



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**Формирование физического качества «ловкость» у детей младшего
дошкольного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата
«Дошкольное образование»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

62,64 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

01.06 2023 г.

Зав. кафедрой ТМиМДО

Б. А. Артёменко

Выполнила:

Студент группы ЗФ-502-096-5-1

Назарова Анастасия Игоревна

Научный руководитель:

К.биол.н., доцент кафедры ТМиМДО

Артёменко Борис Александрович

Челябинск

2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.1 Ретроспективный анализ проблемы формирования физических качеств у детей младшего дошкольного возраста.....	8
1.2 Развитие ловкости у детей младшего дошкольного возраста..	11
1.3 Педагогические условия развития ловкости у детей младшего дошкольного возраста.....	16
Выводы по 1 главе	23
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	25
2.1 Изучение уровня сформированности ловкости у детей младшего дошкольного возраста.....	25
2.2 Реализация педагогических условий по формированию ловкости у детей младшего дошкольного возраста.....	32
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	42
Выводы по 2 главе	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема развития ловкости на занятиях физической культурой приобретает решающее значение для детей младшего дошкольного возраста. Поиск эффективного содержания, методов и форм организации двигательной деятельности школьников в настоящее время ведется достаточно успешно.

Актуальность физического развития детей затрагивается в следующих государственных документах: в Стратегии развития физической культуры и спорта, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее ФГОС ДО), в законах «О стратегическом планировании в Российской Федерации» 28 июня 2014 года №172-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ и «Об образовании в Российской Федерации» 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

Положения Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и определяет цель, задачи, приоритетные направления развития физической культуры и спорта, целевые показатели с учетом национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации, определенных в указах Президента Российской Федерации (2022).

Так правовую основу Стратегии составляют Конституция Российской Федерации, федеральные законы «О стратегическом планировании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации».

Приоритетными направлениями в стратегии, для нашего исследования, являются следующие: обновление методик проведения

занятий физической культурой и спортом в дошкольных образовательных организациях; совершенствование здоровья и благополучия детей.

Во ФГОС ДО содержание образовательной области «Физическое развитие» предусматривает решение ряда специфических задач, в том числе приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

В Федеральном законе от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» говорится о необходимости развития физических качеств, формирования у обучающихся двигательных навыков, знаний о физической культуре с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом; проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся.

Таким образом, актуальность формирования физических качеств, в том числе ловкости, у детей младшего дошкольного возраста определена в документах государственного уровня.

Целенаправленное формирование двигательных качеств позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности детей, успешно решать вопросы подготовки их к спортивной деятельности и взрослой жизни. Развитие двигательных качеств и способностей является важнейшей задачей физического воспитания детей младшего дошкольного возраста, имеет принципиальное значение в период обучения в

дошкольных образовательных организациях. Для обучающихся младшего дошкольного возраста очень важно на начальных этапах научиться согласованности движений, быстро осваивать новый, незнакомый, диапазон двигательных действий, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Все эти компоненты успешно объединяются в таком понятии как – физические качества.

Данное физическое качество «ловкость» изучали такие специалисты как Т. В. Артамонова, А. А. Гужаловский, Ф. Зимкин, В. И. Лях, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Г. А. Решетнева, Н. И. М. Туревский и др.

Цель исследования: теоретически изучить и экспериментальным путем проверить педагогические условия формирования ловкости у детей младшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс формирования ловкости у детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: педагогические условия формирования ловкости у детей младшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: формирование ловкости у детей младшего дошкольного возраста будет происходить успешнее, если реализуются следующие педагогические условия:

- подобран и используется комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости;
- составлены методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Изучить особенности сформированности физического качества «ловкость» у детей младшего дошкольного возраста.

3. Реализовать комплекс педагогических условий по развитию физического качества «ловкость» у детей младшего дошкольного возраста.

4. Выявить эффективность реализации педагогических условий.

Методы исследования:

– теоретические: анализ научных и методических публикаций, обобщение, и сравнение результатов исследования;

– эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент, диагностика сформированности ловкости и в целом физического развития детей.

Этапы исследования:

– на констатирующем этапе: теоретический анализ материала, разработка методологических основ исследования, выдвижение гипотезы исследования, определение его задач.

– на формирующем этапе: разработка педагогических условий, определение группы респондентов, подбор диагностического инструментария, выявление уровня сформированности физического качества «ловкость» в группе респондентов.

– на обобщающем этапе: реализация комплекса педагогических условий, повторная диагностика респондентов, сравнение и обобщение результатов исследования.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: теории и методики физической культуры (Л. П. Матвеев, Г. Г. Наталов, К. Д. Чермит и др.), физического воспитания (В.С. Кузнецов, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Ж. К. Холодов, и др.) и физической культуры молодежи (М. Я. Виленский, В. И. Ильинич, Ю. И. Евсеев, Г. М. Соловьев); теория функциональных систем (П. К. Анохин); теория адаптации систем организма к физическим нагрузкам (Н. А. Агаджанян,

Л. М. Куликов, Ф. З. Меерсон, В. Н. Платонов, М. Г. Пшенникова и др.); идеи системного-деятельностного (Л. фон Бергаланфи, А.Н. Леонтьев, Т. Парсонс и др.).

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы педагогами дошкольной образовательной организации (Далее ДОО) в образовательном процессе.

База исследования: МАДОУ «Детский сад № 482 г. Челябинска», дети младшего дошкольного возраста.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав с выводами, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Ретроспективный анализ проблемы формирования физических качеств у детей младшего дошкольного возраста

Развитие и воспитание физических качеств решает социально обусловленные задачи: достижение высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышение адаптивных свойств организма, а на основе всего этого всестороннее и гармоничное развитие личности.

В современной литературе по физическому воспитанию используют термин «физические (двигательные) способности», а не «физические качества»: силовые, координационные, скоростные, к выносливости и гибкости. Именно термин «физические (двигательные) качества» точно передает смысл о сложном составе компонентов, которые входят в ту или иную группу способностей [18].

Двигательные качества – это индивидуальные особенности уровня двигательных возможностей человека. Но при этом не всякие индивидуальные особенности, а только те, которые связаны с осуществлением какой-либо двигательной активностью [22].

Под развитием двигательных качеств понимается то, что происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает возможность появления у детей ошибок в технике движений. Координационные способности вырабатываются при развитии двигательных возможностей детей. Поэтому важно с первых лет развития использовать весь мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы тренировать двигательные качества, которые заложены уже природой.

Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования ребенка, а также овладение широким кругом движения. Правильно развитые двигательные способности играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при постоянно изменяющихся условиях среды, побуждают и способствуют к проявлению активности, самостоятельности, уверенности и самообладанию [20].

Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Подбираются похожие упражнения, которые также воздействуют на разные качества, постепенно увеличивается скорость и частота движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторяемых движений (для выносливости), величины преодолеваемого сопротивления (для развития силы).

Для расширения диапазона двигательных возможностей ребенка необходимо проводить целенаправленную работу по развитию двигательных качеств.

Вроде бы на первый взгляд простые, но в тоже время разнообразные упражнения, не имеющие больших требований к технике, приводят к свободному владению телом, развитию мышечного тонуса, дает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве.

И только тогда появляются с возрастом у ребенка двигательные умения. Но при этом нужно не забывать развивать способность овладения новыми движениями, которые дают возможность самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, а также уметь их организовывать.

Также надо не забывать о развитии умения действовать экономно, проявляя уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости только в конкретной ситуации – это повышает физическую работоспособность, адаптационные возможности детей. Через возможность играть в ребенке надо развивать и тренировать двигательные качества.

При этом нужно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребенку развивать свои способности и проявлять их в движениях, которые наиболее соответствуют возможностям ребенка. Надо создать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли развивать свои способности не останавливаясь на среднем достигнутом уровне; направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм и др.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, должны выполняться в строгой последовательности, включаться в разные формы двигательной деятельности, в том числе и в самостоятельную двигательную деятельность ребенка во время прогулки [21].

Развитие физических качеств является важной задачей физического воспитания дошкольников. По мнению С. Л. Рубинштейна, физические качества есть «врожденные морфофункциональные качества, при которых человек может проявлять физическую активность, двигательную деятельность» [10].

Основными физическими качествами называют силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту. Кратко характеризуем их:

- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление в ходе мышечных напряжений;
- выносливость – способность противостоять утомлению организма;
- гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой;

– ловкость – способность быстро и точно выполнять двигательные упражнения;

– быстрота – комплекс свойств организма, которые характеризуют скоростные движения.

Как справедливо замечает Е. О. Смирнова, для детей младшего дошкольного возраста характерна недостаточная устойчивость тела, некая ограниченность двигательных возможностей [12]. Младшие дошкольники обладают высокой двигательной активностью, хотя их движения слабо согласованы, и дети быстро утомляются. У детей хорошо развиваются все части тела (особенно верхние), мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей, но движения их отличаются однотипностью.

