



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ
ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.01 Дошкольное образование
Форма обучения очная

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

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-195-4-1
Попова Алёна Сергеевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Гаврикова Мария Евгеньевна

Челябинск
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	7
1.1 Изучение психолого-педагогической литературы по развитию основных видов движений у детей дошкольного возраста	7
1.2 Особенности развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста	11
1.3 Подвижные игры как средство развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.....	17
Выводы по первой главе	23
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	25
2.1 Диагностика исследования уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.....	25
2.2 Разработка картотеки подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста	36
2.3 Повторная диагностика уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.....	41
Вывод по второй главе	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе огромное внимание уделяется физическому развитию детей. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здорового образа жизни, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей. Родители более обеспокоены физическим развитием детей, так как на сегодняшний день дети мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Небольшое количество детей занимается физическими нагрузками, что влечет за собой большой процент заболеваемости детей, поскольку физическая активность укрепляет иммунитет. Именно поэтому о важности физического развития говорится во всех нормативных документах. В одном из них, Федеральном государственном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО), в пункте 2.6, указано, что область «Физическое развитие» предусматривает «...приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления...».

Дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для физического становления и развития ребенка. Одной из задач дошкольного образования является – заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Для полноценного физического развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в своей жизнедеятельности: бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем. Как подчеркивал выдающийся философ Жан Жак Руссо – «Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли».

В решении этой проблемы большое значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка через игру. Программы, основанные на преимущественном

развитии основных видов движений ребенка, изучались А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Л.И. Пензулаевой. Специалисты П.Ф. Лесгафт, А.С. Макаренко, Л.С. Выготский, Е.Г. Леви-Гориневская и др., раскрыли роль игры как основной деятельности, способствующей качественным изменениям, в физическом и психическом развитии ребенка.

Подвижная игра – это ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, следовательно, через подвижные игры можно развивать двигательную активность детей, основные виды движений (бег, ходьба, прыжки, ползание, катание, метание). 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 ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствуют улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Таким образом, развитие основных видов движений у детей дошкольного возраста имеет большое значение для их физического и всестороннего благополучия детей и подготовки их к успешной и здоровой жизни. Подвижные игры – это один из эффективных методов физического развития детей дошкольного возраста, поскольку игра является основным видом деятельности для дошкольников в силу их возрастных особенностей, поэтому игровые приемы (такие как соревновательные элементы, проблемные ситуации с участием в них известных детям персонажей и так далее) послужат главным мотивом для детей выполнить задание педагога и в процессе игры выполнять различные физические упражнения.

Цель исследования: теоретически изучить проблему исследования и разработать картотеку подвижных игр по развитию основных видов

движений детей старшего дошкольного возраста и внедрения её в образовательный процесс.

Объект исследования: процесс развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста

Предмет исследования: подвижная игра как средство развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

2. Рассмотреть особенности развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

3. Описать подвижные игры как средство развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

4. Провести диагностическое исследование уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

5. Разработать картотеку подвижных игр, направленную на развитие основных видов движений в старшем дошкольном возрасте.

6. Провести анализ повторного диагностического исследования уровня развития основных видов движений.

Гипотеза исследования: основные виды движений старшего дошкольного возраста будут развиваться эффективнее, если:

1. Разработать и внедрить картотеку подвижных игр в образовательный процесс для детей старшего дошкольного возраста в соответствии с их индивидуальными и физическими способностями, направленные на развитие основных видов движений, таких как: бег, ходьба, лазанье, метание.

2. Разработать рекомендации для родителей по физическому развитию детей, направленные на улучшение состояния здоровья, расширение функциональных возможностей растущего организма,

формирование двигательных навыков и двигательных качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

1. Теоретический (сбор и анализ научно-методической литературы по теме исследования)
2. Эмпирический (наблюдение, проведение диагностики, анализ количественные и качественных показателей)

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

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

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 470 г. Челябинска»

Структура работы: введение, две главы, заключение, библиографический список, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1 Изучение психолого-педагогической литературы по развитию основных видов движений у детей дошкольного возраста

В научных трудах А.И. Быковой, А.В. Кенеман, И.В. Муратовой, Н.В. Потехиной, А.Т. Евдокии показано, что двигательная деятельность дошкольников – естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нём, а также условием всестороннего развития и воспитания детей.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метаний, прыжков, лазания и др. Они характерны для повседневной трудовой деятельности человека и являются важным средством физического воспитания [34].

Основные виды движений по определению Хухлаевой Д.В. – это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности, то есть это ходьба, бег, прыжки.

В своих работах Хухлаева Д.В. указывала, что у детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения основных движений: ходьбы, бега, упражнений в равновесии, лазанья, ползания, метания, прыжков. Также она подчёркивала, что двигательные навыки, сформированные до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте [2]

Д.В. Хухлаева считала, что у детей дошкольного возраста важно воспитать навык правильной осанки, то есть умение сохранять правильное положение тела, когда ребёнок сидит, стоит, ходит.

Пензулаева Л.И. придерживается того мнения, что основные виды движений – это жизненно необходимое для ребенка движения, которыми он пользуется в своей жизнедеятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, необходимыми компонентами этих движений является чувство равновесия и координации [14].

В работе «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий» Пензулаевой Л.Т. говорится, что в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье. Также они овладевают элементами спортивных игр — баскетбола, футбола, хоккея и так далее.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом [25]. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования уделяет большое внимание вопросам физического развития детей дошкольного возраста. В образовательной области «Физическое развитие» предусматривает приобретение ребёнком двигательного опыта в различных видах деятельности, воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов, овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);

Основные виды движений бывают: циклические (ходьба, бег, плавание) и ациклические (метание, прыжки). Успешное приобретение навыков в основных видах движений требует определенного уровня развития координации и равновесия.

Циклическими называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. К циклическим движениям относятся ходьба, бег, плавание, езда на

велосипеде и тому подобное. Автоматизация двигательной деятельности характеризуется тем, что при выполнении привычных, повторяющихся действий человек заранее не обдумывает каждый их элемент [22].

Последовательность циклов, связанная с чередованием движений и соответствующими мышечными ощущениями при повторении их, вырабатывает ритм данного движения.

Ходьба относится к циклическим движениям, это естественный способ передвижения ребёнка. Существует большое количество видов ходьбы, каждый из которых по-разному влияет на организм человека: ходьба с высоким подниманием колена, широким шагом, в полуприседе и полном приседе способствует развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, а также усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем; ходьба на носках, пятках, краях стоп укрепляет мышцы, связки стопы и предупреждает развитие плоскостопия; ходьба в различных построениях (в колонну по одному, по два, четыре) и в различных направлениях (змейкой, по кругу) развивает у детей глазомер, помогает воспитывать у них умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в коллективе [23].

Бег вызывает большую нагрузку, чем ходьба. Основные показатели правильного бега: естественное, напряжённое положение тела, прекрасная координация движений рук и ног, наличие фазы полёта [4].

Ползание и лазание – это разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно мышц живота, стопы и кисти) [16]. Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

Движения ациклического типа не имеют повторных циклов. Такие движения заключают в себе строгую последовательность двигательных

фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных фаз. К ациклическим движениям относят метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием [15].

Метание – это движение ациклического типа, имеющее скоростно-силовой характер. Упражнения в метании развивают все группы мышц, но особенно мышцы плечевого пояса. Развиваются также ловкость, глазомер, гибкость, быстрота, равновесие [20].

При проведении упражнений, основных видов движений следует использовать разные способы организации (фронтальный, подгрупповой, индивидуальный). Наиболее целесообразным является смешанное использование разных способов организации. Например, применение подгруппового способа организации является наиболее важным при сочетании процесса обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством взрослого, в то время как другие дети самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях.

В связи с особенностями выполнения некоторых движений (лазание по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии, прыжки в длину и высоту с разбега) используются поточный и индивидуальные способы.

Методы обучения основным движениям выбираются в зависимости от поставленных целей, задач, типа занятия, возрастных особенностей детей, физической подготовленности [17].

Степень сформированности основных видов движений, от уровня которых зависит развитие физических качеств, проверяется тестами. Тесты оценивают степень владения техникой основных видов движений и по итогам вносятся необходимые поправки.

Выполнение основных видов движений в комплексе с общеразвивающими упражнениями включают в работу большое количество мышц и связок, активируют все функции организма ребенка,

улучшают координационные способности и повышают его работоспособность.

Благодаря основным движениям у детей совершенствуется координация движений, укрепляются мышцы рук и ног, туловища, суставы, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, они способствуют развитию психофизических качеств [18].

Таким образом, основные движения повышают функциональные возможности организма; развивают познавательные, волевые, эстетические, нравственные качества личности; способствуют познанию собственного тела; обеспечивают ориентировку в пространстве и во времени, осуществление целенаправленной деятельности в соответствии с окружающими условиями. Выполнение основных движений гармонизирует отношения с окружающим миром, является ступенью в познании и формировании двигательной культуры.

1.2 Особенности развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО), содержание программы дошкольных образовательных учреждений должно обеспечивать физическое развитие дошкольника. В старшем дошкольном возрасте ребенок должен активно владеть основными двигательными формами и движениями, такими как ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны [33].

В Федеральной образовательной программе дошкольного образования перечислен ряд задач по физическому развитию в старшем дошкольном возрасте:

1. Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно

выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр.

3. Развивать психофизические качества: точность, меткость, глазомер, ловкость, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений.

4. Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха, поощрять соблюдение правил в подвижных играх.

5. Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.

6. Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет, сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.

7. Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.

8. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

9. Расширять представления детей о народных подвижных играх, знакомить с подвижными играми разных народов Урала (татары, башкиры).

Дети начинают овладевать основными видами движений с раннего возраста. Двигательная деятельность ребенка в этом возрасте становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно точны и координированы [32].

Движения становятся все более осознанными и преднамеренными. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются проследить движение последовательно, выделяя разные его фазы [30].

У детей старшего дошкольного возраста совершенствуются двигательные умения и навыки, обогащается двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями. Педагог закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками [10].

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности и продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те движения, которые у него лучше получаются [13].

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон

двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние [29]. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется. Использование основных движений в дозировке, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

Достижимый в этом возрасте уровень развития детей в большей мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования. Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы. Воспитатель проводит обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных ранее [19].

