые нравились мальчикам, девочки же более успешно справлялись с заданием «бег змейкой».

В марте требовалось отработать следующие двигательные навыки: бег с ускорением, прыжки на двух ногах, бросок и ловля мяча, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Для развития данных двигательных навыков нами были включены следующие игры.

«Пятнашки». Все дети находятся в разных местах площадки. Водящий (пятнашка), получив цветную повязку, становится на середине площадки. По сигналу воспитателя «Лови!» пятнашка старается догнать убегающих детей.

В процессе игры дети упражняются в беге с ускорением, прыжках, развивают внимание, скорость, быстроту реакции на сигнал.

В упражнениях «Лови мяч» и «Успей поймать» дети совершенствовались бросок и ловлю мяча. Эти упражнения на развитие ловкости, выносливости и быстроты реакции.

«Успей поймать». Играющие (5-6детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

Для развития силы, выносливости, меткости, а так же для формирования такого двигательного навыка, как бросок мяча на дальность, в подвижную цель мы использовали игру «Охотники и зайцы».

Описание игры. Зайцы находятся в своих домиках (кружках). В каждом домике по 2-3 зайца. Охотник обходит площадку и возвращается в свой домик (расположен с другой стороны площадки). По сигналу воспитателя «Зайцы выбежали на полянку!» все выбегают из своих домиков и прыгают на двух ногах по всей площадке. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают в свои домики, а охотник старается попасть в них мячом (2—3 небольших мяча или снежки).

В заключение следует отметить, что в экспериментальной группе данной проблемой занимались углубленно. Воспитатели, родители отметили большое влияние различных видов подвижных игр и эстафет, индивидуальных методов и приемов, на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Изменился общий эмоциональный фон в группе. Была отмечена активная физическая деятельность детей и педагогов – участников эксперимента.

Исследование позволило прийти к выводу, что поставленная цель формирующего этапа эксперимента достигнута. К концу эксперимента можно утверждать, что в результате, применения подвижных и

спортивных игр у детей дошкольного возраста повысился уровень физической подготовленности детей и их физического развития, у детей улучшилась результативность двигательной деятельности, т.е. дети стали не просто много двигаться, но и овладели правильной техникой многих движений. Мы предполагаем, что широкое использование подвижных и спортивных игр оказало влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысило степень развития двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, позволило добиться более гармонического физического развития детей.

3.3. Проверка эффективности опытно-экспериментальной работы

Для проведения эффективности проделанной работы нами был проведен контрольный эксперимент.

Цель: проверка эффективности экспериментальной работы с детьми старшего дошкольного возраста по формированию и развитию физических качеств.

Контрольный этап эксперимента проводился по технологии аналогично констатирующему этапу эксперимента в обеих группах, где при помощи имеющихся тестов дети диагностировались по количественным и качественным показателям. Тесты проводились по подгруппам с учетом групп здоровья детей, с использованием упражнений соревновательного типа, ярких пособий и физкультурного оборудования, инвентаря. Во всех тестах давалось две попытки, и фиксировался результат.

После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента показал, что уровень совершенствования основных движений значительно изменился у детей экспериментальной группы (№ 1), а в контрольной группе (№2) остался примерно на том же

уровне. Данные контрольного этапа эксперимента представлены ниже в таблице 3.

Анализ результатов контрольного этапа эксперимента показывает, что у многих детей данного возраста уровень сформированности основных движений повысился. Так в группе №1 из 20 детей, принимавших участие в эксперименте выявлено: *высокий уровень* основных движений, у 6 детей это составляет 30% от количества детей, у 4 детей низкий уровень, что составляет 20% от количества детей, средний уровень у 50% детей.

В группе №2, несмотря на то, что достаточно большое количество детей имеют высокий уровень, результаты детей практически не изменились, лишь у отдельных детей усовершенствовались некоторые детали техники, но это мало повлияло на конечный результат.

Среди испытуемых экспериментальной группы, имеющих низкий результат, были дети, имеющие не достаточные для их возраста показатели скорости, которые испытывали проблемы с наращиванием скорости движения. Таких детей в экспериментальной группе было 40%, на конец эксперимента стало всего 20%. Скоростно–силовые качества на низком уровне остались у 20% мальчиков и 22% девочек – это дети дегестивного типа телосложения, и мало посещающие детский сад. В контрольной группе 20% детей имели проблемы с техникой бега и низкий уровень сформированности скоростных качеств. Их результаты существенно не изменились – 25%.

Изменения в сторону высокого уровня по показателям скорости и силы произошли у 10% мальчиков. Такой скачок закономерен, потому что подвижные игры и элементы спорта в них как раз способствуют формированию этих качеств. У детей, которые на констатирующем этапе показывали высокие результаты по силе и скорости количественные

показатели улучшились. Заметны и улучшения техники движений при беге у 60%, что повлияло на увеличение скорости.

При выполнении упражнений на меткость у детей с низкими показателями было наибольшее число ошибок при принятии исходного положения и как следствие слабый бросок и низкий результат. Таких детей в группе №1 было 35%, а после проведенной работы стало 20%, в то время как в контрольной группе по-прежнему 20% детей показывали низкий уровень метания. Меткость не особо изменилась, в основном улучшилась техника выполнения упражнения.

