



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста
средствами нестандартного оборудования**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дошкольное образование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

20,49 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«01» февраля 2024 г.

Зав. кафедрой ТМиМДО

Б. А. Артёменко

Выполнила:

Студент группы ЗФ-402-264-3-1

Адамова Татьяна Сергеевна

Научный руководитель:

к. п. н., доцент кафедры ТМиМДО

Пермякова Надежда Евгеньевна

Челябинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	8
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования	8
1.2 Особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.....	17
1.3 Организационно-педагогические условия развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования.....	22
Выводы по 1 главе.....	36
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ...	37
2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы по применению нестандартного оборудования.....	37
2.2 Реализация организационно-педагогических условий по применению нестандартного оборудования.....	44
2.3 Результат экспериментальной работы	46
Выводы по 2 главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования заключается в необходимости работы по сохранению и укреплению здоровья детей, воспитанию силы, выносливости, быстроты, ловкости и устойчивого интереса к разнообразной двигательной деятельности.

Дошкольный возраст — важный этап в физическом развитии ребенка. В это время организм ребенка интенсивно формируется, поэтому необходимо уделять особое внимание гигиеническим навыкам и проводить с детьми закаливающие процедуры. Физическое развитие благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Регулярная двигательная активность способствует воспитанию в ребенке воли, самостоятельности, соревновательного духа. Кроме того, во время спортивной игры у детей развиваются ловкость, скорость и выносливость. Активные физические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка, его сердечно-сосудистой системы, а также повышают иммунитет.

Эффективность физического развития во многом зависит от правильного подбора педагогических приемов. Здоровые дети, как правило, активны, потому что находят в этом источник радости.

К сожалению, в наши дни общей тенденцией для детских учреждений является снижение физической активности у детей; это отмечают специалисты-психологи, педагоги и врачи (М.А. Рунова, Е.О. Смирнова, Т.А. Тарасова, В.П. Филин, и др.). По этой причине стоит больше уделять внимания образовательной программе детей в дошкольных учреждениях, она должна охватывать и физическое, и психологическое развитие.

Основной целью физического развития детей является сохранение и укрепление их здоровья. Итак, чтобы достичь этого, родителям и педагогам необходимо решить следующие задачи: научить детей ставить цели и

достигать их; сформировать у них представления о спорте; научить их подвижным играм с соблюдением правил; привить им навыки гигиены.

В основе работ отечественных и зарубежных ученых (Е.А. Аркин, Н.А. Бернштейн, Ф. Лангранж, П.Ф. Лесгафт и др.) лежит принцип целесообразности движений, т.е. умение человека рационально использовать имеющиеся двигательные навыки и проявлять психофизические качества в разнообразных видах деятельности с минимальным усилием и максимальной эффективностью.

В.А. Сухомлинский утверждал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в собственные силы. К сожалению, современные дети больше времени проводят со своими телефонами. Из-за недостатка физической активности они ведут малоподвижный образ жизни, что, в свою очередь, приводит к различным заболеваниям. С раннего возраста родители должны приучать детей к здоровому образу жизни.

В педагогической практике развивать и поддерживать физические навыки детей, двигательную активность с помощью нетипичных приспособлений, уделяется недостаточное внимание. Это не считается частью физической культуры и средством развития личности человека. Для укрепления здоровья детей необходимо совершенствовать систему физического воспитания. Активизировать двигательные функции, внедрять инновационные технологии и индивидуально дифференцированный подход в воспитании, образовании и развитии ребенка.

Основываясь на анализе научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что данная проблема достаточно актуальна на данный момент. **Актуальность исследования** определила выбор темы: «Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования».

Цель работы – изучить и экспериментальным путем проверить организационно-педагогические условия развития физических качеств у

детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования.

Объект исследования – процесс развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования.

Предмет исследования – организационно-педагогические условия развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования.

Согласно **гипотезе исследования**: процесс развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста будет протекать более успешно при следующих организационно-педагогических условиях:

- изготовлено и используется различное нестандартное оборудование для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста,

- составлен и реализован план развития физических качеств с использованием проектной деятельности, средствами нестандартного оборудования.

Задачи исследования:

- изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста,

- выявить особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста,

- рассмотреть организационно-педагогические условия развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования,

- изготовить и использовать в работе различное нестандартное оборудование для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста,

– составить и реализовать план развития физических качеств, с использованием проектной деятельности, средствами нестандартного оборудования.

Теоретико-методологическая база исследования:

– исследования по проблеме развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (Е.А. Аркин, Е.Г. Леви-Гориневская, П.Ф. Лесгафт, Н.А. Метлов, М.А. Рунова и др.),

– особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (Т.В. Артамонова, Н.А. Бернштейн, Е.Н. Вавилова, Н.А. Ноткина),

– методические рекомендации по использованию нестандартного оборудования (Ю.В. Ахтырская, В.А. Деркунская и др.).

Методы исследования. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, синтез. Эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент.

База исследования: МБДОУ «ДС №356 г. Челябинска».

Этапы исследования:

– констатирующий этап (сентябрь 2023 г.): изучение и обобщение учебной и научной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. определение цели, гипотезы, задач, методики экспериментальной работы,

– формирующий этап (октябрь – май 2024 г.): реализация организационно-педагогических условий (проведение педагогического эксперимента; проверка гипотезы исследования: реализация организационно-педагогических условий использование нестандартного оборудования в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста,

– обобщающий этап (май 2024 г.): обработка и систематизация материала, полученных результатов, оформление исследования.

Практическая значимость исследования заключается в составлении и реализации перспективного плана развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, с использованием проектной деятельности, средствами нестандартного оборудования, который может использоваться педагогами в дошкольной образовательной организации.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования

Развитие и воспитание физических качеств решает социально обусловленные задачи: достижение высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышение адаптивных свойств организма, а на основе всего этого всестороннее и гармоничное развитие личности. В современной литературе по физическому воспитанию используют термин «физические (двигательные) способности», а не «физические качества»: силовые, координационные, скоростные, к выносливости и гибкости. Именно термин «физические (двигательные) качества» точно передает смысл о сложном составе компонентов, которые входят в ту или иную группу способностей [29, с. 30-37].

Двигательные характеристики – это индивидуальные характеристики уровня двигательных способностей индивида. Но в то же время не все индивидуальные характеристики, а только те, которые связаны с осуществлением какой-либо двигательной активности [11]. Развитие двигательных характеристик относится к тому, что происходит под влиянием постоянных физических упражнений, что снижает вероятность совершения детьми ошибок в технике движений.

Координационные способности развиваются в процессе развития двигательных способностей детей. Поэтому с первых лет развития важно использовать весь мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для тренировки уже присущих от природы двигательных характеристик. Скорость, ловкость, сила и выносливость движений очень

важны для укрепления здоровья, физического оздоровления ребенка, а также овладения широким спектром движений. Правильно развитые двигательные способности играют решающую роль в детских играх и разнообразных занятиях в постоянно меняющихся условиях окружающей среды, поощряют и содействуют проявлению активности, независимости, уверенности и самоконтроля [25, с. 12]. Дети развивают физические данные, выполняя различные движения, объем которых указан в программе для каждой возрастной группы. Выбирая похожие упражнения, которые также влияют на разные характеристики, постепенно увеличивайте скорость и частоту движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторяемых движений (для выносливости), величину преодолеваемого сопротивления (для развития силы). Чтобы расширить двигательные характеристики ребенка, необходимо провести соответствующую работу по развитию двигательных характеристик.

И.П. Павлов, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов и др. в своих трудах указывают на закономерности формирования двигательных навыков, особенности построения движений и развития психофизических свойств. Теория физического воспитания занимает центральное место в педагогической системе П.Ф. Лесгафта. Он разработал оригинальную теорию физического воспитания детей дошкольного возраста. Это система тренировок с упражнениями для детей, которая проводится в сочетании с физической активностью. Это не только развивает физическую силу, но и приводит к общему развитию и правильному функционированию человеческого организма. Выбор физических упражнений основан на анатомических, физиологических и психологических особенностях детского возраста, с постепенным усложнением и различными упражнениями. Автор признавал физическое развитие только в контексте труда и нравственного, духовного и эстетического развития. Ученый считал, что выполнение физических упражнений способствует

психическому и физическому исцелению человека. Воспитание сознательного отношения к обучению упражнениям позволяет прилагать гораздо меньше усилий и преодолевать возникающие трудности. П.Ф. Лесгафт требовал от преподавателя систематически готовиться к занятиям и учитывать постепенное увеличение физической нагрузки, смену упражнений, их универсальность, за исключением механической имитации. Его теория стала основой для дальнейшего развития физического воспитания детей. Основываясь на научных исследованиях А.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневский разработал и углубил свою теорию физического воспитания, в которой разработал вопросы физической культуры, закаливания организма, гигиены физических упражнений, лечебной физической культуры. Он отметил необходимость решения как оздоровительных, так и образовательных задач. задачи во время отверждения. также отметил, что люди разного возраста имеют разные особенности физического развития. Его настольная книга – «Физические упражнения, соответствующие определенному возрасту» – стала более распространенной. Автор активно занимался научной литературой, в которой особой популярностью пользовалась книга «Физическая культура дошкольного возраста». В. В. Гориневский разработал возрастное физическое воспитание, основанное на идеях физического воспитания детей с учетом новых задач и требований [15].

Е.А. Аркин, В.В. Гориневский, П.Ф. Лесгафт, И.М. Сеченов, И.П. Филатов и др. основывались на функционировании высшей нервной системы, об управлении и организации жизни детей, уделяя особую роль совместной работе детского сада и семьи [25, с. 30-36].

Основываясь на педагогических идеях В.В. Гориневского и П.Ф. Лесгафта, Л.И. Чулицкая развила направление И.П. Филатова об анатомо-физиологических особенностях дошкольников. Он привнес в практику детского сада гигиенические стандарты воспитания. Л.И. Чулицкая написала много научных статей, в которых раскрывает

особенности дошкольников, их гигиену и закаливание. Е.Г. Леви-Гориневская внесла огромный вклад в развитие физического воспитания дошкольников. Она продолжила линию своих предшественников в развитии теории и практики физического воспитания. Наиболее заметной стала книга «Закаливание организма ребенка», написанная в соавторстве с А.И. Быковой, которая приобрела большую популярность, а также его последняя работа «Развитие основных движений у дошкольников» [31, с. 46].

