

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**КЛИМЕНКО ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Повышение уровня двигательной активности дошкольников  
средствами подвижных игр**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

27.05.24

(дата, подпись)

Руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

21.05.24

(дата, подпись)

Дата защиты 14.06.2024

Обучающийся Клименко Е.А.  
(фамилия, инициалы)

Клименко

(дата, подпись)

20.05.24

Оценка отлично

Красноярск 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ И ВЛИЯНИЯ НА НЕЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	5
1.1. Значение и влияние двигательной активности в разном возрасте .....	6
1.2. Подвижные игры и их роль в развитии двигательной активности дошкольников.....	13
1.3. Значение, проблемы и вопросы оздоровительной тренировки .....	19
1.4. Методики и программы подготовки в спортивно- оздоровительных группах в разных видах спорта.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	33
2.1. Организация исследований.....	33
2.2. Методы исследований.....	34
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ .	36
3.1. Выявление двигательной активности детей дошкольного возраста в детских садах и дома.....	36
3.2. Выявление двигательной активности детей дошкольного возраста во время прогулки в детском саду.....	43
3.3. Повышение уровня двигательной активности детей с помощью комплекса подвижных игр.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	61
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71

## ВВЕДЕНИЕ

Движение – главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию.

Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспособливаться к различным условиям внешней среды»

В настоящее время дети много времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. В детском саду в связи с увеличением продолжительности обучающих занятий у детей стала преобладать статическая нагрузка.

Дети дошкольного возраста должны развиваться гармонично. Двигательная активность удовлетворяет естественную потребность детей в движении и является средством познания окружающего мира. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья: устойчивости к заболеваниям, правильного физического развития, высокой работоспособности, выносливости, координации движений.

**Объект исследования:** образовательный процесс детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** повышения уровня двигательной активности детей дошкольного возраста.

**Цель исследования:** разработать комплекс подвижных игр и отследить его влияние на двигательную активность детей дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Подбор и анализ учебно-методической литературы по теме исследования.
2. Выявить текущий уровень двигательной активности детей дошкольного возраста (методом анкетирования)
3. Проанализировать поведение детей во время прогулок в детском саду (методом наблюдения)
4. Подобрать подвижные игры и отследить их влияние на двигательную активность детей дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что благодаря внедрению предложенных подвижных игр в учебный процесс повысится уровень двигательной активности, что будет способствовать улучшению физических качеств дошкольников.

**Научная новизна** состоит в том, что впервые в образовательный процесс МБДОУ «Детский сад №18 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» (г. Красноярск) был внедрен разработанный нами комплекс заданий, позволяющий повысить уровень двигательной активности детей.

## ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ И ВЛИЯНИЯ НА НЕЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Мы исследовали 70 литературных источников. Все литературные источники разделились по 4 разделам неравномерно (рис. 1).

