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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ РИТМИЧЕСКУЮ ГИМНАСТИКУ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.01 Дошкольное образование
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
«20» мая 2025 г.
Заместитель директора по УР
_____ Расщектаева Д.О.

Выполнила: Кардакова Светлана Дмитриевна
студентка группы ОФ-418-195-4-1
Научный руководитель:
Журавлева Ксения Викторовна
преподаватель колледжа

Челябинск
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6
1.1 Понятие и значение ловкости в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста 6
1.2 Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста 12
1.3 Влияние ритмической гимнастики на развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста 16
Выводы по первой главе 21
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 23
2.1 Выявление уровня развития ловкости детей старшего дошкольного возраста 23
2.2 Содержание педагогической работы развития ловкости детей старшего дошкольного возраста 31
2.3 Определение эффективности содержания педагогической работы по развитию ловкости детей старшего дошкольного возраста 33
Выводя по второй главе 38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 42
ПРИЛОЖЕНИЯ 46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы «Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста через ритмическую гимнастику» обусловлена необходимостью повышения уровня физической активности среди детей. В условиях современного общества, где наблюдается тенденция к малоподвижному образу жизни, особенно среди дошкольников, важно не только поддерживать физическую форму, но и развивать такие качества, как ловкость, координация и гибкость. Ловкость является ключевым компонентом общей физической подготовки, который способствует успешному выполнению различных движений и формирует основу для дальнейших спортивных достижений.

Ритмическая гимнастика представляет собой уникальную форму физической активности, которая сочетает в себе элементы музыки, танца и гимнастики. Она способствует не только физическому развитию, но и эмоциональному, социальному и творческому. Занятия ритмической гимнастикой помогают детям развивать уверенность в себе, улучшать координацию движений и взаимодействие с окружающими. Это особенно важно в старшем дошкольном возрасте, когда формируются основные социальные навыки и эмоциональная стабильность.

Таким образом, важность данной работы также заключается в необходимости создания для родителей методических рекомендаций по организации занятий ритмической гимнастикой. Эффективные методики и программы могут значительно повысить интерес детей к физической активности и способствовать их всестороннему развитию. Исследование данного вопроса позволит выявить оптимальные подходы к обучению и развитию ловкости у детей, что в свою очередь окажет положительное влияние на их здоровье и общее развитие.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально изучить эффективность применения ритмической гимнастики как средства развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе применения ритмической гимнастики.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты развития ловкости детей старшего дошкольного возраста, включая возрастные особенности и влияние физической активности на их развитие.

2. Рассмотреть методы и приемы ритмической гимнастики, а также их потенциальное влияние на развитие координации и ловкости у детей.

3. Провести экспериментальное исследование для оценки уровня ловкости у детей до и после занятий ритмической гимнастикой, выявив изменения и тенденции.

4. Разработать комплексную программу занятий ритмической гимнастикой, включающую различные упражнения и игровые элементы, направленные на развитие ловкости у детей.

5. Изучить эмоциональное восприятие занятий ритмической гимнастикой детьми и их отношение к физической активности в целом.

6. Сформулировать методические рекомендации для педагогов и родителей по организации и проведению занятий ритмической гимнастикой в дошкольных учреждениях.

Гипотеза исследования: развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста будет проходить эффективнее, если:

1. Разработать и внедрить картотеку упражнений ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста.

2. Разработать методические рекомендации для родителей обучающихся.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что систематизирован изученный опыт многих ученых-педагогов и психологов, направленный на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Данное исследование может быть использовано педагогами дошкольных образовательных учреждений в исследовании и диагностике развития ловкости посредством ритмической гимнастики.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации картотеки упражнений и методических рекомендаций для родителей, направленные на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста, которые могут использовать педагоги в дошкольных образовательных учреждениях.

База исследования: Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №39 г. Копейска».

Структура выпускной квалификационной работы: введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Понятие и значение ловкости в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста

Ловкость является важным аспектом физического развития детей старшего дошкольного возраста, играющим ключевую роль в формировании их двигательных навыков, когнитивного и социального развития.

В научных трудах Н.А. Бернштейна, В.М. Зациорский, Э.Я. Степаненкова, Т.А. Семёнова показано, что ловкость – это важный аспект в развитии физических качеств, которое включает в себя координацию движений, скорость реакции и способность адаптироваться к изменяющимся условиям [20].

Н.А. Бернштейн определял ловкость как способность справиться с любой возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально и находчиво.

В.М. Зациорский придерживался мнения, что ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Проанализировав труды ученых по данному вопросу было сформировано ключевое понятие ловкости: ловкость — это комплексная физическая способность, включающая в себя различные компоненты, которые позволяют человеку эффективно и быстро выполнять разнообразные движения, изменять положение тела в пространстве и адаптироваться к меняющимся условиям. Она является одной из ключевых способностей, необходимых для успешного освоения различных видов физической активности и спортивных дисциплин.

В методике физического воспитания ловкость часто рассматривается как интегративное качество, включающее координацию, баланс, гибкость, скорость реакции и пространственную ориентацию. Эти компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы, что делает развитие ловкости сложной и многогранной задачей[1]:

Координация — это способность согласовывать действия различных мышечных групп для выполнения сложных двигательных задач с высокой точностью. Для развития координации используются специальные упражнения, направленные на улучшение взаимодействия мышц, тренировку равновесия и точности движений[7]. Это могут быть упражнения с мячом, прыжки через препятствия, выполнение комплексов упражнений на балансировочных платформах и другие. Важно также учитывать, что занятия должны быть разнообразными и игровыми, чтобы поддерживать интерес детей. Включение элементов соревнования или командных игр может повысить мотивацию и сделать процесс обучения более увлекательным[8].

Баланс — это способность сохранять устойчивость тела в статических и динамических условиях. Для дошкольников развитие баланса играет особенно важную роль, так как в этом возрасте формируются основные двигательные навыки и координация. Упражнения на баланс могут быть интересными и увлекательными, что способствует вовлечению детей в активные занятия. Например, можно предложить детям выполнять стойку на одной ноге, при этом подбадривая их и добавляя элементы игры, такие как попытка удержать равновесие, пока они пытаются поймать мяч или передать его друг другу.

Использование балансировочных платформ и мягких мячей может добавить элемент новизны в занятия. Дети могут выполнять различные упражнения, стоя на платформе и пытаясь удерживать равновесие, при этом выполняя легкие движения руками. Это помогает развивать не только физические навыки, но и уверенность в своих силах. Можно также

включить в занятия музыку, что будет поднимать настроение и стимулировать детей к активным действиям[10].

Интеграция элементов баланса в повседневные игры также может быть полезной. Например, во время прогулок можно предложить детям идти по линии, нарисованной на земле, или по плоским камням, что поможет развить их координацию и равновесие[9]. Игры на свежем воздухе, такие как «поймай мяч» или «переправа через реку» с использованием воображаемых препятствий, также способствуют развитию этих навыков.

Гибкость — это способность суставов и мышц выполнять движения в полном диапазоне. Она важна для предотвращения травм, улучшения общей подвижности и повышения амплитуды движений. Развитие гибкости осуществляется через упражнения на растяжку, которые могут включать статические и динамические элементы. К таким упражнениям относятся: наклоны, повороты, махи руками и ногами, упражнения на растяжку мышц спины, ног и рук[12].

Для дошкольников занятия на развитие гибкости могут быть не только полезными, но и увлекательными. Важно подходить к тренировкам с творческим подходом, чтобы дети заинтересовались процессом. Например, можно использовать игровые элементы, такие как «танец животных», где дети имитируют движения различных животных, выполняя при этом наклоны и растяжки. Это не только развивает гибкость, но и способствует развитию воображения и координации.

Упражнения на растяжку мышц спины, ног и рук можно выполнять в форме групповых активностей, где дети работают в парах или небольших группах. Это не только способствует развитию гибкости, но и формирует командный дух, учит детей взаимодействовать друг с другом. Например, можно организовать «растягивание каната», где дети по очереди тянут друг друга, выполняя растягивающие движения[17].

Важно помнить, что занятия должны быть регулярными и разнообразными. Это поможет поддерживать интерес детей и обеспечит

постоянное развитие их гибкости. Регулярные занятия на развитие гибкости не только укрепляют физические способности детей, но и способствуют их общей активности и уверенности в себе, что является важным аспектом их роста и развития.

Скорость реакции — это время, необходимое для ответа на внешние стимулы. Она важна для успешного выполнения движений, требующих быстрой реакции, таких как броски, удары, уклонения и другие. Развитие скорости реакции осуществляется через специальные упражнения, направленные на тренировку нервной системы и улучшение восприятия внешних сигналов. К таким упражнениям относятся игры с элементами внезапности, упражнения на реакцию с использованием световых или звуковых сигналов, а также тренировки с партнером.

Для дошкольников развитие скорости реакции может быть организовано в форме увлекательных игр, что делает процесс обучения более интересным и доступным. Например, можно проводить игры, в которых дети должны быстро реагировать на изменения в окружающей среде. Одним из таких упражнений может стать игра «Замри и двигайся», где дети под музыку танцуют, а по сигналу должны замереть в определенной позе. Это помогает развивать не только скорость реакции, но и координацию движений.