В совместной работе А.И. Быковой и Е.Г. Леви-Гориневской разрабатывается проблема развития движений дошкольников, раскрывается и обосновывается процесс обучения движениям детей – его содержание, методы, смысл и организация. А.И. Быкова отметила, что образование должно носить воспитательный характер и оригинальность, которые она видит в тесной связи игры с игровыми методами. Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграла педагог А.В. Кенеман. Он значительно углубил свои знания в области физического воспитания дошкольников. Автор отмечает важность формирования двигательной культуры с раннего детства и показывает, что подвижность нервных процессов развивается именно при физических упражнениях.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, должны выполняться в строгом порядке, который включается в различные двигательные действия, включая самостоятельную двигательную активность ребенка во время ходьбы [31, с. 25]. Физические характеристики присутствуют у каждого ребенка с рождения, но развитие или отсутствие таковых еще больше увеличивает разницу между нами. Особенности физических качеств включают в себя: скорость; сила; устойчивость; гибкость; ловкость [22].

Скорость – это способность человека совершать как можно больше движений за определенный промежуток времени. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление с помощью мышечной

силы. Долговечность – это способность выполнять работу двигателя в течение длительного времени с определенной интенсивностью. Гибкость – это способность человека выполнять упражнения с высокой амплитудой. Ловкость – это способность быстро контролировать сложные движения, быстро и точно перестраивать работу мотора в соответствии с требованиями изменяющейся среды в дошкольном возрасте (3-7 лет) в жизни ребенка интенсивно развиваются ткани, органы и функциональные системы [10]. Интенсивная морфологическая и функциональная перестройка всех систем органов происходит в возрасте 5-6 лет. Ребенок в этом возрасте вырастает примерно на 4-6 см в год, масса тела увеличивается на 1,5 кг.

В течение этого времени продолжается окостенение скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится крепче, поэтому он может выполнять различные движения, требующие гибкости, податливости, силы. Тело становится более устойчивым за счет усиленного роста ног. Дети этого возраста могут совершать длительные прогулки, много бегать и прыгать без особой усталости, а также выполнять более сложные рабочие задания и физические упражнения. Все это благодаря большим и малым мышцам [24]. Все это напрямую связано с развитием мозга ребенка, совершенствованием его нервной системы и тем фактом, что он начинает легко контролировать свои движения.

В старшем дошкольном возрасте ребенок способен различать воздействия из внешнего мира, с одной стороны, реакции на них. К шести-семи годам они уже выбирают движения, которые им нужно выполнять более точно. Они теряют лишние движения, которые выполняли до пяти лет. В то же время не следует забывать, что это наблюдается только у детей, которые развиваются с возрастом. Дети пяти-шестилетнего возраста самостоятельно, без присутствия взрослых (родителей, воспитателей и т.д.), производят ряд более сложных движений в действии в заданном порядке и в то же время контролируют их изменения. А именно, способность

контролировать и регулировать свои движения является наиболее значимым показателем физического развития старшего дошкольника.

Ребенок учится быстро реагировать на изменения обстоятельств и приспосабливается к ним, а также развивает скорость и четкость реакции, ориентацию в окружающей среде. Научные исследования подтверждают зависимость функций центральной нервной системы от мышечной активности [12, с. 45]. Своевременное управление различными движениями играет важную роль во всестороннем развитии дошкольников. Физическое развитие ребенка способствует его нравственному, духовному и эстетическому воспитанию, развивает восприятие, мышление, внимание, региональные и временные представления. Дошкольник учится выполнять движения так же умело, быстро и технически правильно, как ему показал взрослый. Во время физических упражнений педагог развивает у детей старшего дошкольного возраста морально-волевые качества, такие как настойчивость, решительность, смелость и выносливость.

Необходимо поддерживать в детях желание и способность преодолевать препятствия, чтобы формировать людей с активным образом жизни. Ребенок приобретает необходимые знания о своем здоровье, своем теле (органах пищеварения, дыхания, органов чувств), расширяет свои представления о необходимых гигиенических процедурах (чистке зубов, мытье рук). К 6 годам двигательные способности и опыт детей улучшаются, улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые для выполнения многих движений. Было замечено преимущество девочек над мальчиками. В этом возрасте важно уделять внимание не только развитию крупных мышц, но и мелких, потому что они остаются слабыми. Особое внимание педагог уделяет развитию мелкой моторики. В возрасте 5-6 лет ребенок выполняет многие физические упражнения технически правильно. Он может сравнивать движения других детей со своими собственными, но самоконтроль и самооценка нестабильны и проявляются случайным образом [21, с. 163].

В этом возрасте продолжают развиваться основные нервные процессы – возбуждение и торможение, которые являются результатом улучшения деятельности высшей нервной системы, что положительно сказывается на саморегуляции ребенка. Ребенок начинает контролировать свои эмоциональные реакции, воздерживаясь от нежелательных действий, становится более психически устойчивым. Ребенок не может полностью контролировать свои действия, поэтому необходим присмотр взрослых. На физическое развитие особенностей ребенка влияют морфологические и функциональные изменения в мышечной системе и состояние физической активности, которое включает в себя самостоятельную двигательную активность ребенка и все физическое воспитание в целом.

Развитие таких физических качеств, как сила, скорость, гибкость, равновесие и координация движений, является естественным процессом полноценного физического развития дошкольника. Более конкретно, Н.А. Бренштейн рассмотрел роль и значение развития таких черт для жизни и функционирования человека. Давайте охарактеризуем эти качества. Скорость является одной из психофизических характеристик и характеризуется способностью выполнять двигательные функции за минимальное время в данных условиях. Следовательно, выполнение таких заданий не должно занимать много времени и проявляться в виде усталости. Существует несколько форм скорости: скрытое время реакции двигателя; скорость отдельных движений; частота движений. Эти формы не связаны между собой, и комбинация этих форм определяет все случаи скорости.

Развитие быстроты происходит при обучении основным движениям ребенка. Е.Н. Вавилова, исходя из особенностей проявления быстроты, выделяет две задачи. Первая – это тренировка быстрого начала движения, способности быстро реагировать на словесный или звуковой сигнал действием. Вторая – научить вас поддерживать быстрый темп. Развитие скорости помогает детям ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, влияет на подвижность нервных процессов, появление

зрительной, временной и пространственной оценки [6, с. 9]. Подвижные игры благотворно влияют на развитие скорости. Такие игры и упражнения рекомендуется выполнять в начале занятия. Гибкость – это характеристика опорно-двигательного аппарата, которая определяется степенью подвижности суставов. Она характеризуется эластичностью связок и мышц. Показатели гибкости определяются максимальной амплитудой движений. Гибкость позволяет разумно использовать энергию тела, экономя этот ресурс в большей степени для выполнения двигательных движений [20, с. 263]. Гибкость позволяет человеку полностью контролировать свое тело, научить его чувствовать его, знать его свойства и управлять ими. Сила – это психофизическое свойство, характеризующееся способностью преодолевать или отражать внешнее сопротивление с помощью мышечной силы. Проявление физической силы предопределяется интенсивностью и концентрацией нервных процессов, которые регулируются активностью мышечного аппарата.

Дети, которые преуспевают в физической активности, как правило, имеют ранний биологический возраст. В подростковом возрасте отмечается самое раннее развитие силы. Он подчеркивает тот факт, что с дошкольного возраста ребенок с мезоморфной типологией и высокой двигательной компетентностью быстро становится лидером группы.

Взаимосвязь между типологией тела и физической эффективностью очевидна. У детей и подростков с эндоморфной типологией, где преобладают округлости и накопление жира, практика упражнений, требующих ловкости, скорости и выносливости, ниже. Наиболее предпочтительные из них, мезоморфы, с более четкой мускулатурой и крепостью. Влияние физических упражнений на эндоморфов обсуждалось ранее. Практика физических нагрузок в сочетании с правильным питанием снизит процентное содержание жира, тем самым улучшив ваши физические и двигательные способности.

Существуют индивидуальные состояния, которые предрасполагают к нарушениям нормального процесса роста и которые могут временно или полностью ограничить практику физических нагрузок. Они называются эволюционными заболеваниями. Наиболее распространенные формы нарушений, связанных с процессом роста в зонах, требующих поддержки тела. Это заболевания, связанные с костными зонами, отвечающими за поддержание организма. Этими зонами в основном являются бедро, позвоночник и колени. Наиболее типичными заболеваниями являются остеохондрит, остеохондроз и эпифизит [30, с. 11].

Остеохондрит – это одновременное воспаление кости и ее хряща; остеохондроз – это некроз, который возникает в разных ядрах окостенения в периоды максимальной активности роста; эпифизит – это воспаление эпифиза или хряща, отделяющего его от основной кости. Интенсивный соревновательный вид спорта требует систематических тренировок продолжительностью более 10 часов в неделю с целью получения высоких результатов.

Для развития равновесия необходимо использовать специальные упражнения, направленные на повышение устойчивости ребенка в различных положениях при перемещениях в пространстве и статических положениях. Все упражнения на равновесие требуют от детей внимания, концентрации и волевых усилий. Согласно определению Л.А. Орбея, координация движений – это точная координация в работе всех отдельных мышц, составляющих наше тело. Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения 16 принципов последовательности. Не следует допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и тонким различиям между ними во время напряжения и расслабления [27, с. 55].

1.2 Особенности развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Физиологические факторы в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста отражаются в улучшении управления мышцами и вегетативными органами. В краткосрочных движениях, связанных с ловкостью и силой, больше внимания уделяется улучшению управления нервной системой. При некоторых длительных видах деятельности, наряду с улучшением двигательных функций, также важна координация вегетативных функций. Однако наиболее важной ролью в улучшении физиологического контроля функций детей старшего дошкольного возраста, которые определяют повышение силы, скорости и выносливости, является формирование связей, улучшающих функции нервной системы, особенно мышечное напряжение [4, с. 48].

Таким образом, физиологические механизмы, определяющие различные формы взаимозависимости силы, скорости и выносливости в детском возрасте, также разнообразны. Важны условно-рефлекторные факторы. Во время упражнений происходят определенные формы программирования мышц и вегетативных органов в центральной нервной системе для движений, которые развивают силу, скорость или выносливость в определенном направлении. Интерактивные игры максимально реализуют задачу комплексного развития двигательных навыков, поскольку их содержание сосредоточено на формировании и замене программ действий. Хорошо известно, что опыт движения, который человек приобретает в процессе развития, отражается в появлении и усилении различных уровней двигательных программ [26, с. 37].

