



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 двигательной активности у детей старшего 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
Недошивина Ирина Игоревна

И.И. Недошивина

Проверка на объем заимствований:

56,71 % авторского текста

Научный руководитель:

Тренер высшей категории
Казачук Александр Борисович

А.Б. Казачук

Работа рекомендована к защите

« 13 » мая 2017 г.

декан факультета

Е.И. Иголкина
(к.пед.н., доцент Е.И. Иголкина)

Челябинск
2017

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения влияния подвижных игр на состояние здоровья дошкольников	
1.1 Роль подвижных игр в развитие и влияние на здоровье детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2 Особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	20
1.3 Значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста.....	25
Глава 2. Экспериментальная работа по использованию подвижных игр в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста	
2.1 Диагностика уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	37
2.2 Система работы по использованию подвижных игр детей старшего дошкольного возраста.....	51
2.3 Результаты работы на контрольном этапе.....	58
Заключение.....	75
Список использованной литературы.....	77
Приложение.....	82

Введение

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящие под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Система физического воспитания включает создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, формирование культурно-гигиенических навыков, организацию рационального питания, проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, прогулок, спортивных игр и развлечений.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного

аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), а 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.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского и др., подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, в частности, использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников.

Объект исследования: двигательная активность детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: подвижная игра как средство развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Цель: исследовать влияние подвижных игр на двигательную активность у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: активные занятия подвижными играми содействует процессу правильного физического развития ребенка.

Достижение цели осуществляется решением соответствующих задач:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Организовать опытную проверку полученных данных и апробировать их на практике.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Теоретической и методологической основой явились исследования отечественных психологов и педагогов по проблемам детской игры.

Практическая значимость состоит в возможности использования предложенных подвижных игр для занятий физической культурой с детьми в дошкольных образовательных учреждениях.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

Глава 1. Теоретические основы изучения влияния подвижных игр на состояние здоровья дошкольников

1.1 Роль подвижных игр в развитие и влияние на здоровье детей старшего дошкольного возраста

Игра была спутником человека с незапамятных времен. Прогрессивные русские ученые – педагоги, гигиенисты (П.Ф. Лесгафт, А.П. Усова и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

Глубокий анализ педагогической и психологической литературы по вопросу исторического происхождения игры провел Д.А. Эльконин, который отмечал, что «вопрос об историческом возникновении игры тесно связан с характером воспитания подрастающих поколений в обществах, стоящих на низших уровнях развития производства и культуры». Занятость матерей и раннее включение детей в труд взрослых приводили к тому, что в первобытном обществе не существовало резкой грани между взрослыми и детьми, и дети очень рано становились действительно самостоятельными.

Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н. Фхилитисом. Он считал, что игра – это отдых от серьезной работы для восстановления сил. По этой теории, игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы для трудового порядка, необходимые для поддержания жизни. Основатель российской системы физического воспитания. Ф.Лесгафт отводил игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни.

«Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

По определению П.Ф. Лесгафта, «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни».

По мнению М.Н. Жукова, «подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

А В.Л. Страковская считает, что «подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств».

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

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

стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

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

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

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. [12]

Для удобства практического использования игры классифицируются (Приложение 1 и 2). Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др., подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями. [28]

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. [13]

Рассмотрим, что говорили о значении подвижной игры в жизни детей известные педагоги.

К.Д. Ушинский – XIX в. Придавал большое значение игре как средству воспитания. Игру ребенка он рассматривал как действительность ребенка с его действиями и переживаниями. Он подчеркивал, что эта действительность более интересна ребенку, чем окружающая его жизнь, потому что она ему более понятна. В игре ребенок знакомится со всем окружающим, пробует свои силы и самостоятельно распоряжается предметами, в то время как в действительности у него еще нет никакой самостоятельной деятельности. По мнению Ушинского, игры не проходят бесследно для будущей жизни ребенка и в известной мере содействуют формированию его личности. Существенное влияние оказывают игры на развитие детского воображения, особенно в дошкольном возрасте.

П.С. Лесгафт. Игры он рассматривал как одно из действенных средств физического образования и воспитания. П. С. Лесгафт уделял большое место играм на уроках физкультуры: в младших классах он отводил играм пол-урока, а в средних – треть урока. Он считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения.

В.Г. Марц. Стремился к тому, чтобы подвижные игры как ценное средство физического и морального воспитания были внедрены в школы, в детские сады. Марц рассматривал подвижные игры как средство физического и нравственного воспитания детей, он разработал методику руководства играми, считал, что от руководства во многом зависит успех игры.

Подвижную игру В.Г. Марц органически связывал со спортивной. Самую несложную подвижную игру он считает первой ступенью той лестницы, по которой ребенку предстоит взобраться на самый верх – до спортивной игры.

А.С. Макаренко. По его мнению, игры – средство подготовки ребенка к жизни, переходная ступень к трудовой деятельности. В играх у детей воспитывается активность, инициатива, чувство коллективизма. Но не всякая игра имеет воспитательное значение, а только та, которая носит активный характер. [22]

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании народных подвижных игр. [3]

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Итак, игры и развлечения детей на свежем воздухе имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для занятий физкультурой. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. [13]

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Игра - первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями,

представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту. [18]

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

В связи с этим важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

Для подвижных и т.п. игр необходимо отмежевать как можно более просторное место, чтобы дети не были стеснены пространством при выборе той или другой игры. Продолжительность различных игр - различна; она, однако играет очень важную роль при выборе их, так как излишняя продолжительность игры часто вызывает у детей довольно сильно выраженное чувство переутомления, чего следует строго избегать, так как при наступлении его, от игры, вместо ожидаемой пользы, получится явный вред. При назначении игры необходимо сообразоваться с максимальным

количеством нервно-мышечной энергии, которую в состоянии развить каждый ребенок без признаков переутомления. Для соблюдения этого условия необходимо остерегаться шаблонов, - в данном случае большую роль играет индивидуальность ребенка. Малокровные, слабые дети также с пользой могут принимать участие в детских играх с тем условием, чтобы продолжительность их не была очень велика, так как у таких детей переутомление наступает сравнительно очень быстро. По мере участия в подвижных играх на открытом воздухе, такие дети чрезвычайно быстро крепнут, - из хилых, бледных заморышей постепенно превращаются в здоровых детей, способных уже применяться к более продолжительным играм своих сверстников. [30]