Использование световых или звуковых сигналов также может значительно повысить интерес к занятиям. Например, можно использовать светофоры или музыкальные инструменты, чтобы сигнализировать детям о том, когда они должны выполнять определенные движения. Это не только тренирует их реакцию, но и помогает развивать внимание и слуховую восприимчивость. Игры с мячом, где дети должны поймать мяч по сигналу, также отлично развивают скорость реакции и координацию.

Пространственная ориентация — это способность воспринимать свое положение в пространстве и адаптироваться к нему. Она важна для выполнения движений, требующих точности и уверенности, таких как

прыжки через препятствия, маневрирование в ограниченном пространстве и другие.

Развитие пространственной ориентации осуществляется через упражнения, направленные на тренировку вестибулярного аппарата, улучшение восприятия пространства и развитие чувства равновесия. К таким упражнениям относятся упражнения на ориентацию в пространстве, игры с использованием лабиринтов, упражнения на точность движений и другие.

Ловкость играет ключевую роль в общем физическом развитии детей. Она способствует укреплению мышц, улучшению координации и гибкости, что является основой для успешного освоения различных двигательных навыков. Развитие ловкости позволяет детям легче осваивать такие виды физической активности, как бег, прыжки, плавание, гимнастика и командные виды спорта.

Регулярные занятия, направленные на развитие ловкости, способствуют улучшению общего состояния здоровья. Они повышают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают работу дыхательной системы. Ловкость также способствует развитию мышечной силы и гибкости, что важно для предотвращения травм и поддержания физической формы.

Кроме того, развитие ловкости способствует формированию здорового образа жизни и интереса к физической активности. Дети, занимающиеся ловкостью, чаще выбирают активные виды отдыха и спорта, что способствует укреплению их здоровья и повышению уровня физической активности.

Развитие ловкости оказывает значительное влияние на социальные аспекты жизни детей. Участие в играх и занятиях, требующих ловкости, создает возможности для формирования командного духа и сотрудничества. В процессе совместной физической активности дети учатся работать в

команде, что способствует развитию навыков коммуникации и взаимопонимания[31].

Дети, обладающие хорошими навыками ловкости, чаще становятся лидерами в групповых играх, что помогает им развивать уверенность в себе и лидерские качества. Успешное участие в спортивных мероприятиях и играх способствует формированию дружеских отношений, что является важным аспектом социализации. Дети учатся уважать друг друга, принимать поражения и радоваться победам вместе, что формирует эмоциональную зрелость и социальную ответственность.

Эмоциональное развитие детей тесно связано с уровнем их ловкости. Это положительно сказывается на их мотивации к физической активности и способствует формированию положительного отношения к спорту и физическим упражнениям.

Дети, обладающие хорошей ловкостью, чаще испытывают радость и удовлетворение от физических достижений, что снижает уровень тревожности и неуверенности. Эмоциональный комфорт, получаемый от успешных физических упражнений, способствует общему психоэмоциональному благополучию. Кроме того, ловкость помогает детям лучше справляться с стрессом и трудностями, развивая их устойчивость и способность к адаптации.

В результате, ловкость становится не только важным компонентом физического развития, но и значимым фактором в формировании гармоничной и уверенной личности. Дети, обладающие высоким уровнем ловкости, часто демонстрируют более высокий уровень социальной адаптации и эмоциональной устойчивости, что способствует их общему благополучию и успеху в различных сферах жизни.

1.2 Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет представляет собой ключевой этап формирования основных двигательных навыков и активности. В этот период происходит интенсивное развитие всех систем организма: костной, мышечной, нервной и сердечно-сосудистой. Мышечная масса увеличивается, кости растут, улучшается координация движений, развивается выносливость и сила. Эти процессы важны для подготовки детей к школьным нагрузкам и активной социальной жизни. Нормы роста и веса для детей этого возраста могут варьироваться, но в среднем мальчики достигают 110-120 см, а девочки — 108-118 см. Важно отслеживать пропорции тела, так как дисбаланс может указывать на проблемы со здоровьем[3].

В этом возрасте дети активно осваивают такие навыки, как бег, прыжки, лазание, метание, ловля и упражнения с мячом. Эти навыки являются основой для дальнейшего физического развития и формирования интереса к спорту. Дети становятся более выносливыми, способными выполнять физические нагрузки в течение длительного времени. Увеличивается сила мышц, что позволяет им выполнять более сложные движения. Это важно для подготовки к школьным занятиям и активным играм. В старшем дошкольном возрасте дети начинают осваивать основы гимнастики и танцев, что способствует развитию гибкости, координации и чувства ритма. Эти навыки необходимы для успешного участия в спортивных играх и подвижных играх.

Ловкость играет важную роль в развитии психомоторных навыков, таких как внимание, концентрация и скорость реакции. Ловкость помогает детям адаптироваться к новым условиям и осваивать сложные двигательные задачи.

Психомоторное развитие — это интеграция психических процессов и двигательных навыков. В старшем дошкольном возрасте оно проявляется в улучшении координации движений, скорости реакции и точности. Ловкость является одной из ключевых составляющих психомоторного развития, так как она требует высокой степени координации и контроля движений.

Ловкость требует гармоничного взаимодействия нервной системы, мышц и суставов. Дети, занимающиеся физической активностью, быстрее осваивают сложные двигательные задачи, такие как прыжки, бег, метание и манипуляции с мелкими предметами. Это положительно сказывается на их координации движений и общем психомоторном развитии. Ловкость требует сосредоточенности и внимания к деталям[5]. Дети учатся контролировать свои движения, следить за траекторией полета мяча или направлением движения тела. Это способствует развитию внимания и концентрации, что важно для успешного выполнения школьных заданий и других видов деятельности. Успехи в ловкости повышают самооценку и уверенность детей. Они начинают чувствовать себя более уверенно в своих силах, что положительно влияет на их эмоциональное состояние. Это помогает им справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями. Ловкость способствует развитию социальных навыков. В играх и спортивных мероприятиях дети учатся взаимодействовать с другими детьми, работать в команде и поддерживать друг друга. Это формирует навыки сотрудничества, взаимопомощи и уважения к партнерам.

Развитие ловкости является неотъемлемой частью психомоторного развития. Оно способствует формированию гармоничной личности, успешной социализации и подготовке к школе. Внешняя среда оказывает значительное влияние на физическое развитие детей. Она включает в себя физические и социальные факторы, которые могут существенно влиять на уровень их активности и здоровье.

Физическая среда – доступность безопасных и оборудованных площадок для игр и физической активности способствует активному образу

жизни. Наличие спортивных комплексов, парков, игровых зон и специализированных спортивных секций создает условия для регулярных занятий физической культурой. Разнообразный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, гимнастические снаряды) мотивирует детей к активным играм и упражнениям[35].

Социальная среда – взаимодействие с другими детьми и взрослыми формирует социальные навыки и способствует развитию командного духа. Совместные игры, спортивные мероприятия и участие в секциях помогают детям учиться взаимодействовать с окружающими, соблюдать правила и нормы поведения. Поддержка родителей и педагогов в физических занятиях создает позитивную мотивацию и укрепляет интерес к спорту[35].

Климатические условия – погодные условия могут ограничивать или способствовать физической активности. Например, в холодное время года дети могут проводить больше времени в помещениях, что снижает их двигательную активность. В то же время теплое лето создает благоприятные условия для активных игр на свежем воздухе. Важно учитывать климатические особенности региона и адаптировать занятия к погодным условиям[35].

Культурные факторы – общество и культура оказывают значительное влияние на физическое развитие. В семьях, где спорт и физическая активность являются важными ценностями, дети чаще занимаются спортом и ведут активный образ жизни. Культурные традиции и обычаи также могут влиять на предпочтения в физической активности. Например, в некоторых культурах популярны национальные виды спорта, которые способствуют развитию ловкости, выносливости и силы[35].

Образовательные учреждения – роль образовательных учреждений в физическом развитии детей трудно переоценить. В детских садах и школах проводятся занятия по физической культуре, организуются спортивные секции и мероприятия. Важно, чтобы педагоги создавали условия для

регулярных занятий, учитывали индивидуальные особенности детей и мотивировали их к активному образу жизни[29].

Внешняя среда, включая физические и социальные факторы, значительно влияет на формирование привычек детей. Доступность спортивных площадок и зон для активного отдыха создает мотивацию для детей заниматься физической активностью. Например, когда дети могут играть на свежем воздухе, использовать спортивный инвентарь и участвовать в различных играх, они развивают любовь к движению. Если такие условия создаются в районе проживания, дети с большей вероятностью будут проводить время на улице, что способствует их физическому развитию.

Создание благоприятных условий для занятий спортом и физической культурой оказывает значительное влияние на общее здоровье детей. Регулярная физическая активность способствует улучшению физического состояния, укреплению иммунной системы и снижению риска развития хронических заболеваний. Дети, которые занимаются спортом, чаще имеют здоровый вес, что положительно сказывается на их общем самочувствии.