Чем разнообразнее физические качества, тем больше возможностей для изучения новых движений. Интерактивные игры характеризуются частым чередованием состояний, движений и двигательной активности тела и его частей, которые представляют собой сложные системы. В

педагогической практике предметы дифференцируются на действия и дидактические игры. Интерактивные игры очень важны в физическом воспитании детей, подвижные игры могут иметь малый, средний и большой уровни подвижности.

Дошкольники осваивают естественные движения с помощью игр (ходьба, бег, прыжки, метание, ползание) Интерактивные игры являются одним из основных средств физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Их можно разрешать с двухлетнего возраста. За это время у детей начинают развиваться жизненные навыки, такие как бег, прыжки, метание и лазание. Старшие дошкольники смогут оценить свои движения и способности, соревнуясь в силе (подтягивание на руках), скорости (бег на короткие дистанции, бег трусцой) и других качествах. В дополнение к физическому развитию двигательные игры помогают детям развивать такие качества, как сила воли, смелость, упорство, выносливость и отвага [7, с. 240].

Развитие физических качеств можно связать с формированием функциональной системы организма, системообразующим фактором которой будет являться конечный результат, т.е. уровень развития того или иного физического качества. Возрастные особенности организма определяют морфологическими особенностями обуславливающие двигательные качества: морфофункциональными особенностями мышц, запасами энергетических веществ, спецификой энергетических процессов, адаптацией. Умения, двигательные навыки, техника выполнения упражнения определяется степенью управления двигательной активностью: типологическими особенностями и уровнем развития высшей нервной деятельности, формирование статического и динамического двигательных стереотипов, зависит от развития координации отдельных мышечных групп.

Ловкость – сложное, комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности – способности

изменять направление движения без ущерба для равновесия, координации движений, силовых и скоростных качеств и контролирования тела. Основные критерии ловкости как физического качества, особенно важны в игровых видах спорта – это эффективность, точность, экономичность, скорость, правильность, рациональность, находчивость, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, стабильность [3, с. 67-69].

Скорость (быстрота) – способность человека совершать двигательное действие с определенной частотой и импульсивностью в минимальный для данных условий отрезок времени. Основные критерии скорости, проявляемые в игровых видах спорта – это точность, эффективность, рациональность, находчивость, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, экономичность, стабильность.

Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорнодвигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Основные критерии гибкости, проявляемые в игровых видах спорта – это пластичность, амплитудность движений, устойчивость, точность, эффективность, рациональность, адекватность, своевременность, целесообразность, экономичность, стабильность.

Сила как физическое качество выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты. Основные критерии силы, проявляемые в игровых видах спорта – это сила, скорость, точность, эффективность, рациональность, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, экономичность, стабильность, устойчивость.

Выносливость – важнейшее физическое качество, отражающее общий уровень работоспособности человека, способность организма противостоять утомлению. Основные критерии выносливости,

проявляемые в игровых видах спорта – это выносливость, работоспособность, концентрированность, скорость, точность, эффективность, рациональность, находчивость, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, экономичность, стабильность, устойчивость [19].

Развитие физических качеств можно связать с развитием функциональных систем организма:

– факторы, влияющие на развитие ловкости – вестибулярная система, зрительно-вестибулярные взаимодействия, формирование статокINETической устойчивости, онтогенетическая неврологическая зрелость (интеграция примитивных шейно-тонических и постуральных рефлексов, рефлексов Ландау, Галанта и пр.),

– факторы, влияющие на проявление быстроты и скорости движений: состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); силы мышц; способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ); амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах; способности к координации движений при скоростной работе; биологического ритма жизнедеятельности организма; возраста и пола; скоростных природных способностей человека, онтогенетическая неврологическая зрелость (интеграция примитивных шейнотонических и постуральных рефлексов, рефлексов Ландау, Галанта и пр.),

– факторы, влияющие на развитие гибкости: общее функциональное состояние организма, особенно опорно-двигательного аппарата, периферической и центральной нервных систем, влияющие на уровни межмышечных координаций, а также климатические условия и время суток (биоритмы), возраст,

– факторы, влияющие на развитие мышечной силы: количества активированных двигательных единиц; типа активированных двигательных единиц; размера мышцы; начальной длины мышцы в момент активации; угла сустава; скорости действия мышцы,

– факторы, влияющие на развитие выносливости: наличия энергетических ресурсов в организме человека; уровня функциональных возможностей различных систем организма (сердечнососудистой, ЦНС, эндокринной, терморегуляционной, нервно-мышечной и др.); быстроты активизации и степени согласованности в работе этих систем; устойчивости физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма (нарастанию кислородного долга, повышению молочной кислоты в крови и др.); экономичности использования энергетического и функционального потенциала организма; подготовленности опорно-двигательного аппарата; совершенства технико-тактического мастерства; личностно-психологических особенностей (интереса к работе, свойств темперамента, уровня предельной мобилизации таких волевых качеств, как целеустремленность, упорство, настойчивость, выдержка, терпеливость и т.п.) [6, с. 56].

Основным методом развития физических качеств является – упражнение. При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами:

- интенсивность упражнения,
- продолжительность упражнения,
- число повторений,
- продолжительность интервалов отдыха,
- характер отдыха [31, с. 52].

1.3 Организационно-педагогические условия развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования

Согласно гипотезе исследования первым организационно-педагогическим условием, способствующим процессу развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, является изготовление и использование различного нестандартного оборудования.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии.

Спортивно-игровое нестандартное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

- обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности; приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нем; создать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий,
- приучать применять предметы спортивно – игрового нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности,
- пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении [17].

Нестандартное оборудование используется в работе с детьми дошкольного возраста: оборудование «Косы» применяется в общеразвивающих упражнениях (ОРУ), основных видах деятельности (ОВД), прыжках, подвижных играх; «Забавные воротники» применяется в ОВД, эстафетах, соревнованиях, спортивных играх; «Цветные колпачки»

применяется в подвижных играх, метании, подбрасывании, ОРУ, ОВД, ориентир ограничитель, строительство пирамидок; «Ручеек» применяется в перепрыгивании, перешагивании, игры, сюжетных занятиях, массаж стоп; массажер «Ежик» применяется в ОРУ, ОВД, самомассаж стоп, голени, спины; «Лужи» применяется в ОВД, игровых заданиях, метание в горизонтальную цель; «Эспандер» применяется в ОРУ, самомассаж спины; балансир «Следочки» применяется в ОВД, корректирующей гимнастике, самостоятельной двигательной деятельности; «Массажные коврики», «Волшебные классики», «Дорожка следов», «Классики», «Цифровой квадрат» и др. применяются в ОВД, эстафетах, развлечениях; «Весёлая змейка» применяется в ОВД, закаливании, профилактики плоскостопия; «Бусы» применяются в ОРУ, игровых заданиях, подвижных играх, развлечениях; «Цветные палочки» применяется в ОРУ, метании на дальность, эстафетной палочке; «Парашют» применяется в перешагивании, ОРУ, ОВД, как ориентир, как ограничитель; «Бильбоке» применяется в самостоятельной деятельности, играх; «Ветерок в бутылке» применяется в дыхательной гимнастике; «Труба здоровья» применяется в основных видах деятельности, перешагивании, перепрыгивании, обегании; «Рыбалка» применяется в подвижных играх; «Осьминожка» применяется в ОРУ, ОВД, играх, соревнованиях, сюрпризных и игровых моментах, сюжетных занятиях; «Султанчики» применяются в общеразвивающих упражнениях, помогают в создании веселой атмосферы, развлечениях, соревнованиях, танцах; дорожки «Здоровья» применяются для профилактики плоскостопия у детей; «Мягкие мячики» применяются в играх с мячом, для метания; «Разноцветные ленточки» применяются в подвижных играх, ОРУ, на праздниках и для забав, для выполнения музыкальных упражнений; «Липкие рукавички» применяются в самостоятельной деятельности, играх, соревнованиях; «Весёлые колечки» применяются в кольцебросе, самостоятельной деятельности; «Необычные гантели» применяются в ОРУ, самостоятельной деятельности; «Мешочки для метания» применяются в

ОРУ, для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель; «Боулинг» применяется в самостоятельной деятельности, играх, соревнованиях; «Геометрические фигуры» применяются в ОРУ, ОВД, самостоятельной деятельности, играх, соревнованиях [5]. Данные виды нестандартного оборудования предложены в Приложении 1.

Для занятий физической культурой, самосовершенствованием необходимо специальное спортивное оборудование, но оно, как правило, стоит дорого и не каждому доступно, потому возникает необходимость использовать для спортивно-оздоровительных занятий оборудование, изготовленное самостоятельно из подручных средств. Материалами для его изготовления служат старые резиновые мячи различных размеров, пластиковые бутылки, разноцветные пробки [7]. Изготовление подобного оборудования вполне под силу каждому. Можно его использовать в подвижных играх. Такие как игры-эстафеты, относятся к командным подвижным играм с правилами. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем. Что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Все игры-эстафеты состояются из движений, предусмотренных «Программой воспитания в детском саду», т.е. выполнение их вполне доступно и интересно детям.

Необходимо использовать подвижные игры не только с разнообразным содержанием, но и различной организацией детей, различными вариантами построения команд, более сложными сочетаниями упражнений, непривычной последовательностью выполнения заданий, нетрадиционным делением зала и с использованием нестандартного оборудования [16, с. 98].

Игры-эстафеты со старшими дошкольниками проводятся в конце основной части физкультурного занятия вместо подвижной игры, на физкультурных развлечениях, на спортивных праздниках, на прогулках, в

походах. В зависимости от задач подбираются упражнения, игровые задания, физкультурный инвентарь, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения данных эстафет [18, с. 164].

Можно предложить некоторые игры с использованием нестандартного оборудования. Например, игра-эстафета «Муравьи – строители» (цель: способствовать развитию силы, ловкости. Виды движений: передвижение различными способами с нетрадиционным оборудованием. Оборудование: 2 бревнышка, 2 ориентира). Ход игры. Перед командами на полу лежат бревнышки, дети по очереди катят руками бревнышко до ориентира, оббегают его. Мальчики кладут бревнышко на плечо, девочки тащат его по полу за петельку. Возвращаются к своей команде. Побеждает команда, быстро выполнившая задание;

Например, подвижная игра «Часики». Цель: развивать ловкость, глазомер. Виды движения: бег с ведением мяча.

Оборудование: гимнастические палки 2 шт., парашют, малые мячи по числу игроков, обруч (лежит посередине парашюта).