Каждая игра должна непременно отличаться известной занимательностью, - только при наличии этого условия она увлечет детей и заставит их предаваться ей с охотой. Незанимательная игра вызовет в детях лишь скуку и вялые движения, совершаемые апатично, без участия внимания и памяти, - ясно, что от таких игр нельзя ожидать пользы; так же как и от тех неинтересных физических упражнений, которые дети вынуждены производить во время занятий гимнастикой. При выборе игры необходимо принимать во внимание возраст детей; важную роль играет также большая или меньшая степень умственного развития детей. Дети, отличающиеся развитым умом, тяготеют простыми играми, не требующими сообразительности и внимания. Наоборот, более сложная игра, не требующая одних только механических движений, основанная на оценке того или другого положения, сообразительности и ловкости участников, доставляет детям много удовольствия, заставляя их с охотой и большим интересом следить за ходом игры и ожидать финала ее. Выбором соответственных игр, способных заинтересовать детей, мы всеяем в них любовь и охоту к ним, извлекая, таким образом, несомненную пользу от подвижных и тому подобных игр. [18]

Очевидно, что в разнообразных играх мы имеем могучий элемент для содействия умственному развитию детей, элемент тем более важный и неоценимый, что при его помощи мы не прибегаем к скучному,

утомительному внедрению сухих скучных «правил», а облегчаем детям эту мозговую работу - укрепления и развития памяти, внимания, сообразительности и пр. - легкими, живыми детскими играми, совершенно не вызывающими переутомления. В противоположность однообразным гимнастическим упражнениям, исключая любое сознательное участие мозга, игры требуют сообразительности и служат, между прочим, подспорьем для расширения умственного кругозора детей. Гигиеническое значение детских игр, в особенности подвижных, происходящих на открытом воздухе, неопределимо. Наиболее благоприятным элементом детских подвижных игр, все равно, какого бы рода они не были, является движение, играющее чрезвычайно важную роль в жизни организма, в особенности неокрепшего еще и находящегося в период роста.

Опираясь на общие цели физического воспитания дошкольников, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные [7; С.10].

Оздоровительные задачи подвижных игр. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Воспитательные задачи подвижных игр. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной

игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Образовательные задачи подвижных игр:

– игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;

– правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет

эффективным средством разностороннего физического воспитания детей. Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Однако следует помнить, что при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

Основная задача подвижных игр – укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Итак, в процессе систематических занятий физическими упражнениями, в частности на открытом воздухе, в организме детей происходят функциональные изменения. По данным ВОЗ, экологические факторы обуславливают более 25% всех заболеваний человека, а в некоторых регионах этот процент может достигать и 40%. В процессе онтогенеза индивидуум в большей степени взаимодействует с двумя физическими факторами – температурой окружающей среды и атмосферным давлением. Реакция организма на эти факторы самым непосредственным образом связана с массой, геометрическими размерами и пропорциями тела, то есть с физическим развитием. Интенсивность производства тепла в организме пропорциональна его массе, а скорость теплоотдачи пропорциональна площади поверхности тела.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать уже с младенческого возраста, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально, ведь на первых годах

жизни физическое и интеллектуальное развитие неразрывно связаны между собой.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

1.2 Особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Двигательная активность - средство полноценного развития и полготовки детей. Движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлениям природы. С философских позиций движение подчеркивает диалектическое единство живой и неживой природы. Движение привлекало к себе внимание видных ученых самых различных направлений. Этот феномен изучали физики (И. Ньютон, А. Эйнштейн), биологи (Ч. Дарвин, И. Мечников), физиологи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Л.А. Орбели), психологи (Б.М. Теплов, А.Р. Лурия) и др.

Особое место занимает движение человека в исследованиях ученых по физической культуре и спорту, спортивных кардиологов, а также в трудах видных спортивных специалистов (Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева) и др.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив очень ценным чувством - чувством "мышечной радости", которое он испытывает, двигаясь. Е.А. Аркин считал высокую подвижность ребенка-дошкольника "его естественной стихией".

Двигательная активность является одной из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма. Значение движений в жизни ребенка особо подчеркивается при ознакомлении

с литературой по гипокинезии, последствиям двигательной недостаточности. Длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре вследствие функциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка. Скелетные мышцы становятся вялыми и слабыми. Снижается активность кровеносных органов, детренируется сердце. Длительное воздействие такого состояния приводит к общей детренированности организма и возникновению ряда заболеваний.

Двигательные функции неразрывно связаны с вегетативными, с такими жизненно важными системами, как кровообращение и дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне. Следовательно, совершенствование движений развивает не только двигательные функции человека, но и одновременно расширяет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствует их регуляторные аппараты. В исследованиях сотрудников лаборатории И.А. Аршавского установлена прямая зависимость формирования деятельности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе от активности скелетной мускулатуры. Сходная зависимость обнаружена и во взаимодействии системы с мышечной деятельностью. Рациональная двигательная активность оказывает положительное влияние на нервную систему и психическое развитие ребенка. Совершенствование моторики ребенка повышает иммунобиологические свойства организма, его устойчивость к инфекции.

Факторы, определяющие двигательную активность дошкольников. В настоящее время человек в повседневной и трудовой деятельности использует все менее свои двигательные возможности и способности. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократилась за сто лет с 94 до 1% в настоящее время. Влиянию гипокинезии подвержены и дети дошкольного возраста. Кроме комфортных условий цивилизации, на них влияет еще и интенсификация учебного процесса в детском саду, сложившийся образ жизни в семье и другие факторы. Решение проблем рационального двигательного режима в детских садах становится важным

гигиеническо-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом. Особое значение данное положение приобретает в воспитании детей старшего дошкольного возраста в связи с увеличением удельного веса умственной нагрузки в режиме дня старшей и подготовительной групп детского сада. Необходимым условием рекреации детей после напряженной умственной нагрузки на занятиях является рационально организованная двигательная деятельность. Амплитуда колебаний ДА в каждом возрастном периоде обуславливается многочисленными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими факторами. Кроме того, подвижность детей индивидуально различна. Большое влияние на них оказывают условия жизни и воспитания.

Социальные факторы могут подавлять естественную биологическую потребность в движениях, вызывая состояние моторного голодания, вредного для организма. Неблагоприятное влияние недостатка ДА может особенно остро проявиться в период роста и созревания детского организма. Последствия дефицита ДА у детей дошкольного возраста могут иметь длительный латентный период и проявиться только в зрелом возрасте, оказывая отрицательное влияние на работоспособность и состояние здоровья взрослого. Это может быть незаметно для родителей, педагогов и самого ребенка. Продолжающийся недостаток ДА может постепенно вызвать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма. Существует мнение, что увеличение заболеваний сердечно-сосудистой системы в известной степени связано с гиподинамией, встречающейся у большей части современных людей.

Двигательную активность детей характеризуют показатели ее продолжительности. А.М. Нерсисян констатирует, что у детей, проводящих в детском саду 8 ч, на ДА падает лишь 27,5% времени, тогда как состояние покоя продолжается 72,5%, или же соответственно 2 ч 15 мин против 5 ч 45 мин.