Кроме того, физическая активность играет важную роль в психологическом здоровье детей. Занятия спортом способствуют снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и повышению самооценки. Дети, активно занимающиеся физической культурой, чаще имеют положительный взгляд на жизнь и лучше справляются с эмоциональными трудностями.

Таким образом создание благоприятной внешней среды для физической активности способствует гармоничному развитию ребенка и подготовке его к взрослой жизни. Внимание к внешней среде и создание условий для активного образа жизни являются важными аспектами, способствующими физическому и психическому развитию детей, что в конечном итоге формирует здоровое и успешное поколение.

1.3 Влияние ритмической гимнастики на развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладевании двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений[25].

По исследованиям Мануйловой Т.П. дети даже в раннем возрасте стремятся ритмично двигаться под музыку. Это связано с естественной потребностью детей в движениях. Любые движения малыши выполняют непринужденно, если они сочетаются с музыкой и элементами игр.

В настоящее время ритмическая гимнастика — одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности. Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца[6].

На шестом году жизни ребёнок физически крепнет, становиться более подвижным, успешно овладевает основными видами движений, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы нервной высшей деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Дети 5-6 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания.

Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. К концу года, 6 лет имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Всё это создаёт благоприятную почву для последующей работы педагога в старшей группе.

Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

2. Упражнения для мышц шеи и туловища.

3. Упражнения для ног и мышц всего тела.

С учетом этого в содержание занятий ритмической гимнастикой для детей дошкольного возраста следует включать знакомые им упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы; ритмические движения в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук. Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике

выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).

2. В виде «ритмических блоков», используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).

3. При проведении утренней гигиенической гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

4. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Проводят ритмическую гимнастику в зале, в котором предварительно делаются влажная уборка и проветривание. Занятия осуществляются при открытых окнах или фрамугах, что обеспечивает широкий доступ свежего воздуха. Одежда детей — облегченная, на ногах матерчатые тапочки или махровые, шерстяные носки, гетры, чтобы ноги ребенка не охлаждались. Воспитатель одет в спортивную форму - так удобнее показывать упражнения, особенно из исходных положений сидя и лежа.

Комплексы ритмической гимнастики включают в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Комплексы ритмической гимнастики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега. Таких вариантов может быть не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики – тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично

выполнять упражнения под музыку. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии.

Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Можно использовать различные виды бега и прыжков. Особое внимание воспитателю следует обращать на дыхание детей. Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя и лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами.

Для определения уровня физической подготовки занимающихся можно провести тестирование, и на основе этого составить 3 комплекса ритмической гимнастики для детей с хорошим, средним и удовлетворительным физическим развитием. Один комплекс можно выполнять в течение 2-3 месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизмениться, усложниться. Некоторые комплексы могут быть использованы при проведении спортивных праздников и развлечений, дней здоровья, праздничных утренников и др[11].

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти. Говоря о большом значении музыки в развитии движений, известный педагог Н.А. Ветлугина отмечает «между музыкой и движением при одновременном их исполнении

устанавливаются очень тесные взаимосвязи. Их объединяет одно и тоже поэтическое содержание. Определяющую роль при этом играет музыка, развитие ее образов. Движения, сопутствующие музыке, выражают именно ее образное содержание. Возникает важный вопрос о единстве восприятия ребенком музыки, когда он движется, и движений, которыми он стремиться выразить ее содержание».

В подготовительной части задается темп, под который можно выполнять движения с короткой амплитудой. Причем мелодии имеют чёткий отсчет на 2 или 4 четверти. В основной части занятия музыка используется умеренных или медленных темпов, причем не только на 2, но и 4 четверти. На прыжковой и беговой серии упражнений темп аккомпонемента убыстряется. Этот момент является кульминационным на занятии, что необходимо подчеркнуть и музыкой – выбрать для него самые интересные, занимательные мелодии. В заключительной части, в которой упражнения направлены преимущественно на расслабление мышц, либо на чередования напряжения с расслаблением и выполняются лежа или сидя музыка должна быть плавной, выразительной.

Задача ритмической гимнастики состоит в том, чтобы не только в том, чтобы занимающиеся ушли из зала в приподнятом настроении. Этому во многом будет способствовать музыка, звучащая после заключительной части. Она должна быть бодрой, жизнерадостной. Целесообразно начинать и заканчивать занятие ритмической гимнастикой одним и тем же, непременно веселым и интересным музыкальным произведением.

Подбирая музыку по темпу, можно руководствоваться следующей справкой:

1. Медленный темп - 40-60 движений в минуту (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).

2. Умеренный темп - 70 движений в минуту (ходьба, взмахи руками, махи ногами).

3. Средний темп – 80-90 движений в минуту (большинство танцевальных движений).

4. Быстрый темп – 100-15- движений в минуту (махи, бег)

5. Очень быстрый темп – 160 и более движений в минуту (бег, быстрые танцы).

Таким образом, влияние ритмической гимнастики на развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста является многогранным и многосторонним. Она не только способствует улучшению физических показателей, но и развивает психомоторные навыки, эмоциональную устойчивость и социальные качества. Регулярные занятия ритмической гимнастикой формируют у детей позитивное отношение к физической активности и закладывают основы для их дальнейшего развития в области спорта и здоровья. Внедрение ритмической гимнастики в образовательные программы дошкольных учреждений может значительно улучшить физическую подготовку детей, а также способствовать их всестороннему развитию, что является важной задачей для современного общества.

Выводы по первой главе

Ловкость является важным аспектом физического развития детей старшего дошкольного возраста, играющим ключевую роль в формировании их двигательных навыков, когнитивного и социального развития. Проанализировав понятия ученых было сформировано ключевое понятие ловкости: ловкость — это комплексная физическая способность, включающая в себя различные компоненты, которые позволяют человеку эффективно и быстро выполнять разнообразные движения, изменять положение тела в пространстве и адаптироваться к меняющимся условиям. Она является одной из ключевых способностей, необходимых для успешного освоения различных видов физической активности и спортивных дисциплин.

Ловкость является важным компонентом физического развития детей, представляя собой способность быстро и точно выполнять различные двигательные действия, способствует освоению основных двигательных навыков, но и играет ключевую роль в формировании уверенности ребенка в своих физических способностях. Это, в свою очередь, создает основу для дальнейшего успешного участия в спортивных и игровых активностях.

В этот период происходит интенсивное развитие координации, гибкости и силы, что делает детей особенно восприимчивыми к обучению новым двигателям навыкам. Данные особенности требуют от педагогов и родителей разработки индивидуализированных подходов к физическому воспитанию, с учетом уникальных потребностей и возможностей каждого ребенка. Регулярные занятия спортом и физической культурой способствуют не только улучшению физических качеств, но и положительно влияют на эмоциональное и социальное развитие детей. Физическая активность помогает детям развивать командный дух, навыки общения и сотрудничества, что является важным аспектом их социализации.

Таким образом, ловкость является неотъемлемой частью физического развития детей старшего дошкольного возраста. Ее значение выходит за рамки физической активности, охватывая также эмоциональные и социальные аспекты. Учитывая все вышеперечисленные факторы, можно сделать вывод о необходимости интеграции разнообразных физических упражнений, направленных на развитие ловкости, в образовательные и воспитательные программы для детей, что будет способствовать их гармоничному развитию и подготовке к взрослой жизни.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Выявление уровня развития ловкости детей старшего дошкольного возраста

Опытно-экспериментальная работа выпускной квалификационной работы проводилась в 3 этапах:

1. Констатирующий этап эксперимента: подбор методик и проведение исследования. Цель констатирующего этапа: диагностическое исследование исходного уровня развития ловкости детей старшего дошкольного возраста.

2. Формирующий этап эксперимента: разработка и внедрение картотеки упражнений ритмической гимнастики на развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста. Цель формирующего этапа: развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения картотеки упражнений ритмических гимнастик.

3. Контрольный этап эксперимента. Цель контрольного этапа: установление эффективности внедрения картотеки ритмической гимнастики и упражнений по развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

На констатирующем этапе для проведения диагностического исследования по выявлению уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста были подобраны следующие методики Вавиловой Е.Н.:

1. Методика «Полоса препятствий»
2. Методика «Бросание и ловля мяча»
3. Методика «Отбивание резинового мяча об пол»

Диагностирование проводилось на базе МДОУ «Детский сад № 39 г. Копейск». В исследовании приняли участие 10 человек, из которых 5 мальчиков и 5 девочек.

1. Методика «Полоса препятствий» Вавилова Е.Н.

Цель: выявить уровень развития координации движений и общую физическую подготовку.

Проведение методики: детям необходимо выполнить 3 задания: первое – бег по гимнастической скамейке длиной 5м, второе – прокатывание мяча между 6 предметами, разложенными на расстоянии 50см друг от друга, третье – подлезание под дугу высотой 40см.

Оценивание:

Высокий уровень – дети легко выполняли упражнения, также показывая высокую скорость, присутствует минимальное количество ошибок: не потеряно равновесие, правильно выполнены все элементы.

Средний уровень – дети допускали небольшие ошибки или замедления на отдельных участках, однако не наблюдается серьезных затруднений в выполнении задач.