К шести годам все дети обладают легкостью в беге. Дети старшего дошкольного возраста должны бегать с развитием плавности, координации и изменением темпа. В этот период дети учатся правильно ставить ноги: сначала пятка, затем перекаат к носку, что обеспечивает эффективное отталкивание. Важным элементом является расслабленность мышц,

отсутствие напряжения в плечах и руках, свободное движение рук в такт шагам для поддержания баланса [9]. С возрастом дети начинают осваивать бег с изменением направления и скорости, что требует хорошей координации и контроля движений. Такие особенности бега способствуют улучшению общей выносливости и ловкости [1].

К шести годам дети должны ходить с правильной осанкой и координацией движений. В этот период формируется умение уверенно передвигаться по различным поверхностям, включая неровные или узкие участки, что требует развития чувства равновесия [21]. При ходьбе дети должны ставить стопу на пол сначала пяткой, затем плавно перекачиваться на носок, обеспечивая мягкое и устойчивое движение. Руки свободно раскачиваются в такт шагам, способствуя поддержанию баланса и ритма. Важной особенностью является осознание и соблюдение дистанции между ногами для предотвращения потери равновесия. Такой правильный способ ходьбы способствует укреплению мышц ног и развитию координации.

В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину. В этом возрасте дети осваивают различные виды прыжков — с места, с разбега, на двух ногах и поочередно на одной ноге [26]. При выполнении прыжков дети отталкиваются, сначала сгибая колени, а затем энергично выпрямлялись, что обеспечивает максимальную высоту или длину прыжка. Приземление мягкое и контролируемое: сначала на носки, затем плавно на всю стопу, с согнутыми коленями, что помогает погасить силу удара и сохранить равновесие. Также развивается умение удерживать тело в стабильном положении после приземления, что способствует формированию чувства равновесия и предотвращению травм.

Дети шестого года способны анализировать движения, именно поэтому дети этого года осваивают различные задания: точно попадают в

цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваются и приняв правильное исходное положение, бросают мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями [24].

К технике выполнения упражнений в лазанье в старшем дошкольном возрасте предъявляются более высокие требования, так как усложняются задания и вовлекаются различные группы мышц. В этом возрасте дети осваивают уверенное перемещение по различным поверхностям и препятствиям, используя как руки, так и ноги для опоры [28]. При лазании дети равномерно распределяют нагрузку между конечностями, следят за правильным положением тела — корпус держат близко к опоре для устойчивости. Движения плавные и скоординированные: одна рука или нога перемещается вперед, затем — противоположная, что помогает сохранять баланс и избегать резких рывков. Лазание способствует развитию силы мышц верхних и нижних конечностей, улучшает выносливость и координацию движений.

Дети старшего дошкольного возраста в основном уже освоили навыки ползания, но в некоторых игровых или образовательных ситуациях продолжение развития этого движения связано с улучшением координации и силы. При ползании дети этого возраста используют правильную технику: опора происходит на ладони и колени, движения ритмичны и скоординированные, попеременно перемещая правую руку с левой ногой и наоборот. Тело сохраняет устойчивое положение, избегая излишнего прогибания или зажатости. Такой способ ползания способствует развитию мелкой и крупной моторики, укреплению мышц туловища, рук и ног, а также повышению общей координации движений. Ползание у детей

старшего дошкольного возраста чаще используется как элемент подвижных игр и упражнений для развития гибкости и ловкости.

Таким образом, старший дошкольный возраст отличается высокой двигательной активностью. Дети этого возраста обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики [3]. Основные виды движения в старшем дошкольном способствуют формированию правильной осанки, профилактике опорно-двигательного аппарата, развивают ориентирование в пространстве, физические, нравственные и волевые качества.

1.3 Подвижные игры как средство развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

Развитие основных видов движений происходит при физической активности ребенка: прогулка, развлечения физкультурные праздники, в свободной деятельности детей, мероприятия, в подвижной деятельности.

Основной формой обучения детей движениям признаны занятия. При проведении физкультурного занятия по обучению основным видам движений необходимо использовать разные способы организации (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный) и их чередование в зависимости от цели, задач, типа и вида физкультурного занятия [5].

Каждое физкультурное занятие проводится в соответствии с программой и перспективным планом, состоит из трех структурных частей: подготовительной (5-7 минут), основной (20-25 минут) и заключительной (3-5 минуты). На каждом физкультурном занятии проводится игровое упражнение или задание на три комбинированных упражнения.

Вводная часть физкультурного занятия направлена на активизацию внимания и подготовки организма к предстоящим нагрузкам. Применяются игровые задания с целью организации детей, мотивации к предстоящему

занятию – упражнения на внимание, загадки, речитатив. В содержание вводной части входят такие основные виды движения, как: ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты; упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу; танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения общеразвивающих упражнений.

Основная часть физкультурного занятия имеет высокую степень нагрузки. В начале основной части выполняются и разучиваются общеразвивающие упражнения. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку. После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии). Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.

В заключительной части идет постепенное снижение двигательной активности, восстановление частоты сердечного пульса и дыхания. Выполняется игровое упражнение на внимание, дыхательная или пальчиковая гимнастика для приведения организма в состояние покоя, подведение итогов. В заключительной части занятия входит подвижная игра, направленная на развитие основных видов движений: ходьба, бег, прыжки и так далее и, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей [

Виднейший представитель русской педагогической науки К.Д. Ушинский рассматривал игры как действенное средство воспитания. Он подчёркивал, что игра – отчасти собственное создание человека, и оно не

проходит бесследно, а в известной мере содействует формированию его личности. Так как игра является основным видом деятельности детей дошкольного возраста, то считается, что подвижная игра является более эффективным средством развития основных видов движений. Подвижная игра неотъемлемая часть занятия в системе физического воспитания дошкольников, которые широко применяются во всех возрастных группах.

Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижная игра создает атмосферу радости и решает ряд следующих задач:

1. Оздоровительные - разнообразная активная двигательная деятельность, сопровождающаяся положительными эмоциями, уже сама по себе является благоприятным видом физических упражнений. Систематические занятия играми укрепляют внутренние органы, совершенствуют функциональную деятельность организма.

2. Образовательные - игра расширяет двигательные возможности, в игре значительно активнее развиваются физические качества — быстрота, ловкость, сила, выносливость. Одновременно совершенствуются восприятие и реагирование — качества, очень важные в повседневной жизни.

3. Воспитательные — характер двигательной деятельности, протекающей в меняющихся условиях и при активном сотрудничестве играющих, способствует воспитанию морально-волевых, нравственных качеств личности такие, как: дисциплинированность, организованность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость.

Важность подвижной игры подчеркивали выдающиеся педагоги П.Ф. Лесгафт, который рассматривал подвижную игру как упражнение, при помощи которого ребёнок готовится к жизни; Е.А. Аркин, который считал подвижную игру незаменимым средством развития ребёнка, основным

рычагом дошкольного воспитания и В.В. Гориневский - ученик П.Ф. Лесгафта - который доказал ведущую роль подвижных игр в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами. Подвижными играми называется составление разнообразных видов бега, прыжков, метаний и других движений.

Благодаря большому разнообразию подвижных игр можно разносторонне воздействовать на развитие ребенка. В дошкольном возрасте игра составляет основное содержание жизни. Подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.). Быстрая смена обстановки приучает ребёнка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией.

Также подвижные игры способствуют:

1. Активизации дыхания, кровообращения и обменных процессов.
2. Формированию силы, быстроты, выносливости.
3. Развитию чувства ритма и овладению ориентировкой в пространстве.

Исходя из вышесказанного, можно выделить следующие виды подвижной игры:

1. Сюжетные игры: строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений об окружающей жизни, профессиях, транспорте, явлениях природы, о животных и птиц: «Мышеловка», которая направлена

на помощь упражняться в беге и приседании, ходьбе по кругу, «Два Мороза», которая направлена на развитие бега с увертыванием и в ходьбе.

Или например «Гуси-Лебеди», целью которой является развитие бега, ловкости, быстроты реакции;

Ход этой игры заключается в том, что на одной стороне обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной – стоит пастух. Сбоку – логово, в котором живет волк. Остальное – луг. Выбираются дети, исполняющие роли волка и пастуха, остальные – гуси. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: га-га-га!

Пастух: есть хотите?

Гуси: да-да-да!

Пастух: так летите.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой!

Пастух: ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят, а волк старается их поймать.

2. Игры без сюжета: в них нет образцов, но присутствуют все основные компоненты подвижной игры (правила): «Догонялки», которая направлена на развитие бега, ходьбы, «Прятки», которая направлена на развитие ходьбы, лазанья и бега.

Или, например, «Попади мешочком в круг», целью которой является упражнять в метании правой и левой рукой, развивать у детей умение действовать по сигналу.

Ход данной игры заключается в том, что дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся

на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

3. Игры – забавы: двигательные задания, которые выполняются в необычных условиях, и часто включают элементы соревнования: «Кто лучше прыгнет», которая направлена на развитие прыжков.

Или игра «Пройти через обручи», цель которой является совершенствование ходьбы, развитие быстроты и ловкости.

Ход игры заключается в том, что две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3–4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперёд необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

Для того, чтобы реализовать все возможности игры, её необходимо включать в комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная активность. Поскольку игра является одной из главных форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня целесообразно её использовать для формирования основных двигательных навыков, умений, физических способностей, чтобы дать возможность каждому ребёнку продемонстрировать свои двигательные умения перед сверстниками и поучиться у них. В физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня входят: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, закаливающие процедуры. Помимо физкультурно-оздоровительных мероприятий, также подвижные игры применяются и в образовательной деятельности детей в старшем дошкольном возрасте.

Эффективность подвижных игр заключается в их способности комплексно развивать физические и психические качества детей старшего дошкольного возраста. Такие игры способствуют улучшению координации,

выносливости, силы и ловкости, а также формируют навыки коллективного взаимодействия и эмоционального контакта. Они стимулируют мотивацию к активному образу жизни, развивают внимание, быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве. Подвижные игры создают условия для естественного освоения основных видов движений, поддерживают гармоничное физическое развитие и укрепляют здоровье детей, что является важным фактором в подготовке к школьной жизни и дальнейшему физическому воспитанию.