В младшем дошкольном возрасте у детей наблюдается недостаточная четкость движений, трудности при соблюдении указанного направления. Остаются такие вспомогательные движения, как боковые раскачивания, разведение рук для сохранения равновесия, шарканье ногами; ноги при ходьбе полусогнуты. Согласованное движение рук и ног при ходьбе присутствует не у многих детей. К четырем годам оно отмечается более чем у половины детей. А. В. Кенеман говорит о том, что хорошая координация движений рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе [12].

Таким образом, готовность организма дошкольника к разным видам деятельности, его устойчивость к разнообразным факторам окружающей среды определяется созреванием его организма, т.е. функциональных систем.

1.2 Развитие ловкости у детей младшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст – в наибольшей степени значимый этап развития ребенка, в течение которого формируется двигательная активность. Одним из важнейших навыков физической активности

выступает ловкость ребенка, как физическое качество. Исследованием особенностей развития психофизических качеств у дошкольников занимались педагоги Е. Н. Вавилова, М. Ю. Кистяковская, В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова и другие.

Как указывают специалисты в области физического воспитания детей дошкольного возраста, гармонично развитые психофизические качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Наиболее полное и глубокое изучение проблемы ловкости принадлежит выдающемуся физиологу Н. А. Бернштейну. Он дает глубокий анализ ловкости и называет ее не психофизическим качеством, а способностью, отмечая особое место ловкости среди других качеств индивида.

Н. А. Бернштейн дает следующее определение ловкости: ловкость есть способность двигательным путем выйти из любого положения, то есть, способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно, быстро, рационально, находчиво.

Ловкость, с точки зрения Л. П. Матвеева – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одно из составляющих ловкости. В то же время для эффективного решения двигательной задачи необходимы точные действия, являющиеся еще одной составляющей качества ловкости.

Критериями ловкости являются:

– координационная сложность двигательного задания;

– точность выполнения задания (временная, пространственная, силовая);

– время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Проявление ловкости дошкольника в большей степени зависит от пластичности нервной системы, от способности отличать темп, амплитуду, направление движений, от степени напряжения и расслабления мышц, умения ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие.

Базой для формирования ловкости у детей младшего дошкольного возраста является подвижность двигательного навыка, автоматизация которого способствует освоению новых более сложных движений (Н. А. Бернштейн, В. М. Зациорский, В. И. Лях, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков и др.).

Так как в основе ловкости лежат морфофункциональные особенности организма, и данное психофизическое качество совершенствуется в процессе обучения, воспитание ловкости оказывает значительное влияние на построение всего педагогического процесса.

Упражнения для формирования ловкости должны включать элементы новизны, и быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку для повышения координационной трудности и заинтересованности детей. Чаще формируя ловкость ребенка, используются соревновательный и игровой метод. Наилучшие условия для совершенствования ловкости создаются в разнообразных подвижных играх, так как там ребенок должен проявлять быструю сообразительность, увертливость, умение быстро двигаться между предметами, проявлять инициативу, используя благоприятные моменты, с помощью ориентировки во времени и пространстве.

Для формирования ловкости целесообразны задания с предметами различной формы и массы (флажки, мяч, кубики, кегли, косички и т.д.); ходьба и бег между предметами, с преодолением различных препятствий, метание, игры в мяч, прыжки, лазание; применение необычных исходных положений, быстрая смена положений, изменение скорости или темпа движений, совместные упражнения вдвоем или небольшими группами. Играм с мячом отводится особая роль.

Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки. Он считал, что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему даст мяч.

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, и др.

Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного мозга.

Как указывает Э. Я. Адашкявичене, в упражнениях и играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. А. В. Кенеман подчеркивала благоприятное влияние упражнений с мячом на физическое развитие и работоспособность дошкольников.

Упражнения с мячом являются эффективным средством формирования ловкости, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для детей младшего дошкольного возраста. Чем больше у ребенка накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуется ловкость.

Для ребенка-дошкольника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях вопрос здоровья стоит на первом месте. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

Формирование ловкости – это важнейший педагогический процесс, который необходимо осуществлять уже на первой ступени образования – в дошкольном возрасте. В дошкольных учреждениях вопрос здоровья детей является главным, а приоритетным направлением является физическое развитие.

Л. И. Пензулаева считает, что двигательная активность оказывает большое влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Итак, ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. Формирование ловкости происходит непосредственно в процессе освоения новых двигательных навыков.

1.3 Педагогические условия развития ловкости у детей младшего дошкольного возраста

В научной литературе условие представлено как совокупность причин, обстоятельств, каких-либо объектов и т.д.; обозначенная совокупность влияет на развитие, воспитание и обучение человека; влияние условий может ускорять или замедлять процессы развития, воспитания и обучения, а также воздействовать на их динамику и конечные результаты.

По мнению Н. Ю. Посталюк, педагогические условия можно охарактеризовать как основу эффективного функционирования и усовершенствования любого педагогического процесса [15].

Намеренно создаваемые педагогические условия повышают эффективность координирования и успешного развития педагогического процесса. Они унифицируют все компоненты педагогического процесса. Благодаря педагогическим условиям, в определенной мере, создается «аура» учебно-воспитательного процесса, делающая его более логичным, стройным и совершенным [17].

В настоящее время ученые выделяют различное количество условий. Например, Ю. К. Бабанский [3] выделяет такие группы условий как внешние, к числу которых можно отнести социальные, общественные и культурные, и внутренние, к числу которых можно отнести такие условия, которые связаны с внутренним состоянием субъекта образования.

Вслед за Н. О. Яковлевой, под педагогическими условиями мы понимаем систему элементов воздействия на учебно-воспитательный процесс, которая способствует либо достижению необходимого уровня сформированности какого-либо качества личности, либо достижению обучающимися необходимого уровня знаний, умений и навыков. Мы сходимся во мнениях с идеями, представленными Е. В. Яковлевым и Н. О. Яковлевой, утверждающими, что комплекс педагогических условий

должен иметь гибкий и динамичный характер. Кроме того, он должен быть вариативным согласно меняющимся социальным требованиям к системе дошкольного образования, а также обладать свойствами необходимости и достаточности [32]. В этой связи следует выделить необходимые и достаточные условия эффективного развития физического качества «ловкость» у младших дошкольников.

Проанализировав теорию и практику формирования физического качества «ловкость» у детей младшего дошкольного возраста, мы определили следующие педагогические условия:

Первое педагогическое условие – подобран и используется комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости.

Второе педагогическое условие – составлены методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

Рассмотрим более подробнее каждое условие:

Подобран и используется комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости.

Подвижные игры в формировании ловкости играют важную роль. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

Подвижная игра развивает ребенка, но, в отличие от физических упражнений, не надоедает ему благодаря своему увлекательному характеру. Игра – признанное средство общей физической подготовки младших школьников. Освоение техники спортивных движений полноценно только при системном использовании подвижных игр.

Подвижные игры разнообразной направленности являются очень результативным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила,

координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Применение подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Простые умения и навыки, приобретенные детьми в игре, свободно перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений и даже не препятствуют в дальнейшем изучению надлежащими техническими приемами. На стадии совершенствования двигательных действий и многократное воспроизведение в игровых обстановках способствует формировать у детей способность более расчетливо и рационально осуществлять многие проходимые движения в целом, окончательном виде. Здесь уже можно предположить, что применение обучающимися старших классов подвижных игр разнообразной направленности на уроках физической культуры в школе существенно увеличат уровень и темп развития учащихся.

Игровая деятельность в особенности значительна в период наиболее оживленного развития характера – это, в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно нужные двигательные привычки и умения, у них формируется смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, завоевывает характер универсального и эффективного метода физического воспитания.

Всегда переменная ситуация в игре, стремительный переход участников от одних движений к другим содействуют развитию ловкости.

Любая подвижная игра имеет в своем распоряжении содержание, форму (построение) и методические особенности.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет (образный или условный замысел, план игры), правила и двигательные действия, которые входят в игру, чтоб добиться поставленной цели. Подвижные игры в

качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств.

Великолепно развивают ловкость спортивные и подвижные игры и различные единоборства. Чередую виды спорта увеличиваете запас движений.

Развивать ловкость следует по многим причинам (В. И. Лях):

- ловкость способствует овладению новыми видами движений;
- в процессе овладения новыми видами движений улучшаются психические процессы (память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки);
- наличие высокого уровня ловкости позволяет быстро и эффективно осуществлять тактические действия по взаимодействию в играх, перемещений в циклических движениях, единоборствах;
- наличие этих способностей ведет к более экономному расходованию физических сил.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

- а) упражнения, в которых нет стереотипных движений, а имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры);
- б) упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации в точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и т. д.);
- в) специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление, темп, амплитуду движений.