Не менее существенную роль в оценке ДА детей играет показатель ее интенсивности. По данным В.Г. Фролова, дети 5 лет на занятиях по

физкультуре выполняют 67 движений в минуту, 6 лет - 70,4, 7 лет - 73,2 движений. На воздухе интенсивность движений повышается. Г.П. Юрко установила, что интенсивность движений при свободной деятельности 7-летних детей на прогулке равняется 40 движениям в минуту.

В последние годы проведено значительное число экспериментальных работ, в которых изучалась суточная двигательная активность дошкольников, велись поиски наиболее рациональных двигательных режимов. В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности ДА детей дошкольного возраста. Многие научные исследователи, изучавшие ДА детей старшего дошкольного возраста, констатируют, что ДА у мальчиков выше, чем у девочек. Эти различия не установлены у младших дошкольников. По данным Д.М. Шептицкого, среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков - 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км. Значительные колебания ДА детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять ДА летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение ДА детей - она составляет 94,7%. Р.А. Анхундов в своих исследованиях заметил особенно высокую двигательную активность детей 7-летнего возраста в летние каникулы. Причины этого он видит не только в том, что дети свободны от учебных занятий, не только в сезонных колебаниях биологических ритмов, но также в том, что в летние каникулы в какой-то мере компенсируется ограничение движений, имевшее место в течение учебного года.

Двигательная активность детей в значительной степени зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребности детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности. Одним из средств повышения двигательной активности являются спортивные игры, в частности, бадминтон.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества) [15; С.16]:

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и 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 объём 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, в старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети

все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

1.3 Значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности.

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности ребенка. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным 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. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь дошкольника. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у детей способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде. Можно полагать, что использование дошкольниками старших групп подвижных игр различной направленности значительно повысят уровень и темп развития учащихся.

Многочисленные исследования специалистов показывают то, что уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма

актуальна и требует дальнейшего совершенствования. Правильное решение задачи развития двигательных качеств дошкольников обуславливается использованием не только различных методических приемов и средств на занятиях подвижными играми мало времени уделяется занятиям физическими упражнениями.

Очень часто изменения в развитии двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка дошкольника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в ДОУ, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость и т.д.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры дети овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге,

тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества.

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях ДОУ является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего дошкольного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание нет. Ряд авторов отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей.

Другие считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки.

В процессе ознакомления и проведения с детьми-дошкольниками различных игр и развлечений на открытом воздухе, необходимо учитывать следующие требования, предъявляемые к проведению подобных игр.

Подготовка к проведению игры

Выбор игры

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед занятием. Определяя её, воспитатель учитывает возрастные особенности

детей, их развития, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры.

В подвижных играх может участвовать от 3-х и более детей.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (занятие группы, праздник, прогулка). Если на занятии время ограничено, то время прогулки не ограничено; задачи и содержание игр на прогулке иные, чем на занятии; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться

Подготовка места для игры

Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зелёную площадку, лучше всего её делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12. Желательно, чтобы на расстоянии 2 м от поля были расположены скамейки.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стёкла и лампы следует закрыть сетками. Перед

проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой. [28]

Перед проведением игр на местности воспитатель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Организация играющих и руководство игрой

Объяснение игры

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения. Приступая к объяснению, воспитатель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким. Исключение составляют игры в младших группах, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- 1) название игры;
- 2) роль играющих и их места расположения;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение детей. Заметив, что их внимание ослабло, воспитатель должен сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание. [22]

Дозировка в процессе игры

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются

чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью).

Надо учитывать, что, с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку младшим детям надо увеличивать постепеннее, нежели старшим. Иногда следует прервать игру, хотя играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращения дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции. [28]

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники.

Игры большой подвижности следует проводить через 25–30 минут после приема пищи и ни в коем случае – перед ним. Эмоциональный подъем и

физические нагрузки повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей. [4]

Особое внимание надо уделить мерам предупреждения травматизма детей во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы расположены слишком близко от границы игровой площадки, и дети, не всегда точно рассчитывая свои силы и направление движения, с разбегу наталкиваются на них. Травмировать голеностопный сустав дети могут и в тех случаях, когда на площадке ее линии и границы отмечены, например, деревянными бортиками, канавками. Поэтому перед проведением игры воспитателю следует хорошо изучить рельеф площадки. Если не получается полностью устранить травмоопасные зоны, педагог в ходе игры выбирает для себя место, наиболее приближенное к ним. Ему должны быть хорошо видны все игроки. [22]

Учитывая все вышеперечисленные факторы, возможно, организовать и провести подвижную игру с максимальной пользой.

Характерная особенность подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером. Начальный этап формирования творчества начинается с подражания. Двигательному творчеству ребенка помогает воображение, приподнятое эмоциональное состояние, проявление двигательной самостоятельности, придумывание сначала совместно с педагогом, а затем и самостоятельно новых вариантов игр. Наивысший уровень самостоятельности и творчества проявляется в умении ребенка самостоятельно организовывать и проводить знакомые ему подвижные игры.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка

целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

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

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют

имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях. Игры в водоёмах, в лесу, на воде и т.д. – ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепление здоровья.

Полноценно использовать естественные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого организма.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Итак, игры и развлечения детей на открытом воздухе в действительности способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма. Всем известен тот факт, что под влиянием правильно производимых движений мускулы увеличиваются и растут. Если упражнения производятся часто, то мышцы постепенно увеличиваются в объеме, вся мускулатура гармонически развивается и крепнет, и в этом - огромное преимущество игр перед гимнастикой, которая развивает мускулатуру односторонне, тогда как подвижные игры, заставляя тело принимать самые разнообразные положения, тем самым способствуют полному, всестороннему развитию всех мышц организма, подчиняющихся произвольным сокращениям.

На детский организм благотворное действие подвижных игр сказывается еще и в другом направлении, а именно: развивая мускулы, игры, как это установлено опытами ученых, в то же время способствуют усиленному и правильному росту костей. В том случае, когда подвижные игры происходят на открытом воздухе, их благотворная роль значительно усиливается. Воздух в саду, на лугу или даже на просторном дворе богаче кислородом, чем в комнате. Процесс дыхания в виду этого там становится интенсивнее, дыхательные движения во время подвижных игр делаются чаще и глубже, количество вдыхаемого кислорода значительно увеличивается, а благодаря этому повышается количество крови и улучшается ее качество.

Игры являются, таким образом, могучим подспорьем в деле гармонического и рационально развития детского организма. В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм, - задача родителей и воспитателей - разумно направлять этот драгоценный инстинкт, идущий навстречу здоровым требованиям природы.