Выводы по первой главе

Дети начинают овладевать основными видами движений с раннего возраста. Основываясь на определениях Хухлаевой Д.В. и Пензулаевой Л.И., основные виды движений – это естественные виды движений необходимые в повседневной жизни. Способствуют формированию правильной осанки, профилактике опорно-двигательного аппарата, развивают ориентирование в пространстве, физические, нравственные и волевые качества. К основным движениям относятся ползание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Они являются жизненно необходимыми движениями, без которых не возможна ни одна деятельность (бытовая, игровая, учебная, трудовая).

Старший дошкольный возраст отличается высокой двигательной активностью. Дети этого возраста обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. Дети начинают овладевать основными видами движений с раннего возраста. Двигательная деятельность ребенка в этом возрасте становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно точны и координированы.

Развитие основных видов движений происходит при физической активности ребенка: прогулка, развлечения физкультурные праздники, в свободной деятельности детей, мероприятия, в подвижной деятельности. Так как игра является основным видом деятельности детей дошкольного возраста, то считается, что подвижная игра является одним из эффективных методов физического развития детей дошкольного возраста, поскольку игра является основным видом деятельности для дошкольников в силу их возрастных особенностей, поэтому игровые приемы (такие как соревновательные элементы, проблемные ситуации с участием в них известных детям персонажей и так далее) послужат главным мотивом для детей выполнить задание педагога и в процессе игры выполнять различные физические упражнения.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Диагностика исследования уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста

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

1. Констатирующий этап эксперимента: подбор методик и их проведение, реализация которого проводилась в октябре 2024 года. Цель констатирующего этапа: диагностическое исследование уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

2. Формирующий этап эксперимента: разработка и внедрение картотеки подвижных игр на развитие основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста, реализация которого проводилась в феврале 2025 года. Цель формирующего этапа: развитие основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

3. Контрольный этап эксперимента: проведение повторного исследования уровня развития основных видов движений, реализация которого проводилась в мае 2025 года. Цель контрольного этапа эксперимента: установить эффективность внедрения картотеки подвижных игр по развитию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

На констатирующем этапе эксперимента для изучения исходного уровня развития основных видов движений была подобрана и проведена диагностическая методика Вавиловой Е.Н. Данная диагностика содержит 3 теста обследования:

1. Тест «Бег на 30 метров со старта»;
2. Тест «Прыжок в длину с места»;

3. Тест «Метание мешочка песком вдаль правой руки и левой руки».

Диагностическое исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад № 470 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 10 детей, из которых 4 мальчиков и 6 девочек.

1. Тест «Бег на 30 метров со старта»

Цель: выявить уровень бега у детей старшего дошкольного возраста.

Проведение методики: дети делятся на 2 подгруппы (по 5 человек). Дети пробегают 30 метров, каждый ребенок пробегает указанную дистанцию 2 раза. Диагностику проводят 2 человека, один человек секундомером фиксирует результат, а другой заносит фиксированный результат из двух попыток в графу «Количественные результаты», одновременно фиксируя качественные показатели каждого ребенка (см. Таблицу 2)

Оценивание:

Высокий уровень – дети во время бега демонстрировали высокие показатели времени на дистанции (минимальное время выполнения) и соответствовали всем качественным показателям.

Средний уровень – умеренные результаты, показывающие, что дети могут быстро бегать, но не достигают выдающихся результатов по времени и соответствуют только трем качественным показателям.

Низкий уровень – замедленные результаты, значительно отличающиеся от сверстников, и соответствуют только двум показателям.

Для определения уровня бега у детей старшего дошкольного возраста, были представлены средние показатели скорости бега на 30 метров (со старта) у детей старшего дошкольного возраста (см. Таблицу 1)
Таблица 1 – Средние показатели скорости бега на 30 метров (со старта)

Возраст	5 лет	6 лет
1	2	3
Мальчики	8.03 – 8.17	7.24 – 7.36
Девочки	8.40 – 8.06	7.73 – 7.87

Таблица 2 – Качественные и количественные показатели бега на 30 метров (со старта) детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Ребенок	Количественные показатели на 30 м.	Качественные показатели				
		Голова прямо	Движение ног	Движение рук	Согласованные движения рук и ног	Сохранение направления
			Энергичное отталкивание	Согнутые в локтях		
1	2	3	4	5	6	7
Ребенок 1	7,06	+	+	+	+	+
Ребенок 2	6,96	+	+	+	+	+
Ребенок 3	7,15	+	+	+	+	+
Ребенок 4	8,44	+	–	+	–	+
Ребенок 5	7,15	+	+	+	+	+
Ребенок 6	7,50	+	–	+	+	+
Ребенок 7	9,00	+	–	+	–	+
Ребенок 8	7,33	+	–	+	+	–
Ребенок 9	8,53	+	–	+	–	–
Ребенок 10	8,53	+	–	+	–	–

Полученные данные по исследованию уровня бега у детей старшего дошкольного возраста тест «Бег на 30 метров (со старта)» Вавилова Е.Н., представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень развития бега у детей старшего дошкольного возраста по тест «Бег на 30 метров (со старта)» Вавиловой Е.Н.

Испытуемый ребенок	Уровень скоростных качеств
1	2
Ребенок 1	Высокий
Ребенок 2	Высокий
Ребенок 3	Высокий
Ребенок 4	Средний
Ребенок 5	Высокий
Ребенок 6	Средний
Ребенок 7	Низкий
Ребенок 8	Средний
Ребенок 9	Низкий
Ребенок 10	Низкий

Результаты по исследованию уровня бега у детей старшего дошкольного возраста тест «Бег на 30 метров (со старта)» Вавиловой Е.Н., представлены ниже на рисунке 1.

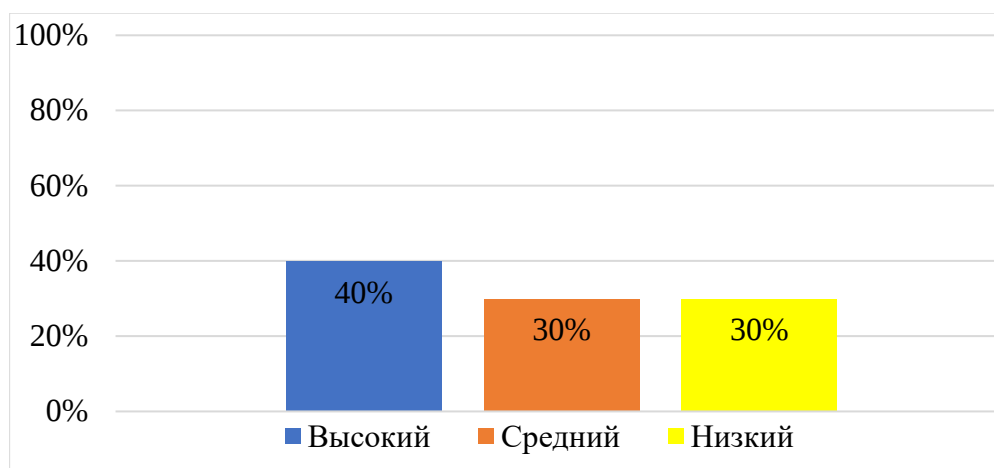


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня бега на 30 метров (со старта) на констатирующем этапе эксперимента

На основании результатов исследования уровня бега у детей теста «Бег на 30 метров (со старта)», можно сделать выводы, что у испытуемых детей старшего дошкольного возраста высокий показатель уровня развития бега.

Так большинство детей (4 человека – 40%) показали высокий результат развития скоростных качеств. Дети во время бега демонстрировали высокие показатели времени на дистанции, соблюдали правильную технику бега: согласованные движения рук и ног, в процессе бега голова у ребят была прямая. У испытуемых детей (3 человек – 30%) возникли трудности преодолением дистанции в 30 метров, из-за чего качественные и количественные результаты показали средний уровень развития бега. У остальных (3 человек – 30%) низкий уровень развития бега, поскольку для данной подгруппы характерно замедленный темп бега и соответствие только двум показателям.

2. Тест «Прыжки в длину с места»

Цель: выявить уровень скоростно-силовых качеств и общей физической подготовленности детей.

Проведение методики: дети делятся на 2 подгруппы по 5 человек. Дети стоят на линии, от куда ни будут отталкиваться. Каждый ребенок с небольшим интервалом выполняет три попытки. Диагностику проводят 2

человека (инструктор по физической культуре и воспитатель), один человек секундомером фиксирует количественный результат, а другой заносит фиксированный результат из двух попыток в графу «Количественные результаты», одновременно фиксируя качественные показатели каждого ребенка (см. Таблицу 5)

Оценивание:

Высокий уровень – дети достигают значительной длины прыжка (максимальные показатели для возраста): мальчики – < 90 см, девочки – < 88 см; правильная и четкая техника выполнения прыжка: правильное исходное положение, энергичное отталкивание и хорошее приземление.

Средний уровень – дети достигают средних показателей длины прыжка для данного возраста (минимальные показатели для данного возраста): мальчики – 68-91 см, девочки – 68,5-88 см; дети имеют некоторые ошибки в технике: недостаточно эффективно отталкиваются.

Низкий уровень – у детей значительно ниже ожидаемых результатов в прыжках (слабые показатели длины прыжка), отставание от сверстников: мальчики – > 68 см, девочки – > 68,5; у детей присутствуют явные недостатки в технике выполнения прыжка: нечеткие движения, плохая координация и недостаточная сила отталкивания.

Для определения уровня развития прыжков у детей старшего дошкольного возраста, были представлены средние показатели развития прыжков в длину с места у детей старшего дошкольного возраста (см. Таблицу 4)

Таблица 4 – Средние показатели развития прыжков в длину с места.

Возраст	5 лет	6 лет
1	2	3
Мальчики	67,8 – 91,4	78,2 – 108
Девочки	68,5 – 87,9	74,5 – 99,9

Таблица 5 – Качественные и количественные показатели прыжков в длину с места.

Ф.И. ребенка	Количес- твенный показате- ль	Качественные показатели				
		Исходное положение		Отталкивание Полет		Приземле- ние
		Ноги согну- ты в колен- ях	Туловище наклонено вперед, голова прямо.	Толчок однове- нно двумя ногами	Энергичное выпрямлени- е ног и взмах руками	Одновре- менно на две полусогну- тые ноги
1	2	3	4	5	6	7
Ребенок 1	89	+	+	+	—	+
Ребенок 2	92	+	+	+	+	+
Ребенок 3	89,5	+	+	—	—	+
Ребенок 4	73,5	+	+	—	—	+
Ребенок 5	75,5	+	+	—	—	+
Ребенок 6	86,5	+	+	—	—	+
Ребенок 7	90,4	+	+	—	—	+
Ребенок 8	67	+	—	—	—	—
Ребенок 9	66,5	+	—	—	—	—
Ребенок 10	68	+	—	—	—	—

Полученные данные по исследованию уровня развития прыжков у детей старшего дошкольного возраста тест «Прыжки в длину с места» Вавилова Е.Н., представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Уровень прыжков у детей старшего дошкольного возраста тест «Прыжки в длину с места» Вавиловой Е.Н.