Низкий уровень – дети часто допускали ошибки, теряли равновесие, присутствовала неуверенность в движениях, дети нуждались в помощи или подсказках.

При обработке данных были получены следующие результаты исследования уровня развития координации движений, методика: «Полоса препятствий», которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень развития координации движений и общей физической подготовки методика: «Полоса препятствий» Вавилова Е.Н.

ФИ ребенка	Уровень координации движений
Ребенок 1	Средний
Ребенок 2	Высокий
Ребенок 3	Средний
Ребенок 4	Средний
Ребенок 5	Средний
Ребенок 6	Низкий
Ребенок 7	Высокий
Ребенок 8	Низкий
Ребенок 9	Низким
Ребенок 10	Средний

Результаты методики «Полоса препятствий» Вавиловой Е.Н. представлены ниже на рисунке 1.

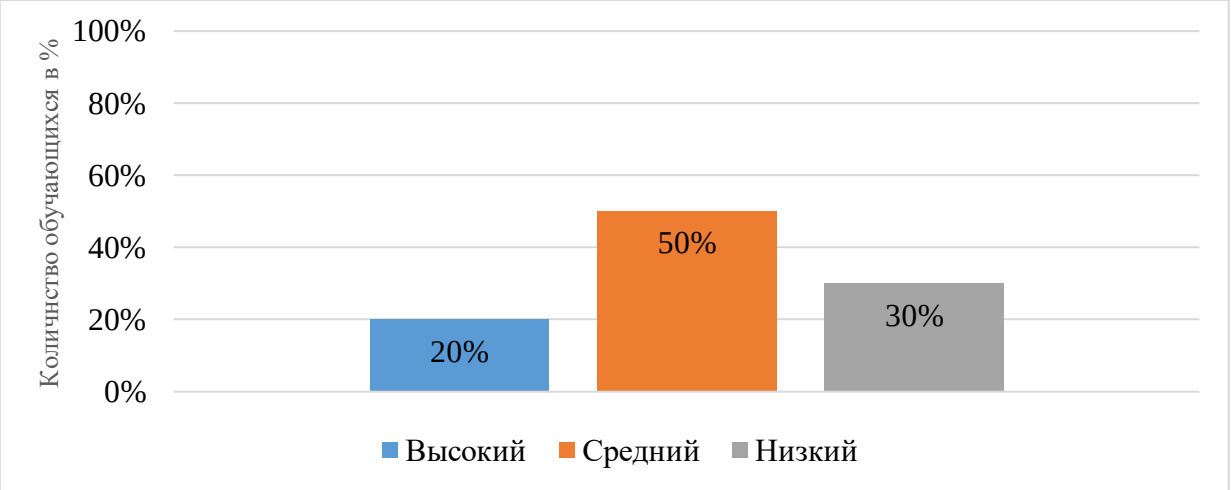

Рисунок 1 – Уровень развития координации и общей физической подготовки методика: «Полоса препятствий» Вавиловой Е.Н.

Таким образом, по результатам диагностического исследования на уровень развития координации движений методика «Полоса препятствий» Вавилова Е.Н., можно сделать вывод, что у испытуемых детей старшего дошкольного возраста слабо развита координация.

Большинство детей (5 человек – 50%) имеют средний уровень развития координации, поскольку дети допускали небольшие ошибки или замедления на отдельных участках. У испытуемых детей (3 человека – 30%) имеется низкий показатель уровня развития координации из-за того, что часто допускали ошибки, теряли равновесие. У остальных детей (2 человека – 20%) показатель уровня развития координации высокий, так как легко выполняли упражнения, также показывая высокую скорость, присутствует минимальное количество ошибок: не потеряно равновесие.

2. Методика: «Бросание и ловля мяча» Вавилова Е.Н.

Цель: выявить уровень быстроты реакции и отработке техники бросания и ловли мяча.

Проведение методики: дети бросают мяч двумя руками снизу-вверх перед собой, а потом дети стараются схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа).

Оценивание:

Высокий уровень – дети уверенно бросали и ловили мяч, также использовали разные техники броска (бросок одной рукой, двумя и в движении), присутствует быстрая и адекватная реакция на мяч, дети способны предугадать направление его движения и быстро изменять позицию для ловли.

Средний уровень – дети допускали ошибки в технике, но присутствуют базовые навыки (бросок), замедленная реакция на мяч, иногда не успевали изменить позицию, но справляются с ловлей.

Низкий уровень – дети испытывали трудности при выполнении бросков и ловлей мяча, нуждались в поддержке, присутствовала замедленная реакция на мяч, дети не всегда осознавали, где находится мяч, следствие чего не успевали подстроиться под него.

При анализе данных были получены следующие результаты исследования уровня быстроты реакции и ловли мяча по методике: «Бросание и ловля мяча» Вавиловой Е.Н., которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень быстроты реакции, отработке техники бросания и ловли мяча по методике: «Бросание и ловля мяча» Вавилова Е.Н.

ФИ ребенка	Уровень быстроты реакции
Ребенок 1	Высокий
Ребенок 2	Низкий
Ребенок 3	Средний
Ребенок 4	Низкий
Ребенок 5	Средний
Ребенок 6	Средний
Ребенок 7	Средний
Ребенок 8	Средний
Ребенок 9	Низкий
Ребенок 10	Высокий

Результаты диагностического исследования по методике «Бросание и ловля мяча» Вавилова Е.Н., представлены ниже на рисунке 2.

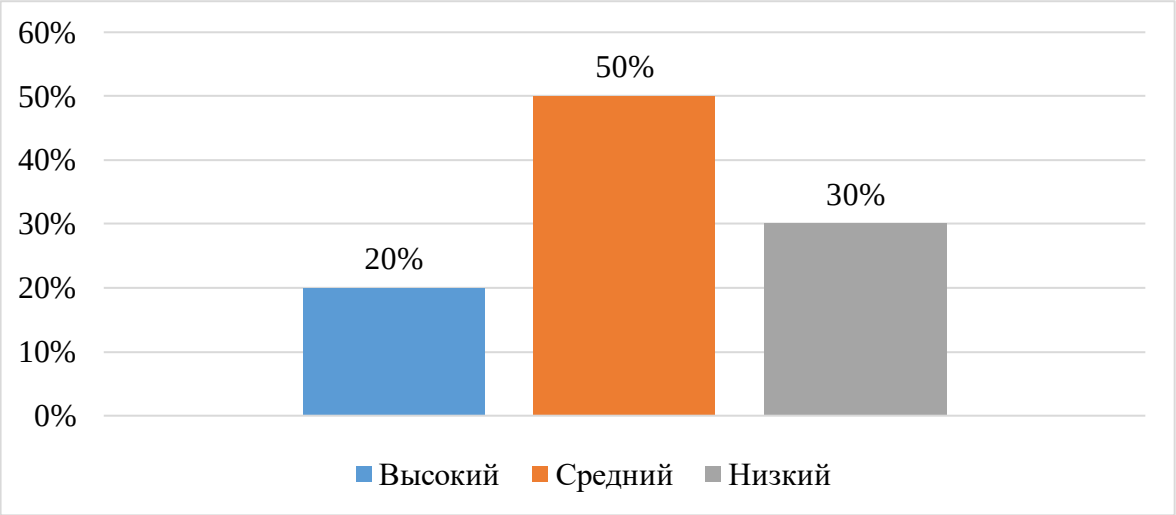

Рисунок 2 – Уровень быстроты реакции по методике «Бросание и ловля мяча» Вавилова Е.Н.

По данным результатам диагностического исследования по уровню быстроты реакции по методике «Бросание и ловля мяча» Вавилова Е.Н., можно сделать вывод, что быстрота реакции у большинства детей старшего дошкольного возраста развито достаточно хорошо.

Большинство детей (5 человек – 50%) имеют средний уровень развития быстроты реакции, поскольку дети допускали ошибки в технике, замедленная реакция на мяч. У испытуемых детей (3 человека – 30%) имеется низкий показатель уровня быстроты реакции из-за того, что испытывали трудности при выполнении бросков и ловлей мяча, нуждались в поддержке, присутствовала замедленная реакция на мяч. У остальных детей (2 человека – 20%) показатель уровня быстроты реакции высокий, так как дети уверенно бросали и ловили мяч, присутствовала быстрая реакция на мяч, дети способны предугадать направление его движения и быстро изменяли позицию для ловли.

3. Методика «Отбивание резинового мяча об пол» Вавилова Е.Н.

Цель: выявить уровень развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Описание методики: ребёнок 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.

Оценивание:

Высокий уровень – ребёнок уверенно и точно выполняет удар по мячу, обеспечивая его предсказуемое отскок и контроль над направлением, быстрая реакция на мяч, снижение времени на принятие решения при изменении его траектории.

Средний уровень – дети выполняют удары по мячу с допустимыми ошибками в технике, иногда теряет контроль над направлением мяча, реакция на мяч хорошая, но не всегда мгновенная, дети иногда задерживаются в принятии решения.

Низкий уровень – у детей удары по мячу выполняются с трудом, много ошибочных движений, не всегда понимают, как правильно отбивать мяч, ребёнок может испытывать трудности с синхронизацией своих действий, замедленная реакция на мяч, сложности с восприятием его движения.