Ловкость можно развивать и совершенствовать с помощью любых двигательных действий, где проявляется точность движений, ориентировка в пространстве, вариативность и затруднения в процессе их выполнения. Именно поэтому лучшими средствами развития ловкости являются

подвижные и спортивные игры. Для воспитания ловкости используют: упражнения, требующие проявления точности, способности координировать движения и быстро сообразовываться с изменяющимися условиями; упражнения во вращениях для совершенствования вестибулярного анализатора. Можно использовать упражнения различных разделов образовательной программы, а также других видов спорта, не включенных в программу.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- 1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;
- 2) варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;
- 3) регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- 4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Развитие ловкости состоит, во-первых, в развитии способности осваивать координационно сложные двигательные действия и, во-вторых, в развитии способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Следовательно, основной путь развития ловкости – овладение разнообразными сложно-координированными двигательными действиями.

Наибольшее распространение в практике развития ловкости получили следующие методические приемы:

- выполнение движений из необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений;
- зеркальное выполнение движений;
- изменение способов выполнения упражнения;

- усложнение упражнения дополнительными движениями;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- изменение характера противодействия партнеров при выполнении парных или групповых упражнений и др.

При развитии ловкости можно использовать следующие игры: «Попади в окошко», «Море волнуется», «Мяч о стену», «Попади и поймай», «Бабочка, лягушка, цапля», «Донеси – не урони», «Волшебная цепочка», «Гонка-преследование», эстафета «Бусы», «Веселые снежинки», «Большая прыгалка», «Гуси-лебеди», «Воробышки и кот».

Вторым условием выступают – разработка и внедрение методических рекомендаций для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

Роль семьи бесспорна и в физическом развитии детей, т.к. именно в семье закладываются физические качества людей, основы их здоровья.

П. П. Блонский подчеркивал, что огромная роль родителей заключается в том, что они являются первыми воспитателями своих детей, и воспитание ребенка начинается именно с них. А. С. Макаренко утверждал, что семью необходимо рассматривать как трудовой коллектив, который должен взаимодействовать по вопросам воспитания с учащимися и с коллективом обучающихся их учителей. В. А. Сухомлинский, говоря о необходимости взаимодействия образовательных организаций с семьями воспитанников, отмечал, что без активного участия родителей в жизни образовательного учреждения, без постоянного духовного обогащения взрослых и детей – невозможна сама семья как первичная ячейка общества, невозможно любое образовательное учреждение, как важнейшее учебно-воспитательное учреждение и невозможен моральный прогресс общества в целом. Задачи воспитания, по мнению В. А. Сухомлинского, могут быть решены успешно только в том случае, если детский сад

поддерживает связь с семьей, если между педагогами, воспитателями и родителями установились отношения доверия и сотрудничества.

Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. При этом, совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни. Следовательно, родителям необходимо систематически заниматься физической культурой с детьми, помогать им приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.

Эффективным средством для развития ловкости детей младшего дошкольного возраста являются методические рекомендации для родителей.

Методические рекомендации – это разновидность учебно-методического издания, в котором отсутствует описательный материал, даются конкретные советы по организации учебно-воспитательного процесса учебного занятия, воспитательного мероприятия или к решению той или иной проблемы.

Методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста должны включать в себя:

- определение понятия ловкость;
- важность развития данного качества;
- возрастные особенности ребенка младшего дошкольного возраста;

– советы и рекомендации по взаимодействию с детьми при развитии физических качеств;

– комплекс игровых упражнений по развитию ловкости.

Таким образом, соблюдение педагогических условий, таких как: подобран и используется комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости; составлены методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста – способствует эффективному развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

Выводы по 1 главе

Ретроспективный анализ проблемы формирования физических качеств у детей младшего дошкольного возраста показал, что двигательные качества – это индивидуальные особенности уровня двигательных возможностей человека. Но при этом не всякие индивидуальные особенности, а только те, которые связаны с осуществлением какой-либо двигательной активностью.

Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе.

Основными физическими качествами называют силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту.

При изучении развития ловкости у детей младшего дошкольного возраста, нами было определено, что дошкольный возраст – в наибольшей степени значимый этап развития ребенка, в течение которого формируется двигательная активность.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Критериями ловкости являются: координационная сложность двигательного задания; точность выполнения задания (временная, пространственная, силовая); время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Изучение уровня сформированности ловкости у детей младшего дошкольного возраста

Экспериментальная работа по развитию ловкости у детей младшей группы проходила на базе МАДОУ «Детский сад № 482 г. Челябинска». 25 детей, возраст 5 лет. 14 мальчиков и 11 девочек.

Цель экспериментальной работы – провести диагностику уровня сформированности ловкости детей младшего дошкольного возраста, реализация и проверка эффективности педагогических условий по формированию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

Работа проводилась в 3 этапа.

На первом этапе мы провели первичную диагностику уровня развития ловкости у детей данной группы.

На втором этапе мы реализовали педагогические условия по формированию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

На третьем этапе провели итоговую диагностику, провели анализ полученных данных.

Методический инструментарий:

Для проведения исследования были подобраны следующие тесты:

1. Ласточка.
2. Прыжки через скакалку.
3. Бег зигзагом.

Ласточка.

Описание теста.

Техника выполнения включает в себя лишь три шага:

1. Встать посередине комнаты, сведя ноги вместе и подняв руки параллельно полу.

2. Напрячь мышцы живота и медленно вытягивайте назад правую (левую) ногу, одновременно наклоняясь над полом до тех пор, пока нога и туловище не окажутся параллельны ему.

3. Замереть на 10-15 секунд и повторить упражнение со следующей ногой.

Типичные ошибки при выполнении упражнения: руки опущены, не параллельны полу, опорная нога согнута в колене.

Нормы для оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Нормы для оценки теста «Ласточка»

Возраст лет	Уровень развития		
	Низкий	Средний	Высокий
	Мальчики (сек.)		
5	3 и >	3-10	10-15
Девочки (сек.)			
5	3 и >	3-10	10-15

Прыжки через скакалку.

Описание теста.

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Нормы для оценки представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Нормы для оценки теста «Прыжки на скакалке»

Возраст лет	Уровень развития			
	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
	Мальчики (сек.)			
5	0	1	2	3 и <
Девочки (сек.)				
5	0	1-2	3-4	5 и <

Бег зигзагом.

Описание теста.

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м.

Необходимо указать направление движения стрелками. По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с.

Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Нормы для оценки представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Нормы для оценки теста «Бег зигзагом»

Возраст лет	Уровень развития				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	Мальчики (сек.)				
5	10,7 и >	10-10,6	9,3-9,9	9,2-8,0	8,1 и <
	Девочки (сек.)				
5	11 >	10,3-10,9	9,6-10,2	9,5-8,4	8,3 и <

Первым направлением экспериментальной работы было проведено упражнение Ласточка, полученные результаты показаны в таблице 4 и на рисунке 1.

Таблица 4 – Результаты теста «Ласточка», на констатирующем этапе работы

Уровень	Кол-во	%
Высокий	0	0
Средний	14	56
Низкий	11	44

По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень диагностирован не был. Низкий уровень был выявлен у 44 % испытуемых. Дети удерживали позу менее 3 секунд.

Средний уровень диагностирован у 56 % испытуемых. Дети фиксировали позу с правильным расположением всех звеньев тела 3 секунды. Девочки немного превосходили по показателям, характеризующим пластичность своих сверстников мальчиков.

Вторым направлением экспериментальной работы было проведено упражнение прыжки на скакалке.

Полученные результаты показаны в таблице 5 и на рисунке 1.

Таблица 5 – Результаты теста «Прыжки на скакалке», на констатирующем этапе работы

Уровень	Кол-во	%
Высокий	4	16
Выше среднего	5	20
Средний	10	40
Низкий	6	24

По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень показали 16 % испытуемых. Выше среднего уровень показали по 20 % испытуемых. Средний уровень диагностирован у 40 % испытуемых. Низкий уровень был выявлен у 24 % испытуемых.

Третьим направлением экспериментальной работы было проведено упражнение бег зигзагом, полученные результаты показаны в таблице 6 и на рисунке 1.

Таблица 6 – Результаты теста «Бег зигзагом», на констатирующем этапе работы

Уровень	Кол-во	%
Высокий	3	12
Выше среднего	5	20
Средний	6	24
Ниже среднего	6	24
Низкий	5	20

По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень показали по 12 % испытуемых. Выше среднего уровень показали 20 % испытуемых. Средний уровень диагностирован у 24 % испытуемых. Ниже среднего уровень показали 24 % испытуемых. Низкий уровень был выявлен у 20 % испытуемых. Для наглядности представим полученные данные всех тестов на рисунке 1.