Испытуемый ребенок	Уровень скоростных качеств
1	2
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	Низкий

При полученных данных по исследованию уровня развития прыжков у детей старшего дошкольного возраста тест «Прыжки в длину с места»

Вавиловой Е.Н., были основаны результаты, которые представлены ниже в рисунке 2.

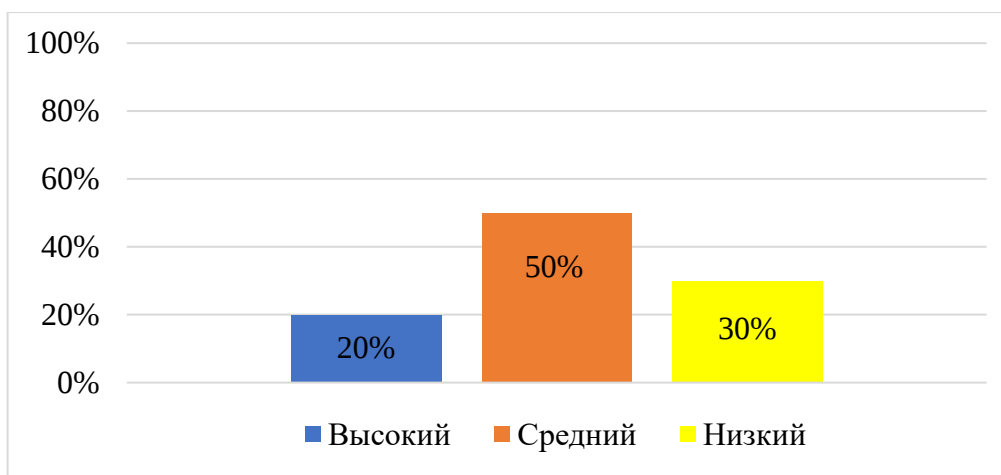


Рисунок 2 – Результаты исследования уровня прыжков в длину с места на констатирующем этапе эксперимента

На основании результатов исследования уровня прыжков у детей теста «Прыжки в длину с места», можно сделать выводы, что у испытуемых детей старшего дошкольного возраста показатель прыжков на среднем уровне, это свидетельствует о слабо развитых скоростно-силовых качеств.

Так большинство детей (5 человек – 50%) показали средний уровень скоростно-силовых качеств. Дети достигали средних показателей длины прыжка: мальчики – 89,5 и 90,4 см, а девочки – 73,5, 75,5 и 86,5 см; допускали ошибки в технике прыжка. У испытуемых детей (3 человек – 30%) значительно ниже ожидаемых результатов в прыжках (слабые показатели длины прыжка): у мальчиков – 66,5 см, а у девочек – 67 и 68 см; у детей присутствовали явные недостатки в технике выполнения прыжка. У остальных (2 человек – 20%) высокий уровень развития прыжка, поскольку правильная и четкая техника выполнения прыжка и количественный результат больше нормы.

3. Тест «Метание мешочка песком вдаль правой и левой рукой»

Цель: выявить уровень скоростно-силовых качеств и координацию у детей старшего дошкольного возраста.

Проведение методики: детям выдают 2 мешочка по 200 грамм каждый. Дети делятся на 2 подгруппы по 5 человек. Выполняются 3 броска одной рукой и 3 броска другой рукой, причем мешочки 2 цветов (свой свет для каждой руки). Собирают мешочки только после того, как сделаны все шесть бросков. В диагностике участвуют 2 человека, один фиксирует количественный результат, а другой заносит количественный результат в таблицу и фиксирует качественные показатели (см. Таблицу 8).

Оценивание:

Высокий уровень – дети демонстрируют хороший уровень физической подготовки: мешочек метается на значительное расстояние (результат более 6,09 см для правой руки и более 5 см для левой руки), правильная техника броска, чувствуется уверенность и контроль над движением.

Средний уровень – у детей умеренный уровень физической подготовки: мешочек метается на среднее расстояние (результат в диапазоне 5,30 – 4,25, см для правой руки и 4,60 – 3,43 см для левой руки), техника броска присутствует, но некоторые элементы могут быть выполнены неуверенно или с ошибками.

Низкий уровень – у детей мешочек метается на небольшое расстояние (результат менее 5 см для правой руки и менее 4 см для левой руки), техника броска выполняется с явными ошибками: неправильно расставленные ноги, недостаточная сила, неуверенность в движениях.

Для определения уровня развития метания мешочка вдаль правой и левой руки у детей старшего дошкольного возраста, были представлены средние показатели развития метания вдаль правой и левой руки у детей старшего дошкольного возраста (см. Таблицу 7)

Таблица 7 – Средние показатели развития метания вдаль правой и левой руки.

Возраст		Правая рука	Левая рука
1		2	3
5 лет	Мальчики	5,77 – 6,09	4,31 – 4,63
	Девочки	4,26 – 4,54	3,43 – 3,69

Продолжение таблицы 7

1		2	3
6 лет	Мальчик	8,34 – 8,86	5,87 – 6,33
	Девочка	5,5 – 5,9	4,46 – 4,74

Таблица 8 – Качественные и количественные показатели уровня метания мешочком вдаль правой и левой руки

Ребенка	Количественный показатель, см		Качественные показатели		
			Исходное положение	Замах	Бросок
			Одна, нога впереди, другая сзади	Перенос тяжести тела на полусогнутую сзади стоящую ногу	Резкое выпрямление руки, движение туловища вперед
1	2	3	4	5	6
Ребенок 1	5	4	–	–	–
Ребенок 2	4,36	4	–	+	–
Ребенок 3	6	3,60	–	+	–
Ребенок 4	6,10	3,50	+	+	+
Ребенок 5	4,35	4	+	–	+
Ребенок 6	8,35	6	+	+	+
Ребенок 7	6	5	–	–	–
Ребенок 8	5,70	4,20	–	+	–
Ребенок 9	4,15	3,45	–	–	–
Ребенок 10	8,25	5,70	+	+	+

Полученные данные по исследованию уровня развития метания вдаль правой и левой руки у детей старшего дошкольного возраста тест «Метание мешочка вдаль правой и левой руки» Вавилова Е.Н., представлены в таблице 9.

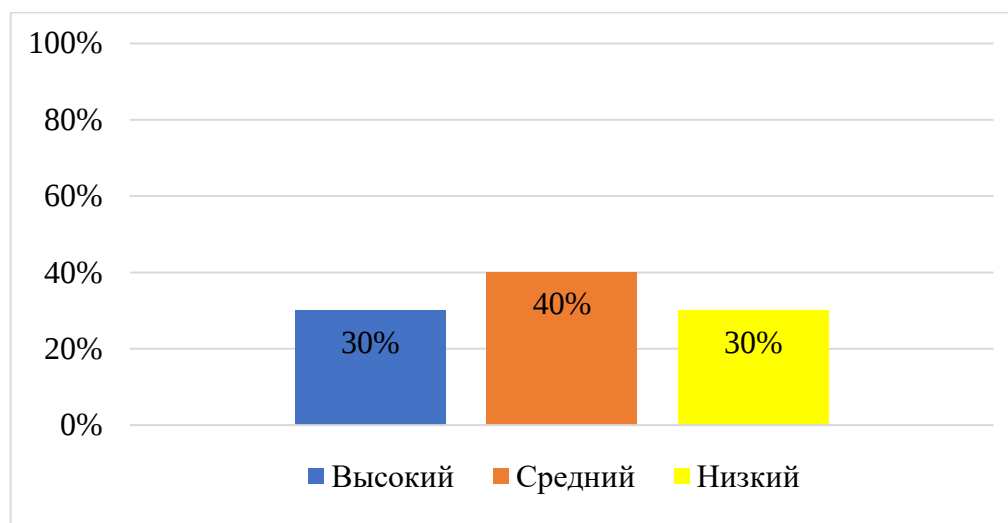
Таблица 9 – Уровень развития метания вдаль правой и левой руки у детей старшего дошкольного возраста тест «Метание мешочков вдаль правой и левой руки» Вавиловой Е.Н.

Испытуемый ребенок	Уровень скоростно-силовых качеств
1	2
Ребенок 1	Низкий
Ребенок 2	Средний
Ребенок 3	Средний
Ребенок 4	Высокий
Ребенок 5	Средний
Ребенок 6	Высокий
Ребенок 7	Низкий
Ребенок 8	Средний
Ребенок 9	Низкий

Продолжение таблицы 9

1	2
Ребенок 10	Высокий

При полученных данных по исследованию уровня развития метания вдаль правой и левой руки у детей старшего дошкольного возраста тест «Метание мешочка вдаль правой и левой руки» Вавиловой Е.Н., были основаны результаты, которые представлены ниже в рисунке 3.



Рисунки 3 – Результаты исследования уровня метания вдаль правой и левой рукой на констатирующем этапе эксперимента

На основании результатов исследования уровня метания вдаль правой и левой рукой у детей теста «Метания мешочков вдаль правой и левой рукой», можно сделать выводы, что у испытуемых детей старшего дошкольного возраста показатель метания на среднем уровне, это свидетельствует о слабо развитых скоростно-силовые качеств.

Так большинство детей (4 человек – 40%) показали средний уровень скоростно-силовых качеств. У детей умеренный уровень физической подготовки: мешочек метается на среднее расстояние, техника броска присутствует, но некоторые элементы выполнены с ошибками. У испытуемых детей (3 человек – 30%) высокий уровень метания правой и левой рукой, это свидетельствует о том, что дети демонстрируют хороший уровень физической подготовки: мешочек метается на значительное

расстояние, правильная техника броска. У остальных (3 человек – 30%) низкий уровень физической подготовки, поскольку у детей мешочек располагался на небольшом расстоянии, техника броска выполняется с явными ошибками.