Глава 2. Экспериментальная работа по использованию подвижных игр в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

2.1 Диагностика уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Для того, чтобы выявить влияние подвижной игры на развитие двигательной активности у детей 6-7 лет, было организовано и проведено исследование на базе МДОУ.

В детском саду функционируют 8 групп. Программа: «Программа воспитания и обучения в детском саду» М.А. Васильевой.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие;
- всестороннее гармоничное воспитание и развитие детей;
- воспитание патриотических и интернациональных чувств;
- формирование у детей интереса к труду и потребности в трудовой деятельности;
- формирование нравственных чувств, навыков культуры поведения;
- воспитание любви к прекрасному, обогащение духовного мира.

В МДОУ проводится систематическая работа по укреплению здоровья детей доступными средствами и методами, проводятся следующие формы работы по физическому воспитанию: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурные развлечения. Для реализации этого блока имеются все условия: имеется зал, наличия оборудования и спортивного инвентаря.

В ходе проведения опытно-экспериментальной части исследования была выбрана 10 детей определенной возрастной категории (6-7 лет), из которых были сформированы две группы: первая группа (5 детей) - экспериментальная (ЭГ), вторая группа - контрольная (КГ) - 5 детей.

Тестирование проводилось инструктором по физическому воспитанию ДОУ Бордовской О.И.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. теоретический анализ и обобщение литературы;
2. педагогическое контрольное исследование (тестирование);
3. метод сравнительного анализа;
4. математический метод.

Теоретический анализ и обобщение литературы предполагает поиск литературных источников, который осуществлялся в библиотеках, анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно-методические издания, кроме того использовались ресурсы Интернет.

В результате теоретического анализа и обобщения литературных данных, была выявлена суть работы, установлена её актуальность.

Во многих образовательных программах для оценки физической подготовленности дошкольников содержится достаточно вариативная система показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств, которая может включать в себя как серию базовых, так и блок дополнительных параметров физической подготовленности. Проведенный анализ научно-методической литературы, а также обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет. В приложение 3 представлены показатели физического развития, предлагаемые в ряде утвержденных образовательных программ для оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДОУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат; позволяют проследить динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

Педагогическое контрольное испытание (тестирование).

Основными в педагогическом тестировании являются контрольные упражнения. Прежде чем приступить к тестированию, нужно четко представить, для чего оно производится и с какой целью. Учесть ряд принципиальных положений: соответствие теста характеру и специфике спортивной деятельности, контингенту испытуемых.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

– доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;

– соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;

– использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);

– простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;

– соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надежности, объективности, информативности;

– возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;

– повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить «сквозное» тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;

– использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки).

Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.). Необходимым требованием должны отвечать и условия, в которых выполняются обследования: наличие специального оборудования, ямы для прыжков, грунтовой дорожки для бега. Для получения объективных данных констатирующее и контрольное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях.

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий. Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой. Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

– определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом («зоны ближайшего развития»);

– изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;

– разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

Для проведения тестирования необходимо присутствие не менее двух человек (один регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Метод сравнительного анализа применяется для более глубокого и качественного исследования проблемы. С его помощью стало возможным сравнение полученных результатов тестирования при констатирующем и контрольном измерении – основной задачи нашей работы. Собрав необходимый материал (данные о физической подготовленности), мы провели математические вычисления.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных занятий с активным использованием подвижных игр - контрольное тестирование.

Тестирование уровня физической подготовленности детей, в соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада, проводит инструктор по физической культуре; воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей тестирование осуществлено в рамках занятий по физической культуре.

Всем выполняемым упражнениям предшествует разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку дается две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели. Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности – это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастнополовым показателям физической подготовленности детей.

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов – необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Безусловно, глубокий и разносторонний анализ развития ребенка осуществляется специалистами соответствующего профиля. Данные методические рекомендации призваны вооружить интересующихся экспресс-методами, позволяющими контролировать как развитие детей, так и, в определенной мере, результаты своего педагогического труда. Предлагаемые здесь приемы и методы диагностики, с одной стороны, позволяют получить статистически достоверные, надежные результаты, а с другой стороны, доступны, не требуют дополнительной специальной подготовки.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок,

В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта (таблица 1).

Таблица 1 - Средние показатели скорости бега на 10 и 30 м

Возраст, лет	пол	3	4	5	6	7
10 м с хода (сек)	М	3,5-2,8	3,3-2,4	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Д	3,8-2,7	3,4-2,6	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м со старта (сек)	М	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, прежде всего, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В связи с возрастными особенностями, у дошкольников определяются комплексные проявления силы и скорости в скоростно-силовых упражнениях.

Скоростно-силовые способности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед (таблица 2).

Скоростно-силовые способности нижних конечностей определяется по результатам в прыжках в длину с места, в высоту с места, в длину и высоту с разбега (в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»). Средние показатели представлены в таблице 3.

Другие результаты определения скоростно-силовых способностей представлены в таблице 4:

Контрольное упражнение № 1 – ползание по скамейке 6 м на животе подтягиваясь руками.

Контрольное упражнение № 2, «пресс» – поднятие туловища из положения лежа согнув ноги, максимально быстро в течение 30 секунд.

Таблица 3 - Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)

Возраст	Мальчики	Девочки
3	119-157	97-153
4	117-185	97-178
5	187-270	138-221
6	221-303	156-256
7	242-360	193-311

Таблица 4 - Средние результаты прыжков (см)

Возраст, лет	Пол	В длину		В высоту	
		с места	с разбега	с места	разбега
3	М	47,0-67,6	—	—	—
	Д	36,2-64	—	—	—
4	М	53,5-76,6	—	14-18	—
	Д	51,1-73,9	—	12-15	—
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42
	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51
7	М	94-122,4	170-190	23,8-30,2	54-60
	Д	80-123	160-180	22,9-29,1	51-56

Ловкость - способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В связи с таким широким понятием, ловкость можно определять комплексом различных упражнений показывающих разные стороны развития ловкости. Например:

ловкость в беге (челночный, змейкой), таблица 5;

ловкость в координации (равновесие «фламинго»), таблица 6;

ловкость в лазании (влезание по гимнастической лестнице 3 м), таблица 7 (№ 3);

ловкость в точности (метания в цель), таблица 8 (№ 4);

Ловкость в беге можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Е.Н. Вавилова рекомендует использовать разницу пробегания дистанции 30 м по прямой и 3 x 10 м (челночный бег) или 30м с обеганием препятствий (змейкой), количество препятствий Е.Н. Вавилова не указывает. Чем меньше разница, тем выше уровень ловкости.