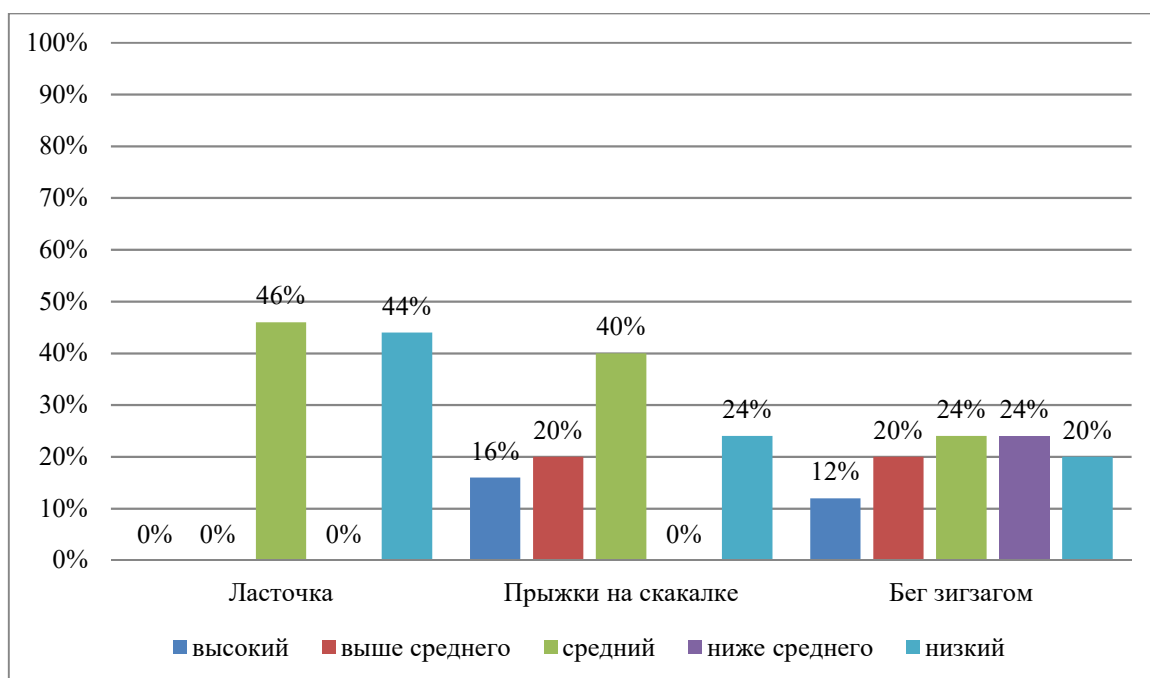


Рисунок 1 – Результаты констатирующего этапа работы

Для определения общего уровня развития ловкости мы представили результаты тестов в сводной таблице 7.

Таблица 7 – Результаты диагностики ловкости, на констатирующем этапе развития

Ф.И.	Ласточка	Прыжки на скакалке	Бег зигзагом	Общий уровень
1	2	3	4	5
Н. Р.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
С. Т.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
А. К.	Средний	Выше среднего	Высокий	Выше среднего
А. Т.	Средний	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
М. К.	Средний	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
Е. В.	Низкий	Средний	Ниже среднего	Ниже среднего
Л. А.	Низкий	Средний	Ниже среднего	Ниже среднего
А. Н.	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
В. В.	Низкий	Низкий	Ниже среднего	Низкий
В. Т.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
К. Р.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5
М. Б.	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
С. А.	Низкий	Низкий	Ниже среднего	Низкий
С. О.	Низкий	Низкий	Ниже среднего	Низкий
А. У.	Средний	Средний	Выше среднего	Средний
В. Г.	Средний	Высокий	Средний	Средний
В. Р.	Средний	Средний	Ниже среднего	Средний
Д. С.	Средний	Выше среднего	Средний	Средний
Е. С.	Средний	Высокий	Средний	Средний
Л. Л.	Средний	Средний	Низкий	Средний
М. Д.	Средний	Средний	Низкий	Средний
М. Д.	Низкий	Средний	Средний	Средний
М. О.	Средний	Выше среднего	Низкий	Средний
М. Я.	Низкий	Средний	Выше среднего	Средний
Ю. Л.	Средний	Средний	Выше среднего	Средний

Таким образом, дети принимающие участие показали, что уровень ловкости развит недостаточно, всего 8 % детей имеют высокий уровень развития ловкости. Выше среднего уровень развития ловкости показали 12 % испытуемых. Средний уровень развития ловкости диагностирован у 44 % испытуемых. Ниже среднего уровень развития ловкости диагностирован у 8 % испытуемых. Низкий уровень развития ловкости диагностирован у 28 % испытуемых.

20 детей из 25 нуждаются в проведении целенаправленной и комплексной работы по развитию исследуемого физического качества ловкость. С целью развития данного качества нами была спланирована работа, которая заключается в реализации педагогических условий по формированию ловкости у детей младшего дошкольного возраста, напомним, что педагогические условия заключаются в подборе и

использовании комплекса подвижных игр, направленных на формирование ловкости и в составлении методических рекомендаций для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

2.2 Реализация педагогических условий по формированию ловкости у детей младшего дошкольного возраста

Первым условием реализации педагогических условий по формированию ловкости у детей младшего дошкольного возраста был подобран и использован комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости.

Цель комплекса – повысить уровень ловкости у детей младшего дошкольного возраста.

Комплекс состоит из 30 игр, направленных на формировании ловкости.

Игры рекомендуется использовать на занятиях физической культуры, а так же во время прогулок.

Таблица 8 – Картотека подвижных игр

№	Название	Цель игры	Описание игры
1	2	3	4
1.	Мяч об пол	Ловить отскочивший от пола мяч.	Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.
2.	Попади в окошко	Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.	Дети распределяются на 2 команды. В команде не более 5-6 детей. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
			<p>встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе положенного расстояния. бросает правой, и наоборот. Побеждают те, кто допустил наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд.</p>
3.	«Море волнуется»	Закрепление кистевого вращения.	<p>Дети стоят врассыпную или в кругу, выполняют заданное движение со сменой амплитуды («змейка» или «круги – винты»). «Раз» – правой рукой, «два» – левой рукой, «три» – двумя руками.</p>
4.	Мяч о стену	Бросать мяч в стену, совершенствовать кавык ловли мяча, отскочившего от стены	<p>Дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80-100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.</p>
5.	Попади в круг	Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч.	<p>Дети стоят в 2 звена на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).</p>
6.	Мяч в кружок	Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.	<p>Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную</p>

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
			последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т.д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.
7.	Попади и поймай	Бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.	Группа детей распределяется на команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. Движение напоминает забивку кольев. После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударять мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.
8.	«Слушай боцмана сигнал»	Закрепление кистевого вращения.	Дети стоят по кругу (исх. пол.: лицом или спиной в круг), держат веревочки единой цепочкой, руки прямые или согнутые в локтевом суставе. Педагог или ведущий стоит в центре с бубном в руке. Удары бубна звучат тихо – вращение вперед, громко – назад, удары медленно или быстро – соответственно меняется темп вращения.
9.	Не задень мяч	Развивать ловкость и координацию движений, действуя с двумя предметами.	Дети распределяются на команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч об пол (или подбросить вверх так, чтобы он как можно дольше подскакивал на полу). Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.
10.	Мяч в горку	Прокатывать мяч на наклонную горку и ловить его руками.	Дети стоят по кругу (7-8 человек) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Таких кругов может быть 2-3. В центре круга горка (куб, на нем гимнастическая доска). Ребенок, стоящий в двух шагах от основания горки, с достаточной силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону круга, смог поймать его руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все делают шаг влево, игру продолжают другие дети.

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
			Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падения мяча на пол.
11.	«По кругу»	Развитие способности сохранять равновесие	Ребенок идет или бежит по кругу в одну сторону. По вашему сигналу он должен повернуться и побежать в противоположную сторону.
12.	«Бабочка, лягушка, цапля»	Развитие способности сохранять равновесие	Ребенок ходит по комнате. По сигналу «бабочка» он останавливается и поднимает руки в стороны. Затем продолжает ходьбу. По сигналу «лягушка» - останавливается и приседает. После ходьбы по сигналу «цапля» - останавливается и встает на одну ногу, вторая нога согнута и поднята коленом вперед (или в стороны), руки на поясе.
13.	Закати мяч в обруч	Закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).	Дети распределяются на несколько подгрупп. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого теннисный мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме. (Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры.)
14.	Чей мяч улетит дальше	Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку.	Колонны детей выстраиваются перед 2-4 горками на расстоянии 1м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше.