Ход игры. Парашют, условно разделенный пополам, находится в середине зала, команды строятся полукругом на равном расстоянии от центральной линии парашюта. У первых участников команды в руках гимнастические палки. По сигналу они добегают до парашюта, на каждом секторе которого лежат малые мячи. Гимнастической палкой игрок передвигает мяч к середине парашюта, и закатывают его в обруч. Возвращается к команде, передает палку следующему игроку. Побеждает команда, быстро закатившая все мячи в обруч [25, с. 274].

В настоящее время в нашем современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для

привлечения детей к занятиям спортом и физкультурой, развивается интерес к движению как жизненной потребности быть сильным, ловким, смелым [13]. Все знают, что физическое и интеллектуальное развитие должно происходить параллельно. Решение этой проблемы видится в совокупности социально – педагогических условий. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей.

Для полноценного развития ребенка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он знакомился с как можно большим количеством разнообразных пособий и предметов. Успех физкультурных занятий, да и эффективность физического воспитания детей в целом, зависит от форм и приемов, индивидуального подхода к детям, а также в большей мере от наличия необходимой материально – технической базы. Предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения и творчества.

Эффективность воспитания детей дошкольного возраста во многом зависит от предметно-игровой среды, то есть от наличия в детском саду спортивно – игрового материала, различных тренажеров, нестандартного оборудования – всего того, что помогает детям составить более четкое представление о движении и развитии физических качеств. Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания [17].

Дети могут сами выбирать интересные и доступные для себя движения с различными пособиями, которые помогают детям творчески решать двигательные задачи, комфортно ощущать себя в пространстве среди различных предметов.

Согласно гипотезе исследования, вторым организационно-педагогическим условием, способствующим процессу к развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, является составление и реализация плана, с использованием проектной деятельности, средствами нестандартного оборудования.

В настоящее время проект рассматривается, как основа инноваций в системе дошкольного образования. Проектная деятельность – это тот вид педагогической работы, который активно входит в практику работу дошкольных образовательных учреждений в связи с реализацией Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) [1].

Существует много определений проекта. Поскольку речь идёт о проектной деятельности в дошкольном учреждении, то в основу метода проектов заложена идея о направленности познавательной деятельности дошкольников на результат, который достигается в процессе совместной работы педагога, детей над определенной практической проблемой (темой).

По мнению Н.А. Виноградовой и Е.П. Панковой, проектная деятельность – это дидактическое средство активизации познавательного и творческого развития ребенка и одновременно формирование личностных качеств ребенка. Это совокупность учебно-познавательных приемов, которые позволяют решить ту или иную проблему в результате самостоятельных действий, обучающихся с обязательной презентацией этих результатов [14, с. 206 -208].

Ряд ученых (Т.А. Данилина, М.Б. Зуйкова, Л.С. Киселева и др.) рассматривают проектную деятельность как вариант интегрированного метода обучения дошкольников, как способ организации педагогического процесса, основанный на взаимодействии педагога и воспитанника, как поэтапную практическую деятельность по достижению поставленной цели [9, с. 25].

Таким образом, в дошкольном образовании проект – это метод педагогически организованного освоения ребёнком окружающей среды в процессе поэтапной и заранее спланированной практической деятельности по достижению намеченных целей. Основной целью проектного метода в дошкольных учреждениях является развитие свободной творческой личности ребенка, которое определяется задачами развития социальной активности и поддержки детской инициативы. В процессе проектной деятельности ребенок учится решать интеллектуальные и личностные задачи, управляя своим поведением и планируя свои действия, овладевает средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками [23, с. 42].

В программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой и М.А. Васильевой одной из основных задач является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек и двигательной активности [20, с. 36].

ФГОС определяет нам одно из условий необходимых для создания социальной ситуации развития детей: взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив.

В детских садах реализуются много различных проектов:

– проекты, согласно годовому планированию: «Минута славы», «День Здоровья», летние проекты «Планета детства», «Зимние каникулы», годовой проект по преобразованию предметно-пространственной среды в группах, «День сердца»,

– проекты, реализуемые в группе, согласно календарно-тематическому плану: «Такие разные мячи», «Спортсмены РК», «В царстве

шахмат», «Зимние виды спорта», «Олимпийские игры», «нестандартное оборудование» и т.д. на усмотрение педагогов.

Основная цель для всех проектов – это использование проектной деятельности как средство проявления интереса детей к спорту.

Ожидаемые результаты: создание ситуации успеха; деятельность вне ДООУ (участие на различных соревнованиях, фестивалях); соревновательный момент; просвещение родителей и дошкольников; привитие интереса к спорту.

Групповой проект «Такие разные мячи». В ходе реализации проекта по данной теме, дети: вспомнили виды спорта, в которых мяч является обязательным инвентарем; поиграли в подвижные игры с мячом; попробовали выполнить элементы спортивных игр; рисовали на тему «Спортивная игра с мячом»; приняли участие в интерактивной игре – викторине «Такие разные мячи».

Мотивационные приемы, которые использовали во время осуществления данного проекта, являлись: познавательные занятия: «Знакомство с историей мяча, их видами»; физкультурные занятия «Школа мяча» (в виде тренировки); подбор игр с мячами; организация выставки в группе совместно с родителями. Все дети нуждаются в мотивации, которая помогает им достичь желаемых результатов. Родители являются для своих детей примером для подражания и источником мотивации в достижении желаемого.

Проект: «Играем вместе или игры детства», который является детско-родительским и в него входят совместные спортивные и подвижные игры.

В ходе проекта, родители рассказали, в какие игры играли в своем детстве, в детском саду, во дворе и показали детям. Дети, в свою очередь познакомили родителей, в какие игры играют они сейчас. Игры были организованы как в помещении ДООУ, так и на свежем воздухе. Также были организованы совместные походы, где дети с родителями катались на

лыжах и просто совершали пешие прогулки по лесным тропам и конечно играли в подвижные игры.

Задачи этого проекта заключались: родители помнили, что для детей необходима поддержка во всех начинаниях; чтобы мы с родителями были в тесном сотрудничестве и рассказывали о плюсах занятиях физкультурой и спортом; обязательно поощряли своих детей.

Еще яркий пример, проект «Минута славы». Он направлен на создание оптимальных условий для выявления развития способностей детей с признаками одарённости в различных видах деятельности и формированию личностной и социальной самореализации и поддержки.

К участию в фестивале, детей готовят непосредственно родители дошкольников – снимают видеоролики об активном участии детей в спорте и не только, готовят своих детей к выступлению на публике (дети становятся увереннее, появляется желание заниматься спортом и достигать побед).

«Планета детства» – оздоровительный проект. В него входят под проекты, тема которых меняется каждые 2 недели. В ходе проекта, проводятся различные мероприятия: выставки на тему «виды спорта», фото выставки «Мы играем», выставки детских работ «Лето – лучшее время для игр на улице», «Лето – это маленькая жизнь»; проводятся спортивные игры, развлечения такие как «Солнце, воздух и вода», «Веселые старты», «Игры – эстафеты», «Прохождение полосы препятствий», «Малые олимпийские игры», где проходит формирование и закрепление знаний детей о летних и зимних видах спорта. Все элементы легкой атлетики воспитанники пробуют на практике»; тематические квесты: «В поисках сокровищ», «Мы туристы»; беседы о ЗОЖ: «Полезные и вредные привычки», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Физкультура и спорт – здоровье, красота», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».

Проект «Создание и использование нестандартного физкультурного оборудования». Цель проекта – обогатить развивающую среду детского

сада нестандартным физкультурным оборудованием, способствующим повышению у детей интереса к физическим упражнениям во время занятий физической культурой, в подвижных играх и эстафетах; формирование двигательной среды, которая бы способствовала воспитанию культуры здоровья дошкольников.

В ходе проекта проводились различные мероприятия: знакомство с нестандартным оборудованием; создание нестандартного оборудования в группе, совместно с детьми, педагогами и инструктором по физической культуре; игра-эстафета, совместно с родителями, с применением нестандартного оборудования. Одним из мотивационных приемов этого проекта является игровой-соревновательный – это работа спортсменов в команде, единые устремления, которые позволяют дошкольникам ориентироваться на лучший результат [23].

Делая вывод, можно сказать, что участие дошкольников в проектной деятельности положительно влияет на повышение интереса к спорту. Дети посещают секции и спортивные мероприятия не только в ДООУ, но и, выходя за пределы, продолжают заниматься, и имеют спортивные достижения.

Повышению интереса детей к различным видам двигательной деятельности, увеличению их двигательной активности, поднятию эмоционального настроения как на физкультурных занятиях, так и в свободной деятельности. Нестандартное оборудование позволяет внести элемент необычности, занимательности, вызывает у детей интерес и желание играть. Новизна пособия в нестандартности и красочности оборудования, которое, безусловно, привлекает внимание. Оно многофункционально, мобильно, малогабаритно и легко обрабатываются. Они легко трансформируются при минимальных затратах времени и могут использоваться как в условиях помещений, так и на улице. Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним и скучным [14, с. 18].

Работа с нестандартным оборудованием позволяет решать задачи формирования двигательных навыков в основных видах движений, обогащать двигательный опыт детей, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Такие занятия могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер; их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий. Рекомендации по использованию нестандартного оборудования с примерами игр и упражнений.

«Полянка здоровья». Цель: профилактика плоскостопия, координации движений, ловкость и др. Оборудование: данное пособие в виде цветка изготовлено из винилокожи и наполнено поролоном. Основание цветка представляет собой плоский круг (диаметр 140 см), разделенный на четыре цветных сектора. К основанию с помощью липкой ленты крепятся шесть лепестков разного цвета (длина 70 см, ширина 40 см). Лепестки могут сниматься и переставляться в разных вариациях в зависимости от вида и цели упражнений. К лепесткам крепятся различные дорожки, следы, косички, массажные коврики с целью профилактики плоскостопия. На круглую основу с помощью липких элементов крепятся шнуры и бруски для ходьбы, перешагивания и прыжков.