При анализе данных были получены следующие результаты исследования уровня гибкости по методике: «Отбивание резинового мяча об пол» Вавиловой Е.Н., которые представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень гибкости, по методике: «Отбивание резинового мяча об пол» Вавилова Е.Н.

ФИ ребенка	Уровень гибкости
Ребенок 1	Высокий
Ребенок 2	Высокий
Ребенок 3	Средний
Ребенок 4	Средний
Ребенок 5	Средний
Ребенок 6	Средний
Ребенок 7	Средний
Ребенок 8	Низкий
Ребенок 9	Низкий
Ребенок 10	Высокий

Результаты диагностического исследования по методике «Отбивание резинового мяча об пол» Вавилова Е.Н., представлены ниже на рисунке 3.

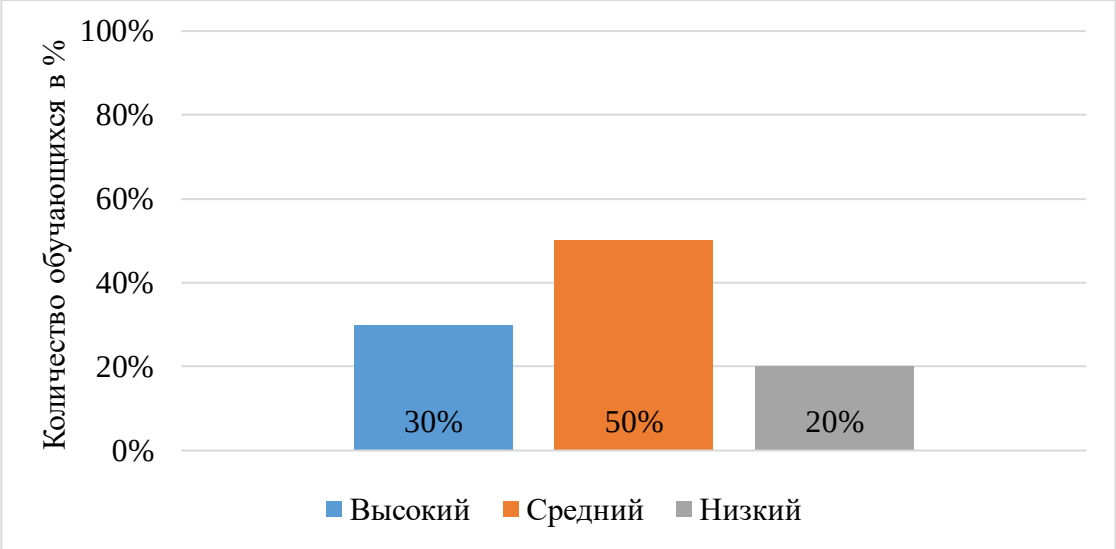

Рисунок 3 – Уровень развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста по методике «Отбивание резинового мяча об пол» Вавиловой Е.Н.

На основании результатов исследования уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста по методике «Отбивание мяча об пол» Вавиловой Е.Н., можно сделать вывод, что уровень развития гибкости у детей развито достаточно хорошо.

Большинство детей (5 человек – 50%) имеют средний уровень, поскольку дети выполняли удары по мячу с допустимыми ошибками в технике, из-за чего иногда теряли контроль над направлением мяча, реакция на мяч была замедленна. У детей (3 человека – 30%), которые имею высокий уровень, техника отбивания мяча об пол была уверенной и точной, из-за чего происходил контроль над мячом, в следствии этому реакция на мяч была быстрой. У остальных детей (2 человека – 20%), получившие низкий уровень развития, имели трудности в технике отбивания мяча, что способствовало снижению быстроты реакции и контроли над мячом.

На основании проведенных диагностик на выявление уровня ловкости у детей старшего дошкольного возраста, мы имеем исследующие итоги, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Уровни развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Ребенок	Методика «Полоса препятствий»	Методика «Бросание и ловля мяча»	Методика «Отбивание резинового мяча об пол»	Общий результат
Ребенок 1	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Ребенок 2	Низкий	Высокий	Высокий	Средний
Ребенок 3	Средний	Средний	Средний	Средний
Ребенок 4	Низкий	Средний	Средний	Низкий
Ребенок 5	Средний	Средний	Средний	Средний
Ребенок 6	Средний	Низкий	Средний	Низкий
Ребенок 7	Средний	Высокий	Средний	Средний
Ребенок 8	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
Ребенок 9	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
Ребенок 10	Высокий	Средний	Низкий	Средний

Из полученных результатов исследования уровня развития ловкости, были переведены в процентное соотношение, которое представлено на рисунке 4.

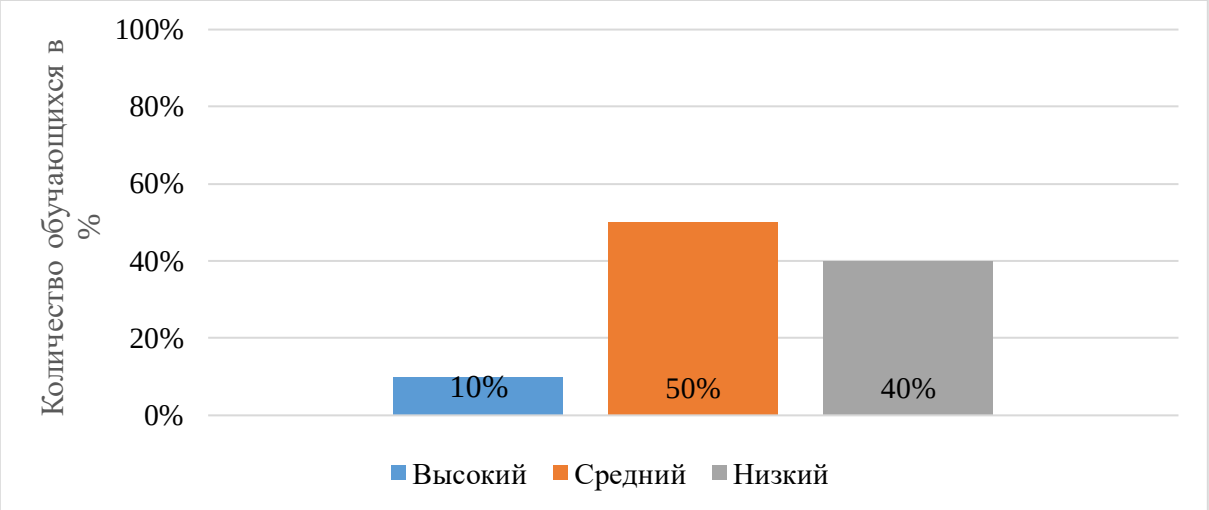

Рисунок 4 – Уровни развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента

На основании заключительных показаний мы пришли к выводу, что у детей старшего дошкольного возраста преобладает средний и низкий уровень развития ловкости.

Таким образом, на констатирующем этапе эксперимента была проведена диагностика по выявлению уровня развития ловкости у детей

старшего дошкольного возраста. Так же полученные данные диагностического исследования свидетельствуют о том, что необходимо проведение соответствующей работы по развитию ловкости у детей и внедрение картотеки упражнений посредством ритмической гимнастики в образовательный процесс.

2.2 Содержание педагогической работы развития ловкости детей старшего дошкольного возраста

На основании результатов диагностического исследования была разработана картотека ритмических упражнений на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики (Приложение 1). Реализацию данных упражнений рекомендуется осуществлять во второй половине дня, во время режимных моментов – после сна.

Картотека включает в себя 6 занятий. Разработка картотеки происходила на основе рассмотренных особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста у детей старшего дошкольного возраста. На знакомство с детьми ритмической гимнастики были взяты 2 занятия. Полное описание занятия по ритмической гимнастики на развитие ловкости смотрите в приложении 1.

После внедрения ритмической гимнастик в образовательный процесс проводится оценка их эффективности. Это может включать наблюдение за детьми во время игр, проведение тестов на выносливость до и после цикла занятия. На основании полученных данных вносятся коррективы в картотеку.

Подбор ритмических гимнастик осуществлялся с учетом интересов детей, например ритмическая гимнастика «Девочки с султанчиками, мальчики с гантелями. Музыка «Цирк»

Ходьба спортивным шагом за направляющим.

Ходьба «Акробаты» на носках, на пятках.

Ходьба «Гимнасты» со сменой рук.

Ходьба «Чудо-силачи» широким шагом, руки на поясе.

Бег «Скачет конь»

Дыхательное упражнение: вдох – руки в стороны, выдох – руки вниз.

Перестроение тройками через середину зала.

Основная часть: под музыку «Парад-але»

1.Руки вверх- шаг вперед.

- руки к плечам- шаг назад.

-руки в стороны – шаг вправо.

-руки к плечам- шаг влево.

2. Наклоны:

- вперед – руки вперед,

- прямо-руки вниз,

- вперед, руки в стороны,

- руки вниз.

3. Повороты:

-вправо – руки вперед,

- прямо – руки вниз. Тоже влево.