Таблица 5 - Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек)

Возраст, лет	Челночный бег 3 x 10 м		Обегание препятствий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	14,5	15,0	8,5	9,5
5	12,7	13,0	7,2	8,0
6	11,5	12,1	5,6	6,0
7	10,5	11,0	5,0	5,5

Координационные способности (ловкость). Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

Таблица 6 - «Фламинго» - равновесие на одной ноге

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	До 8,6	8,7-15,0	15,1-27,9	28,0-34,3	34,4 и больше
Д	До 7,3	7,3-13,6	13,7-26,7	26,8-33,2	33,3 и больше

Выносливость - способность противостоять утомлению. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Общая выносливость определяется скоростью пробегания длинных дистанций:

для детей 5 лет - 90 м в среднем за 30,6-25,0 сек,

для детей 6 лет -120 м за 35,7-29,2 сек,

для детей 7 лет - 150 м за 41,2-33,6 сек.

По времени пробегания дистанции 300 м:

6 лет, мальчики - 105,1-85,8 сек

6 лет девочки - 107,2-84,2 сек

7 лет мальчики - 97,3-81,2 сек,

7 лет девочки - 101,2- 84,6 сек.

Силовая выносливость рук определяется по времени виса на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ногой в перекладину.

Таблица 7 - Вис на прямых руках (сек)

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	Меньше 16,9	17,0-25,4	25,6-32,5	32,6-51,0	Больше 51,1
Д	Меньше 18,8	18,9-21,2	21,3-28,5	28,6-44,1	Больше 44,2

Таблица 8 - Другие показатели уровня физического состояния и развития детей (скоростно-силовые – 1,2; ловкость – 3,4; выносливость – 5; гибкость – 6)

№	Показатель	Пол	5-6 лет	6-7 лет
1	Ползание 6 м	Д	18,4-15,1	14,6-13,9
		М	17,7-11,3	13,1-10,8
2	Пресс к-во раз за 30 сек	Д	10,8-12,7	11,5-15,2
		М	9,7-14,8	13,7-16,4
3	Лазанье 3 м (сек)	Д	10,1-7,9	9,2-7,5

		М	8,5-6,7	6,7-5,2
4	Метание в мишень (очки из 25)	Д	3,9-7,9	6,6-9,7
		М	5,8-8,9	6,8-11,5
5	Вис на согнутых руках (сек)	Д	19,9-23,4	15,6-25,3
		М	14,2-21,8	21,4-30,3
6	Наклон вперед сидя (см)	Д	16,9-18,8	17,5-23,2
		М	16,6-18,0	16,9-20,6

В таблице 8 приведены некоторые показатели физической подготовленности, полученные нами опытным путем и помогающие определить различные стороны подготовленности.

Упражнение 1 и 2 определяют **скоростно-силовые способности рук и туловища** соответственно.

Ползание выполняется по гимнастической скамейке длиной 6 м (две скамейки по 3 м подряд). Ребенок становится перед торцом скамейки в положении согнувшись, руки в упоре о скамейку. По сигналу – ложится на живот и ползет, подтягиваясь руками. Доползая до конца скамейки – хлопок по подставленному кубу или полу как сигнал финиша.

«Пресс» - поднятие туловища ил положения лежа. Ребенок принимает положение лежа, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу – поднятие туловища до касания локтями колен. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

Упражнения 3 и 4 определяют **ловкость в лазании** и **ловкость в точности**.

Лазанье выполняется по гимнастической лестнице соответствующего стандарта. На высоте 3 м укрепляется ориентир (колокольчик, флажок и др.), до которого необходимо дотронуться рукой. Ребенок становится в основную стойку возле лестницы и по сигналу начинает выполнять влезание произвольным способом координации рук и ног с максимально возможной скоростью. Влезание заканчивается, когда ребенок коснется рукой ориентира на высоте 3 м. Спуск выполнять медленно, под контролем руководителя.

Метание выполняется с дистанции 3 метра. Мишень диаметром 70-75 см с 5-ю концентрическими кругами от 1 до 5 очков. Центр мишени – круг диаметром 15 см (5 очков). Ребенок становится напротив мишени на расстоянии 3 м и выполняет 5 бросков малым мячом (7-8 см) стараясь попасть в центр мишени. Результат попаданий записывается суммой «выбитых» очков.

Упражнение 5 – « **вис на согнутых руках**» определяет **силовую выносливость рук**. Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком.

По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении виса максимально возможное время. Положение виса считается от сигнала старта (начала виса) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

Гибкость - монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника. Определяется контрольным упражнением «**наклон вперед сидя**». Для выполнения упражнения ребенок садится с торца гимнастической скамейки, вытягивает руки вперед, фиксируется вертикальное положение позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем производится наклон вперед со скольжением пальцами и ладонями по поверхности скамейки. Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах (таблица 8, № 6). При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

Отмечаются и качественные показатели, такие как:

при беге - корпус и голова слегка отклонены назад, но не запрокинуты; движения рук и ног согласованны, бег с отрывом от почвы, движения ног равномерные, не семенящие.

при прыжке - четкий толчок при отрыве от почвы и мягкое приземление на полусогнутые ноги.

при метании - правильное исходное положение - при метании правой рукой левая нога выставлена вперед, тяжесть тела переносится на правую ногу; во время метания корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу (при метании левой рукой положение ног обратное). При броске учитывается хороший замах, соблюдение указанного направления.

Наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются результаты выполнения определенных двигательных заданий. Методика определения физических качеств и навыков, полно представлена в Приложение 5.

В нашем эксперименте в качестве тестовых упражнений предлагаем следующие задания:

- *на выявление быстроты бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта;*
- *скоростно-силовые способности* плечевого пояса измерим по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед;
- *скоростно-силовые способности нижних конечностей* определим по результатам в прыжках в длину с места.
- *ловкость*, в связи с широким понятием, можно определять как ловкость в беге 3 x 10 м (челночный бег) и 30 м с обеганием препятствий (змейкой).

Затем, на основании изучения особенностей их развития был подобран репертуар подвижных игр различной направленности.

Эффективность методики оценивалась посредством сравнения показателей физического развития и физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента.

Результаты констатирующего эксперимента представлены в табл. 1.1, 1.2.