Игры: «Забрось мешочки на свой цвет» (4-7 лет). Цель: развитие у детей координации движений, ловкости, точности и глазомера. Ход игры: дети делятся на 4 группы по 4-5 человек. У каждого в руках по одному мешочку определенного цвета. Дети встают напротив сектора такого же цвета, какой и у мешочка. По сигналу дети начинают бросать мешочки, стараясь попасть на свой цвет. Отмечается группа детей, забросившая больше всего мешочков на свой сектор;

Игра «Отбей мяч по сигналу» (5-7 лет). Цель: развитие у детей координации движений, ловкости, точности и глазомера, согласованности действий, умения действовать по сигналу. Ход игры: на каждый лепесток встает ребенок с мячом в руках. Всего шесть человек. По сигналу они

отбивают мяч об пол, затем переходят на следующий лепесток, ждут сигнала, и также отбивают мяч. Следить за тем, чтобы дети отбивали мяч одновременно по сигналу;

Игра «Озорные пчелки» (4-7 лет). Цель: развитие у детей координации движений, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу, памяти. Ход игры: шесть детей – «пчелки» располагаются внутри круга – «в цветке» и, держа лепесток вертикально, приседают, как бы прячась за ним. Остальные дети свободно передвигаются по залу. По сигналу: «День!» «озорные пчелки» вылетают из цветка и стараются «ужалить» детей, коснувшись их рукой. До кого пчелки дотронулись, те дети приседают. По сигналу: «Ночь!» пчелки улетают обратно на цветок и прячутся за своим лепестком.

«Забавные колпачки». Цель: формирование интереса детей к занятиям физкультурой и спортом, повышение двигательной активности детей, как по время физкультурных занятий, так и в свободной двигательной деятельности. Оборудование: «Забавные колпачки» представляют собой 3 конуса, пошитых из поролона и ткани зеленого цвета, в размер роста ребенка (ребенок сможет спрятаться под колпачком). В основе конуса вставлен обруч, для сохранения формы и удобства пользования. Конус украшен кругами из фетра, на которых расположены круги из ленты – контакт (липучки). В конусе выполнены прорезы для глаз ребенка. К пособию прилагаются мячи для пинг-понга, обклеенные кругами из ленты – контакт (липучки), а также предметные картинки по лексическим темам на ленте – контакт (липучке).

Игры: Игра – эстафета «Кто больше». Цель: совершенствовать умение детей метать мяч диаметром 10-12 см в горизонтальную цель разным способом; развивать глазомер, ловкость, силу броска, умение действовать в коллективе. Ход игры: Дети делятся на 2 команды. Один из участников команды держит колпачок основанием вверх, остальные дети команды встают напротив него на расстоянии 2-3 м, в руках у них предмет для

метания (мяч, шишка, мешочек с песком или т.п.). По команде педагога первый ребенок совершает бросок, стараясь попасть в колпачок. После этого бежит к ребенку с колпачком и меняет его. Ребенок, державший колпачок бежит в конец своей команды, по пути берет предмет для метания. Игра продолжается в том же порядке. Оценивается количество попаданий, скорость в этом случае не оценивается.

«Водоем». Цель: развить ловкость, глазомер, силу. Оборудование: данное пособие изготовлено из дна от надувного бассейна диаметр которого – 60 см. Для имитации волн использовали веревку, которая завязана узлами через каждые 5,5 см, украшено самоклеющейся пленкой. Рыбки нарисованы на картоне, заламинированны и приклеены скотчем к бутылочке от питьевого йогурта. (рыбки разного цвета и разного размера). Удочка – гимнастическая палка.

Игры: Игра «Рыбалка». Цель: развивает скорость, реакцию, ловкость. Ход игры: играющие становятся вокруг озера, в руках у них гимнастические палки (удочки). По сигналу воспитателя, дети начинают ловить рыбу. Выиграет тот, кто поймает больше рыб. (руками помогать нельзя). В данную игру дети играют небольшой подгруппой;

Игра «Кто больше?». Цель: развивает ловкость, реакцию, скорость, глазомер. Ход игры: играющие делятся на две команды. Сначала одна команда берет гимнастические палки (удочки) и подходит к озеру. Засекается время 30 сек – 1 мин, и по сигналу дети начинают ловить рыбу. Затем это же задание выполняет вторая команда. Выиграет та команда, которая за определенное время поймает больше рыбок. (руками помогать нельзя) (это задание можно использовать при конкурсе капитанов).

«Балансир». Цель: использование балансира на занятиях по физической культуре дает возможность для развития силы всего тела, силы мышц рук и ног, способности преодолевать такие усилия, как свой вес и вес своего партнера.

Оборудование: «Балансир» – это разновидность уличной качели, веселая и безопасная забава для детей самого маленького возраста. При поддержке мамы на качалках можно кататься уже с того момента, как ребенку исполнился годик. А значит, их по праву можно считать первыми качелями детей. Наш балансир изготовлен из ДСП размером 50 на 25 см. Шурупами к середине доски прикручен цилиндр диаметром 5 см.

Игра «Выше ноги от земли». Цель: совершенствовать умение детей бегать в рассыпную, сохранять равновесие при быстром влезании на балансир. Ход игры: выбирается водящий, он встает у одного края площадки, по которой в рассыпную расставлены балансиры. Остальные игроки встают с другой стороны площадки. После слов: «Раз, два, три-лови», дети разбегаются по площадке, водящий пытается их осалить. Игроки могут влезть на балансир, в этом случае водящий не может их осалить. Водящему нельзя долго стоять возле одного игрока, взобравшегося на балансир. Игроку нельзя долго стоять на одном балансире;

Игра – эстафета «Кто быстрее по дорожке», цель: развивать ловкость при передвижении по качающейся дорожке из балансиров. Ход игры: балансиры, ставятся в ряд короткой стороной друг к другу, образуя дорожку. Дети делятся на команды. По сигналу инструктора дети начинают движение вперед по дорожке из балансиров, в конце дорожки звенят колокольчиком, после бегом возвращаются назад в команду, передают эстафету, дотрагиваясь до вытянутой руки, стоящего впереди игрока, и встают в конце колонны. Игру продолжает следующий игрок [24].

Проведение физкультурных занятий с использованием нестандартного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей возможно, как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нестандартного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки [14, с. 35].

Выводы по 1 главе

Таким образом, обеспечение оптимального развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в информационном обществе позволит добиться положительных результатов во всестороннем и гармоничном развитии детей, в повышении эмоционально положительного состояния психики, адаптивных свойств детского организма, в достижении высокой устойчивости организма к экологическим условиям, в ускорении освоения новых видов движений. На основании выявленных закономерностей развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в физическом воспитании считаем возможным совершенствовать процесс их развития в условиях реализации дифференцированного подхода, представленного в научной литературе.

Эффективно использовать нестандартное физкультурное оборудование – это значит обеспечить оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности с тем, чтобы добиться овладения детьми всеми видами физкультурных упражнений, их двигательного творчества на уровне возрастных и индивидуальных возможностей. Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования – новизна, которая создается за счет внесения нового нестандартного оборудования, смены переносного оборудования разных пособий в своеобразные комплексы. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы по применению нестандартного оборудования

Цель экспериментальной работы: развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования.

База исследования: структурное подразделение МБДОУ «ДС № 356 г. Челябинска», старшая группа. В группе 22 ребенка в возрасте 6 лет.

Опытно-экспериментальная работа проводилась поэтапно, на каждом из которых проводился соответствующий этапу тип эксперимента (констатирующий, формирующий, контрольный). Все этапы были подчинены основной цели, на каждом этапе решались свои задачи, применялись определенные методы и средства.

Цель констатирующего эксперимента – выявить исходный уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в системе дошкольного образовательного учреждения. В ходе проведения практического исследования на констатирующем этапе эксперимента, проводилась диагностика физических качеств у детей старшего дошкольного возраста по методике М.А. Руновой.

В исследовании уровня развития физических качеств приняло участие 22 ребенка (12 девочек и 11 мальчиков) старшей группы.

При тестировании детей соблюдались определённые правила. Обследование проводилось в первой половине дня, в часы наибольшей биологической активности, в хорошо проветренном физкультурном зале или на спортивной площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не был перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием была проведена стандартная разминка

всех систем организма в соответствии со спецификой теста. Была обеспечена спокойная обстановка, у ребёнка избегались отрицательные эмоции, соблюдался индивидуальный подход, учитывались возрастные особенности. Форма проведения тестирования координационных двигательных способностей детей предусматривала их стремление показать наилучший результат. Порядок каждого теста оставался постоянным, и не менялся ни при каких обстоятельствах.

Тестирование проводилось в стандартных одинаковых условиях, что снизило возможность ошибки в результатах и позволило получить более объективную информацию за исследуемый период. Во время тестирования учитывались индивидуальные возможности каждого ребёнка.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость).

Тест 1. Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты и скорости движений). На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения грудью участников линии финиша. Точность измерения до 0,1 с. Для большей

точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка.

Тест 2. Прыжок в длину с места (для динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест 3. Гибкость туловища. Для оценки гибкости рекомендуется определение подвижности позвоночника. Задача: дотянуться руками как можно дальше вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. Указания: перед выполнением ребенку необходимо сделать несколько упражнений на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад, вращение туловища), то есть размяться. Разминка не только облегчит выполнение теста, но и застрахует ребенка от травмы. При выполнении тестов и разминки необходимо следить, чтобы движения были плавными, постепенными, не резкими.

Тест выполняется следующим образом:

- поставить ящик или коробку у стены,
- положить линейку на ящик так, чтобы отметка 10 см находилась на ближнем к ребенку верхнем крае ящика, а отметка 30 см ближе к стене,
- ребенок садится на пол, вытягивает ноги (колени не сгибать), расставив их на расстояние 20 см между пятками, располагает подошвы ног плоско на стенку ящика, то есть, упираясь в ящик,
- испытуемый должен наклониться и продвинуть руки как можно дальше вперед, коснуться пальцами линейки и удержаться в этом положении около 3 секунд,

– даются три попытки (не старайтесь, чтобы испытуемый увеличил расстояние при помощи рывков). Учитывается лучший результат из трех попыток.

Тест 4. На определение выносливости. (Определить выносливость в непрерывном беге до утомления у детей дошкольного возраста). Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

Далее в таблице 1 представим уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста (по методике М.А. Руновой).

Таблица 1 – Уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста (по методике М.А. Руновой)

№	Тест	Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на 30 метров (с)	6,5	8,1	8,5	6,5	8,2	8,6
2	Прыжок в длину с места (см)	135	110	85	125	100	85
3	Гибкость туловища (см)	6 и более	4,5-3	2 и менее	8 и более	6-4	3 и менее
4	Бег. На определение выносливости(м)	1100	750-900	700 и менее	900 и более	600-800	500 и менее

Высокий уровень – ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен, творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Средний уровень – ребёнок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки.

Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет

Низкий уровень – ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Данные диагностики дали нам возможность определить исходный

уровень физической подготовленности дошкольников по методике М.А. Руновой. Полученные результаты отражены на рисунке 1.

