



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ
ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 22 » _____ 2026г.

Заместитель директора по УР
_____ *Д. Расцектаева* Расцектаева Д.О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-263-4-1
Жиганова Дарья Викторовна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Подскребышев Егор Александрович

Челябинск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	5
1.1 Анатомо-физиологические особенности и развитие двигательных навыков детей дошкольного возраста.....	5
1.2 Подвижные игры как средство развития двигательных навыков	8
1.3 Виды подвижных игр для младшей дошкольной группы.....	12
Выводы по первой главе.....	16
ГЛАВА 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО СРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	19
2.1 Подборка методик развития двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста посредством подвижных игр	19
2.2 Применение подвижных игр на учебном занятии как средство развития двигательных навыков младших дошкольников	29
2.3 Анализ результатов исследований влияния подвижных игр на развитие двигательных навыков младших дошкольников	33
Выводы по второй главе.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	40

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших задач современной системы образования является обеспечение гармоничного развития личности ребёнка. Наряду с интеллектуальным и нравственным воспитанием значительное место занимает физическое развитие, от уровня которого во многом зависит здоровье, работоспособность и успешность ребёнка в учебной деятельности. Младший школьный возраст – это период интенсивного формирования двигательных навыков, поэтому особое значение приобретает организация двигательной активности в форме, наиболее доступной и привлекательной для детей, – через подвижные игры.

Подвижные игры являются естественной формой деятельности младших школьников. Они позволяют детям активно двигаться, развивают основные физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию), а также способствуют воспитанию таких личностных качеств, как самостоятельность, ответственность и умение работать в коллективе. Благодаря эмоциональной насыщенности и элементам соревнования подвижные игры вызывают у детей положительные эмоции и побуждают их к регулярной двигательной активности.

Актуальность исследования определяется тем, что в последние годы наблюдается тенденция снижения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Всё больше времени они проводят за компьютерами, смартфонами и другими электронными устройствами, что ведёт к уменьшению двигательной активности, ухудшению осанки и снижению выносливости. В этих условиях подвижные игры становятся эффективным инструментом не только для формирования двигательных навыков, но и для укрепления здоровья и профилактики гиподинамии.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность положительного влияния подвижных игр на развитие двигательных навыков младших дошкольников.

Гипотеза – предполагает, что применение на учебных занятиях подвижных игр позволит увеличить показатель развития двигательных навыков младших дошкольников.

Объект исследования – двигательные навыки детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – подвижные игры как средство развития двигательных навыков младших школьников.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить анатомо-физиологические особенности детей младшего дошкольного возраста.
2. Разобрать подвижные игры как средство развития двигательных навыков.
3. Рассмотреть виды подвижных игр для младшей возрастной группы ДОО.
4. Подобрать методики для детей младшего дошкольного возраста.
5. Применить подвижные игры на учебном занятии.
6. Проанализировать результаты исследований.

Методы: теоретические методы (анализ педагогической, психологической и методической литературы; обобщение, систематизация); практические методы (диагностика); методы обработки и интерпретации данных.

База исследования: МБДОУ «Детский сад № 394 г. Челябинска».

Практическая значимость: представленный комплекс упражнений может быть использован инструктором по физической культуре или воспитателем как средство повышения познавательной активности младших дошкольников в процессе занятий.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Анатомо-физиологические особенности и развитие двигательных навыков детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст (3–4 года) занимает особое место в системе дошкольного образования, так как именно в данный период происходит активное становление основных функций организма ребёнка, формируются предпосылки физического, психического и личностного развития. Анатомо-физиологические особенности детей этого возраста определяют специфику педагогической деятельности и предъявляют особые требования к организации образовательной среды, содержанию обучения и методам воспитания [6].

Одной из ведущих характеристик данного возрастного этапа является интенсивный рост организма. У детей наблюдается увеличение длины и массы тела, при этом рост отдельных органов и систем происходит неравномерно. Опорно-двигательный аппарат находится в стадии активного формирования. Костная ткань отличается высоким содержанием хрящевых элементов, что обеспечивает гибкость и подвижность, но одновременно делает скелет уязвимым к неблагоприятным воздействиям. Суставы обладают большой амплитудой движений, а связочный аппарат характеризуется эластичностью. Формирование физиологических изгибов позвоночника ещё не завершено, поэтому при неправильно организованной позе или длительных статических нагрузках возможны нарушения осанки.

В педагогической практике это обуславливает необходимость строгого соблюдения санитарно-гигиенических норм, правильного подбора мебели и регулярного включения подвижных игр и физических упражнений [1].

Мышечная система детей младшего дошкольного возраста развивается неравномерно. Крупные мышечные группы формируются быстрее, чем мелкие мышцы, особенно мышцы кистей и пальцев рук. Мышечная сила и выносливость находятся на низком уровне, что проявляется в быстрой утомляемости детей при выполнении однообразных или длительных действий. Эти особенности необходимо учитывать при организации образовательной деятельности: задания должны быть кратковременными, чередоваться с активными формами работы и сопровождаться положительным эмоциональным подкреплением. Особое значение в педагогическом процессе приобретает развитие мелкой моторики, так как она тесно связана с развитием речи и познавательных процессов [6].

Сердечно-сосудистая система в младшем дошкольном возрасте характеризуется функциональной незрелостью и высокой лабильностью. Частота сердечных сокращений выше, чем у взрослых, а сердечная мышца быстро реагирует на физические и эмоциональные нагрузки. Артериальное давление относительно низкое, сосуды отличаются высокой эластичностью. Данные особенности требуют строгой дозировки физической нагрузки и создания эмоционально благоприятной атмосферы в группе, так как переутомление и стресс могут отрицательно сказаться на состоянии здоровья ребёнка. Дыхательная система также продолжает формироваться. Лёгкие имеют небольшой объём, дыхание поверхностное и учащённое [6].

У детей младшего дошкольного возраста часто наблюдается несформированность навыков правильного дыхания, что снижает эффективность газообмена и может приводить к быстрой утомляемости. В педагогической деятельности важное значение имеют дыхательные упражнения, подвижные игры на свежем воздухе и соблюдение оптимального микроклимата в помещении дошкольной организации. Нервная система детей данного возраста отличается высокой пластичностью, что создаёт благоприятные условия для обучения и

воспитания. В то же время процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что проявляется в импульсивности, эмоциональной неустойчивости и трудностях произвольного поведения.

Произвольность внимания, памяти и действий находится на начальной стадии формирования, поэтому ребёнок испытывает затруднения при выполнении заданий, требующих длительного сосредоточения. Ведущей деятельностью в младшем дошкольном возрасте остаётся игра, которая является основным средством педагогического воздействия и обеспечивает естественное усвоение социального опыта. Развитие сенсорных систем имеет важное значение для познавательной деятельности ребёнка. В младшем дошкольном возрасте продолжается формирование зрительного, слухового, тактильного и двигательного анализаторов.

Восприятие отличается целостностью и недостаточной дифференцированностью, поэтому дети нуждаются в ярких, наглядных и доступных для понимания материалах. Использование разнообразных дидактических пособий, предметов-заместителей и наглядных средств способствует более эффективному усвоению знаний и развитию сенсорного опыта. Обмен веществ у детей младшего дошкольного возраста протекает интенсивно, что связано с высокими энергетическими затратами на рост и развитие организма. Дети нуждаются в регулярном полноценном питании, достаточном сне и чередовании активности и отдыха. Нарушение режима дня может привести к снижению работоспособности, ухудшению поведения и повышенной заболеваемости. В связи с этим педагог должен строго соблюдать режимные моменты и формировать у детей элементарные навыки здорового образа жизни [1].