Таблица 1.1 - Показатели физической подготовленности дошкольников 6-7 лет (ЭГ)

Ф.И. ребёнка	Пол	Бег 30 м, со старта сек	Бег с хода 10, м/с	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Обегание препятствий (сек)
Б.М.	М	8	2,4	300	126	10,1	5
Г.А.	М	7,4	2,2	242	122,4	11	5,1
К.Н.	М	8	2,3	303	108,7	11,5	5
Р.А.	М	7,1	2	221	94	11,9	5,6
Ч.К.	Д	7,7	1,8	190	100	12,4	6,2

Таблица 1.2 - Показатели физической подготовленности дошкольников 6-7 лет (КГ)

Ф.И. ребёнка	Пол	Бег 30 м, со старта сек	Бег с хода 10, м/с	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Обегание препятствий (сек)
Б.Р.	М	7,7	2,2	216	112	10,8	5,2
Г.М.	М	7,4	2,3	240	120	10	5,1
Н.К.	М	7,9	2,5	245	110	11,5	4,7
Я.А.	М	7,1	2,1	221	100	11,5	5,6
Ш.И.	Д	8,5	2,1	200	105	12	6

2.2 Система работы по использованию подвижных игр детей старшего дошкольного возраста

Согласно составленному плану в экспериментальной группе мы проводили занятия, направленные на повышение уровня развития психофизических качеств с использованием подвижных игр.

Дополнительные занятия были организованы во второй половине дня три раза в неделю по 35 минут, включающие подвижные игры и направленные на воспитание двигательных качеств: ловкости и быстроты.

Двигательная активность как в контрольной, так и в экспериментальной группах в первой половине дня соответствовала режиму детских садов (Приказ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»).

В систему физической культуры в исследуемых группах в первую половину дня были включены: утренняя гимнастика – ежедневно, продолжительностью 15 мин; физкультурные занятия – 2 раза в зале и одно на площадке с оздоровительной направленностью, продолжительностью 30 мин; гимнастика после дневного сна – 15 мин.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной программе воспитания и обучения в детском саду.

Подвижные игры, способствующие развитию быстроты:

Успей поймать. Играющие 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 уронить 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).

Бери скорее. Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки

на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Бабочки и стрекозы. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

Догони. На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2- 3 м. по сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 20 – 30 м. Затем дети меняются местами.

Конь – огонь. Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь – огонь! Но – но – но – но, но – но – но – но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой – конь бьёт копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но – но – но – но, но – но – но – но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один

бежит в правую сторону круга, другой – в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком.

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости:

Передай мяч. Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Канатоходец. Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Коршун и наседка. Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

Перемени предмет. На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет

следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

Кто скорей. Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.

- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.

- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Конкретные виды подвижных игр были отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества. В приложениях 6, 7, 8 предлагаются описание и методика проведения подвижных игр, которые применялись нами при проведении занятий с детьми 6-7 лет.

2.3 Результаты работы на контрольном этапе

После проведенной опытно-экспериментальной работы, направленной на развитие двигательной активности, у детей наблюдаются изменения. В конце эксперимента детям экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. По итогам диагностики выявились различия по всем применявшимся тестам, которые можно пронаблюдать с помощью таблиц 3 и 4.

Таблица 3 - Показатели контрольной диагностики физической подготовленности дошкольников 6-7 лет (ЭГ)

Ф.И. ребёнка	Пол	Бег 30 м, со старта сек	Бег с хода 10, м/с	Метание медбола (1 кг) (см)	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Обегание препятствий (сек)
Б.М.	М	6,9	2	324	140,1	9	4,5
Г.А.	М	6,7	1,9	258	136,6	9,7	4,6
К.Н.	М	7,2	1,9	325	129,1	10	4,3
Р.А.	М	6,5	1,7	233	111,5	10,5	5
Ч.К.	Д	7	1,6	212	119,3	10,8	5,3

Таблица 4 - Показатели контрольной диагностики физической подготовленности дошкольников 6-7 лет (КГ)

Ф.И. ребёнка	Пол	Бег 30 м, со старта сек	Бег с хода 10, м/с	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Обегание препятствий (сек)
Б.Р.	М	7,4	2,1	221	115	10,5	5,1
Г.М.	М	7,3	2,25	243	122	10	5,1
Н.К.	М	7,6	2,3	250	114	11,2	4,6
Я.А.	М	6,9	2	228	102,5	11,2	5,5
Ш.И.	Д	8,1	2	206	107	11,8	5,9

Рассматривая показатели физического развития и их изменения в течение эксперимента у детей 6-7 лет было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдался прирост. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательных качеств детей.

За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Однако анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных качеств с применением подвижных игр.

Сравнительный анализ результатов обследуемых групп показал, что темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной (табл.5).

Таблица 5 - Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп, %

Бег 30 м, со старта сек		Бег с хода 10, м/с		Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3 х 10 м (сек)		Обегание препятствий (сек)	
ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
13,75	3,90	16,67	4,55	8,00	2,31	11,19	2,68	10,89	2,78	10,00	1,92
9,46	1,35	13,64	2,17	6,61	1,25	11,60	1,67	11,82	0,00	9,80	0,00
10,00	3,80	17,39	8,00	7,26	2,04	18,77	3,64	13,04	2,61	14,00	2,13
8,45	2,82	15,00	4,76	5,43	3,17	18,62	2,50	11,76	2,61	10,71	1,79
9,09	4,71	11,11	4,76	11,58	3,00	19,30	1,90	12,90	1,67	14,52	1,67

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр.

Подтвердилась выдвинутая гипотеза о том, что активные занятия подвижными играми содействует процессу правильного физического развития ребенка.

При планировании содержания физического воспитания дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный эффект, тренирующий вышеназванные физические качества.

2.3 Результаты работы на контрольном этапе

Бег на 10 метров хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет- кегля, кубик), для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером)- на линии финиша. За линией финиша на

расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно - это самый популярный тест для исследования скоростносиловых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног

на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

Бросок набивного мяча массой 1 кг (медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок

сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). 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 на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до

которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медицинская сестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Воспитатель дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

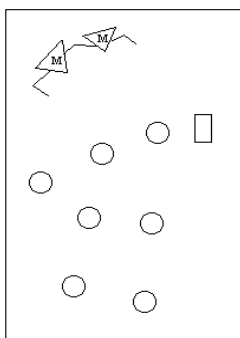
5. Тесты для определения силы и силовой выносливости.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между

попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Игры, развивающие преимущественно навыки быстроты



Дети и медведи

Задачи: развитие быстроты реакции, координации движений, воспитание ловкости, смелости.

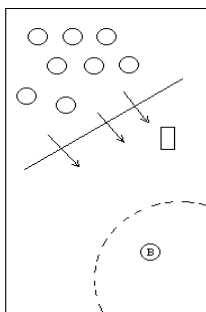
Инвентарь: обруч.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: по сигналу учителя двое “медвежат”, держась за руки, начинают ловить детей. Задержанных детей отводят на “льдинку”. Когда на “льдинке” будет двое, четверо и т.д. детей, они также берутся за руки по два человека и начинают ловить.

Правила: игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все дети.

О.М.У: при повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе и второго “медведя”.



Гуси-лебеди

Задачи: совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.