На основании проведенных диагностических тестов по выявлению уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста, были подведены итоги (см. Таблицу 10)

Таблица 10 – Результаты уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Ребенок	Тест «Бег на 30 метров со старта»	Тест «Прыжок в длину с места»	Тест «Метание мешочка песком вдаль правой руки и левой руки»	Общие результаты
1	2	3	4	5
Ребенок 1	Высокий	Высокий	Низкий	Высокий
Ребенок 2	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
Ребенок 3	Высокий	Средний	Средний	Средний
Ребенок 4	Средний	Средний	Высокий	Средний
Ребенок 5	Высокий	Средний	Средний	Средний
Ребенок 6	Средний	Средний	Высокий	Средний
Ребенок 7	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
Ребенок 8	Средний	Низкий	Средний	Средний
Ребенок 9	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
Ребенок 10	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий

Из полученных данных, мы пришли к следующим результатам, которые представлены на рисунке 4.

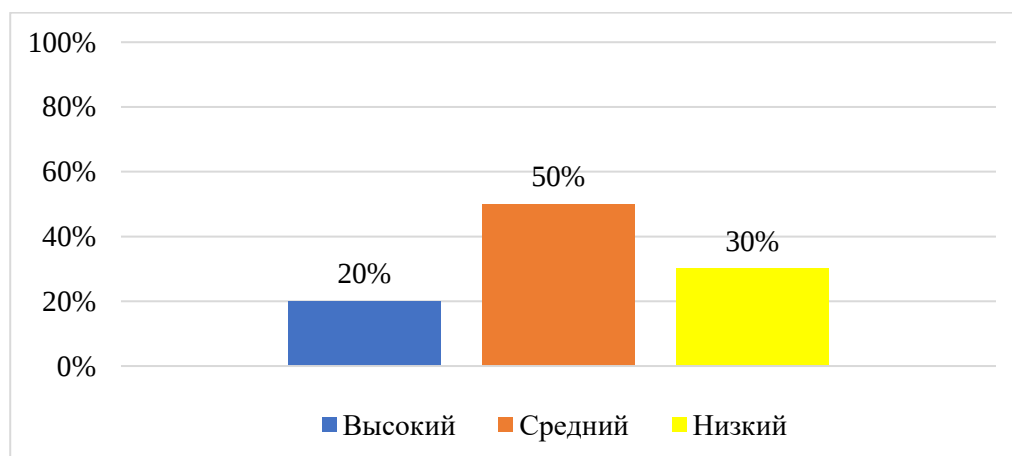


Рисунок 4 – Результаты уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом была проведена диагностическая методика по выявлению уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента. По заключительным результатам эксперимента, мы пришли к выводу, что у детей старшего дошкольного возраста преобладает средний уровень развития основных видов движений.

Также результаты диагностического исследования указывают на необходимость проведения соответствующей работы по развитию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста посредством разработки и внедрения картотеки подвижных игр в образовательный процесс.

2.2 Разработка картотеки подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста

На основании результатов диагностического исследования была разработана картотека подвижных игр по развитию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. Картотека включает в себя 3 основные вида движения: бег, прыжки, метание. Каждая игра имеет: цель, ход, правила, количество участников, необходимые материалы и оборудование, разные вариации усложненных заданий. Разработка картотеки происходила на основе рассмотренных особенностей развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. Картотека подвижных игр разрабатывалась на весь учебный год, но на знакомство с детьми были взяты по 3 игры на каждый основной вид движения.

В беге общее количество подвижных игр составляет 7 игр. Игры на развитие бега составлялись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка и решали основные задачи: развитие скорости и выносливости, улучшение координации движений, формирование правильной техники бега, укрепление мышечного аппарата

ног, повышение интереса к физической активности. На основе задач и возрастных особенностей осуществляется подбор конкретных игр. Старший дошкольный возраст характеризуется активным физическим развитием, улучшением координации движений и увеличением физических возможностей ребенка. Игры должны быть разнообразными, интересными и не перегружающими.

В прыжках общее количество подвижных игр составляет 7 игр. Данный подбор подвижных игр осуществлялся в соответствии с решением основной задачи: развитие различных видов прыжков: в длину с места, в высоту с разбега, на одной и двух ногах, с продвижением вперед и т.д. Подвижные игры по развитию прыжкам соответствуют уровню физического развития у детей старшего дошкольного возраста, а также включает игры, направленные на освоение различных видов прыжков.

В метании общее количество подвижных игр составляет 7 игр. Каждая игра способствует совершенствованию моторных навыков, координации и в целом физической подготовки детей старшего дошкольного возраста. Каждая игра по развитию метания представляет собой ряд игр, в который имеются вариации усложненных заданий.

В картотеке подобраны игры с учетом возрастных особенностей и интересов детей. На основании диагностического исследования результаты показали, что часть испытуемых детей имеют высокий уровень развития основных видов движений, именно поэтому в каждой игре представлен вариант усложненных заданий. Реализацию этих игр рекомендуется проводить в первой и во второй половине дня, как в группе, при организации следующих условий: разнообразное физкультурное оборудование (скакалки, мячи, обручи, бруски, кегли), мелкие пособия и игрушки (набор флажков, погремушек, мячей разных размеров, шариков, цветных лент, скакалок, шнуров длинных и коротких, обручей, небольших колечек, фанерных или картонных кружков, кубиков, палок), так и во время режимных моментов – на прогулке, поскольку в данное время ребенок в

полной мере имеет возможность осуществить физическую активность. Полное описание подвижных игр на развитие основных видов движений смотрите в приложении 1.

Для проведения подвижной игры на развитие бега были подобраны с учетом интереса детей такие игры, как: «Ловишки», «Догонялки», но чаще всего дети играли в «Краски», целью которой является развитие быстроты движений, ловкости и умение менять направление во время бега.

Ход игры: по считалочки дети выбирают одного ведущего-продавца и одного покупателя-монаха, остальные дети становятся красками. Участники-краски сидят в беседке, иногда дети становятся в шеренгу. Продавец тихо (на ушко) говорит каждому какой цвет краски ему соответствует. Дети запоминают свой цвет. Монах-покупатель не должен знать цвета красок. Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу:

- я монах в синих штанах, пришел за краской.
- за какой?

Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает:

- нет такой!

Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху:

- есть такая!

Монах громко хлопает по ладони продавца. Названная «Краска» вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается. Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала.

Для проведения подвижной игры на развитие прыжков в длину были подобраны с учетом интересов детей такие игры, как: «Попрыгунчики»,

«Кто скорей по дорожке», но дети чаще всего играли в «Прыгуны», целью которой является

Ход игры: на землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, не задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок.

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок – скок, скок – скок,

Надо зайке поскакать».

Для проведения подвижных игр на развитие прыжков, были подобраны с учетом интереса детей такие игры, как: «С кочки на кочку», «Кто лучше прыгнет?», но чаще всего детям нравилось играть в «Удочка», целью которой является совершенствовать умение подпрыгивать на двух ногах, развивать ловкость.

Ход игры: дети встают в круг, выбирается ведущий, который встает в центр круга с веревкой. Ведущий, наклонившись, поворачивается вокруг себя, тем самым заставляя скользить по земле веревку, из-за чего остальные участники прыгают, чтобы их не задело веревкой. Если участника задевает веревка, то он встает в центр круга. Игра повторяется.

Для проведения подвижных игр на развитие метания, были подобраны с учетом интересов детей такие игры, как: «Охотник и зайцы»,

«Мяч через сетку», но чаще всего дети играли в «Попади мешочком в круг», целью которой является упражнять в метании правой и левой рукой, развивать умение действовать по сигналу.

Ход игры: дети стоят по кругу, в центре круга выложен из верёвки кружок, концы верёвки связаны, диаметр круга — 2 м. Дети находятся на расстоянии 1–2 шагов от круга, в руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!» все бросают свои мешочки в круг.

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

Для организации взаимодействия педагогов ДОО и родителей были также разработаны рекомендации родителям по осуществлению подвижных игр по развитию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста в семье. Рекомендации для родителей были разработаны серии постов для социальной группы детского сада в VK в виде 10 постов. Каждый пост включает в себя вид основного движения.

Данная форма взаимодействия с родителями более эффективна, поскольку социальная сеть доступна многим родителям, посты позволяют делиться новостями, советами и рекомендациями, родители могут оставлять комментарии, задавать вопросы и получать ответы от родителей, воспитателей и других сотрудников ДОО, родители могут сохранять посты, чтобы вернуться к ним позже, или пересылать их, что способствует распространению полезной информации. В следствии чего использование постов в социальной сети VK для рекомендаций родителям — это удобный и эффективный способ донести важную информацию, поддерживая интерактивность и доступность. (приложение 2)

Таким образом, на формирующем этапе эксперимента была разработана и внедрена картотека подвижных игр по развитию основных

видов движений у детей старшего дошкольного возраста, а также рекомендации для родителей по их использованию в семье. Подвижная игра из картотеки в каждом виде основных движений были реализованы частично, в связи с нарастающим усложнением их содержания.

2.3 Повторная диагностика уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста

В ходе реализации и внедрения в образовательный процесс картотеки подвижных игр, а также в совместную и самостоятельную деятельность детей был проведен контрольный этап эксперимента. Его целью являлось установить эффективность внедрения картотеки подвижных игр по развитию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста и сравнение полученных результатов с результатом констатирующего этапа. Диагностика проводилась по методике. На контрольном этапе эксперимента для итого уровня развития основных видов движений проводилась все та же методика Вавиловой Е.Н, с теми же критериями и показателями, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Полученные данные уровня бега на 30 метров (со старта) у детей старшего дошкольного возраста, были представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты уровня бега на 30 метров (со старта) у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента

Испытуемый ребенок	Уровень скоростных качеств
1	2
Ребенок 1	Высокий
Ребенок 2	Высокий
Ребенок 3	Высокий
Ребенок 4	Высокий
Ребенок 5	Высокий
Ребенок 6	Средний
Ребенок 7	Средний
Ребенок 8	Средний
Ребенок 9	Средний
Ребенок 10	Низкий

Результаты по исследованию уровня бега у детей старшего дошкольного возраста тест «Бег на 30 метров (со старта)» Вавиловой Е.Н., представлены ниже на рисунке 5.