Особое значение имеет формирование иммунной системы. В младшем дошкольном возрасте защитные силы организма ещё недостаточно сформированы, что обуславливает высокую восприимчивость детей к инфекционным заболеваниям. Организация закаливающих мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических требований и рациональное

распределение нагрузки являются важными условиями сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Важной анатомо-физиологической особенностью детей младшего дошкольного возраста является высокая чувствительность организма к условиям внешней среды. Температурные колебания, уровень освещённости, шум, качество воздуха и эмоциональная обстановка оказывают непосредственное влияние на самочувствие и поведение ребёнка.

В условиях неблагоприятной среды у детей быстрее наступает утомление, снижается активность и познавательный интерес. В связи с этим педагог обязан учитывать санитарно-гигиенические требования при организации образовательного пространства и соблюдать оптимальные условия пребывания детей в группе. Значимым аспектом является развитие терморегуляции организма, которая в младшем дошкольном возрасте ещё недостаточно совершенна. Дети легко переохлаждаются или перегреваются, что требует рациональной организации двигательной активности и прогулок. Педагог должен учитывать погодные условия, уровень физической нагрузки и индивидуальные особенности детей при планировании режима дня и проведении подвижных игр [1].

Таким образом, анатомо-физиологические особенности детей младшего дошкольного возраста оказывают непосредственное влияние на содержание и организацию педагогического процесса. Учёт данных особенностей позволяет создать развивающую образовательную среду, обеспечить охрану и укрепление здоровья детей, повысить эффективность обучения и воспитания, а также создать условия для гармоничного развития личности ребёнка в дошкольной образовательной организации [6].

1.2 Подвижные игры как средство развития двигательных навыков

Учитывая анатомо-физиологические особенности детей младшего дошкольного возраста, особую значимость в образовательном процессе

приобретает использование подвижных игр как наиболее доступной и естественной формы двигательной активности. Незрелость опорно-двигательного аппарата, высокая лабильность нервной системы и ограниченные функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем обуславливают необходимость подбора таких форм физической активности, которые обеспечивают оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Подвижные игры в данном возрасте полностью соответствуют этим требованиям, так как предполагают кратковременные, разнообразные и эмоционально окрашенные движения. Недостаточная сформированность мышечной системы и быстрая утомляемость детей младшего дошкольного возраста требуют дозированной двигательной нагрузки и частой смены деятельности. Подвижные игры позволяют регулировать интенсивность движений, варьировать темп и продолжительность игры, а также учитывать индивидуальные возможности каждого ребёнка. Чередование активных и менее подвижных игровых эпизодов способствует профилактики переутомления и поддержанию устойчивого интереса к двигательной деятельности. Преобладание процессов возбуждения над процессами торможения в нервной системе детей младшего дошкольного возраста определяет необходимость использования игровых форм обучения.

Подвижные игры способствуют естественной разрядке избыточного возбуждения, формированию элементарных навыков саморегуляции и произвольного поведения. Выполнение движений по сигналу, соблюдение простых правил и ожидание своей очереди в игре развивают у детей способность контролировать свои действия и подчиняться требованиям взрослого. Особенности функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем обуславливают важность регулярной, но щадящей физической активности. Подвижные игры активизируют дыхание, улучшают кровообращение и способствуют укреплению организма без чрезмерных нагрузок. Проведение подвижных игр на свежем воздухе

усиливает оздоровительный эффект и способствует повышению устойчивости детей к простудным заболеваниям. Недостаточная координация движений и незрелость вестибулярного аппарата в младшем дошкольном возрасте определяют необходимость включения в подвижные игры упражнений, направленных на развитие равновесия, ориентировки в пространстве и согласованности движений.

Игры с ходьбой, бегом, прыжками и ползанием способствуют постепенному освоению основных видов движений и формированию двигательного опыта. Таким образом, подвижные игры выступают как педагогически целесообразное средство, позволяющее учитывать анатомо-физиологические особенности детей младшего дошкольного возраста и обеспечивать гармоничное физическое развитие. Их систематическое использование в образовательном процессе способствует укреплению здоровья детей, развитию двигательных навыков и созданию благоприятных условий для успешного обучения и воспитания в дошкольной образовательной организации.

Дополнительно следует отметить, что подвижные игры в младшем дошкольном возрасте выполняют не только оздоровительную, но и развивающую функцию, тесно связанную с анатомо-физиологическим созреванием организма ребёнка. В условиях игровой деятельности активизируются сенсомоторные связи, что способствует более гармоничному развитию центральной нервной системы. Регулярное включение подвижных игр в режим дня способствует ускорению процессов формирования двигательных навыков и повышает общий уровень физической подготовленности детей [1].

С учётом высокой пластичности нервной системы детей младшего дошкольного возраста подвижные игры выступают эффективным средством формирования условно-рефлекторных связей. Повторение игровых действий, выполнение движений по словесной инструкции и зрительному показу педагога способствуют закреплению двигательных

навыков и развитию произвольных движений. При этом игровые ситуации обеспечивают эмоциональную привлекательность деятельности, что повышает мотивацию детей и способствует более прочному усвоению двигательного опыта.

Подвижные игры оказывают значительное влияние на развитие координации движений и пространственной ориентировки, что особенно важно в условиях недостаточной сформированности вестибулярного аппарата у детей младшего дошкольного возраста. Выполнение движений в заданном направлении, изменение темпа и ритма, ориентировка на сигнал педагога или игровые ориентиры способствуют развитию чувства равновесия и точности движений [1].

Важным аспектом использования подвижных игр является их влияние на формирование коммуникативных навыков и социальных форм поведения. В процессе игры дети учатся взаимодействовать друг с другом, соблюдать элементарные правила, выполнять совместные действия и принимать помощь взрослого. Эти навыки формируются на физиологической основе развития нервной системы и имеют большое значение для дальнейшей социализации ребёнка.

Подвижные игры также способствуют развитию речи детей младшего дошкольного возраста. Сопровождение движений словесными инструкциями, игровыми текстами, считалками и рифмовками активизирует речевую деятельность, развивает понимание речи взрослого и расширяет словарный запас. Связь двигательной и речевой активности обусловлена анатомо-физиологической близостью центров моторики и речи в коре головного мозга [6].

Особое значение имеет индивидуализация подвижных игр с учётом различий в уровне физического развития детей. Анатомо-физиологические особенности каждого ребёнка определяют его возможности в выполнении двигательных действий, поэтому педагог должен гибко варьировать условия игры, дозировать нагрузку и поощрять даже минимальные успехи.

Такой подход способствует формированию положительного отношения к двигательной активности и уверенности в собственных возможностях. Кроме того, подвижные игры играют важную роль в профилактике гиподинамии, которая является одной из актуальных проблем современного дошкольного образования. Ограничение двигательной активности негативно отражается на физическом развитии детей и может замедлять процессы физиологического созревания. Регулярное использование подвижных игр способствует удовлетворению естественной потребности детей в движении и поддержанию оптимального уровня физической активности.

Таким образом, расширенное использование подвижных игр с учётом анатомо-физиологических особенностей детей младшего дошкольного возраста обеспечивает комплексное воздействие на организм ребёнка. Подвижные игры выступают важным педагогическим средством, способствующим укреплению здоровья, развитию двигательных, речевых и социальных навыков, а также созданию условий для полноценного развития детей в дошкольной образовательной организации [1].