Инвентарь: скамейка, обруч.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

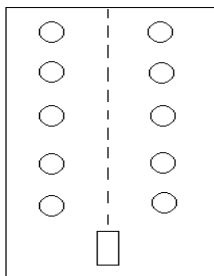
Содержание: перед началом игры “гуси-лебеди” располагаются в загоне, “волк” уходит за гору, “птичница” в поле. Птичница обращается к гусям-лебедям: “Гуси-лебеди”. Те ей отвечают: “Га-га-га”. Птичница спрашивает: “Есть хотите?”. **Ответ:** “Да-да-да”. “Тогда летите все в поле”, - говорит птичница. Гуси-лебеди вылетают в поле и щиплют травку. Через 20-30 с птичница говорит: “Гуси-лебеди, волк за горой”. Гуси-лебеди спрашивают: “А что он там делает?”. “Гусей щиплет”, - отвечает птичница. “Каких?” - “Сереньких, беленьких, всяких. Летите скорее домой”. С этими словами “гуси-лебеди” улетают домой (в загон), а волк, выбежав из-за горы, старается поймать гусей-лебедей.

Вариант: вместо птичницы выделяется “подпасок”, у которого есть три малых мяча. Для подпаска определяется его местонахождение. Когда волк выбегает из-за гор, подпасок, не сходя со своего места, “стреляет” в него (бросает мячи). “Застреленный” волк заменяется другим.

Правила: пойманные отводятся за гору. Игра продолжается 2-3 раза, после чего выбираются новые волк и птичница.

О.М.У: выбор волка, птичницы в начале игры по желанию. В процессе игры нельзя толкаться.

Зима-лето



Задачи: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (белый, зеленый).

Место: спортивный зал, площадка.

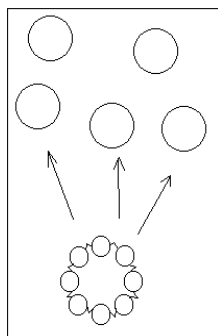
Содержание: в игре участвуют две команды: “Зима” и “Лето”. Как только руководитель игры воскликнет “Зима!” или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, “зима” становятся преследуемыми и убегают. “Лето” - ловцы преследуют “зиму”, чтобы запятнать их в пределах поля. По команде “Лето!” участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

О.М.У: в зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади.

Космонавты



Задачи: развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения, воспитание выносливости.

Инвентарь: обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим – на такую полетим!

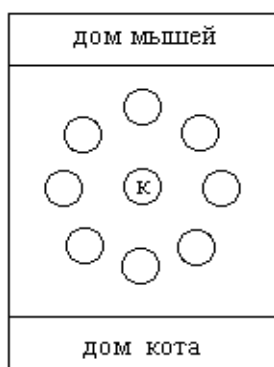
Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты (например, Земля-Луна-Земля, Земля-Марс-Земля и другие). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки и игра повторяется.

Правила: выигрывают те, кому удалось при трехкратном повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

О.М.У: заранее надо предупредить ребят, что в ракету садятся два космонавта.

Кот проснулся



Задачи: воспитание творческого воображения, внимания, памяти, развитие ловкости, быстроты, координации.

Инвентарь: веревочка, мел.

Место: спортивный зал, площадка.

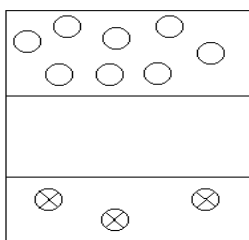
Содержание: с одной стороны площадка, за чертой – “дом кота”, в противоположной, тоже за чертой – “дом мышек”. Все “мышки” образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад (это – “хвостики”). В центре круга – “кот”, он спит, сидит на пятках. По команде учителя “кот проснулся” кот поднимается и догоняет убегающих “мышек”. Мышки, запятнанные котом, уводятся в дом кота. Игра заканчивается, когда кот поймает обусловленное количество мышек (например, 4-5). На следующую игру из числа не пойманных выделяется новый кот.

Вариант: мышки имеют право выручить своих собратьев, находящихся в доме кота.

Правила: а) мышки, запятнанные в своем доме, пойманными не считаются, б) кот имеет права пятнать мышек без команды учителя.

О.М.У: перед игрой напомнить, что пятнать можно лишь касанием ладони по плечу. Выделить лучшую мышку и лучшего кота.

Пчелки



Задачи: развитие скорости, ловкости, координации движений, воспитание сообразительности, творческого воображения.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: за одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находится 3-4 игрока – “пчелки”. Ребята высоко поднимая колени, идут к “пчелкам” и приговаривают

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и колючки,

Через ветки и пенечки,

Кто высоко так шагал –

Не споткнулся не упал.

После этих слов останавливаются вблизи от “пчелок”.

Глянь, дупло высокой елки...

Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки:

Вылетают злые пчелки!

“Пчелки” начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят:

Ж-ж-ж – хотим кусать!

А ребята хором отвечают:

Быстроногих не догнать!

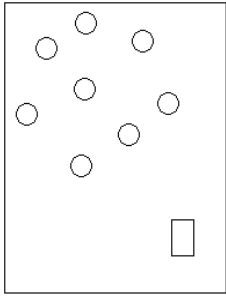
Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой!

После этого ребята убегают домой. За ними гонятся “пчелки”. Каждая хочет ужалить – запятнать кого-нибудь из играющих.

Правила: выигрывает тот, кто ни разу не был ужален.

О.М.У: ужаленные становятся “пчелками” и идут играть с остальными.

Красная шапочка



Задачи: развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.

Инвентарь: красный колпачок, картонная полумаска “волка”.

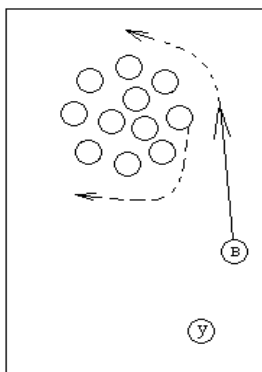
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: у водящего - “волка” картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится “Красной Шапочкой”. Этого игрока и должен ловить “волк”. Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда “волк” должен уже догонять новую “Красную Шапочку”. Когда “волк” поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку.

Правила: выигрывает игрок, который не был ни “Красной Шапочкой”, ни “волком”.

О.М.У: “Волка” и “Красную Шапочку” можно в игре менять по необходимости.

Пустое место



Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого

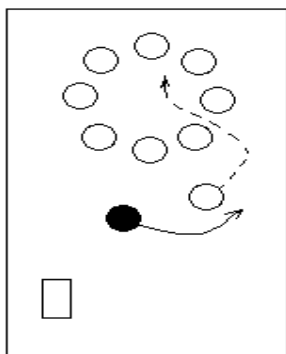
продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

О.М.У: нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. При большом количестве участников можно построить в два-три круга, каждый круг работает самостоятельно.