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
15.	«Донеси – не урони»	Развитие способности сохранять равновесие	На землю или на пол положите шнур длиной 2-3 м. Предложите ребенку пройти по шнуру, положенному прямо (по кругу, «змейкой»), удерживая на голове мешочек с песком (вес 200 гр., размер 12х18 см), не придерживая его руками. Не забудьте записать мешочек, чтобы не потом не собирать по полу песок.
16.	«Прогулка»	Закрепление правильного хвата ручек скакалки	Дети в парах держат одну скакалку на двоих и в рассыпную гуляют по площадке. Скакалку можно опускать и поднимать вверх, необходимо одновременно перешагивать или проходить под скакалкой других детей. Разучивать игру надо с одной-двух водящих пар. Усложнение: бег и перепрыгивание.
17.	«Волшебная цепочка»	Закрепление правильного хвата ручек скакалки	Дети стоят по кругу со скакалками в руках одной цепочкой. По сигналу водящего выполняют условленное действие: качают или вращают скакалку вперед, назад; одновременно или поочередно; в разном темпе под удар бубна или музыкальное сопровождение.
18.	«Гонка-преследование»	Закрепление правильного хвата ручек скакалки	Дети стоят по кругу друг за другом на расстоянии 2-3 метра. Один держит скакалку. По сигналу он бежит к впереди стоящему ребенку и набрасывает скакалку на него, тот перехватывает скакалку и выполняет те же действия. Игра заканчивается, когда скакалка возвращается к водящему. Усложнение: Водящих может быть несколько. Набрасывание может выполняться и назад, но ребенок со скакалкой должен забежать и встать перед стоящим на точке ребенком.
19.	Эстафета «Бусы»	Закрепление правильного хвата ручек скакалки	Дети стоят на дистанции, набрасывание выполняется в одном направлении (дети остаются на точках) и после поворота последний ребенок выполняет бег; или в двух направлениях выполняется одно задание: вращении скакалки с набрасыванием вперед или с забеганием и вращением назад; можно перешагивать скакалку или перепрыгивать.
20.	«Веселые снежинки»	Развитие способности	Предложите ребенку покружиться в одну и в другую сторону. Сначала руки можно

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
		сохранять равновесие	поставить на пояс. А потом раскинуть в стороны.
21.	«Лошадка»	Закрепление правильного хвата ручек скакалки	Скакалку надо накинуть на грудь ребенка, а ее свободные концы пропустить через подмышки, получаться «вожжи». Возница держится за ручки скакалки, и они с «лошадкой» весело скачут по дорожке, затем меняются ролями.
22.	Передай мяч	Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при убегании предметов.	Дети распределяются на звенья и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.
23.	«Неделька»	Развивать ловкость и координацию движений.	Перепрыгивание скакалки, с постепенным ее подъеме: «понедельник» – скакалка лежит на полу, «вторник» – поднимается на 5 см и т. д.. Скакалка может быть неподвижной или качающейся. Важно водящим держать скакалку свободно или слегка опускать во время перепрыгивания для предупреждения травматизма, если ребенок задевает за скакалку. Правила игры 1. Прыжки выполняют дети поточным методом. 2. Игрок, сделавший ошибку, начинает прыгать сначала или повторяет прыжок на данной высоте. 3. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки.
24.	«Паровозик»	Закрепление правильного хвата ручек скакалки.	Инструктор физического воспитания впереди, будет локомотивом, а детишки-вагончики – сзади, ухватившись за длинную скакалку, или у каждого на плечи наброшена скакалка, как в игре «Лошадка», ручки скакалки держит следующий ребенок, образуя одну цепочку. Не забывайте озвучивать громко процесс и весело кричать на всю улицу «пых-пых-пых», «ту-ту».

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
25.	«Удочка»	Развивать ловкость и координацию движений	<p>Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.</p> <p>Правила игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. 2. Игроки не должны далеко отходить или приближаться к водящему во время прыжков. 3. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а водящий занимает его место. 4. Соревновательный вариант – задевший веревку игрок выбывает из игры. <p>Победителями становятся 2-3 последние игрока, которые не задели веревочки.</p>
26.	«Самый ловкий»	Развитие координации движений.	<p>Скакалку (или веревку) держат 2 человека на уровне груди игроков. Игроки должны проходить или пробежать под ней, не задевая. Каждый раз, когда игроки проходят под веревкой, она опускается ниже примерно на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку, выбывает из игры.</p>
27.	«Мышеловка»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.	<p>Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образуют круг («мышеловка»), остальные изображают «мышей» и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:</p> <p>Ах, как мыши надоели, развелось их, просто страсть! Все погрызли, все поели, всюду лезут! Вот напасть! Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас, Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!</p> <p>По окончании текста дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, «мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают. По сигналу: «Хлоп!»- дети,</p>

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
			стоящие в кругу опускают руки и приседают. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными и становятся в круг.
28.	«Большая прыгалка»	Развитие координации движений.	Прыжки по два и более человека. Перепрыгивать вместе, держась за две руки или одну, лицом или спиной друг к другу, на двух ногах, на одной и т.п.
29.	«Гуси – лебеди»	Развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.	На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». Сбоку от дома находится логово, в котором сидит «волк». «Пастух» выгоняет «гусей» на луг. Пастух: Гуси-гуси! Гуси: Га-га-га! Пастух: Есть хотите? Гуси: Да-да-да! Пастух: Так летите! Гуси: Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой. Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите! «Гуси», расправив крылья (расставив руки в стороны) летят домой, а «волк», выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные «гуси» идут в логово.
30.	«Воробышки и кот»	Учить детей мягко спрыгивать с возвышенности, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, развивать ловкость, увертываясь от ловящего.	Дети – воробышки, залезают на гимнастическую скамейку – это их дом. В стороне сидит кот, закрыв глаза. «Воробушки, полетели» - произносит педагог, дети, спрыгнув со скамейки, отводят руки в стороны – «воробышки машут крыльями» - и бегают по залу. «Кошка» просыпается, произносит: «Мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки (на гимнастическую скамейку) и занять свои места. Пойманных «кошка» отводит к себе.

Для реализации второго условия были составлены методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста. Данные рекомендации были представлены в виде

буклетов, родители получили их на родительском собрании в начале года, после проведенной беседы.

Методические рекомендации:

Ловкость – это физическое качество человека, заключающееся в способности быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

В современном мире будет очень трудно без этого физического качества, поэтому необходимо обратить внимание на развитие ловкости ребенка именно в дошкольном возрасте, когда все его качества только закладываются и формируются.

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение ребенком движений, включенных в подвижную игру или физическое упражнение с меняющимися условиями или дополнительными заданиями, например, бег змейкой, прыжки с продвижением вперед и т.д. Причем нужно следить, чтобы ребенок выполнял все движения правильно.

Ловким можно назвать ребенка, затратившего на правильное выполнение задания минимальное количество времени, например, быстро влез и легко слез с лестницы, с легкостью донес воздушный шарик на подносе в известном аттракционе или набрал больше всех воды ложкой и т.д. Но ловкость не заключается только в быстроте реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, быть сосредоточенным на движении, подключать внимание и мышление во время действия.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества.

В ловкости проявляется способность ребенка точно оценить и выполнить движение с учетом их пространственных, временных и силовых характеристик. Например, в метании в движущуюся цель. Одним из

проявлений ловкости является также умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Например, пройти по перевернутой скамейке или кто дольше простоит на одной ноге и т.д. Для совершенствования ловкости необходимы упражнения более сложные по координации, взаимосочетанию, условиям проведения, т.е., говоря другими словами, ловкость нужно развивать.

Ловкость сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. Упражнения в ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженности внимания.

Проверка ловкости в домашних условиях. Ловкость выявляется по времени челночного бега, выполняемого на ровной дорожке с плотным земляным покрытием. Он включает в себя бег по прямой 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 метров). На одной стороне кладется 2 кубика, на другой стороне ставится стул или скамейка. Учитывая особенности дошкольного возраста, предлагается игровое задание: взяв один кубик, ребенок бежит на другую сторону, кладет кубик, бежит за другим, его также переносит и останавливается. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать и другое задание – обежать 8 флажков на подставке (или кубики), расстоянием в промежутке 1 метр до первого флажка и после последнего расстояние 1,5 метра; длина общей дистанции 10 метров.

Рекомендуемые упражнения, для развития ловкости детей:

1. Зеркальное выполнение упражнений: стоя лицом к ребенку, выполняйте движения руками и ногами, туловищем, а дети копируют движения, как в зеркале.

2. Изменение скорости метание малых мячей не только правой (сильной), но и левой (слабой) рукой.

3. Изменение темпа движений: выполнение комбинаций упражнений на скамейке (бревне) вначале в медленном, а затем в быстром темпе.

4. Метание малых мячей в цель на скорость.