1.3 Виды подвижных игр для младшей дошкольной группы

Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста отличаются простотой содержания, доступностью правил и соответствием анатомо-физиологическим возможностям детей 3–4 лет. В педагогической практике они классифицируются по характеру двигательной активности, степени подвижности, используемому оборудованию и педагогическим задачам (Таблица 1).

Одним из наиболее распространённых видов являются подвижные игры с основными видами движений. К ним относятся игры, направленные на развитие ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазанья и метания. Такие игры способствуют формированию двигательных навыков, укреплению опорно-двигательного аппарата и развитию общей координации движений.

Примерами данных игр являются «Догони мяч», «Перепрыгни через ручеёк», «Пройди по дорожке». В младшей дошкольной группе они проводятся в упрощённой форме и под постоянным контролем педагога [13].

Широкое распространение в работе с детьми 3–4 лет имеют подвижные игры с имитационными движениями. В основе данных игр лежит подражание действиям животных, птиц или явлениям окружающего мира. Игры данного вида, такие как «Птички летают», «Зайчики прыгают» (Рисунок 1), «Мишка в берлоге», способствуют развитию двигательной активности, воображения и эмоциональной выразительности. Имитационные игры соответствуют возрастным особенностям детей и способствуют более лёгкому усвоению игровых правил. Отдельную группу составляют подвижные игры с предметами. В данных играх используются мячи, обручи, флажки, мешочки с песком и другие безопасные предметы. Они направлены на развитие глазомера, координации движений и элементарных навыков метания, ловли и катания. Игры «Прокати мяч» (Рисунок 1), «Попади в корзину», «Передай флажок» помогают детям овладевать действиями с предметами и развивают согласованность движений [4].

Подвижные игры с ориентировкой в пространстве занимают важное место в младшей дошкольной группе. Они направлены на формирование у детей представлений о пространственных отношениях и умений действовать в заданном направлении. Игры «Найди свой домик», «Беги к флажку», «Кто быстрее к кругу» способствуют развитию внимания, быстроты реакции и способности выполнять движения по сигналу взрослого. В зависимости от уровня двигательной активности подвижные игры для младшей дошкольной группы подразделяются на игры малой, средней и большой подвижности. Игры малой подвижности используются в конце занятия или после интенсивной деятельности и способствуют постепенному снижению двигательной активности. Игры средней и

большой подвижности применяются в основной части занятий и на прогулках, обеспечивая удовлетворение потребности детей в движении. Особую группу составляют подвижные игры с простыми правилами. Для детей младшего дошкольного возраста характерна ограниченная способность к запоминанию сложных инструкций, поэтому правила игр должны быть краткими, чёткими и наглядно демонстрируемыми педагогом. Соблюдение правил в игре способствует формированию элементарных навыков произвольного поведения и дисциплины [14].

Таблица 1 - Виды подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста

Виды подвижных игр	Педагогическая направленность	Характер двигательной активности	Примеры игр
Подвижные игры с основными видами движений	Формирование и развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, метание)	Умеренная, кратковременная	«Догони мяч», «Перепрыгни через ручеёк», «Пройди по дорожке»
Подвижные игры с имитационными движениями	Развитие координации, воображения, эмоциональной выразительности	Переменная	«Птички летают», «Зайчики прыгают», «Мишка косолапый»
Подвижные игры с предметами	Развитие глазомера, ловкости, согласованности движений	Умеренная	«Прокати мяч», «Попади в корзину», «Передай флажок»
Подвижные игры с ориентировкой в пространстве	Формирование пространственных представлений, быстроты реакции	Средняя	«Найди свой домик», «Беги к флажку», «Кто быстрее к кругу»
Подвижные игры по степени подвижности (малой, средней, большой)	Регуляция двигательной активности, профилактика утомления	От низкой до высокой	«Тихо — громко», «Солнышко и дождик», «Догонялки»
Подвижные игры с простыми правилами	Формирование элементарных навыков произвольного поведения	Умеренная	«Беги по сигналу», «Стоп», «Цветные флажки»



Догони мяч



Зайчики прыгают



Прокати мяч



Найди свой домик



Солнышко и дождик



Беги по сигналу

Рисунок 1 –Подвижные игры

Таким образом, разнообразие видов подвижных игр позволяет педагогу эффективно организовывать двигательную деятельность детей младшего дошкольного возраста. Грамотный подбор и сочетание различных видов подвижных игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей способствует укреплению здоровья, развитию двигательных навыков и повышению эффективности образовательного процесса в дошкольной организации.

Выводы по первой главе

Таким образом, младший дошкольный возраст (3–4 года) характеризуется интенсивным, но неравномерным ростом и развитием организма. Опорно-двигательный аппарат отличается высокой пластичностью и незавершённым формированием костной и мышечной ткани. Это обуславливает особую чувствительность детей к статическим нагрузкам и необходимость организации педагогической деятельности с учётом щадящих поз, безопасного оборудования и частых двигательных пауз.

Мышечная система младших дошкольников слабо развита, особенно мелкие мышцы кистей, что ограничивает точность и координацию движений. Для педагогической практики это означает необходимость постепенного усложнения заданий, использования игровых упражнений для развития мелкой моторики, а также чередования активной и спокойной деятельности для предотвращения утомления.

Нервная система детей младшего дошкольного возраста отличается высокой пластичностью и преобладанием процессов возбуждения над торможением. Это проявляется в эмоциональной неустойчивости, импульсивности и ограниченной произвольности внимания. В педагогическом процессе ведущей деятельностью остаётся игра, которая обеспечивает естественное закрепление навыков, формирование социальных и коммуникативных умений и подготовку к более сложным формам познавательной активности (Выготский, 2003; Запорожец, 1980).

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы находятся в стадии функционального созревания: учащённое дыхание, лабильное сердцебиение и высокая восприимчивость к физическим и эмоциональным нагрузкам обуславливают необходимость дозирования двигательной активности и рациональной организации режима дня. Подвижные игры позволяют эффективно сочетать двигательную нагрузку с эмоциональной

разрядкой, укрепляя здоровье и повышая устойчивость организма к утомлению.

Сенсорные системы и органы чувств находятся в активной фазе развития, что требует использования ярких, контрастных, наглядных материалов и игр, стимулирующих одновременное подключение нескольких анализаторов. Это способствует не только развитию сенсорного опыта, но и усвоению образовательного материала через игру, что полностью соответствует подходу Л.С. Выготского к опоре на игровую деятельность в младшем возрасте.

Подвижные игры выполняют комплексную функцию: укрепляют здоровье, развивают основные и специальные двигательные навыки, способствуют формированию пространственной ориентировки, координации движений, ловкости, равновесия, а также стимулируют речевое развитие и социальные навыки. Их разнообразие (игры с имитацией, с предметами, с ориентировкой в пространстве, с простыми правилами) позволяет педагогу учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей, а также регулировать интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки.

Учёт анатомо-физиологических особенностей младших дошкольников в педагогическом процессе обеспечивает сохранение здоровья, профилактику переутомления, гиподинамии и связанных с ними функциональных нарушений. Кроме того, систематическое применение подвижных игр формирует положительное отношение к физической активности и создает условия для гармоничного психического и социального развития ребёнка.

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что анатомо-физиологические особенности детей младшего дошкольного возраста напрямую определяют содержание и методы образовательной деятельности. Только при их учёте педагог способен создать безопасную и развивающую образовательную среду, способствующую полноценному

физическому, психическому и социальному развитию ребёнка. Эти выводы формируют логическую основу для последующих глав дипломной работы, посвящённых психолого-педагогическим особенностям и практическим методикам организации подвижной деятельности.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО СРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Подборка методик развития двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста посредством подвижных игр

Развитие двигательных навыков в младшем дошкольном возрасте является важнейшим условием полноценного физического и психического развития ребёнка. В соответствии с требованиями Министерства просвещения Российской Федерации и положениями ФГОС ДО образовательной области «Физическое развитие» направлена на формирование основных движений, развитие координации, выносливости, ловкости и потребности в двигательной активности.