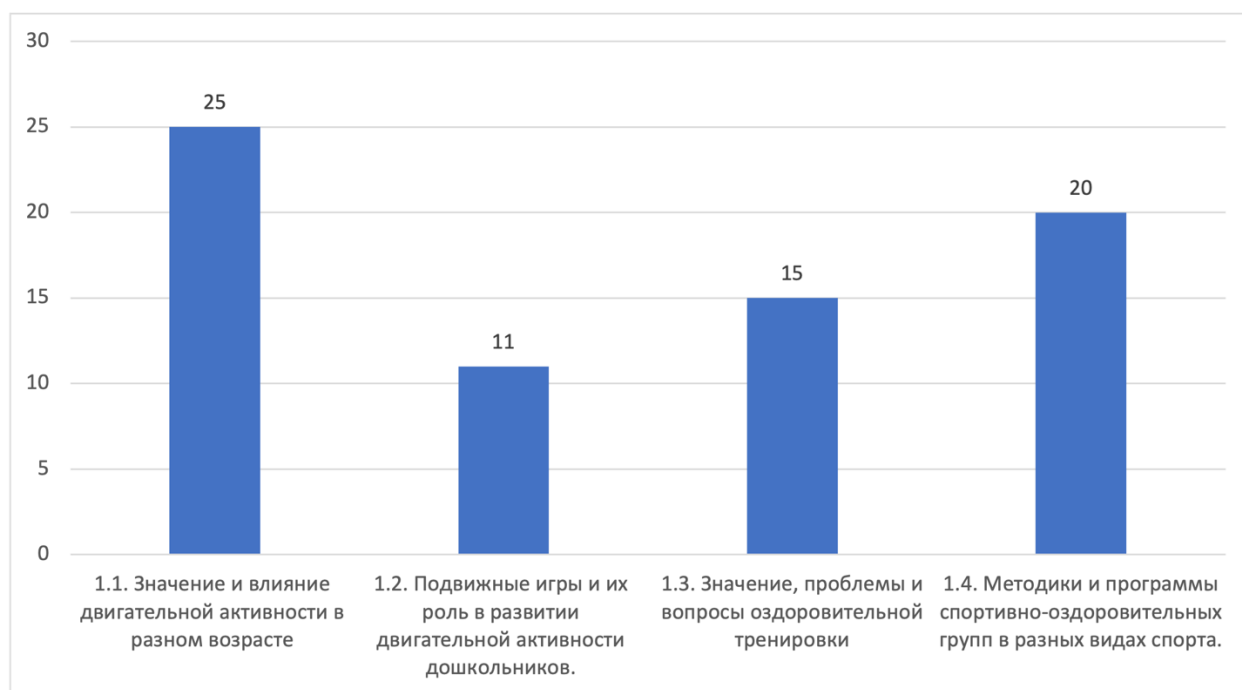


Рисунок 1 – Распределение источников по вопросам

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по параграфу 1.1 «Значение и влияние двигательной активности в разном возрасте». Это связано с тем, что двигательная активность важна в любом возрасте, но особенно она важна в детском, когда формируются основные системы растущего организма и от того, насколько гармонично развивается малыш, зависит его здоровье на долгие годы.

Сформировать правильное отношение к физической активности и приучать ребенка к движению нужно с самого детства, благодаря этому у ребенка будет правильное отношение к физическим и меньше проблем со здоровьем во взрослом и пожилом возрасте. Подвижные игры являются одним из лучших способов повышения уровня двигательной активности у ребёнка.

## 1.1. Значение и влияние двигательной активности в разном возрасте

Двигательная активность (ДА) – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Она является неотъемлемой частью образа жизни и поведения человека, зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха [46]..

Прирожденное влечение к движению подарила ребенку природа, снабдив довольно ценным ощущением – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Высокая подвижность дошкольника – «его естественная стихия» считал Е.А. Аркин [70]..

Понятие «двигательная активность» включает в себя необходимую сумму движений, производимых человеком в процессе его жизнедеятельности. В дошкольном возрасте двигательная активность условно делится на 3 составные части:

- динамичность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, которая осуществляется во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- внезапная физическая активность в свободное время.

Если для дошкольников и младших школьников двигательная активность больше необходима для их физического и психического развития, то для других возрастных групп она в большей степени становится средством поддержания достигнутых физических кондиций, сохранения и улучшения здоровья, релаксации после психических нагрузок, поддержания положительного эмоционального фона.

В младшем школьном возрасте реализация потребности в движениях носит как организованный, так и стихийный характер. При этом доля организованности двигательной деятельности возрастает, так как ребенок посещает обязательные занятия по физической культуре в школе, занимается в спортивных секциях, его

часто подключают к различным физкультурным мероприятиям. В связи с омоложением спорта немало младших школьников начинают серьезные занятия спортом [72].

У детей дошкольного и младшего школьного возраста неорганизованную двигательную активность, состоящую из различных движений, представляющих естественные движения, такие как ходьба, бег, прыжки и др., различные игры в движении, самостоятельно спланированные занятия физическими упражнениями (в более старшем школьном возрасте), определяет, по преимуществу, мотивация, которую еще называют кинезофилией. Она связана с реализацией потребности в движениях, которая у детей дошкольного и младшего школьного возраста выражена в самой высокой степени. Дети получают удовольствие от двигательной нагрузки и поэтому проявляют интерес и стремление к движениям, которые выполняются спонтанно, в зависимости от соответствующего настроения [66].