5. Быстрое выполнение упражнений утренней гимнастики и др.

6. Бег с изменением направления движения (для начала пусть малыш вас преследует): поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали.

7. Прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), уложенные по одной линии.

8. Упражнение «Колпачок». Поставьте ребенка в комнате, с закрытыми глазами, далее наденьте на голову колпачок, пусть ребенок откроет глаза, и пройдет по комнате, так что бы он не упал с головы.

Таким образом, зная, как измеряется и с помощью, каких приемов развивается ловкость ребенка, можно самостоятельно упражняться в формировании этого физического качества ребенка младшего дошкольного возраста.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

После реализации педагогических условий по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста, нами была проведена повторная диагностика, которая состояла из тех же тестов, что и на констатирующем этапе исследования.

Для проведения контрольного этапа работы были использованы следующие тесты:

1. Ласточка.

2. Прыжки через скакалку.

3. Бег зигзагом.

Первым направлением было проведено упражнение ласточка, полученные результаты показаны в таблице 9, и на рисунке 2, в виде

сравнения констатирующего и контрольного этапов работы.

Таблица 9 – Результаты теста «Ласточка», на контрольном этапе работы

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	0	0	5	20
Средний	14	56	16	64
Низкий	11	44	4	16

По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень выполнения упражнения повысился на 20 % и составил 20 % испытуемых.

Средний уровень выполнения упражнения повысился, за счет перехода из низкого уровня, и составил 64 % испытуемых. Низкий уровень выполнения упражнения снизился на 28 % и составил 16 % испытуемых, следовательно, мы можем сделать вывод, что динамика выполнения упражнения «Ласточка» положительная.

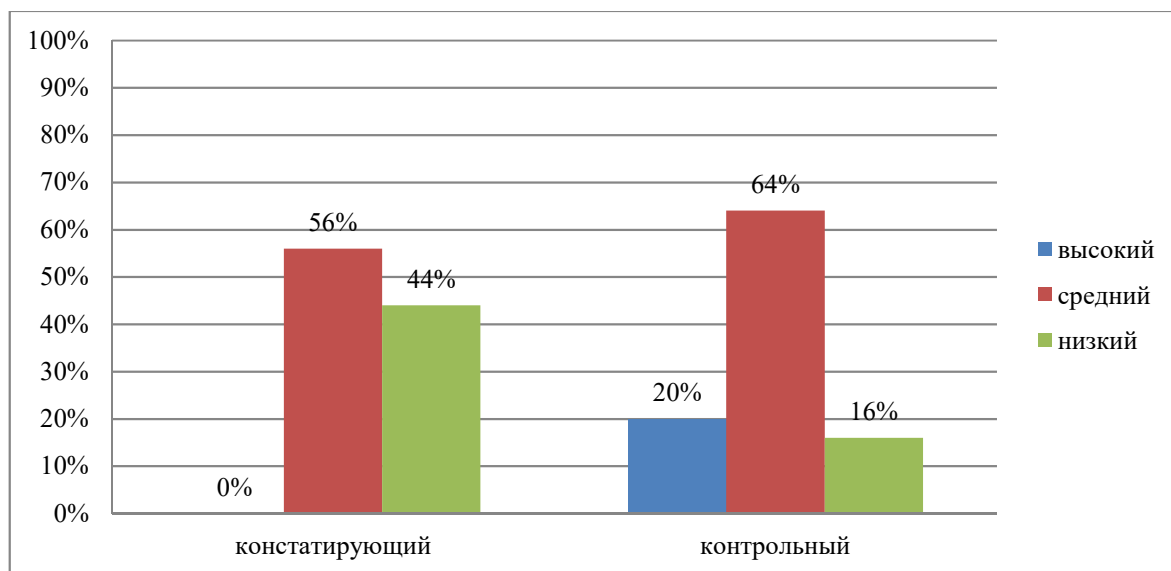


Рисунок 2 – Сравнительные результаты выполнения упражнения «Ласточка»

Вторым направлением было проведено упражнение прыжки на скакалке, полученные результаты показаны в таблице 10, и на рисунке 3, в

виде сравнения констатирующего и контрольного этапов работы.

Таблица 10 – Результаты теста «Прыжки на скакалке», на контрольном этапе работы

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	4	16	7	28
Выше среднего	5	20	6	24
Средний	10	40	8	32
Низкий	6	24	4	16

По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень выполнения упражнения повысился на 12 % и составил 28 % испытуемых.

Выше среднего уровень выполнения упражнения повысился на 4 % и составил 24 % испытуемых.

Средний уровень выполнения упражнения снизился на 8 % и составил 32 % испытуемых.

Низкий уровень выполнения упражнения снизился на 8 % и составил 16 % испытуемых, следовательно, мы можем сделать вывод, что динамика выполнения упражнения «прыжки на скакалке» положительная, всего 4 ребенка испытывали трудности, при выполнении данного упражнения.

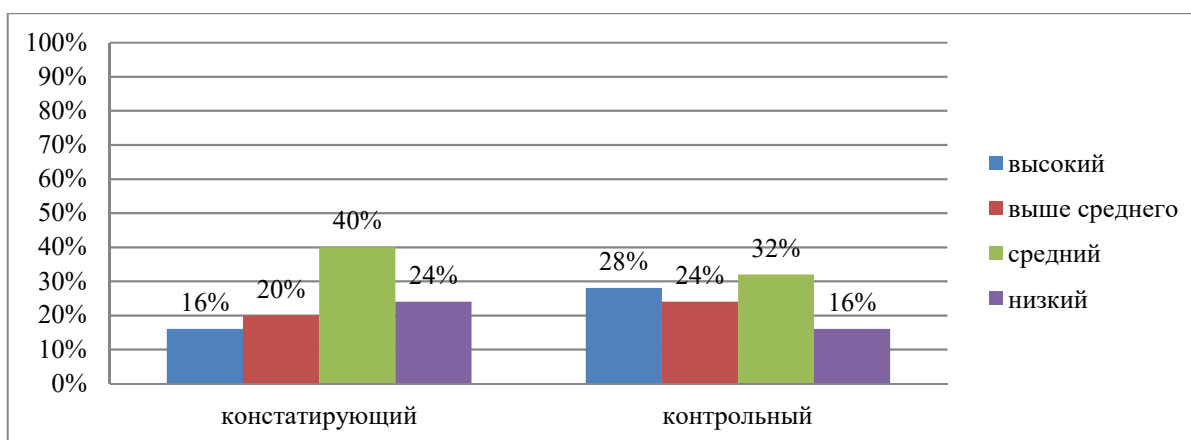


Рисунок 3 – Сравнительные результаты выполнения упражнения «Прыжки на скакалке»

Третьим направлением работы было проведено упражнение бег зигзагом, полученные результаты показаны в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты теста «Бег зигзагом», на контрольном этапе работы

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	3	12	6	24
Выше среднего	5	20	5	20
Средний	6	24	7	28
Ниже среднего	6	24	4	16
Низкий	5	20	3	12

По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень выполнения упражнения повысился на 12 % и составил 24 % испытуемых.

Выше среднего уровень выполнения упражнения остался прежним составил 20 % испытуемых.

Средний уровень выполнения упражнения повысился на 4 % и составил 28 % испытуемых. Ниже среднего уровень выполнения упражнения снизился на 8 % и составил 16 % испытуемых.

Низкий уровень выполнения упражнения снизился на 8 % и составил 12 % испытуемых, следовательно, мы можем сделать вывод, что динамика выполнения упражнения «бег зигзагом» положительная, всего 3 ребенка испытывали трудности, при выполнении данного упражнения.

Для наглядности представим полученные данные на рисунке 4.

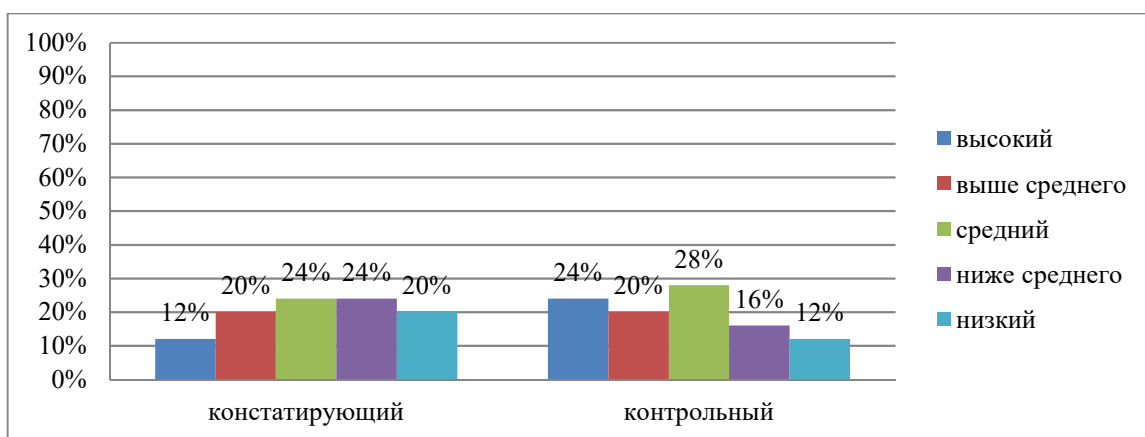


Рисунок 4 – Сравнительные результаты выполнения упражнения «Бег зигзагом»

Для определения общего уровня развития ловкости, нами составлена сводная таблица контрольного этапа работы.