В возрасте 3–4 лет у детей активно совершенствуются:

- крупная моторика;
- координация движений;
- чувство равновесия;
- ориентировка в пространстве;
- произвольность движений;
- способность действовать по словесной инструкции.

Опытно-экспериментальная работа по развитию двигательных навыков осуществлялась на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «МБДОУ №394 г. Челябинска». В исследовании приняли участие дети младшего дошкольного возраста (3-4 года) в количестве 16 человек.

Для решения первой задачи нами были подобраны и применены следующие методики, направленные на выявление уровня развития двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста:

Подвижная игра выступает наиболее эффективным средством развития двигательных навыков, так как сочетает движение, эмоции, общение и познавательную активность.

1. Методика развития основных движений
2. Методика развития координации и равновесия
3. Методика развития быстроты и ловкости

Критерии оценки: правильность выполнения основных движений, точность и самостоятельность выполнения упражнений.

Уровни развития двигательных навыков:

Высокий уровень – ребёнок уверенно и самостоятельно выполняет основные движения и упражнения. Хорошо сохраняет равновесие, быстро реагирует на сигналы, движения точные, координированные и ловкие.

Средний уровень – ребёнок выполняет упражнения с незначительными ошибками и иногда нуждается в помощи взрослого. Координация, быстрота и ловкость развиты достаточно, но проявляются нестабильно.

Низкий уровень – ребёнок испытывает трудности при выполнении движений и упражнений. Нарушены координация и равновесие, движения медленные и неуверенные, требуется постоянная помощь.

Рассмотрим содержание данных методик:

1. Методика развития основных движений

Цель: Формирование и совершенствование ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, метания.

Задачи:

- учить детей выполнять движения по сигналу;
- формировать правильную технику движений;
- развивать выносливость;
- укреплять опорно-двигательный аппарат.

Игры для развития ходьбы и бега

«Солнышко и дождик»

По сигналу «солнышко» дети свободно передвигаются по площадке; по сигналу «дождик» – бегут в домики (обручи).

Развивает быстроту реакции и ориентировку.

Методика проведения:

- Использовать словесный и звуковой сигнал.
- Следить за тем, чтобы дети не сталкивались.
- Постепенно сокращать время реакции.

«Поезд»

Дети двигаются колонной друг за другом, держась за плечи.

Развивает координацию, чувство темпа, коллективные навыки.

Усложнение: изменение скорости движения.

Игры для развития прыжков

«Через ручеек»

Прыжки через веревку.

На начальном этапе ширина «ручейка» 10–15 см, постепенно увеличивается.

Методические рекомендации:

- Обучать мягкому приземлению на полусогнутые ноги.
- Использовать зрительные ориентиры.

Игры для развития метания

«Попади в корзину»

Оценивается: правильность и техника выполнения движений, координация и ловкость, быстрота реакции и ориентировка в пространстве.

3 балла (высокий уровень) — ребёнок правильно, уверенно и самостоятельно выполняет движения, быстро реагирует на сигналы, движения координированные и точные.

2 балла (средний уровень) — ребёнок выполняет упражнения с небольшими ошибками, иногда нуждается в помощи взрослого, координация и быстрота развиты достаточно.

1 балл (низкий уровень) — ребёнок испытывает трудности при выполнении движений, допускает ошибки, движения неуверенные, требуется постоянная помощь.

Результаты развития основных движений в таблице 1.

Таблица 2– Уровень развития основных движений у детей младшего дошкольного возраста.

Имя	Методика развития основных движений
Макар	Средний
Денис	Низкий
Екатерина	Высокий
Ксения	Средний
Кирилл	Высокий
Ирина	Низкий
Андрей	Средний
Сергей	Низкий
Вероника	Средний
Василиса	Средний
Арина	Средний
Ева	Средний
Алексей	Высокий
Ренат	Средний
Максим	Средний
Данила	Низкий

2. Методика развития координации и равновесия

Цель: Развитие способности управлять телом в пространстве.

В этом возрасте координация ещё несовершенна, поэтому важно включать упражнения на равновесие.

Игры: «Пройди по дорожке»

Ходьба по гимнастической скамейке или линии.

Педагогические задачи:

- формировать устойчивость,
- развивать концентрацию внимания,
- укреплять мышцы стоп.

«Найди свой домик»

Дети свободно двигаются под музыку, по сигналу занимают обозначенное место.

Развивает:

- ориентировку в пространстве,
- скорость реакции,
- внимание.

Критерии оценки: правильность выполнения основных движений, уровень координации и сохранения равновесия.

3 балла (высокий уровень) – ребёнок правильно, уверенно и самостоятельно выполняет движения, движения координированные и точные.

2 балла (средний уровень) – ребёнок выполняет упражнения с небольшими ошибками, иногда нуждается в помощи взрослого, координация и быстрота развиты достаточно.

1 балл (низкий уровень) – ребёнок испытывает трудности при выполнении движений, допускает ошибки, движения неуверенные, требуется постоянная помощь.

Результаты развития координации и равновесия в таблице 3.

Таблица 3– Уровень развития координации и равновесия у детей младшего дошкольного возраста.

Имя	Методика развития основных движений
Макар	Низкий
Денис	Высокий
Екатерина	Средний
Ксения	Средний
Кирилл	Низкий
Ирина	Средний
Андрей	Высокий
Сергей	Средний
Вероника	Высокий
Василиса	Средний
Арина	Низкий
Ева	Средний
Алексей	Высокий
Ренат	Средний
Максим	Высокий
Данила	Средний

3. Методика развития быстроты и ловкости

Особенности возраста:

Дети 3–4 лет быстро утомляются, поэтому игры должны быть короткими (3–5 минут).

Игры:

«Лови хвостик»

Каждому ребёнку прикрепляется ленточка. Задача – поймать «хвостик» другого.

Развивает:

– быстроту,

– ловкость,

«Кошки-мышки» (адаптированный вариант)

Один ребёнок – «кот», остальные – «мышки»

Оцениваются: правильность и техника выполнения движений, быстрота реакции и ориентировка в пространстве.

3 балла (высокий уровень) – ребёнок правильно, уверенно и самостоятельно выполняет движения, быстро реагирует на сигналы.

2 балла (средний уровень) – ребёнок выполняет упражнения с небольшими ошибками, иногда нуждается в помощи взрослого, ловкость и быстрота развиты достаточно.

1 балл (низкий уровень)–ребёнок испытывает трудности при выполнении движений, допускает ошибки, движения неуверенные, требуется постоянная помощь.

Результаты развития быстроты и ловкости в таблице 4.

Таблица 4– Уровень развития быстроты и ловкости у детей младшего дошкольного возраста.