К сожалению, сейчас можно наблюдать значительное снижение уровня двигательной активности у дошкольников и младших школьников. На это указывают следующие факторы:

- дети перестали гулять компаниями во дворах, играя в подвижные или спортивные игры;
- досуг большинства детей связан с сидячим образом жизни
- правилами поведения дома, в саду, в школе детям ограничивается двигательная активность;
- в связи с развитием бытовой жизни в семейном воспитании все реже родителями используются трудовые поручения и т.д.

Важным направлением государства является укрепление здоровья подрастающего поколения, путем улучшения и создания условий для развития и приобщения детей к занятиям различными видами спорта. При государственной поддержке открывается множество кружков, но проблема состоит в том, что дети в возрасте 8-10 лет не заинтересованы посещать данные заведения, по причине того, что им это уже не интересно. Доказано, что все привычки, в том числе и привычка к здоровому образу жизни, формируются у детей до 5 лет [67].

Проблема охраны здоровья молодого поколения является одной из наиболее трудных и приоритетных задач на всех этапах развития общества [28].

Большинство авторов в своих исследованиях рассматривают проблему многолетней спортивной подготовки, начиная непосредственно с спортивно-оздоровительного этапа. Спортивно-оздоровительный этап также, как и этап начальной подготовки является основой для эффективной системы подготовки спортивного резерва, равно как и спортивная тренировка может быть интегрирована в систему физического воспитания в школе. Та же считают, что объем выполненной работы имеет в оздоровительной тренировке большее значение для расширения функциональных резервов организма и возрастания его энергетического потенциала, чем интенсивность [48,60].

Исходя из цели программа подготовки спортивно-оздоровительных групп чаще всего направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья;
- содействие физическому развитию;
- овладение необходимыми основами техники;
- овладение координационных способностей.
- создать и обеспечить необходимые условия гармоничного и личностного развития;
- укрепление здоровья;
- сформировать устойчивый интерес и потребность к систематическим занятиям повысить функциональные возможности организма;
- развить физические, технические, координационные способности; [59].

Физические упражнения и факторы природы, по всей видимости, всегда интуитивно или осознанно использовались человеком для целей оздоровления. Организм человека устроен так, что воздействие на него определенной физической нагрузки или факторов окружающей среды приводит к переходу его на новый более



здоровый уровень функционирования. Человек просто не может жить без движения и нагрузок [18,53].

Поведение является одним из важных факторов, связывающих ребенка с окружающей действительностью, оказывающих влияние на формирование и развитие социальных качеств личности [27].

Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются первоочередными задачами дошкольного учреждения. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма [13].

Дети, благодаря пластичности физиологических функций, хорошо приспособлены к выполнению физической работы, однако положительный приспособительный эффект достигается лишь тогда, когда параметры используемой нагрузки адекватны функциональным возможностям их организма [49].

Организация спортивно-оздоровительной работы среди молодежи целесообразна как с точки зрения повышения спортивного потенциала и необходимости качественного отбора талантов на ранней стадии подготовки, так и в контексте привлечения большего числа детей к регулярным занятиям спортом [18,63].

Создание условий для своевременного формирования основных движений и развития комплекса основных физических качеств в соответствии с возрастными особенностями развития детей 6–7 лет является актуальным для оптимизации тренировочного процесса и требует от специалистов пристального внимания [62].

Посетители современных оздоровительных центров – это не только молодые, здоровые, хорошо тренированные люди, но и лица среднего и старшего возраста, часто с отклонениями в состоянии здоровья и не имеющие опыта занятий. Одно из непереносимых условий безопасной и эффективной деятельности современных оздоровительных центров – тесная связь с академической наукой и привлечение к работе квалифицированных специалистов в области теории и методики

физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры [47].