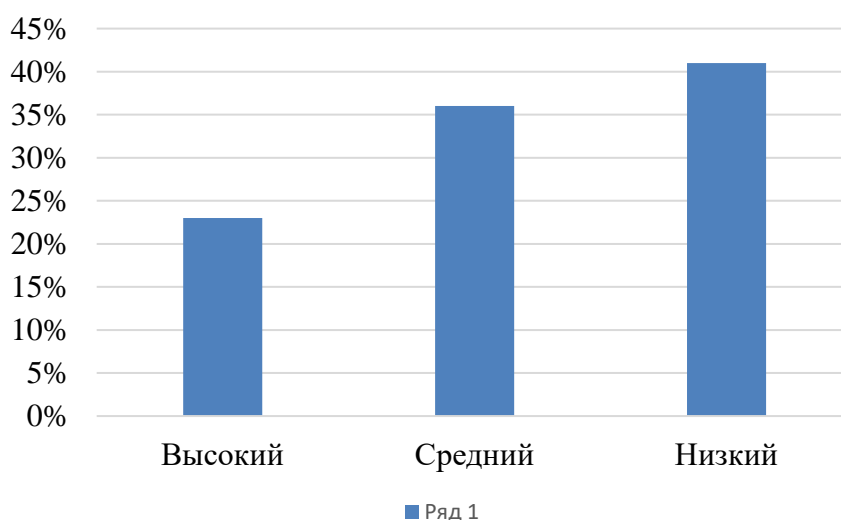


Рисунок 1 – Изучение уровня физических качеств детей старшего дошкольного возраста по методике М.А Руновой (констатирующий этап)

Анализ результатов проведения тестов на скорость, силу, гибкость и выносливость, показал, что у 5 детей (23 %) был выявлен высокий уровень. Эти дошкольники задания выполняли самостоятельно и не допускали ошибок.

Средний уровень был выявлен у 8 детей (36 %). Дети с данным уровнем правильно выполняли большинство физических упражнений, но не всегда проявляли должные усилия; старается исправить свои ошибки.

У 9 детей (41 %) был отмечен низкий уровень. У детей с низким показателем по физическому развитию, были не сформированы двигательные способности. Практически все дети не смогли правильно выполнить поставленные задачи. При выполнении тестов они часто ошибались; неуверенно выполняли упражнения. Дошкольникам требовалась помощь педагога.

Таким образом, на основе результатов исследования физических качеств было выявлено, что у детей старшего дошкольного возраста, не достаточно развиты такие двигательные способности, как: сила,

выносливость, гибкость и скорость. Дети не умеют правильно выполнять поставленные задачи, не проявляют интереса к физическим упражнениям. Преобладание детей с низким уровнем способностей свидетельствует о том, что необходимо проведение работы со старшими дошкольниками по формированию физического воспитания.

Проведенное исследование дает основания сделать вывод о недостаточном уровне развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Это требует изменений в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей в системе дошкольного образования и разработки специальной педагогической технологии использования нестандартного спортивного инвентаря. В связи с вышеизложенными фактами возникает необходимость улучшения двигательного режима детей старшего дошкольного возраста.

С этой целью мы предложили педагогическую технологию для детей старшего дошкольного возраста с использованием нестандартного спортивного инвентаря. На подготовительном этапе внедрения технологии мы разработали календарный план с использованием проектной деятельности, физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста, где предусмотрели возможность использования нестандартного спортивного инвентаря в различных формах физической активности. После этого мы проанализировали успешность занятий и провели повторную диагностику старших дошкольников. На заключительном этапе мы создали центр нестандартного спортивного инвентаря в групповой комнате и сформулировали рекомендации по подбору нестандартного спортивного инвентаря для определенных видов физической активности старших дошкольников в дошкольном образовании.

2.2 Реализация организационно-педагогических условий по применению нестандартного оборудования

Рассмотрев теоретические положения исследуемой проблемы, определив ее состояние в практике дошкольных образовательных организаций и выявив исходный уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, сосредоточим свое внимание в данном параграфе на описании работы по реализации выявленных педагогических условий. В нашей работе были выделены следующие положения гипотезы: процесс развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста будет протекать более успешно при следующих организационно-педагогических условиях:

- будет изготовлено и используется различное нестандартное оборудование для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста,

- будет составлен и реализован план развития физических качеств с использованием проектной деятельности, средствами нестандартного оборудования.

С целью подтверждения и уточнения выдвинутой нами гипотезы мы провели экспериментальную работу, в соответствии с предложенными организационно- педагогическими условиями.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ «ДС № 356 г. Челябинска» в старшей дошкольной группе.

Второй этап нашей экспериментальной работы – формирующий имел цель: экспериментально проверить эффективность применения, предложенного нестандартного оборудования для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

На основном этапе реализации педагогической технологии при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий был реализован календарный план с использованием проектной деятельности (Приложение

2), где предусмотрели возможность использования нестандартного спортивного инвентаря в различных формах физической активности. Мы изготовили и использовали нестандартный спортивный инвентарь.

Нестандартное спортивное оборудование максимально широко использовалось во время занятий, утренней гимнастики, прогулок, спортивных праздников и развлечений. В тренажерном зале или на улице это обеспечивало достаточный уровень физической активности, в то же время позволяло корректировать технику выполнения упражнений, изменять характер усилий ребенка с учетом его возможностей и реакции организма на уровень физической активности. Дети могли выполнять целостные движения с помощью инструктора по физкультуре или воспитателя. Разработанные нами «Тропинки здоровья» использовались ежедневно с детьми старшего дошкольного возраста во время утренней зарядки, а не систематически во время утренних и корректирующих упражнений.

Реализация плана на развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, скорость, ловкость и др.) у детей старшего дошкольного возраста был использовано различное нестандартное оборудование такое как:

- подвижная игра «Весёлые мячики» (развитие внимания, памяти детей, координации движений),
- подвижная игра «Мячи» (развитие ловкости, интуиции, координации движений),
- подвижная игра «Цветик-семицветик» (развитие глазомера и меткости),
- подвижная игра «Бутылочный канат» (развитие ловкости, координации движений, выносливости),
- оборудование «Штанга» (развитие мышц рук и плечевого пояса),
- «Бильбоке» (совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его,

– развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции) и т.д.

Во время занятий был проведен ряд спортивных минут с использованием нестандартного спортивного инвентаря («Веселый массажер», «Новогодний снежок», «Разноцветные ленточки», «Спортивные кубики»).

Все изготовленные нами образцы нестандартного спортивного инвентаря находились в специально созданных ячейках в возрастной группе. Во время самостоятельных игровых занятий педагоги поощряли детей творчески использовать весь арсенал нестандартного спортивного инвентаря во время подвижных игр и упражнений на прогулке. Индивидуальную работу с детьми, отстающими в определенных видах движений, воспитатели проводили во время вечерней прогулки. В содержание такой работы входили различные двигательные задания, направленные на развитие и совершенствование недостаточно освоенных двигательных навыков и физических способностей дошкольников.

В работе с дошкольниками был использован разработанный педагогический проект по физическому развитию старших дошкольников с применением нетрадиционного физкультурного оборудования, включающий серию занятий и рекомендации по изготовлению нетрадиционного физкультурного оборудования.

2.3 Результаты экспериментальной работы

Целью контрольного этапа экспериментальной работы была проверка эффективности работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования и сравнение результатов диагностических и контрольных тестов. С этой целью были проведены повторные тесты по методике М.А. Руновой:

- тест 1 «Бег на 30 м с высокого старта». Для оценки быстроты и скорости движений,
- тест 2 «Прыжок в длину с места». Для динамической силы мышц нижних конечностей,
- тест 3 «Гибкость туловища». Для оценки гибкости,
- тест 4 «Бег на определение выносливости». Для определения выносливости в непрерывном беге до утомления, у детей дошкольного возраста.

Результаты представлены на рисунке 2.

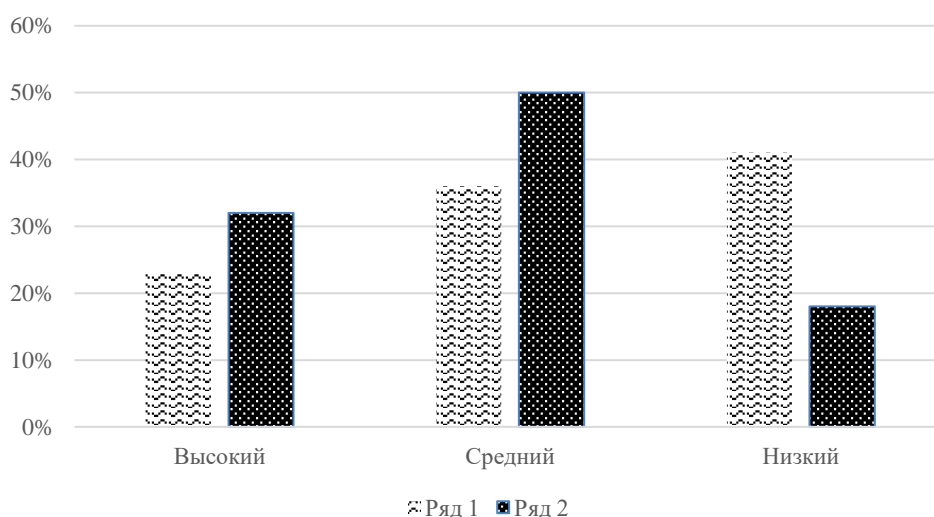


Рисунок 2 – Сводная диаграмма результатов диагностики физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Анализ результатов тестов показали, что количество детей с высоким уровнем развития физических качеств на контрольном этапе увеличилось с 23 % до 32 % (7 детей). Эти дети не испытывают трудностей, выполняют упражнения уверенно, с напряжением. Стремятся достичь лучшего результата. Средний уровень дошкольников увеличился с 36 % до 50 % (11 детей). Эти дети иногда замечали ошибки при выполнении упражнений. Они увлечены процессом, не всегда обращают внимание на результат. Не всегда проявляют должного усилия. Низкий уровень дошкольников снизился с 41 % до 18 % (4 ребенка). Ребенок не соблюдал заданный темп и

ритм, выступал в качестве сопровождения демонстрации учителем. Не уверено, без усилий выполняет упражнения.

На основании полученных данных можно сделать вывод о положительных изменениях после внедрения в работу учреждения дошкольного образования педагогической технологии по формированию развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с помощью нестандартного физкультурного оборудования. В частности, в экспериментальной группе увеличилось количество дошкольников с высоким и средним уровнями физических качеств, а количество детей с низкими уровнями снизилось на 23 %.