Имя	Методика развития основных движений
Макар	Высокий
Денис	Средний
Екатерина	Средний
Ксения	Низкий
Кирилл	Высокий
Ирина	Средний
Андрей	Высокий
Сергей	Средний
Вероника	Средний
Василиса	Средний
Арина	Низкий
Ева	Средний
Алексей	Низкий
Ренат	Средний
Максим	Низкий
Данила	Низкий

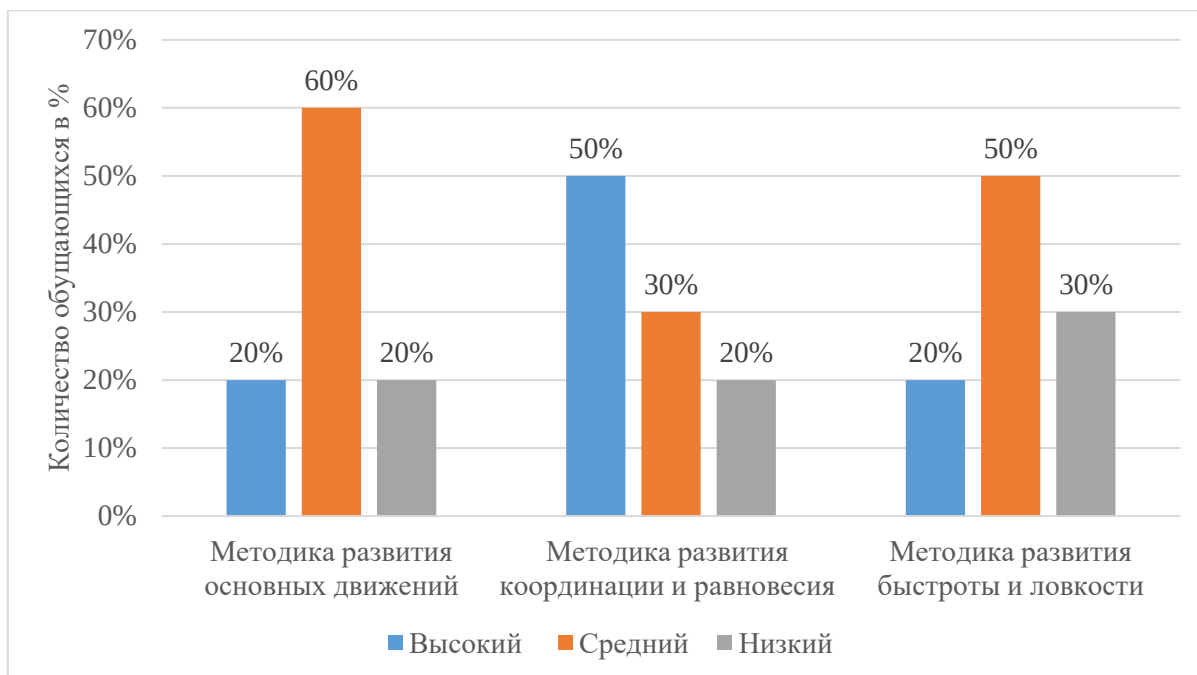


Рисунок 2 – Анализ методик развития двигательных навыков.

Таким образом, анализ результатов трёх методик диагностики двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста представлены на рисунке 2, что уровень развития основных движений, координации, равновесия, быстроты и ловкости у большинства воспитанников находится на среднем уровне.

По методике развития основных движений у большей части детей отмечен средний уровень сформированности двигательных умений. Дети в целом справляются с выполнением ходьбы, бега, прыжков и метания, однако у некоторых воспитанников наблюдаются недостаточная точность движений, неуверенность и потребность в помощи взрослого. Низкий уровень выявлен у части детей, что свидетельствует о недостаточной развитости координации и двигательного опыта.

Результаты методики развития координации и равновесия показали, что дети испытывают определённые трудности при сохранении устойчивости и выполнении движений в пространстве. Вместе с тем часть воспитанников успешно выполняет упражнения, демонстрируя хорошую ориентировку, способность сохранять равновесие и действовать по сигналу.

Это подтверждает необходимость систематической работы по развитию координационных способностей посредством игровых упражнений.

Анализ методики развития быстроты и ловкости выявил, что у большинства детей данные качества развиты на среднем уровне. Дети проявляют интерес к подвижным играм, стараются быстро реагировать на сигналы и выполнять задания, однако не у всех движения отличаются точностью и уверенностью. Наличие детей с низким уровнем свидетельствует о необходимости дальнейшего развития быстроты реакции, ловкости и ориентировки в пространстве.

Обобщая результаты трёх методик, можно сделать вывод, что двигательные навыки детей младшего дошкольного возраста находятся в стадии активного формирования и требуют целенаправленного педагогического воздействия. Подвижные игры являются эффективным средством развития основных движений, координации, равновесия, быстроты и ловкости, так как соответствуют возрастным особенностям детей, повышают их двигательную активность и поддерживают устойчивый интерес к занятиям.

Результаты Диагностики уровня двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента представлены таблицы 5.

Таблица 5 – Распределение обучающихся по уровням сформированности двигательных навыков по методикам на констатирующем этапе эксперимента.

Имя	Методика развития основных движений	Методика развития координации и равновесия	Методика развития быстроты и ловкости	Итоговый уровень
Макар	Средний	Низкий	Высокий	Средний
Денис	Низкий	Высокий	Средний	Средний
Екатерина	Высокий	Средний	Средний	Средний
Ксения	Средний	Средний	Низкий	Средний
Кирилл	Высокий	Низкий	Высокий	Средний
Ирина	Низкий	Средний	Средний	Средний
Андрей	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Сергей	Низкий	Средний	Средний	Средний
Вероника	Средний	Высокий	Средний	Средний

Продолжение таблицы 5

Василиса	Средний	Средний	Средний	Средний
Арина	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
Ева	Средний	Средний	Средний	Средний
Алексей	Высокий	Высокий	Низкий	Средний
Ренат	Средний	Средний	Средний	Средний
Максим	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Данил	Низкий	Средний	Низкий	Средний

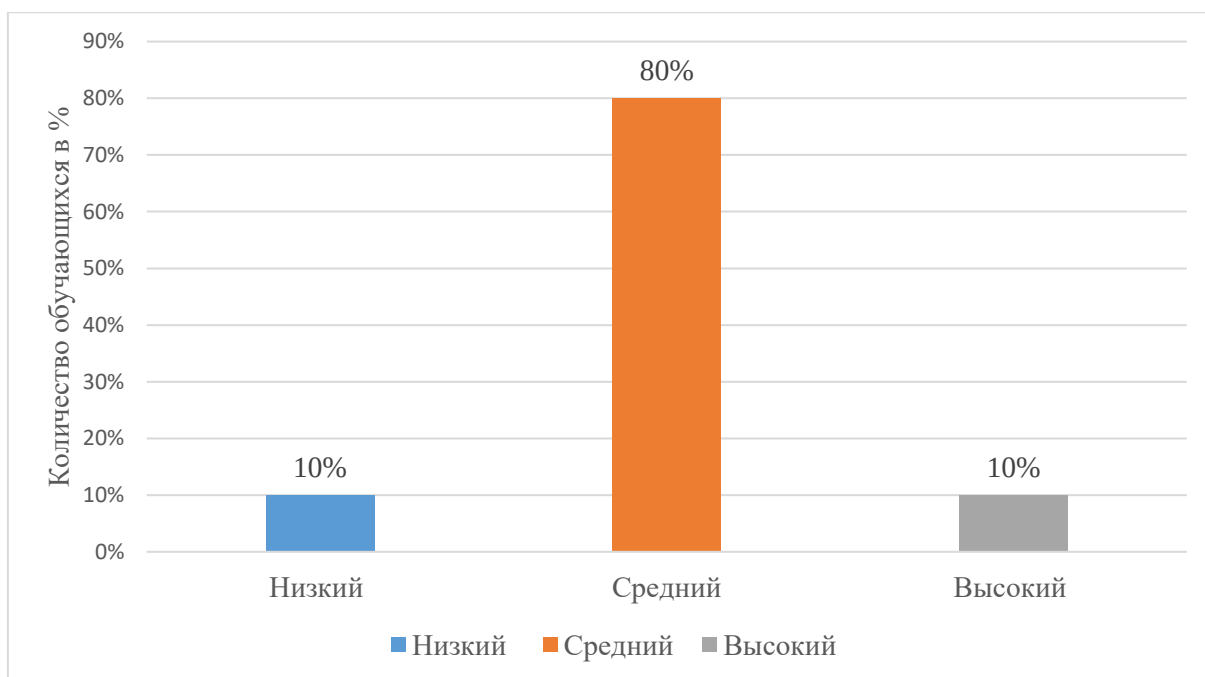


Рисунок 3 – Распределение обучающихся по уровням сформированности двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста по методикам.