В среднем и старшем школьном возрасте доля организованной двигательной активности, позволяющей реализовать двигательные потребности, еще больше увеличивается. Помимо обязательных уроков по физической культуре школьники выбирают для себя занятия видами спорта, которые или соответствуют их двигательным потребностям и способностям, или как-то связаны с будущей профессией. Немалую роль в выборе вида спорта могут играть популярность вида спорта, его престижность. По этой причине, например, восточные единоборства привлекают к своим занятиям в последнее время все большее число школьников. Но многое решает и доступность того или иного вида спорта. Желание заниматься гольфом вряд ли будет удовлетворено для большинства наших школьников [67].

В зрелом возрасте вид двигательной активности либо связан с профессиональной деятельностью (у военнослужащих это специальная физическая подготовка, осуществляемая в соответствии с наставлением по физической подготовке), либо с необходимостью поддержания оптимального физического и психического состояния, уровня здоровья. Круг видов двигательной активности в этом возрасте может быть весьма разнообразным. Это и единоборства, и игровые, и силовые виды спорта, различные оздоровительные системы и др [67].

Несмотря на то, что зрелый возраст является пиком физической активности с каждым годом растет число студентов с низким уровнем здоровья. Снижаются показатели их физического развития. Быстрее, по сравнению с календарным растет биологический возраст. Рано появляются признаки атеросклероза. На фоне высоких информационных и психоэмоциональных нагрузок при низкой двигательной активности студенты с ослабленным здоровьем часто пропускают занятия по причине болезни, чувствуют повышенную утомляемость при физической и умственной работе, отмечают снижение своей привлекательности и настроения. Студентам с ослабленным здоровьем необходима двигательная активность как способ оздоровления и профилактики обострений имеющегося заболевания [56].

Одним из важных направлений в реализации комплексного подхода к повышению умственной и физической работоспособности студентов, является модернизация системы физического воспитания в вузе по пути приоритетного использования индивидуализации и дифференциации обучения, выбора видов физической активности, соответствующих социально-психологическому и морфофункциональному статусу студентов, стилю и образу их жизни [29].

Ответственность за здоровье студенческой молодежи должно возлагаться не только на органы системы здравоохранения и руководство высших учебных заведений, но и на студентов, которые в свою очередь, должны стать участниками процесса сохранения и улучшения здоровья [40].

В пожилом и старческом возрасте доступная двигательная активность в основном направлена на поддержание здоровья и дееспособности. В этом возрасте люди занимаются бегом в медленном темпе, ходьбой, оздоровительной гимнастикой, плаванием и т.д [67].

Для людей старшего возраста, одного из наиболее многочисленных слоев населения современной России, занятия физической культурой и спортом являются важнейшим условием поддержания интереса к жизни, сохранения и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия. К сожалению, государство не создает условий для занятий пожилых людей оздоровительной физической культурой [7].

В настоящее время среди женщин зрелого возраста большой популярностью пользуются различные оздоровительные фитнес-программы, направленные на коррекцию фигуры, улучшение деятельности кардиореспираторной системы, повышение физической работоспособности, такие как атлетическая гимнастика, йога, аэробика, бег трусцой [51,69].

Но стоит помнить, что более опасными для здоровья средством является бег при несоблюдении следующих правил: [4].

1. Нельзя начинать тренировки в беге, пока масса существенно превышает 70-80 кг. В этом случае надо начинать с ходьбы.

2. Бегать надо в обуви с толстой, широкой и мягкой подошвой, особенно в районе пятки.

3. Оптимальная нагрузка в беговой тренировке 3 раза в неделю по 30-60 минут [4].

По мнению К. Купера, необходимо ежедневно ходить не менее 1 часа, то есть 5-6 км. Американский кардиолог П. Уайт предлагает для практически здоровый людей ежедневно проходить около 10-15 км. Академик А. Мясников полагает, что ежедневная норма ходьбы для человека, который хочет оставаться здоровым, должна быть не менее 10 км [22].

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила: средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности; физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями человека; в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля [42].

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи предопределяется сложившимися условиями и факторами, ориентирующими на поиск путей приведения в действие потенциальных возможностей физической культуры, нацеливающими нас на преобразование и внесение существенных изменений в процесс физического воспитания [33].