Полученные результаты диагностики свидетельствуют о необходимости проведения серии игр и упражнений, с использованием нетрадиционного физкультурного оборудования, направленных на физическое воспитание и развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Благодаря использованию нетрадиционного оборудования значительно повысился интерес к физкультурной деятельности. У детей улучшилось физическое здоровье, эмоциональное состояние, улучшились показатели физического развития.

Выводы по 2 главе

Во второй главе мы описали диагностику физических качеств детей старшего дошкольного возраста. В ходе диагностики было выявлено, что 41 % имеют низкий уровень физического развития: основные виды движений не сформированы, дети не заинтересованы. Данные обследования показали, что эти дети нуждаются в педагогической поддержке, в разнообразии деятельности по повышению двигательной активности.

Полученные результаты диагностики свидетельствуют о необходимости разнообразить физкультурные занятия с детьми,

использованием нестандартного оборудования, подобранного с учетом индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Анализ результатов диагностики позволил выявить необходимость разнообразить методы и приемы, используемые в физическом развитии детей данной группы в условиях дошкольной образовательной организации и определить педагогические условия реализации практической части.

Педагогический проект по развитию физических качеств старших дошкольников с применением нетрадиционного физкультурного оборудования. Проект направлен на выработку у детей потребности в физической активности, включает серию занятий по изготовлению и использованию нетрадиционного оборудования. В работе с нетрадиционным физкультурным оборудованием учитываются психологические особенности старших дошкольников, кроме того, данное оборудование соответствует основным требованиям и нормам.

Выполнение упражнений с нетрадиционным оборудованием повышает интерес дошкольников к физической культуре, улучшает качество выполнения упражнений, и как следствие, делает более эффективной физкультурно-оздоровительную работу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для достижения целей исследования нами были решены следующие задачи:

1. На основе исследований и анализа психолого-педагогической литературы мы выявили особенности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной организации: во-первых, развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста зависит от нескольких факторов, а также от характера педагогического воздействия; вторым по значимости фактором, влияющим на здоровье и работоспособность растущего организма, является физическая активность.

2. К особенностям развития физических качеств старших дошкольников в условиях дошкольной организации относятся: четкое понимание анатомо-физиологических особенностей, особенностей физического и психического развития дошкольников, грамотное построение двигательной системы и использование эффективных средств физического развития; средства физического развития включают средства, используемые во время занятий физической культурой, которая является основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировке систем и функций организма, а также средства тематической развивающей среды.

3. Использование нетрадиционного оборудования в физическом развитии старших дошкольников эффективно, поскольку соответствует психофизическим особенностям возраста, повышает интерес старших дошкольников к занятиям физической культуры, способствует формированию потребностей в двигательной функции и физическом совершенствовании, способствует развитию физических качеств (скорости, сила, гибкость, выносливость и координация), а также позволяет интересным способом и с помощью положительных эмоций накапливать и обогащать двигательный опыт детей.

4. Во время реализации плана для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста была реализована проектная деятельность по изготовлению и использованию нестандартного оборудования, в проекте была совместная работа с родителями по изготовлению нестандартного оборудования, а также активное его использование в дошкольном учреждении. Что вызвало большой интерес и мотивацию заниматься физической культурой. Также положительно влияет на эмоциональное состояние детей.

Результаты исследования подтверждают, что широкое использование нестандартного спортивного инвентаря на уроках физкультуры, на прогулках и в игровой деятельности при условии оптимальной дозировки физических нагрузок способствует укреплению физического здоровья, психоэмоционального состояния. Таким образом, наличие в дошкольной образовательной организации рационально подобранного нетрадиционного оборудования дает возможность более успешно решать задачи физического воспитания по формированию жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств детей, укрепление здоровья и гармоничного развития дошкольников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Логос, 2022. – 224 с. – ISBN: 5-88687-087-3.
2. Алексеева Т. В. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе физического развития и воспитания дошкольников / Т. В. Алексеева. – Москва : МГППУ, 2021. – 320 с. – ISBN: 978-5-87954-917-1.
3. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – Москва : Медиа, 1990. – 180 с. – ISBN: 5-02-005234-5.
4. Борисова М. М. Современное дошкольное образование. Теория и практика / Борисова М. М., Горянова Е. В. // Современное дошкольное образование. – 2013. – №4. – С. 47-49.
5. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – Москва : Просвещение, 1981. – 96 с.
6. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя дет.сада / Е. Н. Вавилова. – Москва : Просвещение, 1983. – 144 с.
7. Вавилова Р. И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р. И. Вавилова. – Москва : Просвещение, 2003. – 245 с.
8. Деркунская В. А. Проектная деятельность дошкольников: учебно-методическое пособие / В. А. Деркунская. – Москва : Центр педагогического образования, 2012. – 144 с. – ISBN: 978-5-91382-091-4.
9. Ермолова Т. В. Социальная компетентность как показатель готовности старших дошкольников к систематическому обучению / Т. В. Ермолова. – Москва : МГППУ, 2021. – 52 с.

10. Иванова С. С. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении / С. С. Иванова. – Самара : АСГАРД, 2015. – 41 с.
11. Карманова Л. В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада / Л. В. Карманова. – Минск : Народная асвета, 1980. – 32 с.
12. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман. – Москва : Просвещение, 1985. – 35 с.
13. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в ДОУ / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова. – Москва : ИНФРА-М, 2004. – 321 с. – ISBN: 978-5-16-009705-3.
14. Леонова Е. А. Значение нетрадиционного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками / Е. А. Леонова // Молодой ученый. – 2021. – № 40 (382). – С. 206-208.
15. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Физкультура и спорт, 1952. – 28 с.
16. Логинова В. И. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2004. – 244 с. – ISBN: 978-5-89814-076-32.
17. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 270 с. – ISBN: 978-5-278-00833-0.
18. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Просвещение, 1999. – 320 с.
19. Ноткина Н. А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 254 с. – ISBN: 978-5-89814-450-0.

20. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 261 с. – ISBN: 978-5-4315-1576-7.

21. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада / Л. И. Пензулаева. – Москва : Просвещение, 2003. – 143 с. – ISBN: 978-5-4315-0463-1.

22. Поляков С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников: методическое пособие / С. Д. Поляков, С. В. Хрущев. – Москва : Айрис-Пресс, 2021. – 63с. – ISBN: 5-8112-1718-8.

23. Смирнова Е. О. Дошкольник в современном мире / Е. О. Смирнова. – Москва : Дрофа, 2021. – 270 с. – ISBN: 978-5-358-06182-8.

24. Сейтвелиева Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема / Э. Э. Сэйтвелиева // Вопросы дошкольной педагогики. – 2016. – №1. – С. 54-56.

25. Старковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Старковская. – Москва : Новая школа, 1994. – 54 с. – ISBN: 5-900113-01-9.

26. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Академия, 2021. – 368 с. – ISBN: 5-7695-2540-1.

27. Сулейманов И. И. Основы воспитания координационных способностей / И. И. Сулейманов. – Омск : ОГИФК, 1986. – 89 с.

28. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – Москва : Сфера, 2005. – 85 с. – ISBN: 5-89144-591-3.

29. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования. – URL: <http://pilyandishmousoch.ru/p116aa1.html> (дата обращения 27.12.2023).

30. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с. – ISBN: 5-7695-0567-2.

31. Хусаинов З. М. Методика скоростно-силовой физической подготовки / З. М. Хусаинов // Советский спорт. – 2021. – № 3. – С.15.

32. Щебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников: практикум / В. Н. Щебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – Москва : Академия, 1999. – 160 с. – ISBN: 5-7695-0400-5.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1.1 – Характеристика нестандартного оборудования, используемого в работе с детьми дошкольного возраста

№ п\п	Оборудование	Применение	Развитие
1	2	3	4
1	«Косы»	ОРУ, ОВД, прыжки, подвижные игры	Развивает быстроту реакции, силу, ловкость, координацию движений, равновесие, вестибулярный аппарат
2.	«Забавные воротики»	Применяется в ОВД, эстафета, соревнованиях, спортивных играх	Развивает координацию движений, гибкость, ловкость, умение лазать на четвереньках
3.	«Цветные колпачки»	Подвижные игры, метание, подбрасывание, ОРУ, ОВД, ориентир, ограничитель, строительство пирамидок	Развитие глазомера, координации движений, равновесия, сохранения правильной осанки
4.	«Ручеёк»	ОВД (перепрыгивание, ходьба, перешагивание), игры, сюжетные занятия, массаж стоп.	Координация движений, профилактика плоскостопия, ловкость, равновесие, прыгучесть.
5.	Массажёр «Ёжик»	ОРУ, ОВД, самомассаж стоп, голени, спины	Профилактика плоскостопия, нарушения осанки
6.	«Лужи»	ОВД, игровые задания, метание в горизонтальную цель	Ловкость, координацию движений, равновесие, меткость
7.	«Эспандер»	ОРУ, самомассаж спины	Профилактика нарушения осанки
8.	Балансир «Следочки»	ОВД, корригирующая гимнастика, самостоятельная двигательная деятельность.	Формирование правильной осанки и коррекция её нарушений, равновесие, координация движений, укрепление мышц ног и поясничного отдела.
9	«Массажные коврики»		Формирование и укрепление свода стопы, осанки, профилактика плоскостопия, стимулирование внутренних органов.
10	«Волшебные классики»	«Дорожка следов», «Классики», «Цифровой квадрат» и др. ОВД, эстафеты, развлечения.	Ориентировка в пространстве, координация движений, умение различать правую и левую ноги, закрепление счёта от 1-10
11	«Весёлая змейка»	ОВД, закаливание, профилактика плоскостопия.	Массаж стоп, координация движений, равновесие
12	«Бусы»	ОРУ, игровые задания, подвижные игры, атрибут в развлечениях.	Быстрота, ловкость, координация движений.