4. Приседы:

- присед – руки вперед,

- встать – руки вниз.

5. Сидя на полу:

- наклон коснувшись носков ног,

- и.п.

6. Лежа на животе: упражнение «Птичка»

7. Прыжки:

- на носках с поочередным выбросом рук вверх.

8. Дыхательное упражнение

Составление комплекса происходило на основе рассмотренных в теоретической главе выпускной квалификационной работы возрастных

особенностей детей старшего дошкольного возраста на развитие ловкости. Каждое упражнение в данной картотеки подобрана с учетом индивидуальных и физических особенностей детей старшего дошкольного возраста. Разнообразие ритмических упражнений способствует развитию чувства ритма, реакции и способности ориентироваться в музыкальном пространстве.

Для организации взаимодействия педагогов ДОО и родителей были также разработаны рекомендации по использованию картотеки ритмических упражнений на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в семье. Рекомендации для родителей были разработаны в виде QR-кодов, где можно найти 6 видеороликов с ритмической гимнастикой.

Таким образом, на формирующем этапе эксперимента была разработана и внедрена картотека ритмической гимнастики по развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста, а также рекомендации для родителей по их использованию в семье. Ритмические гимнастик из картотеки были реализованы частично, в связи с нарастающим усложнением их содержания.

2.3 Определение эффективности содержания педагогической работы по развитию ловкости детей старшего дошкольного возраста

В процессе реализации и внедрения картотеки ритмических гимнастик в образовательный процесс, а также в совместную и самостоятельную деятельность детей был проведен контрольный этап эксперимента. Целью контрольного этапа являлось установить эффективность внедрения картотеки ритмических гимнастик по развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста и сравнение полученных результатов с результатом констатирующего этапа. На контрольном этапе эксперимента для итогового уровня развития ловкости проводилась все та

же методика Вавиловой Е.Н, с теми же критериями и показателями, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Полученные данные уровня развития координации движений, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты уровня координации движений у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента

ФИ ребенка	Уровень координации движений
Ребенок 1	Высокий
Ребенок 2	Высокий
Ребенок 3	Средний
Ребенок 4	Средний
Ребенок 5	Средний
Ребенок 6	Средний
Ребенок 7	Высокий
Ребенок 8	Средний
Ребенок 9	Низким
Ребенок 10	Средний

Результаты по исследованию уровня координации движений у детей старшего дошкольного возраста, представлены ниже на рисунке 5.

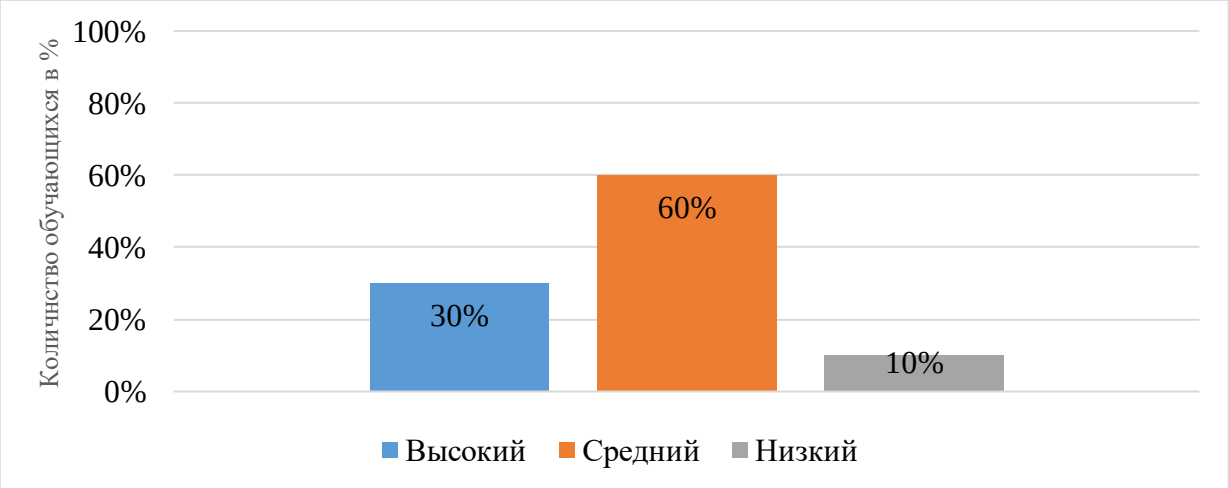

Рисунок 5 – Результаты исследования уровня координации движений на контрольном этапе эксперимента

По результатам исследования уровня развития координаций движений у детей старшего дошкольного возраста, можно сказать, что после реализации подвижных игр низкий уровень развития имеется только у 1 (10%) испытуемого, хотя на констатирующем этапе было 3 (30%) детей, что является положительным результатом. Высокий уровень наблюдается у 3

(30%) испытуемых, которые показали значительные изменения, хотя изначально на констатирующем этапе эксперимента высокий уровень был только у 2 (20%) человек. Средний уровень показали 6 (60%) испытуемых, которые так же улучшили свои движения.

Полученные данные по исследованию уровня быстроты реакции и ловли мяча, которые представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты уровня быстроты реакции у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента

ФИ ребенка	Уровень быстроты реакции
Ребенок 1	Высокий
Ребенок 2	Средний
Ребенок 3	Высокий
Ребенок 4	Средний
Ребенок 5	Высокий
Ребенок 6	Высокий
Ребенок 7	Средний
Ребенок 8	Средний
Ребенок 9	Низкий
Ребенок 10	Высокий

Результаты диагностического исследования по методике «Бросание и ловля мяча» Вавилова Е.Н., представлены ниже на рисунке 6.

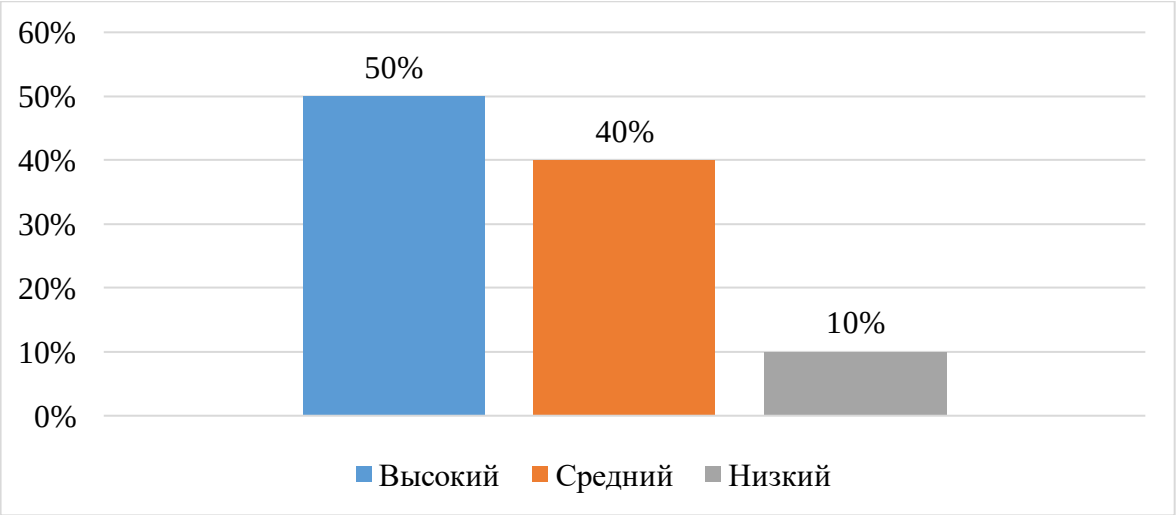

Рисунок 6 – Результаты исследования уровня быстроты реакции на контрольном этапе эксперимента

По результатам исследования уровня развития быстроты реакций у детей старшего дошкольного возраста, можно сказать, что что после реализации подвижных игр низкий уровень развития имеется только у 1 (10%) испытуемого, хотя на констатирующем этапе было 3 (30%) детей, что

является положительным результатом. Высокий уровень наблюдается у 5 (50%) испытуемых, которые показали значительные изменения, хотя изначально на констатирующем этапе эксперимента высокий уровень был только у 2 (20%) человек. Средний уровень показали 4 (40%) испытуемых, которые так же улучшили свои движения.

При анализе данных были получены следующие результаты исследования уровня гибкости, которые представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты уровня гибкости у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента

ФИ ребенка	Уровень быстроты реакции
Ребенок 1	Высокий
Ребенок 2	Высокий
Ребенок 3	Высокий
Ребенок 4	Средний
Ребенок 5	Высокий
Ребенок 6	Средний
Ребенок 7	Средний
Ребенок 8	Средний
Ребенок 9	Низкий
Ребенок 10	Высокий

Результаты диагностического исследования по методике «Отбивание резинового мяча об пол» Вавилова Е.Н., представлены ниже на рисунке 3.