Таким образом, результаты трёх методик диагностики двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста показали, что уровень развития основных движений, координации, равновесия, быстроты и ловкости у большинства воспитанников находится на среднем уровне.

По методике развития основных движений у большей части детей отмечен средний уровень сформированности двигательных умений. Дети в целом справляются с выполнением ходьбы, бега, прыжков и метания, однако у некоторых воспитанников наблюдаются недостаточная точность движений, неуверенность и потребность в помощи взрослого. Низкий уровень выявлен у части детей, что свидетельствует о недостаточной развитости координации и двигательного опыта.

Результаты методики развития координации и равновесия показали, что дети испытывают определённые трудности при сохранении устойчивости и выполнении движений в пространстве. Вместе с тем часть воспитанников успешно выполняет упражнения, демонстрируя хорошую ориентировку, способность сохранять равновесие и действовать по сигналу. Это подтверждает необходимость систематической работы по развитию координационных способностей посредством игровых упражнений.

Анализ методики развития быстроты и ловкости выявил, что у большинства детей данные качества развиты на среднем уровне. Дети проявляют интерес к подвижным играм, стараются быстро реагировать на сигналы и выполнять задания, однако не у всех движения отличаются точностью и уверенностью. Наличие детей с низким уровнем свидетельствует о необходимости дальнейшего развития быстроты реакции, ловкости и ориентировки в пространстве.

Обобщая результаты трёх методик, можно сделать вывод, что двигательные навыки детей младшего дошкольного возраста находятся в стадии активного формирования и требуют целенаправленного педагогического воздействия. Подвижные игры являются эффективным средством развития основных движений, координации, равновесия, быстроты и ловкости, так как соответствуют возрастным особенностям детей, повышают их двигательную активность и поддерживают устойчивый интерес к занятиям.

Представленная подборка методик развития двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста демонстрирует, что подвижная игра является наиболее эффективным средством формирования основных движений в возрасте 3–4 лет. Систематическое включение игр, направленных на развитие ходьбы, бега, прыжков, метания, координации, равновесия, быстроты и ловкости, обеспечивает комплексное физическое развитие ребёнка.

Разработанные игровые упражнения учитывают возрастные особенности детей: высокую потребность в движении, игровую мотивацию, недостаточную сформированность координации и быструю утомляемость. Постепенное усложнение двигательных задач, чёткая организация пространства, эмоциональная поддержка педагога и соблюдение принципов доступности и безопасности повышают эффективность педагогического воздействия.

2.2 Применение подвижных игр на учебном занятии как средство развития двигательных навыков младших дошкольников

Практическая часть исследования направлена на изучение уровня развития двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста (3–4 года). Особое внимание уделяется таким качествам, как координация, равновесие, способность к выполнению основных движений. В данном возрасте происходит активное формирование двигательной сферы ребенка, что делает особенно важным использование игровых методов.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе МБДОУ «Детский сад № 394 г. Челябинска». Для проведения эксперимента нами были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ). В эксперименте участвовало 16 детей в возрасте 3–4 года.

Для диагностики были использованы наблюдение, игровые задания и контрольные упражнения. Были выделены следующие критерии: координация движений, равновесие и уровень развития основных движений.

В возрасте 3–4 лет игровая деятельность является ведущей, поэтому включение подвижных игр в структуру занятия повышает мотивацию, активность и усвоение материала.

Цели применения подвижных игр на занятии

- развитие основных движений;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения;

- повышение работоспособности детей;
- формирование умения действовать по сигналу;
- развитие координации и ориентировки в пространстве;
- поддержание интереса к учебной деятельности.

Подвижные игры могут использоваться на разных этапах занятия:

Комплекс №1 «Весёлые зверята»

Цель: развитие координации движений, ловкости, равновесия и умения ориентироваться в пространстве у младших дошкольников (3–4 года).

Продолжительность: 15–20 минут.

1. Разминка «Проснулись зверята»

Дети идут по кругу друг за другом.

- «Мишки» – ходьба на внешней стороне стопы.
- «Зайчики» – прыжки на двух ногах.
- «Лисички» – лёгкий бег.
- «Птички» – махи руками.

2. Упражнение «Перешагни ручеёк»

На полу выкладываются ленты или верёвочки.

Задача:

- перешагнуть через «ручeёк»;
- затем перепрыгнуть двумя ногами.

Развиваются: координация, чувство равновесия.

3. Подвижная игра «Кот и мыши»

Один ребёнок – «кот», остальные – «мыши».

По сигналу:

- мыши бегают;
- кот ловит мышей;
- спасение – в «домике» (обруч или угол площадки).

Развиваются: быстрота реакции, бег, внимание.

4. Упражнение «Попади в корзину»

Дети бросают мягкие мячики в корзину с небольшого расстояния.

Развиваются:

- глазомер;
- точность движений;
- координация рук

5. Спокойная ходьба и дыхательное упражнение

«Надуваем шарик» – глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот.

Комплекс №2 «Путешествие в лес»

Цель: развитие основных двигательных навыков: бега, прыжков, ползания и метания.

Продолжительность: 15–20 минут.

1. Разминка «Идём по лесной тропинке»

Виды ходьбы:

- обычная;
- на носках;
- с высоким подниманием колен.

Затем лёгкий бег по кругу.

2. Упражнение «Пролезь в тоннель»

Используются дуги или обручи.

Дети:

- ползут на четвереньках;
- стараются не задеть «тоннель».

Развиваются:

- ловкость;
- координация;
- гибкость.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

По команде:

- «Солнышко!» – дети бегают по площадке;

– «Дождик!» – прячутся в обручи.

Развиваются:

- внимание;
- скорость реакции;
- ориентировка в пространстве.

4. Упражнение «С кочки на кочку»

На полу раскладываются кружки или коврики.

Дети прыгают:

- с одной «кочки» на другую;
- стараются сохранять равновесие.

Развиваются:

- прыжки;
- координация;
- устойчивость.

5. Игра малой подвижности «Найди листочек»

Воспитатель прячет цветной листочек, дети ищут его по подсказкам.

Развиваются:

- внимание;
- наблюдательность;
- спокойная двигательная активность.

Цель: постепенное снижение физической нагрузки и восстановление дыхания.

Формирующий этап был направлен на развитие двигательных навыков посредством подвижных игр. Занятия проводились в игровой форме, что соответствует возрастным особенностям детей.

Основные методы: показ, повторение, поощрение, постепенное усложнение заданий, использование игрового сюжета.

Таблица 6 – Перспективный план подвижных игр

№	Игра	Цель
1	Поймай мяч	Развитие координации
2	Зайчики	Развитие прыжков
3	Догони	Развитие бега

Продолжение таблицы 6

4	Проползи	Развитие ползания
5	Птички	Ориентировка
6	Ручеек	Взаимодействие

Использование подвижных игр позволило активизировать двигательную деятельность детей, повысить их интерес к занятиям.