Завершая параграф 1.1 «Значение и влияние двигательной активности в разном возрасте» можно сделать следующие выводы:

1. Сейчас можно наблюдать значительное снижение уровня двигательной активности у дошкольников и младших школьников.

2. Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются первоочередными задачами дошкольного учреждения.

3. Научные исследования и теоретические разработки последних десятилетий в области оздоровительной физической культуры расширили

представления о построении оздоровительной тренировки взрослого контингента населения.

4. Так же с каждым годом растет число людей с низким уровнем здоровья. Снижаются показатели их физического развития. Быстрее, по сравнению с календарным растет биологический возраст.

## **1.2. Подвижные игры и их роль в развитии двигательной активности дошкольников**

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра существовала как спутник человека с давних лет. Прогрессивные отечественные ученые-педагоги, гигиенисты, например П.Ф. Лесгафт либо А.П. Усова, выявили значимость игры как деятельности, содействующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии малыша, способствующей многостороннему воздействию на формирование его личности [58].

Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хоровые игры, подвижные игры, игры спортивные [23].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели [17].

Основная задача подвижных игр - укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела [34].

Существует несколько видов подвижных игр:

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта [17].

В педагогической практике используют два основных вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие или вольные ( по определению Н.К. Крупской), в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель. У детей младенческого, дошкольного и младшего школьного возраста они бывают чаще всего сюжетными, когда роли распределяются в зависимости от сюжета, поэтому психологи называют их ролевыми. Они могут быть одиночными и групповыми [23].

2. Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующие руководства ими взрослыми или ребятами-вожаками.

Они очень разнообразны по содержанию и по сложности:

1. Простые, некомандные подвижные игры (каждый из участников борется сам за себя).

2. Более сложные, переходные к командным подвижным играм ( каждый борется за себя, но по своему желанию может помочь другому игроку) .

3. Командные подвижные игры (игроки собираются в две или более команд и борются за победу своей команды) [23].

Методика проведения подвижных игр содержит в себе

- название;

- задачи (закреплять, совершенствовать, управлять) ;
- цель (воспитание общей выносливости, силы воли; ловкости, дружелюбия, ориентировка в пространстве и т. д.);
- оборудование (например, скамьи, канаты, обручи и т.д.) ;
- содержание (старший дошкольный возраст);
- правила (знание правил игры, начинаем игру после сигнала);
- ход (выбор водящего, считалка, речевка, сигнал);
- руководство (отслеживаем развитие сюжета);
- варианты (усложнения);
- анализ (подводить итоги игры нужно только на положительных эмоциях, похвалить лучших, успокоить проигравших, обнадежить, что в следующий раз все получится) [31].

Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха.

При урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспитательные [17].

Оздоровительные задачи подвижных игр.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма [17].

Воспитательные задачи подвижных игр:

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

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

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

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни [17].

Образовательные задачи подвижных игр:

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

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

Подвижные игры создают радостную атмосферу. Все вышеперечисленные задачи необходимо решать в комплексе, только тогда подвижная игра будет эффективным средством разностороннего воспитания детей [17].

Для гармоничного роста и развития детского организма необходимостью являются разнообразные двигательные акты, которые определяют дальнейшее структурное и функциональное развитие индивида, в зависимости от степени удовлетворения потребности в движениях. К тому же, без достаточной двигательной деятельности ребенок не может прожить все необходимые фазы развития и формирования организма в целом. Двигательная деятельность для детей то же, что и фундамент для здания, чем он прочнее, тем выше может быть



надстройка; чем больше забот родители проявляют о физическом воспитании ребенка, тем больше успехов он достигнет в общем развитии; в умении работать и быть полезным для общества человеком [44, с. 131-134].

Следует обратить внимание, что в последние годы большинство дошкольников испытывают гипокинезию – недостаток в движениях. Причина этого, гиподинамия – малоподвижный образ существования, вследствие комфортных жизненных условий (автомобили, лифт, и т.д.), развитие научно-технического прогресса и высоких технологий (бытовая и цифровая техника, интерактивные игрушки, и т.д.) Это неизбежно меняет стиль жизни современных детей, проводящих большую часть времени с развлекательными гаджетами, у экрана телевизора или монитора компьютера. Гиподинамия и гипокинезия отрицательно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Порой дети отстают от нормы по показателям подвижности в суставах, мышечной работоспособности, координации движений [54, 55].