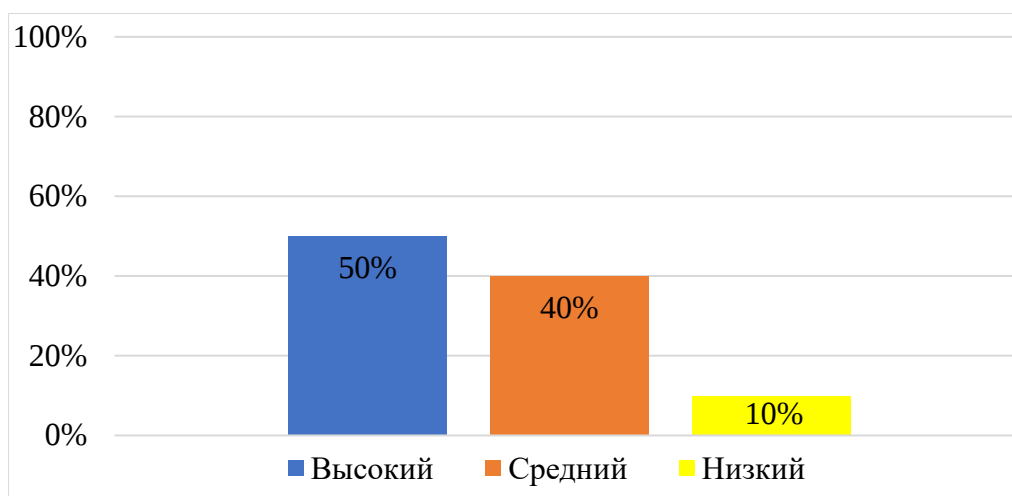


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня бега на 30 метров (со старта) на контрольном этапе эксперимента

По результатам исследования уровня развития бега детей старшего дошкольного возраста, можно сказать, что после использования картотеки подвижных игр имеются значительные изменения в развитии бега детей. Низкий уровень бега имеется у 1 (10%) исследуемого, а в начале было 3 детей (30%). Средний уровень развития бега имеется у 4 человек (40%), на констатирующем этапе было 3 человека (30%). Большая часть (5 человека – %) исследуемых старших дошкольников показали результат высокого уровня развития бега, изначально с данным уровнем было только 3 человека (30%)

Полученные данные по исследованию уровня развития прыжков у детей старшего дошкольного возраста представлены в таблице 12

Таблица 12 – Результаты уровня прыжков в длину с места у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента

Испытуемый ребенок	Уровень скоростных качеств
1	2
Ребенок 1	Высокий
Ребенок 2	Высокий
Ребенок 3	Высокий
Ребенок 4	Средний
Ребенок 5	Средний

Продолжение таблицы 12

1	2
Ребенок 6	Средний
Ребенок 7	Средний
Ребенок 8	Средний
Ребенок 9	Низкий
Ребенок 10	Низкий

При полученных данных по исследованию уровня развития прыжков у детей старшего дошкольного возраста тест «Прыжки в длину с места» Вавиловой Е.Н., были основаны результаты, которые представлены ниже в рисунке 6.

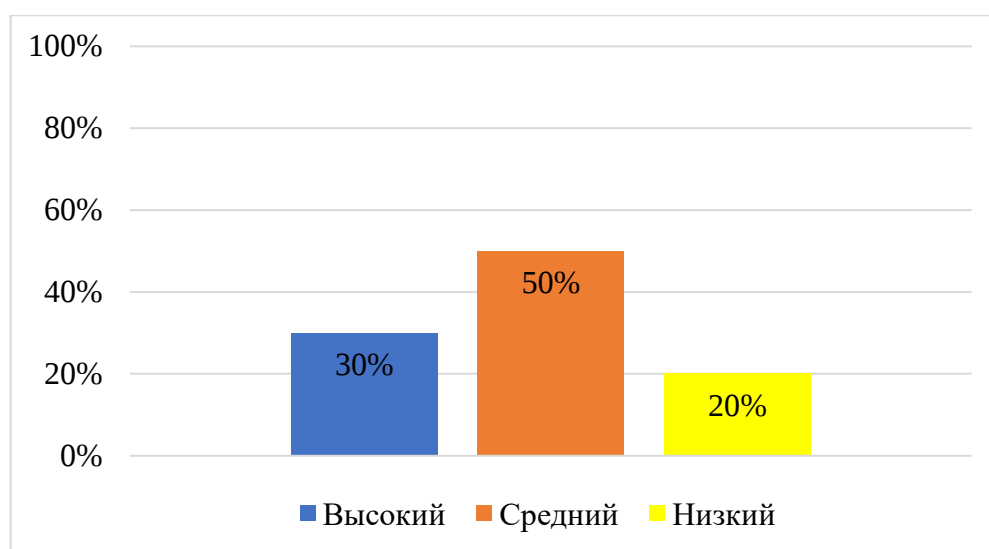


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня прыжков в длину с места на контрольном этапе эксперимента

По результатам исследования уровня развития прыжков в длину с места детей старшего дошкольного возраста, можно сказать, что после картотеки подвижных игр имеются значительные изменения в развитии прыжков детей. Низкий уровень прыжков имеется у 2 (20%) исследуемых, а в начале было 3 детей (30%). Высокий уровень развития прыжков имеется у 3 человек (30%), на контрольном этапе было 2 человека (20%). Большая часть (5 человек – 50%) исследуемых старших дошкольников показали результат среднего уровня развития прыжков.

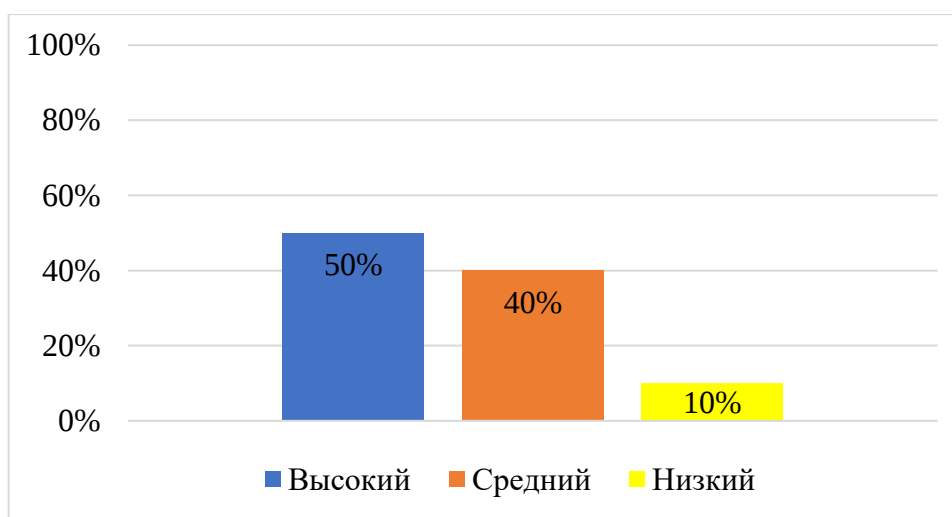
Полученные данные по исследованию уровня развития метания в даль правой и левой руки у детей старшего дошкольного возраста тест

«Метание мешочка вдаль правой и левой руки» Вавилова Е.Н., представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты уровня метания мешочком вдаль правой и левой руки у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента

Испытуемый ребенок	Уровень скоростно-силовых качеств
1	2
Ребенок 1	Средний
Ребенок 2	Высокий
Ребенок 3	Средний
Ребенок 4	Высокий
Ребенок 5	Высокий
Ребенок 6	Высокий
Ребенок 7	Низкий
Ребенок 8	Средний
Ребенок 9	Средний
Ребенок 10	Высокий

При полученных данных по исследованию уровня развития метания вдаль правой и левой руки у детей старшего дошкольного возраста тест «Метание мешочка вдаль правой и левой руки» Вавиловой Е.Н., были основаны результаты, которые представлены ниже в рисунке 7.



Рисунки 7 – Результаты исследования уровня метания вдаль правой и левой рукой на контрольном этапе эксперимента

По результатам исследования уровня развития метания вдаль правой и левой руки 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 технике броска, хотя изначально на констатирующем этапе эксперимента высокий уровень был только у 3 (30%) человек. Средний уровень показали 4 (40%) испытуемых, которые так же улучшили технику броска.

После проведения диагностики на уровень развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе, были подведены следующие итоги, которые представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Результаты уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента

Ребенок	Тест «Бег на 30 метров со старта»	Тест «Прыжок в длину с места»	Тест «Метание мешочка песком вдаль правой руки и левой руки»	Общие результаты
1	2	3	4	5
Ребенок 1	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
Ребенок 2	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
Ребенок 3	Высокий	Высокий	Средний	Средний
Ребенок 4	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
Ребенок 5	Высокий	Средний	Высокий	Высокий
Ребенок 6	Средний	Средний	Высокий	Средний
Ребенок 7	Средний	Средний	Низкий	Средний
Ребенок 8	Средний	Средний	Средний	Средний
Ребенок 9	Средний	Низкий	Средний	Средний
Ребенок 10	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий

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

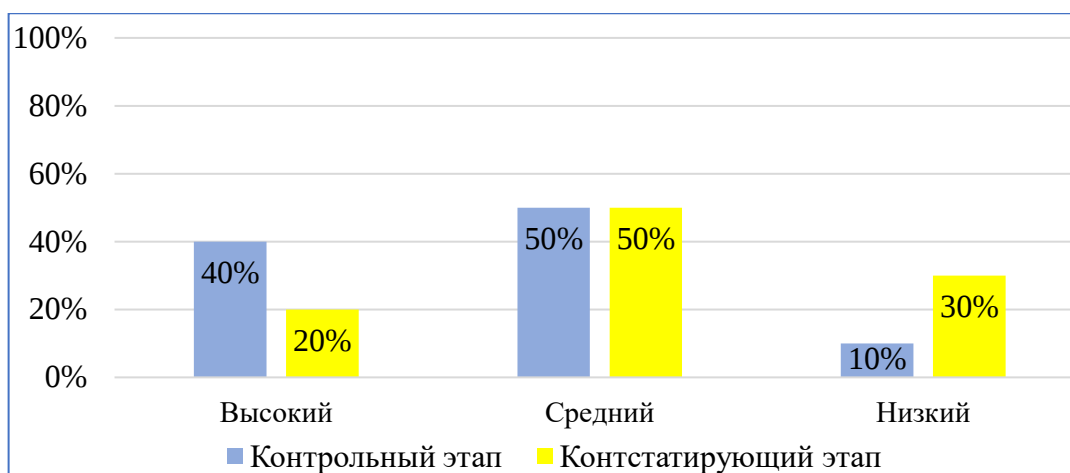


Рисунок 8 – Результаты уровня развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента

На основании сравнительного анализ контрольного и констатирующего этапа эксперимента, можно сделать вывод, что часть детей, а именно 2 человека, перешли из низкого к среднему уровню развития основных видов движений, также 2 человека перешли из среднего к высокому уровню развития. Таким образом, 4 человек повысили свой уровень развития основных видов движений. 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 подвижных игр, реализованной в данной группе с детьми старшего дошкольного возраста, было эффективно и способствовало развитию основных видов движений.