Таблица 12 – Сравнительные результаты констатирующего и контрольного эксперимента

Ф.И.	Констатирующий	Контрольный
1	2	3
Н. Р.	Высокий	Высокий
С. Т.	Высокий	Высокий
А. К.	Выше среднего	Высокий
А. Т.	Выше среднего	Высокий
М. К.	Выше среднего	Выше среднего
Е. В.	Ниже среднего	Средний
Л. А.	Ниже среднего	Средний
А. Н.	Низкий	Средний
В. В.	Низкий	Низкий
В. Т.	Низкий	Низкий
К. Р.	Низкий	Средний
М. Б.	Низкий	Средний
С. А.	Низкий	Средний
С. О.	Низкий	Низкий
А. У.	Средний	Выше среднего

Продолжение таблицы 12

1	2	3
В. Г.	Средний	Выше среднего
В. Р.	Средний	Средний
Д. С.	Средний	Высокий
Е. С.	Средний	Высокий
Л. Л.	Средний	Средний
М. Д.	Средний	Средний
М. Д.	Средний	Средний
М. О.	Средний	Средний
М. Я.	Средний	Средний
Ю. Л.	Средний	Средний

Высокий уровень развития ловкости повысился на 16 % и составил 24 %. Уровень выше среднего остался прежним и составил 12 % (2 испытуемых со средним уровнем развития ловкости, перешли в группу, с уровнем выше среднего). Средний уровень развития ловкости повысился на 8 % и составил 52 % испытуемых (6 испытуемых с низким уровнем и уровнем ниже среднего перешли в группу со средним уровнем развития ловкости). Уровень ниже среднего снизился на 8 % и составил 0 %.

Низкий уровень развития ловкости снизился на 16 % и составил 12 % испытуемых.

Таким образом, после реализации педагогических условий – подобран и используется комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости и составлены методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста, доказали свою эффективность, уровень развития ловкости детей младшего дошкольного возраста, при выполнении всех диагностических тестов, повысился.

Выводы по 2 главе

По результатам работы в практической части исследования, нами была проведена экспериментальная работа:

Экспериментальная работа по развитию ловкости у детей младшей группы проходила на базе МАДОУ «Детский сад № 482 г. Челябинска». 25 детей, возраст 5 лет. 14 мальчиков и 11 девочек.

Цель экспериментальной работы – провести диагностику уровня сформированности ловкости детей младшего дошкольного возраста, реализация и проверка эффективности педагогических условий по формированию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

Для проведения исследования были подобраны следующие тесты:

1. Ласточка.
2. Прыжки через скакалку.
3. Бег зигзагом.

Для определения общего уровня развития ловкости мы представили результаты по всем тестам, и получили следующие результаты: дети принимающие участие показали, что уровень ловкости развит недостаточно, всего 8 % детей имеют высокий уровень развития ловкости. Выше среднего уровень развития ловкости показали 12 % испытуемых. Средний уровень развития ловкости диагностирован у 44 % испытуемых. Ниже среднего уровень развития ловкости диагностирован у 8 % испытуемых. Низкий уровень развития ловкости диагностирован у 28 % испытуемых.

20 детей из 25 нуждаются в проведении целенаправленной и комплексной работы по развитию исследуемого физического качества ловкость. С целью развития данного качества нами была спланирована работа, которая заключается в реализации педагогических условий по формированию ловкости у детей младшего дошкольного возраста.

Первым условием реализации педагогических условий по формированию ловкости у детей младшего дошкольного возраста был подобран и использован комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости.

Для реализации второго условия были составлены методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста. Данные рекомендации были представлены в виде буклетов, родители получили их на родительском собрании в начале года, после проведенной беседы.

После реализации педагогических условий по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста, нами была проведена повторная диагностика, которая состояла из тех же тестов, что и на констатирующем этапе исследования. Нами были получены результаты, которые свидетельствуют о положительной динамике развития ловкости, по всем тестам младшие дошкольники показали результаты выше, чем на констатирующем этапе.

Таким образом, реализация педагогических условий – подобран и используется комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости и составлены методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста, доказала свою эффективность, уровень развития ловкости детей младшего дошкольного возраста, при выполнении всех диагностических тестов, повысился.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Одним из основных показателей ловкости как утверждают педагоги Э. Я. Степаненкова, Д. В. Хухлаева выступает координационная сложность движений. Тут следует учесть время, которое необходимо для овладения сложными движениями, и уровень готовности, которая достигается в данном движении после проведения подвижных игр с детьми. Ловкость развивается, тренируется в упражнениях с быстрой сменой обстоятельств, где требуется точность, быстрота и координированность движений.

По результатам теоретического анализа по проблеме исследования, нами были определены педагогические условия развития ловкости в младшем дошкольном возрасте – применение разнообразных игровых упражнений и подвижных игр для развития ловкости младших школьников и привлечение родителей к организации и проведению игровых упражнений и подвижных игр с детьми в семье.

Экспериментальная работа по развитию ловкости у детей младшей группы проходила на базе МАДОУ «Детский сад № 482 г. Челябинска». 25 детей, возраст 5 лет. 14 мальчиков и 11 девочек.

Цель экспериментальной работы – провести диагностику уровня сформированности ловкости детей младшего дошкольного возраста, реализация и проверка эффективности педагогических условий по формированию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

Работа проводилась в 3 этапа.

На первом этапе мы провели первичную диагностику уровня развития ловкости у детей данной группы.

На втором этапе мы реализовали педагогические условия по формированию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

На третьем этапе провели итоговую диагностику, провели анализ полученных данных.

Первым направлением экспериментальной работы было проведено упражнение Ласточка. По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень диагностирован не был. Низкий уровень был выявлен у 44 % испытуемых. Дети удерживали позу менее 3 секунд. Средний уровень диагностирован у 56 % испытуемых. Дети фиксировали позу с правильным расположением всех звеньев тела 3 секунды. Девочки немного превосходили по показателям, характеризующим пластичность своих сверстников мальчиков.

Вторым направлением экспериментальной работы было проведено упражнение прыжки на скакалке. По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень показали 16 % испытуемых. Выше среднего уровень показали по 20 % испытуемых. Средний уровень диагностирован у 40 % испытуемых. Низкий уровень был выявлен у 24 % испытуемых.

Третьим направлением экспериментальной работы было проведено упражнение бег зигзагом. По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень показали по 12 % испытуемых. Выше среднего уровень показали 20 % испытуемых. Средний уровень диагностирован у 24 % испытуемых. Ниже среднего уровень показали 24 % испытуемых. Низкий уровень был выявлен у 20 % испытуемых.

Для определения общего уровня развития ловкости мы представили результаты тестов в сводной таблице. Дети, принимающие участие, показали, что уровень ловкости развит недостаточно, всего 8 % детей имеют высокий уровень развития ловкости. Выше среднего уровень развития ловкости показали 12 % испытуемых. Средний уровень развития

ловкости диагностирован у 44 % испытуемых. Ниже среднего уровень развития ловкости диагностирован у 8 % испытуемых. Низкий уровень развития ловкости диагностирован у 28 % испытуемых.

20 детей из 25 нуждаются в проведении целенаправленной и комплексной работы по развитию исследуемого физического качества ловкость. С целью развития данного качества нами была спланирована работа, которая заключается в реализации педагогических условий по формированию ловкости у детей младшего дошкольного возраста, напомним, что педагогические условия заключаются в подборе и использовании комплекса подвижных игр, направленных на формирование ловкости и в составлении методических рекомендаций для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста.

Первым условием реализации педагогических условий по формированию ловкости у детей младшего дошкольного возраста был подобран и использован комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости.

Цель комплекса – повысить уровень ловкости у детей младшего дошкольного возраста.

Комплекс состоит из 30 игр, направленных на формировании ловкости. Игры рекомендуется использовать на занятиях физической культуры, а так же во время прогулок.

Для реализации второго условия были составлены методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста. Данные рекомендации были представлены в виде буклетов, родители получили их на родительском собрании в начале года, после проведенной беседы.

После реализации педагогических условий по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста, нами была проведена повторная

диагностика, которая состояла из тех же тестов, что и на констатирующем этапе исследования.