Дети 6-7 лет все меньше активно двигаются, это связано с ограничивающими условиями в семье и детском саду, так как увеличивается продолжительность образовательных ситуаций, в которых дети в большинстве случаев, сидят. Возрастают познавательные интересы детей, такие как компьютерные игры, конструирование, просмотр мультфильмов. В связи с этим у детей 6-7 лет могут возникнуть привычки малоподвижного образа жизни [35].

Практическое изучение особенностей влияния компьютерной техники и компьютерных игр на двигательную активность проводилось на базе муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Ордынского района Новосибирской области – Вагайцевский детский сад «Солнышко». В исследовании приняли участие 92 ребенка и 148 родителей. Цель работы: выявить причины снижения двигательной активности дошкольников. Было установлено, что у 98% семей дома имеется компьютер, дети дошкольного возраста испытывают активный интерес к электронной технике, предпочитая другим играм (92%), это указывает на увеличение времени, проводимого ребенком за монитором

и соответственно уменьшение времени общения его со сверстниками, родителями и сокращение других видов игровой и двигательной деятельности [35].

Средствами развития двигательной активности являются:

- утренняя гимнастика,
- гимнастика пробуждения;
- подвижные игры, физкультминутки;
- занятия физической культурой, в том числе и на улице.

Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется особенностями нервной системы, состоянием психического и физического здоровья, уровнем двигательных умений и навыков [56].

Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка [56].

Ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелазании, бросании, ловле, увертывании и т.д.

Эмоциональный фон игры позволяет добиваться высокой двигательной активности. Это способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных навыков, повышает тренированность участников, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности.

Подвижные игры активизируют функциональное развитие организмов и систем организма, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов, содействуют сохранению баланса процессов возбуждения и торможения [56].

Таким образом, подвижная игра способствует оптимизации двигательной активности ребенка, учитывая влияние подвижной игры на организм ребенка и потому что ребенок, входя в образ, беря на себя определенную роль, более точно выполняет движения персонажа, становится более активным. В то же время, четко следуя правилам игры, дети постоянно сдерживают себя, или заставляют себя двигаться, мгновенно реагируя на сигнал [56].

Большое значение подвижные игры имеют в развитии физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Подвижные игры содействуют воспитанию у детей чувства единства, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры содействуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения [64].

Завершая параграф 1.2 «Подвижные игры и их роль в развитии двигательной активности дошкольников» можно сделать следующие выводы

1. Подвижная игра способствует оптимизации двигательной активности ребенка. Ребенок, входя в образ, берет на себя определенную роль, более точно выполняет движения персонажа, становится более активным.

2. Подвижные игры создают радостную атмосферу. Все вышеперечисленные задачи необходимо решать в комплексе, только тогда подвижная игра будет эффективным средством разностороннего воспитания детей.

3. Подвижная игра является эффективным средством развития дошкольника, в том числе и его двигательной активности

### **1.3. Значение, проблемы и вопросы оздоровительной тренировки**

Оздоровительная физическая культура призвана обеспечить наиболее благоприятный функциональный фон для жизнедеятельности человека. Окружающая среда, характер и содержание труда, так называемые издержки современной цивилизации (экология, психические стрессы, гипокинезия, нерациональное питание и др.) оказывают негативное влияние на здоровье и работоспособность человека. Использование средств оздоровительной физической культуры позволяет в значительной степени повысить резерв здоровья, тем самым снизить вероятность развития целого ряда заболеваний, обусловленных как образом жизни, так и негативными воздействиями среды [16].

Частные задачи оздоровительной физической тренировки:

- улучшение функционального состояния и профилактика заболеваний;
- сердечно-сосудистой системы;

- улучшение деятельности и профилактика заболеваний дыхательной системы;
- улучшение показателей общей физической работоспособности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- регуляция обменных процессов;
- повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепление иммунитета [14,19].