Вывод по второй главе

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

Исходя из полученных данных на констатирующем этапе эксперимента, было решено разработать и внедрить в образовательный процесс картотеку подвижных игр по развитию основных видов движений и разработать рекомендации для родителей по их использованию. Данная картотека и рекомендации по использованию картотеки реализовывалась на формирующем этапе.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проделанной работы был проведен анализ всей выпускной квалификационной работы и ее результаты, что позволяет сделать вывод о том, что данной темой о развитии основных видов движений и решением этой проблемы занимались много отечественных и зарубежных ученых таких, как Д.В. Хухлаева, А.И. Быкова, А.В. Кенеман, И.В. Муратова, Н.В. Потехина, А.Т. Евдокия, П.Ф. Лесгафт, А.С. Макаренко, Л.С. Выготский и пришли к тому, что основные виды движений важный аспект в жизни ребенка, который в свою очередь использует их своей жизнедеятельности.

Отечественные и зарубежные ученые трактовали определение «основные виды движений» по-разному, но все они имели один смысл, что основные виды движений – это те движения, которыми человек пользуется в своей повседневной жизни: ходьба, бег, прыжки, метание, ползание, лазание. В решении о развитии основных видов движений большое значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка через игру.

Так как игра является основным видом деятельности детей дошкольного возраста, то считается, что подвижная игра является более эффективным средством развития основных видов движений. Подвижная игра неотъемлемая часть занятия в системе физического воспитания дошкольников, которые широко применяются во всех возрастных группах.

Для первичной диагностики по выявлению уровня основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста были взяты методики Вавиловой Е.Н., которая проводилась на базе МБДОУ «ДС №470 г. Челябинска». Из полученных данных была разработана и внедрена в образовательный процесс картотека подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста. Для выявления эффективности данной картотеки, был проведен контрольный этап эксперимента, где прослеживалась положительная динамика уровня развития основных видов движений у

детей старшего дошкольного возраста. В следствии этому, чтобы понять эффективность картотеки подвижных игр, был проведен сравнительный анализ этапов эксперимента, где часть, а именно 4 человека, детей показали положительные результаты диагностирования. Следовательно, данная картотека подвижных игр эффективна в развитии основных видов движений, 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 основных видов движений детей старшего дошкольного возраста играет ключевую роль в их общем физическом и психическом развитии. Развитие основных видов движений детей. Таким образом, освоение основными видами движений закладывает фундамент для всестороннего развития личности ребенка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983.- 79 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
3. Барышева А.Я. Подвижные игры как средство воспитания физических качеств у детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы дошкольного образования: современные концепции и технологии дошкольного образования : материалы XV Междунар. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2017. – С. 44-47. – Электрон. копия сборника доступна на сайте СВФУ. URL: <http://reportnir.svfu.ru/upload/5a4f3188519c3.pdf#page=44> (дата обращения: 15.07.2021).
4. Богословская, М. Н. Двигательная активность детей в режиме дня как культурная практика / М. Н. Богословская // Новые ценности образования. – 2009. – № 4. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15212579> (дата обращения 23.03.2025)
5. Борисова, М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях : физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова ; под ред. С. А. Козловой. – Москва : ИНФРА-М, 2016. – 507 с. -
6. Бушуева, Е.О. Развитие основных видов движений детей дошкольного возраста / Е.О. Бушуева // Педпроект. – 2020. - № 1. – URL: <http://pedprospekt.ru/servisy/publik/publid=340> (дата обращения: 24.10.2024)
7. Взгляды отечественных зарубежных ученых на феномен игры : [сайт]. – URL: <file:///C:/Users/HP/Downloads/vzglyady-otechestvennyh-i-zarubezhnyh-uchenyh-na-fenomen-igry.pdf>
8. Взгляды ученых на проблему двигательной активности старшего : [сайт]. – URL:

https://vuzlit.com/343226/vzglyady_uchenyh_problemu_dvigat (дата обращения: 24.10.2024)

9. Возрастные особенности развития основных движений у детей старшего дошкольного возраста : [сайт]. – URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/vozrastnye-osobenosti-razvitiya-osnovnyh-dvizhenii-u-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

10. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5–6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств [Текст]: методическое пособие / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева. – М.: Советский спорт, 2007. – 80 с.

11. Забелина, С. А. Развитие основных видов движений у старших дошкольников посредством игрового метода / С.А. Забелина // Выпускная квалификационная работа. – 2020. – С. 3.

12. Здоровье формирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет : пособие для педагогов дошкол. учрежд. / И. К. Шил-кова, А. С. Большев [и др.] ; научн. ред. М. М. Безруких. - М.: Владос, 2001. - 336 с.

13. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. И доп. - М.: Просвещение, 1978. - с.135

14. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. И доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.

15. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.

16. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев. – Москва : Издательство ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с. – ISBN 5-8252-0015-0
17. Леви-Гориневская, Е. Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста / Е. Г. Леви-Гориневская. – Москва : Издательство АПН РСФСР, 1955. – 167 с.
18. Методическое пособие "Подвижные игры" : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/vospitatelnaya-rabota/2023/10/14/metodicheskoe-posobie-podvizhnye-igry> (дата обращения 15.04.2025)
19. Основные виды движений : [сайт]. – URL: <https://studfile.net/preview/2229186/page:3/> (дата обращения 07.01.2025)
20. Особенности развития движения у детей старшего дошкольного возраста. : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/05/17/osobennosti-razvitiya-dvizheniya-u-detey-starshego-doshkolnogo> (дата обращения 23.01.2025)
21. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2012. – 336с.
22. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 112с.
23. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112с.
24. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3 – 5 лет. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2000. – 112с.
25. Подвижная игра как средство развития быстроты у детей 6 – 7 лет : [сайт]. – URL: https://vkr.pspu.ru/uploads/1928/Kulikova_vkr.PDF

26. Развитие основных видов движений старших дошкольников : [сайт]. – URL: <https://fizkultura-lendou14-yagodka.edumsko.ru/articles/post/1645043> (дата обращения: 28.12.2024)
27. Развитие основных видов движений у старших дошкольников посредством игрового метода : [сайт]. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13781/2/2020zabelina.pdf> (дата обращения 3.11.2024)
28. Роль ДОО в процессе физического развития детей дошкольного возраста : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-doo-v-protssesse-fizicheskogo-razvitiya-detey-doshkolnogo-vozrasta/viewer> (дата обращения 15.02.2025)
29. Рунова, М. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошк. учрежд., преподават. и студентов педвузов и колледжей / М. Рунова. – Москва : Издательство Мозаика – Синтез, 2000. – 256 с. – ISBN 978-5-86775-057-2.
30. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательский центр «Акаде-мия», 2006. — с.190
31. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
32. Физическое развитие дошкольников : [сайт]. – URL: https://vss.nlr.ru/archive_catalog.php?project_ID=40&rid=7400 (дата обращения 15.11.2024)
33. Филипова, С. О. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. О. Филипповой. – Москва: Издательство Академия, 2007.– 224 с. - ISBN 978-5-7695-3058-6

34. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. – Москва : Издательство Просвещение, 1983. - 191 с. – ISBN 985-483-850-1/

35. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательство Академия, 2004. – 480 с. – ISBN 978-5-7695-3913-8.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Картотека подвижных игр на развитие основных видов движений для детей старшего дошкольного возраста

На развитие бега	1. «Ловишки» Цель: совершенствовать у детей быстроту движений, умение действовать по сигналу, учить бегать по площадке врассыпную с увёртыванием. Ход игры: дети находятся на площадке, ловишка стоит на середине площадки. По сигналу «раз, два, три – лови» все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Правила: тот, кого ловишка запятнал отходит в сторону. Вариации игры: 1) Ловишка не может ловить того, кто успел присесть; 2) нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу; 3) ловишка должен осалить убегающих мячом.
	2. «Догонялки» Цель: развивать быстроту и скорость, ловкость. Ход игры: выбрать водящего с помощью считалки, договориться о границах территории, за которую нельзя выходить, по команде все разбегаются в разные стороны, водящий старается догнать игроков и дотронуться рукой до любого из них, если ему это удаётся, осаленный принимает ведущую роль и громко объявляет об этом остальным. Правила: если кого-то догнали, он сходит с дистанции, выигрывает тот, кто останется на дистанции последним, игра длится до тех пор, пока все дети не устанут бегать Вариации игры: 1) если ведущий коснулся головы, рук или ног убегающего, это не считается; 2) новый водящий присоединяется к старому, и они начинают работать сообща. Чтобы водящим было труднее, они должны держаться за руки.
	3. «Краски» Цель: развивать быстроту движений, ловкость и умение менять направление во время бега.

	Ход игры: по считалочки дети выбирают одного ведущего-продавца и одного покупателя-монаха, остальные дети становятся красками. Участники-краски сидят в беседке, иногда дети становятся в шеренгу. Продавец тихо (на ушко) говорит каждому какой цвет краски ему соответствует. Дети запоминают свой цвет. Монах-покупатель не должен знать цвета красок. Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу: - я монах в синих штанах, пришел за краской. - за какой? Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает: - нет такой! Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху: - есть такая! Монах громко хлопает по ладони продавца. Названная «Краска» вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Правила: если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается. Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала. Вариации игры: разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит, и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок, изображавший краску, убегает, а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в сторону. 4. «Мы весёлые ребята» Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка, игроки хором произносят: «Мы весёлые ребята,
--	---

	Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три, лови!» После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Правила: тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. Вариации игры: дети идут по кругу и проговаривают текст, ловишка в центре, разбегаются разными видами бега.
	5. «Мышеловка» Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Ход игры: игроки делятся на две неравные группы, меньшая образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга, дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу и говорят: «Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть. Всё погрызли, всё поели, Всюду лезут вот напасть. Берегитесь же плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех зараз!» По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг Правила: после того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки. Вариации игры: те, кто был пойман, прыгают на одной ноге 5 раз.