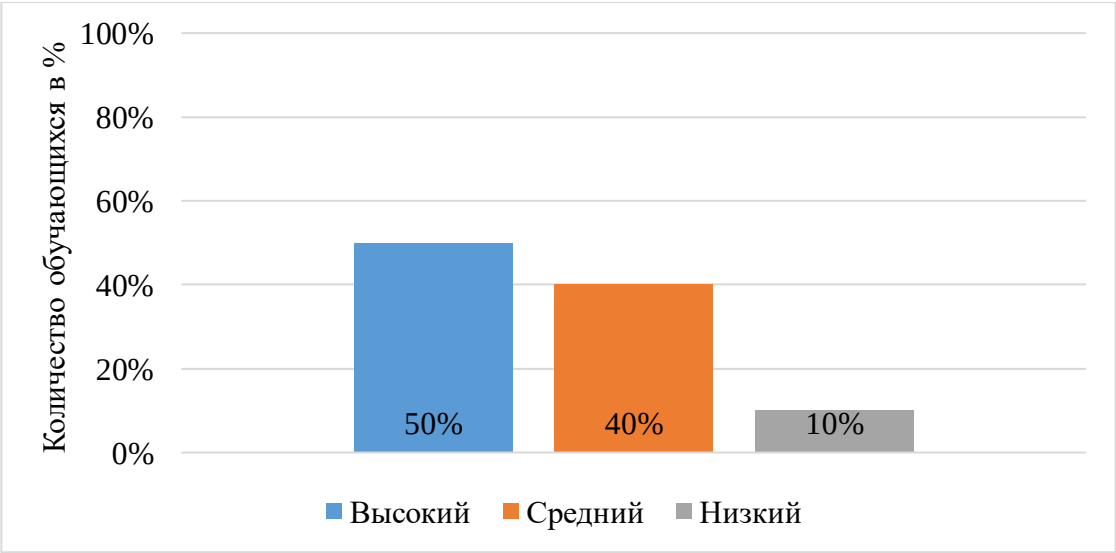

Рисунок 7 – Результаты исследования уровня гибкости на контрольном этапе эксперимента.

По результатам исследования уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста, можно сказать, что что после реализации подвижных игр низкий уровень развития имеется только у 1 (10%) испытуемого, хотя на констатирующем этапе было 3 (30%) детей, что является положительным результатом. Высокий уровень наблюдается у 5 (50%) испытуемых, которые показали значительные изменения в движениях, хотя изначально на констатирующем этапе эксперимента высокий уровень был только у 3 (30%) человек. Средний уровень показали 4 (40%) испытуемых, которые так же улучшили движения.

После проведения диагностики на уровень развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе, были подведены следующие итоги, которые представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Результаты уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента

Ребенок	Методика «Полоса препятствий»	Методика «Бросание и ловля мяча»	Методика «Отбивание резинового мяча об пол»	Общий результат
Ребенок 1	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
Ребенок 2	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
Ребенок 3	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Ребенок 4	Средний	Средний	Средний	Средний
Ребенок 5	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Ребенок 6	Средний	Высокий	Средний	Средний
Ребенок 7	Высокий	Средний	Средний	Средний
Ребенок 8	Средний	Средний	Средний	Средний
Ребенок 9	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
Ребенок 10	Средний	Высокий	Высокий	Высокий

Из полученных данных, мы пришли к следующим результатам, которые представлены на рисунке 8.

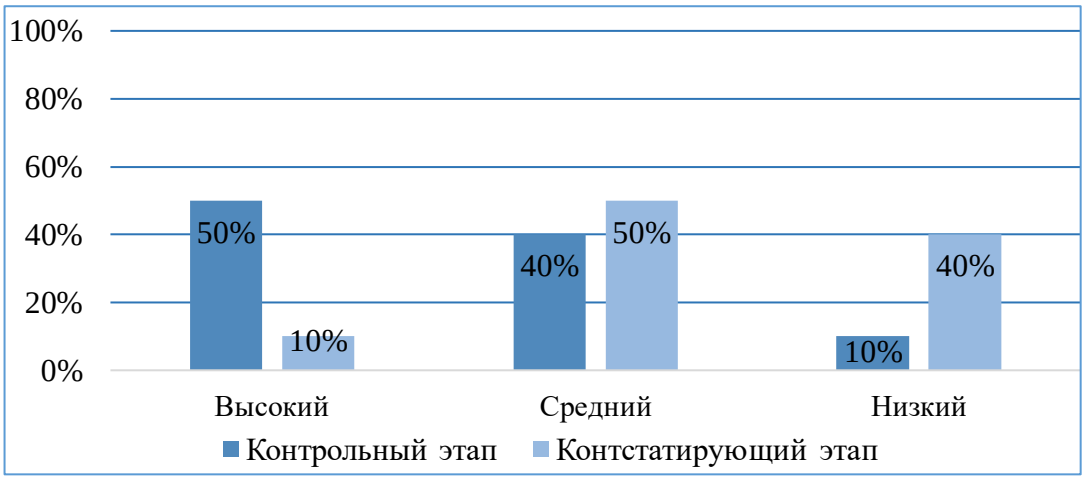

Рисунок 8 – Результаты уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента.

На основании сравнительного анализ контрольного и констатирующего этапа эксперимента, можно сделать вывод, что часть детей, а именно 3 человека, перешли из низкого к среднему уровню развития ловкости, также 4 человека перешли из среднего к высокому уровню развития. Таким образом, 7 человек повысили свой уровень развития ловкости. Не показал положительных результатов лишь 1 испытуемый, в связи с не регулярным посещением физкультурных занятий и активного отдыха

Таким образом, результаты контрольного этапа эксперимента показали, что внедрение в образовательный процесс картотеки ритмической гимнастики, реализованной в данной группе с детьми старшего дошкольного возраста, было эффективно и способствовало развитию ловкости.

Выводы по второй главе

В данной главе на констатирующем этапе эксперимента были проведены диагностические методики Вавиловой Е.Н. по выявлению уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста и выявили, что дети старшего дошкольного возраста имеют средний уровень развития ловкости.

Исходя из полученных данных на констатирующем этапе эксперимента, было решено разработать и внедрить в образовательный процесс картотеку ритмических гимнастик по развитию ловкости и разработать рекомендации для родителей по их использованию. Данная картотека и рекомендации по использованию картотеки реализовывалась на формирующем этапе.

Для выявления эффективности данной картотеки ритмических гимнастик на развитие ловкости, был проведен контрольный этап эксперимента и отметили, что часть детей повысили свой уровень развития и просматривается положительная динамика в ловкости. Отсюда следует, что внедренная картотека ритмических гимнастик эффективна в развитии ловкости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ученые-физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, мы можем ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполняются с определенной нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся. Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы о том, что много отечественных и зарубежных ученых, занимавшиеся даннным вопросом, в своих научных трудах указывали, что ловкость – это важный аспект в развитии физических качеств, которое включает в себя координацию движений, скорость реакции и способность адаптироваться к изменяющимся условиям

Для первичной диагностики по выявлению уровня ловкости у детей старшего дошкольного возраста были взяты методики Вавиловой Е.Н., которая проводилась на базе МДОУ «Детский сад №39 г. Копейска».». Из полученных данных была разработана и внедрена в образовательный процесс картотека ритмических гимнастик для детей старшего дошкольного возраста. Для выявления эффективности данной картотеки, был проведен контрольный этап эксперимента, где прослеживалась положительная динамика уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. В следствии этому, чтобы понять эффективность картотеки подвижных игр, был проведен сравнительный анализ этапов эксперимента,

где часть, а именно 7 человек, детей показали положительные результаты диагностирования. Следовательно, данная картотека ритмических гимнастик эффективна по развитию ловкости, а значит выдвинутая гипотеза, верна. Дети постепенно улучшали свою технику выполнения тех или иных основных видов движений, из-за чего повышался уровень развития основных видов движений.

Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста играет ключевую роль в их общем физическом и психическом развитии. Развитие ловкости детей. Таким образом, развитие ловкости в старшем возрасте закладывает фундамент для всестороннего развития личности ребенка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин, Б. А., Виноградов, Ю. А. и др. Теория и методика физического воспитания. / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – Москва : Просвещение, 2010. - 287 с.
2. Ванюшина, О. Б. Дошкольник, подружись с физкультурой (из опыта работы) / О. Б. Ванюшина. – Москва : «АКАпринт». 2014. - 124 с.
3. Горелов, А. А., Коблев, Я. К., Козлов, И. М., Правдов, М. А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. - №4. - С. 50-53.
4. Герела, Н. Ф. Дыхание, движение, самомассаж : Методика самооздоровления на основе парадокс. дыхат. гимнастики А. Н. Стрельниковой / Н. Ф. Герела ; Науч.-методол. центр нар. целительства и практ. экстрасенсорики СССР. - Ленинград : ТПП «Петрополь», 1991. - 27, с. : ил.; 20 см.
5. Грачев, О. К. Физическая культура. – Москва : ИКЦ «МарТ», 2015 – 464 с.
6. Журавин, М. Л., Меньшиков, Н. К. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений / М. Л. Журавин. – Москва : Академия, 2011 – 448с
7. Захаров, Е. Е., Карасев, А. В., Сафонов, А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. / Е. Е. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – Москва : Лептос, 2004. – 368 с.
8. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания. / В. М. Качашкин. – Москва : Просвещение, 2010. - 304 с.
9. Казакова, М. С. Двигательно-ритмическое воспитание дошкольников на занятиях гимнастикой: Дис. .канд. пед. наук, // М. С. Казакова. - Москва, РГАФК, 2012. -155 с.