Сегодня многие исследователи в области физической культуры отмечают закономерность снижения состояния здоровья детей. Это, прежде всего связано с обострением экологической обстановки, неправильным питанием, образом жизни и низкой гигиенической культуры человека [1,37].

Неудовлетворительный уровень жизни и низкая двигательная активность - явление повсеместное. Физкультурно-оздоровительные технологии – это способ реализации деятельности, которая направлена на достижение и поддержание физически здорового состояния и на снижение риска развития хронических заболеваний средствами физической культуры и оздоровления [1].

Не смотря на увеличение внимания к здоровью людей, существенных изменений в данной области не происходит. Наоборот, при анализе литературных источников за последнее десятилетие выясняется, что сохраняется тенденция ухудшения состояния здоровья [65].

Основная направленность оздоровительной физической культуры - повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, то есть иметь выраженную аэробную направленность [3].

Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей [8].

Актуальность проблемы формирования навыков здорового образа жизни, по мнению профессора Долинского Б.Т. в первую очередь определяется резким ухудшением здоровья подрастающего поколения, что обусловлено социальным, экономическим, экологическим состоянием украинского общества на современном этапе [15].

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем человечества. По мнению Капицы П.П. именно здоровье определяет качество не только отдельного индивида, но и всего народонаселения планеты. Понимание феномена «здоровье» – одна из важнейших проблем, требующих скорейшего решения. До сих пор нет четкого единого конкретного всеохватывающего определение понятия «здоровье» о многочисленных концепций здоровья редко находят свое применение на практике [6].

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10—15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15—20% — от генетических факторов, на 20—25% — от состояния окружающей среды и на 50—55% — от условий и образа жизни [20].

В настоящее время большинство авторов, рассматривают здоровье, используют системный подход, успешно развивающийся в других областях науки Дорожнова К.П подчеркивает, что системный метод предопределяет исследования тех систем организма, функциональные особенности которых наиболее типично раскрывают взаимодействие организма и среды. Щедрина А.Г. считает, что элементами системы «здоровье» могут считаться только такие показатели, которые интегрально отражают разные его стороны и являются так же целостными системами. Большинство авторов, определение здоровья, рассматривают три уровня его ценности: биологический, социальный, психологический [6].

В последние годы здоровье населения нашей страны находится в «критическом состоянии». По данным средств массовой информации,

продолжительность жизни в нашей стране у мужчин составляет 57-58 лет, у женщин – 63-64 года. В связи с этим социальная политика страны направлена на поиски путей, позволяющих улучшить состояние здоровья населения [38].

Лисицын Ю.П., Сахно А.П. приводят классификацию подходов к определению понятия «здоровье»:

1. Здоровье – это отсутствие болезней;
2. Здоровье и норма – понятия торжественные;
3. Здоровье как единство морфологических, психологических, социально-экономических констант [6].

Здоровье человека отражает качество приспособления организма человека к специфическим условиям внешней среды. Это приспособление реализуется на основе эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов. Взаимодействие человека с экзогенной (природной и социальной) средой реализуется в различных формах. Соответственно существует условное разделение здоровья на компоненты (виды):

- уровень и гармоничность физического развития;
- функциональное развитие организма (наличие резервных возможностей основных физиологических систем);
- уровень иммунной защиты и неспецифической устойчивости;
- наличие того или иного заболевания или анатомического дефекта;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В практике оздоровительной физической культуры принято оперировать понятием, которое относится к физическому здоровью. Физическое здоровье – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов [16].

Оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от спортивной тренировки. Если спортивная тренировка предусматривает использование

физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная проводится в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья [3].

Оздоровительная тренировка имеет следующие основные критерии: [41].

1. По типу нагрузки: выполнение циклических и ациклических упражнений. Циклические упражнения вызывают оздоровительный эффект, так как обеспечивают повышение общей выносливости и работоспособности, ациклические упражнения преимущественно укрепляют опорно-двигательный аппарат [41].