	6. «Хитрая лиса» Цель: учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке, развивать ловкость, быстроту. Ход игры: игроки стоят по кругу, на расстоянии одного шага один от другого, воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг – за спинами детей и дотрагивается до одного из детей, который и становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает открыть глаза и внимательно посмотреть кто из них лиса - не выдаст ли она себя чем-нибудь. Игроки три раза спрашивают с небольшими промежутками – сначала тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» при этом все смотрят друг на друга. Когда все игроки, в том числе и лиса в третий раз произнесут – хитрая лиса, где ты? Хитрая лиса выпрыгивает в центр круга поднимает руку вверх и говорит- «Я здесь!» все игроки разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется. Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет: «Я здесь!»; если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису; играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным Вариации игры: можно выбрать 2-4 лисы, и бегать по площадке разными видами бега. 7. «Бездомный заяц» Цель: учить детей бегать быстро, стараясь занять домик, развивать внимание, быстроту реакции на сигнал. Ход игры: выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником. Правила: охотник может ловить зайца только вне логова; пробежать зайцам через логово нельзя; если заяц вбежал в логово, он должен
--	--

	там остаться; как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать; игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать. Вариации игры: 1) дети образуют круг взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы; 2) дети стоят в кругах нарисованных на земле по сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.
На развитие прыжков	1. «Рыбак» Цель: совершенствовать умение подпрыгивать на двух ногах, развивать ловкость, быстроту, внимание, воображение, выдержку, умение быстро ориентироваться. Ход игры: дети встают в круг, выбирается ведущий, который встает в центр круга с веревкой. Ведущий, наклонившись, поворачивается вокруг себя, тем самым заставляя скользить по земле веревку, из-за чего остальные участники прыгают, чтобы их не задело веревкой. Если участника задевает веревка, то он встает в центр круга. Игра повторяется. Правила: водящий может увеличивать или уменьшать скорость вращения «удочки», но не крутить шнур высоко над землёй; осаленным считается только тот игрок, кого задело мешочком не выше голеностопа. Необходимые оборудования и материалы: веревка или скакалка. Вариации игры: 1) можно выполнять прыжки на одной ноге, время от времени чередуя ноги; 2) без смены водящего: те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. 2. «Кто сделает меньше прыжков» Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, развивать силу толчка, укреплять мышцы ног. Ход игры: на площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров, несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число

	прыжков, ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги. Правила: начинать движение можно только после сигнала Вариации игры: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков)
	3. «С кочки на кочку» Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге, развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость. Ход игры: на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками. стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте, выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота. Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию, нельзя становиться ногой между кочками, выручать можно после того, как все переправятся на берег. Вариации игры: соревноваться: «Кто быстрее переберётся через болото».
	4. «Не оставайся на полу» Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги, закрепить умение действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту. Ход игры: выбирается ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт- «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, пеньки. ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка отходят в обусловленное место. Правила: разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на

	которые должны взобраться. Необходимые оборудования и материалы: скамейки, пеньки. Вариации игры: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.
	5. «Классы» Цель: развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток, развивать глазомер, меткость. Ход игры: на земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная первой клетки. Правила: игровое поле — асфальт, расчерченный мелом на квадраты или другие фигуры («классы»). В классическом варианте схема представляет собой дорожку из 8–10 пронумерованных квадратов, сторона каждого — примерно полторы стопы. Последняя ячейка обычно изображается в виде полукруга и считается местом отдыха («огонь», «вода», «небо») Вариации игры: 1) вариации игры: с использованием «биты»: квадраты нумеруют в произвольном порядке, и участники прыгают в них, следуя традиционной последовательности счёта; 2) без «биты»: квадраты не нумеруют, и прыгать приходится вбок, назад, через один-два квадрата, а переступать в квадрате, принаравливаясь к очередному прыжку, запрещено; 3) с дополнительными правилами: например, прыгать на чётные цифры правой ногой, а на нечётные — левой.

	6. «Белки в лесу» Цель: способствовать развитию умения прыгать Ход игры: игра проводится в спортивном зале или на площадке, где есть гимнастическая лестница, дополнительно расставляются переносные снаряды (деревья). На них размещаются играющие – белки. Выбирается водящий – охотник. Он становится в круг (домик), начерченный в противоположной части площадки. По сигналу педагога «Берегись!» белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают со снарядов и влезают на другие. В это время охотник их ловит. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они на полу (земле), а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают. После нескольких повторений игры педагог назначает на роль охотника другого ребёнка. Правила: по сигналу переходить на другой снаряд. не сталкивать друг друга. Необходимые оборудования и материалы: гимнастическая лестница, переносные снаряды для лазанья: лесенка-стремянка, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы. Вариации игры: 1) игра без выбывания: можно считать, кого больше раз осалили, или каждая пойманная белка пропускает один-два забега и только потом присоединяется к играющим; 2) вариант с изменением ролей: осаленный сам становится водящим-охотником, а охотник — белкой; 3) можно разрешить белкам перемещаться по всей игровой площадке, а не только по снарядам. 7. «Пингвины с мячом» Цель: обучать детей прыгать до ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию. Ход игры: Дети стоят в 4–5 звеньях, напротив каждого звена на расстоянии 5 м — ориентир (пенёк, фишка). Первые в звеньях получают по мячу, зажав мячи между коленями, дети прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый в
--	--

	своё звено и передают мяч следующему. Правила: прыгать, не теряя мяча: потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч. Необходимые оборудования и материалы: мяч Вариации игры: 1) можно прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой; 2) выигрывает та команда, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию
На развитие метания	1. «Мяч водящему» Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди, бросать мяч двумя руками от груди, развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска. Ход игры: дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!» Необходимые оборудования и материалы: мяч Вариации игры: мяч водящий бросает не по порядку, а в разную сторону, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.
	2. «Охотники и зайцы» Цель: закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер, учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Ход игры: выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правую или на левую поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. Необходимые оборудования и материалы: мяч Вариации игры: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увертываются от мяча.

	3. «Сбей кеглю» Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям, развивать глазомер, силу броска. Ход игры: на одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям. Необходимые оборудования и материалы: кегли, мяч Вариации игры: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.
	4. «Подбрось - поймай» Цель: учить детей подбрасывать теннисный мяч и ловить его, прокатывать товарищу, развивать глазомер, ловкость, координацию движений. Ход игры: дети становятся в две шеренги, на расстоянии – 3м. в одной шеренге у всех шарики, по сигналу дети одновременно подбрасывают мячик вверх и ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящим напротив. Те делают тоже самое. Необходимые оборудования и материалы: мяч Вариации игры: усложнение: при подбрасывании мяча выполнить хлопки, повернуться вокруг себя, бросать одной рукой ловить другой.
	5. «Охотники и звери» Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей, развивать ловкость, глазомер. Ход игры: дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и уворачивающихся зверей. Тот, кого заденет мяч считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями. Необходимые оборудования и материалы: мяч

	Вариации игры: мячей может быть 2-3 6. «Мяч через сетку» Цель: учить детей перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди и из-за головы и ловить его, развивать ловкость, точность броска, глазомер. Ход игры: дети (2-4) становятся по обе стороны сетки на расстоянии 1,5 м., сетка натянута на 15 см. выше поднятой руки ребёнка. Дети перебрасывают мяч через сетку друг другу из-за головы двумя руками, от груди двумя руками. Если играют четверо, то один ребёнок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его своему соседу, а тот бросает снова через сетку. Необходимые оборудования и материалы: мяч, сетка Вариации игры: в игру можно ввести счёт. На какой стороне мяч меньше падал на пол, та сторона выиграла. 7. «Попади мешочком в круг», Цель: упражнять в метании правой и левой рукой, развивать умение действовать по сигналу. Ход игры: дети стоят по кругу, в центре круга выложен из верёвки кружок, концы верёвки связаны, диаметр круга — 2 м. Дети находятся на расстоянии 1–2 шагов от круга, в руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!» все бросают свои мешочки в круг.» Необходимые оборудования и материалы: мешочки с песком, веревки Вариации игры: вместо мешочков можно использовать мячи, разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг, увеличить расстояние от круга.
--	--

Рекомендации по использованию картотеки подвижных игр на развитие основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

1. Для того, чтобы использовать картотеку подвижных игр на развитие основных видов движений, для этого необходимо создать благоприятные условия, которые могут дать возможность полностью проявить свои навыки.. Для этого начинаем с выбора подходящего места в доме. Идеальное место для игровой зоны - там, где ребенок сможет чувствовать себя комфортно и безопасно, имея возможность общаться с родителями без отрыва от игры и было достаточно просторным, чтобы вместить необходимые игровые элементы, такие как игрушки, ящики для хранения игрушек и место для активных игр. Для игровой зоны ключевую роль играет удобство для регулярной уборки и возможность быстро устранить возникшие беспорядки. Это поможет поддерживать зону в чистом и привлекательном для ребенка состоянии, стимулируя его интерес к игре и обучению.

2. Для того, чтобы игра была более интересна ребенку, примите участие в данной игре, чтобы детям стало более интересно в нее играть. Это также укрепляет связь между родителем и ребенком, что вызывает чувство доверия.

3. Для того, чтобы дети уверенно шли к цели, поддерживайте инициативу в детях и, чтобы они не сдавались, после того, как не получилось что-то, хвалите его за любые проявления в игре – это важный этап в формировании личности ребенка.

4. Чтобы интерес детей не пропал к игре, если для него игра сложная, то рекомендуется переходить от простого к сложному, что позволит избежать физической и умственной нагрузки.

5. Не смотря на занятость, в режиме дня обязательно должно быть выделено время для совместных игр с ребенком, включаясь в игру, следует

ненавязчиво подсказывать ребенку, как играть, как выполнять взятую на себя роль, направлять ход игры.

6. В игре с ребенком важно создавать атмосферу партнерства, эмоциональной безопасности, что будет способствовать появлению у дошкольника определенного интереса к совместной игре.

7. Для сохранения бодрого и жизнерадостного состояния необходимо следить за чередованием и определенной периодичностью применения игр и развлечений разного характера (следует сочетать игры с высокой двигательной активностью с более спокойным).