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
13	«Цветные палочки»	ОРУ; метание на дальность; эстафетная палочка; игра «Городки»; палочки-кегли; палочки-ориентиры; массажёр стопы.	Ловкость, глазомер, внимание, ориентировку в пространстве, закрепление знаний основных цветов, профилактика плоскостопия.
14	«Парашют»	Перешагивание, ориентир, ограничитель, ОРУ, ОВД.	Устойчивость во время движений и в статическом положении, координацию движений
15	«Бильбоке»	Самостоятельная деятельность, для игр	Развития ловкости, внимания, глазомера, быстроты реакции, умения регулировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля
16	«Ветерок в бутылке»	Дыхательная гимнастика	Органы дыхания
17	«Труба здоровья»	Для основных видов деятельности (перешагивания, перепрыгивания, обегания)	Устойчивость во время движений и в статическом положении, координацию движений
18	«Рыбалка»	Подвижная игра	Развивает мелкую моторику пальцев рук, ловкость
19	«Осьминожка»	ОРУ, ОВД, игры – соревнования, сюрпризный и игровой момент в сюжетном занятии	Укрепление мышц ног, рук, спины, плечевого пояса, брюшного пресса, равновесия
21	«Султанчики»	Для общеразвивающих упражнений (ОРУ), помогают в создании веселой, красочной атмосферы, праздника, развлечения, соревнования.	Развивает мускулатуру рук
22	«Силачи» ОРУ	Тренажёр для рук,	Развивает мускулатуру рук
23	Дорожки «Здоровья»	Для профилактики плоскостопия у детей	Массаж стоп
24	«Мягкие мячики»	Игра с мячом, для метания	Развитие глазомера, меткости
25	«Разноцветные ленточки»	Подвижные игры, при выполнении ОРУ, на праздниках и для забав, для выполнения музыкальных упражнений	Развития координационных способностей
26	«Липкие рукавички»	Самостоятельная, свободная деятельность, игры-соревнования	Развивает координацию движений, глазомер, ловкость, умение играть в паре, положительные эмоции

Окончание таблицы 1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
27	«Весёлые колечки»	Кольцеброс, самостоятельная деятельность	Развитие меткости, глазомера
28	«Необычные гантели»	ОРУ, самостоятельная деятельность	Развитие мускулатуры рук
29	«Мешочки для метания»	ОРУ, для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель	Развитие силы рук, профилактики нарушений осанки
30	«Боулинг»	Свободная, самостоятельная деятельность детей, игры соревнования.	Ловкость, глазомер, меткость, координация движений, мелкая моторика рук, ориентировка в пространстве
31	«Геометрические фигуры»	ОРУ, ОВД, самостоятельная деятельность детей, игры соревнования.	Развитие ловкости, прыгучести, меткости

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2.1 – План организации двигательной деятельности детей дошкольного возраста с применением нестандартного оборудования

№	Месяц Тема	Нестандартное оборудование	Использование в совместной деятельности с педагогом
1	2	3	4
1	Сентябрь Знакомство с нестандартным оборудованием	Тренажёр «Верёвочка-здоровья»; « Дорожки здоровья» ; «Цветик-разноцветик» и др.	Подбор методической литературы; Наглядная демонстрация нестандартного оборудования. Презентация и беседа о пользе физкультурного инвентаря
Проект совместной работы с родителями по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования			
2	Октябрь Проект	<p>Тип проекта: информационно-творческий</p> <p>Сроки реализации: краткосрочный (1 месяц)</p> <p>Участники реализации проекта: воспитанники старшей группы, воспитатели, родители.</p> <p>Цель проекта: Обогащение развивающей среды старшей, подготовительной групп нестандартным физкультурным оборудованием.</p> <p>Задачи проекта: 1. Выявить уровень культуры здоровья детей, их потребности и функциональные возможности. 2. Определить теоретические основы создания нестандартного оборудования с учетом особенностей детей. 3. Разработать и изготовить нестандартное оборудование. 4. Обогащить двигательную среду с целью воспитания культуры здоровья у детей. 5. Привлечь родителей воспитанников к изготовлению нестандартного оборудования. 6. Обобщить и распространить опыт работы</p>	<p>Этапы реализации проекта</p> <p>I. Подготовительный этап</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обсуждение с родителями темы проекта, создание перечня нестандартного оборудования. • Круглый стол «Какое нестандартное физкультурное оборудование можно использовать для укрепления физических качеств детей» • Демонстрация использования детьми изготовленного нестандартного оборудования. <p>Задачи 1 этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Довести до участников проекта важность данной проблемы. • Показать разнообразие нестандартного физкультурного оборудования. • Нацелить родителей на подбор бросового материала (крышки, камушки, контейнеры от киндер-сюрпризов, пуговицы, бусины разного размера и др.) для изготовления физкультурного оборудования. • Разработка положения для проведения конкурса на изготовление нестандартного оборудования для физической культуры. <p>II. Практический этап - самостоятельное изготовление нестандартного оборудования в домашних условия (совместно взрослые и дети).</p> <p>Задачи 2 этапа: •Активизировать взаимодействие с родителями, привлечь их к созданию</p>

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
		<p>по созданию нестандартного оборудования для двигательной среды. 7. Раскрытие творческого потенциала родителей и детей.</p> <p>Планируемые результаты: 1. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 2. Апробация и внедрение в педагогический процесс ДОУ использование нестандартного оборудования. 3. Обогащение опыта социального партнерства с семьями воспитанников по обогащению двигательной активности дошкольников. 4. Участие в смотр-конкурсе «Нестандартное оборудование по физической культуре».</p>	<p>нестандартного физкультурного оборудования. • Содействовать развитию совместного творчества взрослых и детей по изготовлению пособий (нестандартного оборудования).</p> <p>III. Заключительный этап - презентация готового оборудования.</p> <p>Задачи 3 этапа: • Организация выставки для родителей и педагогов под названием «Нестандартное физкультурное оборудование своими руками» • Рассказы детей на тему «Как мы с мамой (папой) изготавливали спортивное оборудование».</p> <p>• Проведение конкурса по изготовлению нестандартного оборудования среди родителей.</p>
3	<p>Ноябрь</p> <p>Развитие физичкого качества: Сила</p>	<p>«Мини-степпер»; «Каталка педальная»; «осьминог»; «Набивные мячи», «Веселые мешочки», «Эспандер», «Гантели», «Утяжелители для ног и рук».</p>	<p>Главный принцип тренировки с эспандером заключается в растяжении и сжатии. Это достигается с помощью эластичных деталей тренажера в данном случае обычной резинки. Материал для эспандера – ручки от пластиковых бутылок, костяшки от счёта, толстая резинка. На уроках физической культуры и физ.минутки.</p>
4	<p>Декабрь</p> <p>Развитие физическог о качества: гибкость</p>	<p>«Дорожка из обручей», «Мистер Твистер», «волшебные ворота»</p>	<p>В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков – пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает. Игры в свободное время под присмотром воспитателя. Также соревновательные игры на физкультурном занятии.</p>

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
5	<p>Январь</p> <p>Развитие физического качества: выносливость</p>	<p>Веревочный лабиринт», «Дорожка – лабиринт», «Веревочный лабиринт», «Не ленись, качайся, спортом занимайся»</p>	<p>Толстая резинка натянута горизонтально на уровне колен (можно выше, между опорами, переплетается в виде паутины. Дети проходят все ячейки лабиринта индивидуально, держась за руки парами, тройками и т. д. По лабиринту так же можно передвигаться с помощью прыжков и подлезания. Выполнять передвижения можно с помощью специальных карточек-заданий.</p> <p>Варианты использования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) игра детей в тренажерный зал; 2) упражнения с гантелями: махи руками, наклоны, приседания; 3) можно использовать как ориентиры при беге змейкой, прыжках на двух ногах. Игры в группе, также на улице.
6	<p>Февраль</p> <p>Развитие физического качества: скорость</p>	<p>«Кто скорей до паучка», «Коса», «Мяч на резинке», «Шарики в корзинки», Игра-эстафета «Дождик», Игра-эстафета «Смешарику домик найди»</p>	<p>Прыжки через предметы, бег с предметами, передвижение различными способами с нетрадиционным оборудованием. Игры бег с предметами, например, на ковре в две полосы разложены плоскостные круги, раскрашенные в цвета смешариков (розовый – Нюша, голубой – Крош и т. д.) расстояние между полосами 2,5 – 2 метра, расстояние между кругами 30 см. Команды строятся в начале каждой полосы, рядом с ними расставлены смешарики. По сигналу «Раз, два, три – каждому смешарику свой домик найди» игроки команд стараются поместить набивной мяч «смешарика» на плоскостной круг соответствующего цвета. Набивные круги можно расположить на другой стороне зала. Побеждает команда, правильно выполнившая задание, то есть нашедшая каждому смешарику его домик. Эстафеты между детьми, в спортивном зале под руководством инструктора.</p>
7	<p>Март</p> <p>Развитие физического качества: меткость</p>	<p>«Мешочки», «Варежка», «Кошечка», «Попробуй попади!»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) соревнование, кто дольше не уронит шарик, перекидывая его из руки в руку; 2) двое игроков встают напротив друг друга и стараются поймать шарик, брошенный соперником.

			брошенный соперником;
--	--	--	-----------------------

\

Окончание таблицы 2

1	2	3	4
			<p>3) дети встают в круг, в середине воспитатель, который бросает шарик в любом направлении. Задача ребенка поймать шарик.</p> <p>Варианты использования:</p> <p>1) В зале на полу перемешаны большие и маленькие мячики. Найти все маленькие, собрать их, положить в маленькое ведерко, аналогично можно поступить с большими. 2) в корзине перемешаны большие и маленькие мячики. Надо быстро вынуть мяч, если он маленький, то бросить в маленькое ведерко, если большой, то в большое; 3) лежа попасть маленьким мячиком в ведерко, стоя попасть большим мячиком.</p> <p>Игры на меткость в группе, в физкультурном зале.</p>
8	<p>Апрель</p> <p>Развитие физического качества: ловкость</p>	<p>«Шарики в корзинки», «Ручной лабиринт», «Мячик с горки», «Рыбалка», «Мяч в корзину».</p>	<p>Данные пособия помогают развивать координационные способности, глазомер, внимание, быстроту реакции. Способствовать общей двигательной активности. Развивать умение менять положение тела в связи с изменившимися внешними условиями, для достижения максимального игрового результата. Игры в группе и на участке во время прогулки.</p>
9	<p>Май</p> <p>Развитие физического качества: координация движений</p>	<p>«беговая дорожка», «Змейка», «массажная дорожка».</p>	<p>На занятиях, спортивных праздниках и развлечениях. Используется для перешагивания, перепрыгивания, ходьбе внутри пособия одноименным способом. Во время игры дети становятся на внутреннюю сторону дорожки друг за другом (от 3 до 5 человек) в одну сторону, руки приподнимают вверх и, поддерживая верхнюю сторону пособия, одновременно начинают движение.</p> <p>Варианты использования:</p> <p>1) пройтись по дорожке, ставя ногу на след;</p> <p>2) пройтись по дорожке на носочках, не наступив на крышки;</p> <p>3) используется как один из элементов эстафеты. Физ.минутки, игры на участке во время прогулки и в группе.</p>

			Физ.минутки, игры на участке во время прогулки и в группе.
--	--	--	--