Таким образом, применение подвижных игр на учебном занятии в младшей группе ДООУ является педагогически обоснованным и эффективным средством развития двигательных навыков. Игровая форма позволяет учитывать возрастные особенности детей 3–4 лет, поддерживать устойчивый интерес к деятельности и обеспечивать гармоничное физическое развитие. Грамотно организованная система подвижных игр повышает качество образовательного процесса и соответствует современным требованиям дошкольного образования.

2.3 Анализ результатов исследований влияния подвижных игр на развитие навыков младших дошкольников

Анализ результатов педагогического исследования был направлен на выявление эффективности разработанного комплекса подвижных игр в развитии двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста.

Оценка проводилась по единым диагностическим критериям на констатирующем и контрольном этапах, что позволило обеспечить объективность и сопоставимость полученных данных. В основу критериев были положены требования ФГОС ДО к результатам освоения образовательной области «Физическое развитие».

Таблица 7 – Результаты контрольной диагностики уровня развития двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста.

Имя	Методика развития основных движений	Методика развития координации и равновесия	Методика развития быстроты и ловкости	Итоговый уровень
Макар	Средний	Низкий	Средний	Средний
Денис	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
Екатерина	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
Ксения	Средний	Средний	Низкий	Средний

Продолжение таблицы 7

Кирилл	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
Ирина	Низкий	Средний	Средний	Средний
Андрей	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Сергей	Низкий	Средний	Средний	Средний
Вероника	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Василиса	Средний	Средний	Средний	Средний
Арина	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
Ева	Средний	Средний	Средний	Средний
Алексей	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
Ренат	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
Максим	Средний	Средний	Низкий	Средний
Данил	Высокий	Средний	Высокий	Высокий

Анализ результатов, представленных в таблице 7, показал следующее распределение детей по уровням развития двигательных навыков:

Высокий уровень: 7 человек (45%). Дети данной группы демонстрируют хорошо развитую координацию движений, уверенно выполняют двигательные упражнения, сохраняют равновесие и точность движений. Задания выполняются самостоятельно, в правильном темпе, без ошибок. Дети проявляют активность, выносливость и интерес к подвижной деятельности.

Средний уровень: 7 человек (45%). У детей наблюдается положительная динамика в развитии двигательных навыков: движения стали более согласованными и уверенными. Допускаются отдельные неточности при выполнении упражнений, которые устраняются после незначительной помощи взрослого. Дети стараются правильно выполнять задания и сохраняют интерес к двигательной активности.

2 человека (10%) на контрольном этапе остались с низким уровнем развития двигательных навыков.

Таблица 8 – Сравнительный анализ уровней развития двигательных навыков детей (в %)

Уровень развития	Констатирующий этап	Контрольный этап	Динамика (%)
Высокий	20 %	45 %	+25 %
Средний	50 %	45 %	-5 %
Низкий	30 %	10 %	-20 %

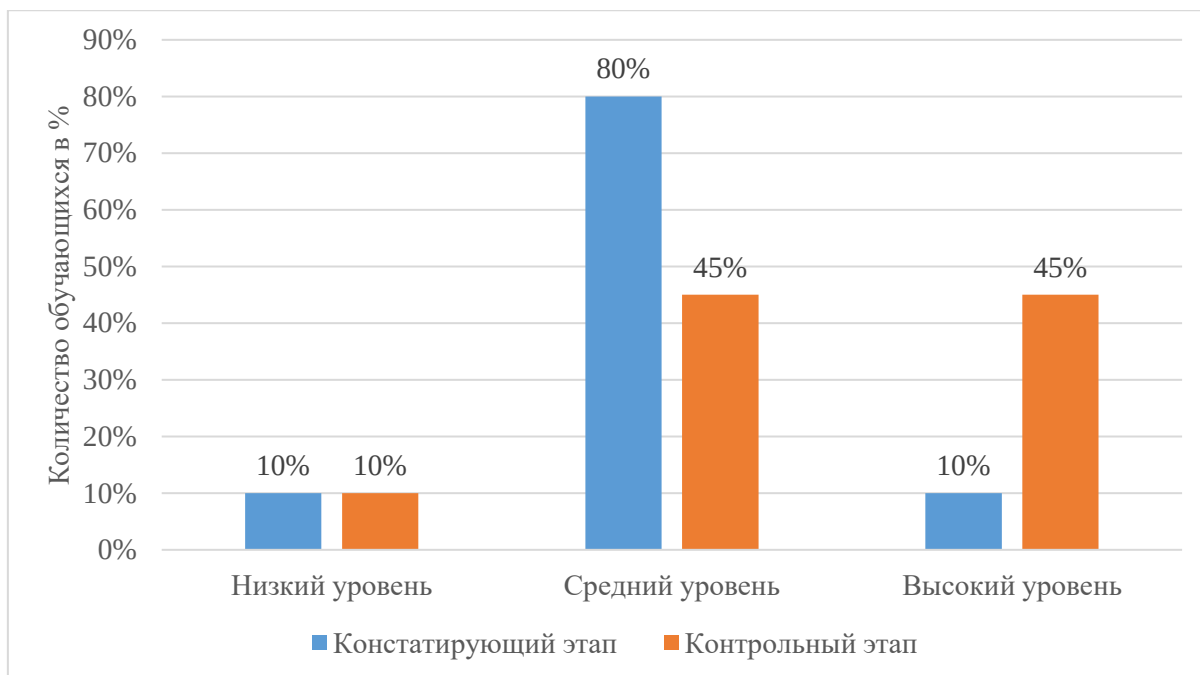


Рисунок 3– Распределение результатов тестирования уровня развития координации движений у детей дошкольного возраста (на основе анализа подвижных игр в детском саду).

Результаты диагностики показали, что до проведения комплекса подвижных игр большинство детей находились на среднем уровне развития двигательных навыков (50%). Высокий уровень был выявлен у 20% детей, тогда как 30% воспитанников продемонстрировали низкий уровень развития.

После проведения комплекса подвижных игр наблюдается положительная динамика развития двигательных навыков у детей. Количество детей с высоким уровнем развития увеличилось до 45%, а число детей с низким уровнем снизилось до 10%, что свидетельствует об эффективности использования подвижных игр.

Следовательно, анализ результатов показывает, что систематическое использование подвижных игр в детском саду оказывает положительное влияние на развитие координации движений, ловкости и двигательной активности детей дошкольного возраста.

Выводы по второй главе

Проведённая опытно-экспериментальная работа показала, что систематическое использование подвижных игр в образовательной деятельности младшей группы ДОО способствует значительному повышению уровня сформированности двигательных навыков детей 3–4 лет. Анализ констатирующего этапа выявил, что большинство детей находились на среднем уровне развития, при этом часть детей имела низкие показатели координации, равновесия и точности выполнения основных движений.

Формирующий этап, включавший регулярное проведение комплекса подвижных игр (развитие бега, прыжков, метания, координации и реакции на сигнал), позволил наблюдать положительные изменения: дети стали увереннее выполнять движения, улучшилась координация рук и ног, повысилась точность прыжков и метания, ускорилась реакция на словесные и звуковые сигналы. Эмоциональный фон занятий оставался позитивным, что способствовало повышению мотивации и активности детей.

Результаты контрольного этапа показали явную положительную динамику: количество детей с высоким уровнем двигательных навыков увеличилось с 20 % до 45 %, а детей с низким уровнем снизилось с 30 % до 10 %. Анализ основных показателей моторного развития продемонстрировал улучшение координации, устойчивости равновесия, техники прыжков и точности метания.

Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного этапов подтверждает гипотезу исследования о том, что систематическое и методически грамотное применение подвижных игр оказывает существенное положительное влияние на развитие двигательных навыков младших дошкольников. Наиболее выраженные изменения зафиксированы в развитии координации движений, устойчивости равновесия, быстроты реакции и точности метания.

Таким образом, комплекс подвижных игр доказал свою эффективность как педагогическое средство, обеспечивающее гармоничное физическое развитие детей, укрепление здоровья, формирование уверенности в собственных физических возможностях и повышение интереса к двигательной активности. Результаты исследования подтверждают целесообразность включения подвижных игр в образовательную деятельность младших групп дошкольных образовательных организаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, развитие двигательных навыков у младших дошкольников посредством подвижных игр является одной из важнейших задач физического воспитания детей дошкольного возраста. В младшем дошкольном возрасте происходит активное формирование основных движений, совершенствуется работа опорно-двигательного аппарата, развивается координация движений, ловкость, быстрота и ориентировка в пространстве. Именно поэтому особое значение приобретает организация двигательной деятельности детей в доступной и интересной для них форме.

В ходе изучения данной темы было выявлено, что подвижные игры являются эффективным средством физического развития младших дошкольников. Игровая деятельность соответствует возрастным особенностям детей, вызывает положительные эмоции, поддерживает интерес к занятиям и способствует активному включению каждого ребёнка в двигательную деятельность. Во время подвижных игр дети не только выполняют различные движения, но и учатся действовать по правилам, взаимодействовать со сверстниками, проявлять инициативу и самостоятельность.

Использование специально подобранных комплексов упражнений и подвижных игр способствует развитию основных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, ползания, метания и сохранения равновесия. Регулярное проведение таких занятий оказывает положительное влияние на физическое состояние детей, укрепляет здоровье, повышает двигательную активность и способствует профилактике гиподинамии.

Разработанные комплексы упражнений и игр были составлены с учётом возрастных и индивидуальных особенностей младших дошкольников. В процессе их проведения создаются благоприятные условия для постепенного развития физических качеств ребёнка, формирования уверенности в собственных движениях и положительного отношения к физической культуре. Важно отметить, что игровая форма

проведения занятий помогает избежать переутомления детей, поддерживает эмоциональный комфорт и делает процесс обучения естественным и доступным.

Кроме физического развития, подвижные игры оказывают положительное влияние и на общее развитие личности ребёнка. В игровой деятельности развиваются внимание, память, воображение, речь, способность быстро реагировать на сигналы и ориентироваться в изменяющихся условиях. Совместные игры воспитывают дружелюбие, взаимопомощь, дисциплинированность и умение соблюдать правила поведения в коллективе.

Практическая значимость данной работы заключается в возможности использования предложенных комплексов упражнений и подвижных игр воспитателями дошкольных образовательных организаций, инструкторами по физической культуре, а также родителями в процессе организации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста. Представленные материалы могут применяться как на занятиях по физическому развитию, так и в самостоятельной игровой деятельности детей.

Таким образом, поставленные задачи исследования были выполнены, а цель работы достигнута. Полученные результаты подтверждают, что подвижные игры являются эффективным средством развития двигательных навыков у младших дошкольников и играют важную роль в укреплении здоровья, полноценном физическом развитии и формировании интереса к активному образу жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – Москва, 1984.
2. Эльконин Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – Санкт-Петербург, 2010.
3. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека / А.Р. Лурия. – Москва, 1976.
4. Лейтес В.Ф. Формирование двигательных навыков у детей дошкольного возраста / В.Ф. Лейтес. – Москва, 1998.
5. Кудинова Л.Н. Физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста / Л.Н. Кудинова. – Москва, 2005.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания дошкольников / Э.Я. Степаненкова. – Москва, 2015.
7. Соловьёв В.В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика / В.В. Соловьёв. – Санкт-Петербург, 2018.
8. Савельев В.В., Иванова Н.А. Двигательное развитие дошкольников / В.В. Савельев, Н.А. Иванова. – Москва, 2012.
9. ФГОС ДО: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – Москва, 2014.
10. Программа развития дошкольного образования «От рождения до школы». – Москва, 2010.
11. Бокова Н.А. Формирование двигательных умений и навыков у дошкольников / Н.А. Бокова. – Томск, 2017.
12. Блинов А.Г. Физическое воспитание детей 3–7 лет / А.Г. Блинов. – Москва, 2009.
13. Гутейко О.В. Методика проведения подвижных игр в ДОУ / О.В. Гутейко. – Москва, 2016.
14. Зинченко В.П. Психология внимания / В.П. Зинченко. – Санкт-Петербург, 2003.

15. Младший дошкольный возраст: Возрастная психология и педагогика / под ред. Н.Е. Вераксы. – Москва, 2008.
16. Алексеев С.В., Иванов П.П. Игровые технологии в дошкольном воспитании / С.В. Алексеев, П.П. Иванов. – Казань, 2014.
17. Иванова Н.А. Развитие координации движений у дошкольников / Н.А. Иванова. – Москва, 2013.
18. Крылова Т.В. Психолого-педагогическое сопровождение двигательной активности дошкольников / Т.В. Крылова. – Ростов-на-Дону, 2019.
19. Пахомова Е.В. Подвижные игры как средство развития психических функций у детей / Е.В. Пахомова. – Екатеринбург, 2018.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва, 2007.
21. Орф К. Музыка и движение в дошкольной педагогике / Карл Орф. – Берлин, 1959.
22. Сергеев И.М. Нормативное обеспечение физического воспитания в ДОУ / И.М. Сергеев. – Москва, 2020.
23. Попов В.Д. Физическое развитие детей / В.Д. Попов. – Санкт-Петербург, 2011.
24. Конькова Л.В. Подвижные игры в образовательной деятельности дошкольников / Л.В. Конькова. – Нижний Новгород, 2017.
25. Белов В.В. Развитие моторики и мышления у детей 3–4 лет / В.В. Белов. – Москва, 2014.
26. Дроздова Л.П. Игровая деятельность и развитие детей дошкольного возраста / Л.П. Дроздова. – Краснодар, 2016.
27. Козлова М.И. Игры для развития координации у дошкольников / М.И. Козлова. – Новосибирск, 2015.
28. Голованова Т.А. Физкультура для самых маленьких / Т.А. Голованова. – Москва, 2018.

29. Маркова Е.С. Психолого-педагогические условия развития двигательной активности младших дошкольников / Е.С. Маркова. – Самара, 2021.
30. Лебедев А.В. Методы диагностики двигательных навыков детей / А.В. Лебедев. – Москва, 2019.
31. Филимонова Н.Г. Игровые технологии в развитии ребенка / Н.Г. Филимонова. – Санкт-Петербург, 2017.
32. Антонова О.П. Подвижные игры в коррекционно-развивающей работе / О.П. Антонова. – Москва, 2020.
33. Ильин Е.П. Психология развития и обучение детей дошкольного возраста / Е.П. Ильин. – Москва, 2015.
34. Николаева О.В. Развитие двигательных навыков как фактор здоровья ребенка / О.В. Николаева. – Сочи, 2021.
35. Сидорова Л.А. Организация физкультурной работы в детском саду / Л.А. Сидорова. – Воронеж, 2019.
36. Scientific Journal of Physical Education / Международный журнал физического воспитания. – 2018–2025.
37. Journal of Early Childhood Research / Международный журнал развития дошкольников. – 2017–2025.