Первым направлением было проведено упражнение ласточка. По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень выполнения упражнения повысился на 20 % и составил 20 % испытуемых. Средний уровень выполнения упражнения повысился, за счет перехода из низкого уровня, и составил 64 % испытуемых. Низкий уровень выполнения упражнения снизился на 28 % и составил 16 % испытуемых, следовательно, мы можем сделать вывод, что динамика выполнения упражнения «Ласточка» положительная.

Вторым направлением было проведено упражнение прыжки на скакалке. По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень выполнения упражнения повысился на 12 % и составил 28 % испытуемых. Выше среднего уровень выполнения упражнения повысился на 4 % и составил 24 % испытуемых.

Средний уровень выполнения упражнения снизился на 8 % и составил 32 % испытуемых. Низкий уровень выполнения упражнения снизился на 8 % и составил 16 % испытуемых, следовательно, мы можем сделать вывод, что динамика выполнения упражнения «прыжки на скакалке» положительная, всего 4 ребенка испытывали трудности, при выполнении данного упражнения.

Третьим направлением работы было проведено упражнение бег зигзагом. По результатам проведенной диагностики, нами было определено, что высокий уровень выполнения упражнения повысился на 12 % и составил 24 % испытуемых. Выше среднего уровень выполнения упражнения остался прежним составил 20 % испытуемых. Средний уровень выполнения упражнения повысился на 4 % и составил 28 % испытуемых. Ниже среднего уровень выполнения упражнения снизился на 8 % и составил 16 % испытуемых. Низкий уровень выполнения

упражнения снизился на 8 % и составил 12 % испытуемых, следовательно, мы можем сделать вывод, что динамика выполнения упражнения «бег зигзагом» положительная, всего 3 ребенка испытывали трудности, при выполнении данного упражнения.

Реализация педагогических условий – подобран и используется комплекс подвижных игр, направленных на формирование ловкости и составлены методические рекомендации для родителей по развитию ловкости детей младшего дошкольного возраста, доказала свою эффективность, уровень развития ловкости детей младшего дошкольного возраста, при выполнении всех диагностических тестов, повысился.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин Б. А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин // Учебное пособие. – Ленинград : 1973. – 215с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
3. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура / Э. Н. Вайнер. – Москва : Наука, 2011. – 125 с.
4. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 381 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : ФиС, 1988. – 331 с.
6. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. – Москва : Академия, 2000. – 288 с. – ISBN 5-7695-2089-2.
7. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2019. – 174 с. – ISBN 978-5-09-071175-3
8. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский. – Москва : ФиС, 1986 г. – 352 с.
9. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / под общей ред. А. В. Карасева. – Москва : Лептос, 1994. – 124 с.
10. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – Москва : Лептос, 1994. – 368 с.

11. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2005. – 448 с. – ISBN 5-8297-0244-4.
12. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 303 с.
13. Коробейников Н. К. Физическое воспитание / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Т. Николенко. – Москва : Высшая школа, 1989. – 303 с.
14. Коряковский И. М. Теория физического воспитания / И. М. Коряковский. – Москва : Физкультура и спорт, 1960. – С.138-142.
15. Коц Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – Москва : «Физкультура и спорт», 1986. – 239 с.
16. Курамшина Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания : учебник / Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.
17. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2005. – 544 с.
18. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
19. Менхин Ю. В. физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
20. Харабуги Г. Д. Теория и методика физического воспитания : учебник для техникумов физической культуры / Г. Д. Харабуги. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 319 с.
21. Харе Д. Учение о тренировке / Д. Харе. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

22. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.
23. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учебное пособие / Л. Л. Ципин. – Санкт Петербург : Копи-Р Групп, 2012. – 103 с. – ISBN 978-5-905064-31-9.
24. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – Москва : Просвещение, 2001. – 154 с.
25. Шклярчук В. Я. Физическая культура : основы физического воспитания и физической подготовки студентов / В. Я. Шклярчук. – Саратов : Издательский центр СГСЭУ, 2005. – 164 с.
26. Никоноров В. Т. Физическая культура для дошкольников : учебное пособие / В. Т. Никоноров, Д. В. Никоноров. – Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-т, 2021. – 419 с. – ISBN 978-5-88297-576-9.
27. Бурменская Г. В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей : учебное пособие / Г. В. Бурменская, О. А. Карabanова, А. Г. Лидерс. – Москва : Издательство МГУ, 2015. – 136 с. - ISBN 5-211-01036-1.
28. Бэррон Р. Агрессия : учебное пособие для вузов / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. – Санкт Петербург : Питер пресс, 2014.– 330 с. – ISBN 5-887-82294-5.
29. Игра в тренинг : возможности игрового взаимодействия / Е. А. Леванова [и др.]. – Москва, [б. и.], 2011. – 202 с. – ISBN 978-5-4237-0087-4.
30. Улс Ялда Т. Добавьте в друзья своих детей. Путеводитель по воспитанию в цифровую эпоху : психология и воспитание с любовью и пониманием / Ялда Т. Улс ; [пер. с англ. А. Нурматова]. – Москва : Эскмо, 2019. – 240 с. – ISBN: 978-5-699-86570-3.

31. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978-5-534-00595-0.
32. Воинов В. Б. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / В. Б. Воинов, О. В. Тулякова. – Пермь : ПониЦАА, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-534-07953-1.
33. Горянина В. А. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования / В. А. Горянина. – Москва, 2014. – 205 с. – ISBN 978-5-534-10983-2.
34. Дятлов А. В. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учебник / А. В. Дятлов, П. Н. Лукичев. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2020. – 182 с. – ISBN 978-5-534-08226-5.
35. Иванов А. В. Социальная педагогика: традиции и инновации / А. В. Иванов. – Москва : АПКиППРО, 2018. – 165 с. – ISBN 978-5-534-12038-7.
36. Исаев, Е. И. Педагогическая психология / Е. И. Исаев. – Москва : Юрайт, 2022. – 347 с. – ISBN 978-5-534-11243-6.
37. Исенина Е. И. Гуманизация обучения в школе : учебное пособие для вузов / Е. И. Исенина. – Москва : Юрайт, 2023. – 290 с. – ISBN 978-5-534-11788-2.
38. Колесникова Г. И. Специальная психология и педагогика : учебник / Г. И. Колесникова. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 250 с. – ISBN 978-5-534-06551-0.
39. Колесникова Г. И. Специальная психология и педагогика: учебное пособие / Галина Колесникова. – Москва : Юрайт, 2017. – 346 с. – ISBN 769-5-534-21551-0.

40. Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / В. Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2017. – 615 с. – ISBN 978-5-9916-9979-2.
41. Кон И. С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность : Хрестоматия. Учеб. пособие для студ. пед. вузов / И. С. Кон. – Москва : Академия, 2016. – 624 с. – ISBN 978-5-9916-7777-6.
42. Головин О. В. Методология системно-деятельностного подхода в построении модели физкультурного занятия : монография / О. В. Головин, К. М. Жомин. – Новосибирск : ФГБОУ ВО НГПУ, 2022. – 241 с. – ISBN 978-5-00104-760-5.
43. Егорова-Ракитская Д. Д. 3D-физкультура в детском саду, где «всё связано со всём» : Диана Егорова-Ракитская. – Санкт-Петербург : Образовательные проекты, 2020. – 252 с. – ISBN 978-5-98368-152-.
44. Циммер Р. Познавательная физкультура для малышей : 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от рождения до 3 лет : методические рекомендации / Ренате Циммер. – Москва : Национальное образование, 2022. – 32 с. – ISBN 978-5-4454-1507-7.
45. Коновалова Н. Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста : физкультура для профилактики заболеваний / Н. Г. Коновалова. – Волгоград : Учитель, 2016. – 186 с. – ISBN 978-5-7057-4719-1.
46. Щербак А. П. Разработка и реализация дополнительных программ по физкультуре и спорту для детей дошкольного возраста / А. П. Щербак. – Москва : ТЦ Сфера, 2022. – 107 с. – ISBN 978-5-9949-2972-8.
47. Кривоногова Т. С. Новые технологии физического совершенства детей в дошкольном учреждении : учебно-методическое пособие / Т. С. Кривоногова, Л. В. Алеева, В. С. Зезуль. – Томск : Изд-во

Томского гос. ун-та систем упр. и радиоэлектроники, 2020. – 131 с. – ISBN 978-5-86889-863-1.

48. Столярова Е. П. Средства физического воспитания в процессе организации различных форм занятий физической культурой для оздоровления и повышения двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста : учебное пособие / Е. П. Столярова, Г. Н. Нижник, Н. А. Леонтьева. – Елец : Елецкий государственный университет, 2022. – 89 с. – ISBN 978-5-00151-325-4.