Кошки-мышки



Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения, воспитание выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: игру начинают по указанию учителя. Кот начинает ловить мышку, которая, спасаясь от кота, вбегает и выбегает из круга.

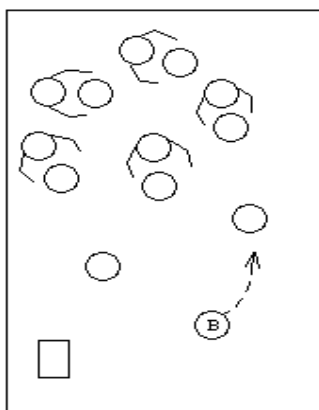
Игроки, стоящие в кругу, дают возможность мышке подлезать под руки, но мешают это делать коту.

Варианты: а) в одном месте играющие отпускают руки, образуя “ворота”. Кот и мышка имеют право вбегать в круг и выбегать из него, подлезая под руки и через ворота, б) играющие отпускают руки в двух-трех местах, образуя несколько ворот, в) играющие образуют два концентрических круга с воротами или без них.

Правила: играющим разрешается всячески препятствовать коту, когда он хочет подлезть под руки. Мышка и кот не имеют права разрывать соединенные руки игроков, а также перепрыгивать через них.

О.М.У: если кот долго не может поймать мышку, выбирают другого кота.

Птица без гнезда



Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, рекреация, площадка.

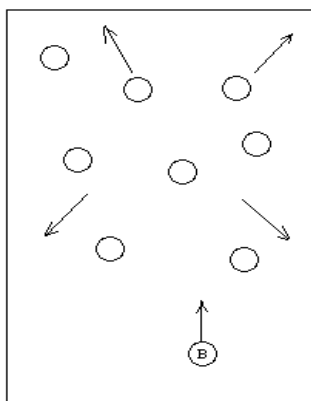
Содержание: по команде учителя “Все птицы в полет!” птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитирую движение крыльев. Внезапно учитель говорит “Птицы в гнезда!”. Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему

руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Правила: после команды “Птицы в полет!” играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды “Птицы, в гнезда!”.

О.М.У: игру можно проводить с музыкальным сопровождением.

Ловишки



Задачи: развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, воспитание дисциплинированности.

Инвентарь: обручи, скамейки.

Место: спортивный зал, площадка.

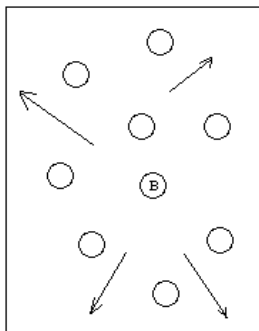
Содержание: выбирается ловишка. По сигналу учителя “Раз, два, три – лови!” дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону.

Правила: когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

О.М.У: учитель отмечает лучших ловишек и детей, не попавших ловишкам.

Варианты: от ловишек можно спастись в домике (обручи, скамейки). Выбирают двух водящих – ловишек. Они берутся за руки. Ловишки, не расцепляя рук, ловят играющих.

Пятнашки



Задачи: развитие быстроты, ловкости скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма.

Инвентарь: в зависимости от задания.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: играющие разбегаются по площадке, а “пятнашка” (водящий) их ловит. Запятнанный становится “пятнашкой”.

Варианты: играющий может спастись от “пятнашки”, если он присел, взялся за руки с другим товарищем, стал на одну ногу, а вторую держит обеими руками и так далее. Все играющие, кроме “пятнашки”, имеют за поясом по ленточке. “Пятнашка”, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту. Оставшийся без ленты становится “пятнашкой”, поднимает руку и говорит: “Я - пятнашка”. “Пятнашка” получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится “пятнашкой”. Но если “пятнашка” промахнется, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, “пятнашка” должен его перехватить или запятнать игрока в тот момент, когда он держит мяч.

Правила: преследуемый игрок не имеет права выходить за пределы площадки. Если он нарушил это правило, то становится “пятнашкой”.

О.М.У: если “пятнашка” долго не может запятнать игроков, то необходимо его поменять. Поменять можно касанием ладони плеча.

Заключение

В общей системе образовательной работы ДОУ физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

Целью нашего исследования было выявить влияние подвижной игры на развитие двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

В теоретической части работы, на основе изучения специальной литературы мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- подвижные игры и их роль в развитии детей старшего дошкольного возраста;
- особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Формулировки задач занятий	Наименование игр
Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»
Общеразвивающие упражнения в игре	«Запрещенное движение», «Делай, как я»
Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	«Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»
Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»
Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Вызов номеров», «День и ночь»
Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Лес, озеро, болото», «Перемена мест»
Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»
Развитие меткости при метании мяча в цель	«Метко в цель», «Лови – не лови», «Мячом в цель», «Передал – садись», «Метатели», «Снежками в круг»
Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»
Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»
Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	«Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»
Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки», «Удочка»
Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»
Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)	«Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии»,

	«Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове»
Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»
Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Прыгни через шнур»
Формирование умения расслабляться, развитие гибкости	«Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч»
Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники	«Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)»
Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»
Развитие умения выполнять подражательные движения	«Море волнуется – раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др.
Коррекция (переключение и распределение) внимания	«Что изменилось?», «Запретное движение»
Психофизическое восстановление	Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ВЫНОСЛИВОСТЬ	СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	БЫСТРОТА	КООРДИНАЦИОННЫЕ	КОМПЛЕКСНЫЕ
Мяч от стены	Создавай круг	Накорми птиц	Загони шайбу	Косарь
Опасная прогулка	Отними ленту!	Угадай погоду	Бросай первым	Карусели
Прыжок за прыжком	Кто больше осилит!	Кому, что надо	Попади в цель	Конек-горбунок
Догони!	Помоги, друг!	Чего не бывает	Два капитана	Нора лисы
Кто быстрее!	Создавай пару!	Угадай, что это	Кто первый	Дровосек
Регулировщик	Будь готов!	Кузнечики	Кто дальше	Погремся
Колобок	Салки в круге	Хитрый лис	Попади в корзину	Радуга Силач
Казаки-разбойники	Лабиринт	Снегири	Мяч водящему	Пружинка
Кто найдет	Борьба за мячами	Кто быстрее	Мячи в корзину	Лестница
Кит	Занимай место!	Лучший снайпер	Прогулка с мячом	Стоп
Гуси-лебеди	Гонка мячей	Лишний в кругу	С горки вниз	Горячий мяч*
Заблудились	Передачи по кругу	Партизаны	Лови комара	Большие-маленькие
Охота за мячом	Передача мяча	Картошка	Медведь	Ель, елка, елочка
Ловля рыбы			Червяк	Пойди, не упали