10. Киевская, О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Заполярья: Дис. .канд. пед. наук. // О. Г. Киевская. – Санкт-Петербург, 2011. - 169 с.

11. Коробейников, Н. К., Михеев, И. Г., Николенко, А. Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. / Н. К. Коробейников, И. Г. Михеев, А. Е. Николенко. – Москва : Высшая школа, 2009. - С.74-75.

12. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития / В. И. Лях - Физкультура в школе № 1 2009 – 45 с.

13. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А. П. Матвеев. – Москва : Владос - Пресс, 2013 - 248 с.

14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2011 - 543 с.

15. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. / Ю. В. Менхин. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.

16. Организация и методика проведения занятий ритмической гимнастикой в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) // Методические рекомендации / Сост. Бесшапошникова С. Ю. Шуя: Весть ГОУ ВПО «ШГПУ», 2015.-20 с.

17. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации / Сост. Богданов О. А., Кузьмина Ю. Б. - Санкт-Петербург : - РГПУ им. А. И. Герцена. -2010. - 24 с.

18. Родик, М. А., Барамидзе, А. М., Киселев, Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Родик, А. М Барамидзе, Т. Г. Киселев. – Москва : Советский спорт, 2010 - 96 с.

19. Спорт и подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов / Под редакцией Ю. Н. Клещеева. – Москва : Высшая школа, 2010. - 143 с.

20. Сейтвелиева, Э. Э. Ритмическая гимнастика как эффективное средство развития координации детей старшего дошкольного возраста / Э. Э. Сейтвелиева // молодой ученый. — 2016. — № 6 (110). — с. 807-809.

21. Тер-Ованесян, А. А. Спорт. Обучение, тренировка, воспитание / А. А. Тер-Ованесян. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 208 с.

22. Утробина, К. К. Подвижные игры для детей 5-7 лет [Текст] / К. К. Утробина. – Москва : Гном, 2015. – 152 с.

23. Фарфель, В. С. Курс физиологии человека / В. С. Фарфель. - Москва : Физкультура и спорт, 2004. - 368 с.

24. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : Приказы и письма Минобр-науки РФ. - Москва : ТЦ Сфера, 2016. - 96 с.

25. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста // Методические рекомендации / Сост. Бесшапошникова С. Ю. Шуя: Весть ГОУ ВПО «ШГПУ», 2005. - 41 с.

26. Физическая культура: Практическое пособие. – Москва : Высшая школа, 2008. - 383 с.

27. Филиппович, В. И. Теория и методика гимнастики / В. И. Филиппович. – Москва : Просвещение, 2011. – 171 с.

28. Фомин, Н. А., Филин, В. П. Возрастные особенности физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. - 176 с.

29. Филиппова, С. О. Теория и методика физической культуры дошкольников / О. С. Филиппова, Г. Н. Пономарева. - Санкт-Петербург : 2004. - 386 с.

30. Хайрутдинова, Ф. Ф. Подвижные игры как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. L междунар. студ. науч.-практ. конф.

31. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Холодов Ж. К., Кузнецова В. С. - Москва, 2013. – 188 с.

32. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. / Д. В. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 1984. - 208 с., ил. 45

33. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – Москва : Издательский центр «Высшшая школа», 2010. - 288 с.

34. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – Москва : Академия, 2009. - 176 с.

35. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / под общей ред. А. В. Карасева. - Москва : Лептос, 2011. – 368 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Таблица 1 - Картотека ритмической гимнастики по развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста

Занятие 1 Песня «Утром солнышко встает»	1 куплет Ходьба по кругу со сменой направлений Припев Ходьба на носочках, на пяточках с разным положением рук 2 куплет Боковой галоп (левое плечо вперед, правое плечо вперед) Припев Легкий бег на носочках
Занятие 2 Песня «Сара Барабу»	На проигрыш поднимаются на носочках, руки на поясе 1 куплет: Повороты головы вправо – влево (по 2 раза) Наклоны головы вверх – вниз (по 2 раза) «Качание плечами» Хлопки над головой Припев. «Моталочка» справа. «Моталочка» слева Прыжок - ноги в стороны – руки вверх 2 куплет Наклоны туловища вправо – влево Наклоны туловища вперед – назад Качание бедрами Прыжки с выбрасывание ног вперед Припев. «Моталочка» справа. «Моталочка» слева Прыжок - ноги в стороны – руки вверх 3 куплет Ходьба приставным шагом влево(вправо) с хлопком. Приседания, руки вперед Ходьба на месте.
Занятие 3 Танец «Часики»	1 куплет Руки на поясе, поднимаются на носочки и опускаются. Руки вверх «домиком», рука вправо (влево) с приседом. Поворот вокруг себя, руки согнуты в локтях, скользящие движения руками. 2 куплет Наклон вправо (влево), нога на пятку с разведением рук в стороны. Руки вверх «домиком», рука вправо (влево) с приседом. Поворот вокруг себя, руки согнуты в локтях, скользящие движения руками. На проигрыш садятся «по турецки» и качаются из стороны в сторону. Ложатся на пол на живот, руки под щеки, поочередно поднимают согнутые ноги. 3 куплет Шаг вправо (влево) с хлопком над головой. Поворот вокруг себя, руки согнуты в локтях, скользящие движения руками.

Продолжение таблицы 1

Занятие 4 Песня «Выглянуло солнышко»	1 куплет Ходьба на носках, руки вверх, покачивая кисти рук влево-вправо. Припев Ходьба на пятках, руки в стороны. 2 куплет Ходьба на полусогнутых коленях, руки на поясе Припев. Бег носки вперёд, руки на поясе. Бег носки назад, руки на поясе. 3 куплет 8 шагов на месте с энергичной работай рук. Перестроение в четверки. Припев Бег носки вперёд, руки на поясе. Бег носки назад, руки на поясе.
Занятие 5 Песня Минусовка «Три желания»	1упражнение. 1 – ноги согнуть с хлопком по коленям 2 – выпрямиться в стойке ноги врозь, перенести тело в лево руками выполнить хлопок, правым носком ударить о пол. Тоже в другую сторону 3 раза. 2 упражнение. 1 – 2 – в присед согнуть через стороны руки к плечам. 3 – 4 – выпрямляясь, разгибаем руки в стороны, ноги работают, как и упр.1. 3 упражнение. 1 – 2 – правая рука вверх, наклон туловища влево. 3 – 4 – сгибая колени, меняя положение в другую сторону. 4 упражнение 1 – 2 – с повтором влево, правую руку согнуть 3 – 4 – то – же в другую сторону. 5 упражнение 1 – 2 – приставной шаг влево, рука вверх 3 – 4 – шаг вправо. 6 упражнение 1 – 2 – присед левая рука вверх 3 – 4 – выпрямляясь, рука вниз 5 – 6 – присед правая рука вверх 7 – 8 – выпрямляясь, рука вниз 7 упражнение 1 – 2 – присед левая рука в правую сторону перед грудью. 3 – 4 – выпрямляясь, рука вниз 5 – 6 – присед правая рука в левую сторону 7 – 8 – выпрямляясь, рука вниз 8 упражнение 1 – 2 – правую ногу вперёд на пятку, руки согнуть вперёд. 3 – 4 – ногу приставить, руки выпрямить впереди. 5 – 6 левую ногу вперёд на пятку, руки согнуть вперёд. 7 – 8 – ногу приставить, руки выпрямить впереди. 9 упражнение 1 – 2 – руки вверх, прогнуться в спине ногу назад.

	3 – 4 – руки опустить вниз, ногу приставить в полуприсяд вместе. 5 – 8 – то – же другой ногой.

Продолжение таблицы 1

Занятие 6 Девочки с султанчиками, мальчики с гантелями. Музыка «Цирк»	Ходьба спортивным шагом за направляющим. Ходьба «Акробаты» на носках, на пятках. Ходьба «Гимнасты» со сменой рук. Ходьба «Чудо-силачи» широким шагом, руки на поясе. Бег «Скачет конь» Дыхательное упражнение: вдох – руки в стороны, выдох – руки вниз. Перестроение тройками через середину зала. Основная часть: под музыку «Парад-але» 1.Руки вверх- шаг вперед. - руки к плечам- шаг назад. -руки в стороны – шаг вправо. -руки к плечам- шаг влево. 2. Наклоны: - вперед – руки вперед, - прямо-руки вниз, - вперед, руки в стороны, - руки вниз. 3. Повороты: -вправо – руки вперед, - прямо – руки вниз. Тоже влево. 4. Приседы: - присед – руки вперед, - встать – руки вниз. 5. Сидя на полу: - наклон коснувшись носков ног, - и.п. 6. Лежа на животе: упражнение «Птичка» 7. Прыжки: - на носках с поочередным выбросом рук вверх. 8. Дыхательное упражнение

Приложение 2

Рекомендации по использованию картотеки ритмической гимнастики по развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста дома