Дети экспериментальной группы, имеющие низкие показатели силовых качеств, таких было: девочек – 50%, мальчиков – 25%; а стало 25% у девочек и 10% у мальчиков. Эти дети испытывали проблемы с принятием исходного положения, нескоординированностью движений рук и ног, и имели слабый толчок. Они улучшили свои показатели и стали выполнять бросок на большее расстояние. В группе №2 осталось по-прежнему 25% детей, имеющих проблемы с техникой броска, то есть имеющие низкий уровень сформированности силовых качеств.

Показатели ловкости в группе №1 также изменились – низкие были у 20% детей. По истечении четырех месяцев таких детей стало 10%. К концу эксперимента стали наблюдаться средние показатели ловкости у мальчиков – 60% и у девочек – 50%. У 15% детей были высокие показатели ловкости. На контрольном этапе таких детей стало больше на 10%.

Наиболее высокие показатели демонстрировали дети по тестам на гибкость 20%, их показатели также улучшились на 10%.

Далее представим сводную таблицу результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента.

В заключение следует отметить, что в экспериментальной группе данной проблемой занимались углубленно. Воспитатели, родители отметили большое влияние различных видов спортивных игр и эстафет, индивидуальных методов и приемов, на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Изменился общий эмоциональный фон в группе. Была отмечена активная физическая деятельность детей и педагогов – участников эксперимента.

Исследование позволило прийти к выводу, что поставленная цель формирующего этапа эксперимента достигнута. К концу эксперимента по нашим наблюдениям можно предположить, что в результате, применения подвижных и спортивных игр у детей дошкольного возраста повысился уровень физической подготовленности детей и физического развития. У детей улучшилась результативность двигательной деятельности, т.е. дети стали не просто много двигаться, но и овладели правильной техникой основных движений. Мы предполагаем, что широкое использование подвижных и спортивных игр оказало влияние на уровень овладения двигательными умениями.

Как мы видим, анализ результатов показал, что темп роста совершенствования основных движений у детей экспериментальной группы значительно выше, чем у детей контрольной группы. Прирост был, достигнут за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания.

Проведенное исследования еще раз убеждает нас в том, что подвижные и спортивные игры играют большую роль в совершенствовании основных движений у дошкольников.

Анализ результата проведенного исследования убеждает нас в том, что процесс совершенствования основных движений у детей старшего дошкольного возраста будет осуществляться успешнее и продуктивнее, если педагогу целенаправленно использовать систематизированные, подобранные с учетом степени сложности и индивидуальных особенностей детей подвижные и спортивные игры.

Заключение

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего развития физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты.

Охарактеризовав физические качества и раскрыв особенности их развития у дошкольников, мы определили, что физические качества имеют большое

значение для физического развития ребенка. Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

Рассмотрев физические упражнения как средство формирования и развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, мы пришли к выводу о том, что для формирования и развития физических качеств, необходимо освоение ребенком основных движений. Основные движения в комплексе с физическими качествами развиваются как в повседневной деятельности, так и на специально организованных занятиях.

Значение подвижных и спортивных игр как эффективного средства формирования и развития физических качеств у старших дошкольников заключается в характерной особенности подвижной игры – комплектность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка. Педагогическое воздействие в подвижных играх следует направлять на развитие двигательных качеств, роль которых особенно значима для овладения программными умениями. Надо стремиться к тому, чтобы в пределах биологически закономерных колебаний не задерживалось развитие двигательных качеств.

Успех любой педагогической деятельности зависит от людей, которые постоянно и систематически развивают у детей физические качества. Стремление самого воспитателя к личностному росту и профессиональному мастерству также отражается на результатах двигательной деятельности детей, поскольку увлечь ребенка той или иной игрой, суметь создать психологически комфортную атмосферу во время игры, может только тот воспитатель, который осознает необходимость

проводимой им работы. Создание эмоционального комфорта для детей во время игры так же является неотъемлемым условием достижения положительного результата.

Представленная нами методика подвижных и спортивных игр дала возможности эффективно руководствоваться подвижными играми и эстафетами.

На основании диагностики физических качеств старших дошкольников мы разработали систему подвижных и спортивных игр, способствующих их развитию.

В ходе исследования поставленная цель достигнута, задачи решены.

Делая вывод, можно утверждать, что в результате, применения подвижных и спортивных игр у детей дошкольного возраста повысился уровень физической подготовленности детей и их физического развития. Данное обследование позволяет сделать учебный процесс систематически и целенаправленный, а также должны быть созданы педагогические условия: учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при подборе игр, осуществление должностного руководства подвижной игрой, использования различных вариантов игр с усложнением, для развития физических качеств.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подвижная игра является важным средством умственного воспитания дошкольников, так как в этой деятельности проявляется и развивается творческое воображение, способность к замыслу, развивается ритм и красота движений. В ней отражаются и развиваются умения и знания, полученные на занятиях, закрепляются правила поведения, к которым приучают детей в жизни.