2. По величине и силе воздействия пороговой нагрузки – наименьшей тренировочной нагрузки, которая дает оздоровительный эффект. Оптимальная нагрузка — это нагрузка, дающая максимально возможный эффект для определенного индивида. Сверхнагрузки не превышают функциональные возможности организма. Они приводят к снижению работоспособности и истощению резервов организма [41].

3. По интенсивности нагрузки, которая в циклических видах спорта зависит от скорости передвижения и определяется по ЧСС или потреблению кислорода в % от МПК [41].

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха. Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности, добавления должны составлять 3-5% в день по отношению к достигнутому уровню;

2. Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот давая ему возможность адаптироваться, справляться со всеми более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличение частоты занятий;
- увеличение продолжительности занятий;
- увеличение плотности занятий, то есть времени, которое уходит непосредственно на выполнение физических упражнений;
- увеличение интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;
- постепенное расширение средств, используемых на тренировке, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы;
- увеличение сложности и амплитуды движений;
- правильное построение занятий.

3. Разнообразие применяемых средств - для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7-12 упражнений, но при этом существенно отличающихся друг от друга.

4. Систематичность - физические упражнения оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей систем организма, тормозящим развитие процесса старения, является активный двигательный режим. В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем часов двигательной активности для людей разного возраста: дошкольники - 21-28 часов, школьники - 14-21, учащиеся средних специальных заведений - 10-14, студенты - 10-14, служащие - 6-10 [3].

Углубленные знания о физиологических механизмах тренировки, в частности оздоровительной, позволяют представить процесс как монолитное, многоуровневое целое, дифференцированное на части, содержание и организация которого определяются целевыми задачами и объективными предпосылками, исходящими из закономерностей адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности [2].



Планирование оздоровительной тренировки. С целью максимального сокращения времени занятий, без снижения их оздоровительной эффективности, необходимы четкие критерии дозирования рациональных нагрузок в различные периоды тренировочного цикла в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося. Программа оздоровительной тренировки состоит из трех периодов: подготовительного, основного и поддерживающего [5].

Однако то, что полезно для одного человека, может оказаться вредным для другого. Занятия физическими упражнениями могут иметь и положительный, и отрицательный эффект. Применяемые в оздоровительной физической тренировке упражнения должны быть доступны для занимающихся в координационном и функциональном плане. В связи с этим проведение скрининга состояния здоровья и физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности получения травм [2].

Выбор тренирующих воздействий и их организация производятся на основе знаний функциональных и адаптационных возможностей организма и моторной специфики конкретного вида двигательной активности. Представления о физиологических механизмах и количественно-временных параметрах развития соответствующих приспособительных перестроек в организме являются объективной предпосылкой к определению содержания и организации оздоровительной тренировки [2].

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достижением личного опыта ученых и исследователей в области физической культуры и спорта, а разрабатываются в соответствии с открытиями медицинской науки и техники. Любая физкультурно - оздоровительная технология включает в себя постановку целей и задач, способствующих оздоровлению и собственно реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в тех или иных формах. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определенные уровни здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования [1].

Различают кратковременный и долгосрочный адаптационный эффект от нагрузки. Наложение срочных адаптивных процессов (при тренировке в фазе суперкомпенсации) приводит к долгосрочным адаптивным изменениям при условии регулярных занятий. В связи с этим оздоровительной тренировкой рекомендуется заниматься 3–5 раз в неделю. При планировании оздоровительной тренировки следует учитывать факт обратимости адаптационных изменений. При перерыве в занятиях и их прекращении положительные структурные и функциональные сдвиги постепенно снижаются и исчезают [2].

Физические нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности дают положительный психологический эффект. В то же время владение простейшими психологическими приемами концентрации внимания, расслабления мышц, релаксации и др. способствует более эффективному положительному воздействию упражнений на организм занимающихся [2].

Так же в физкультурно-оздоровительной деятельности особое место занимает интеллектуальная активность. Например, тактическое мастерство находится в прямой зависимости от уровня развития интеллектуальной сферы [10].

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать очевидный вывод. Современные, инновационные и прогрессивные физкультурно-оздоровительные технологии развиваются с каждым годом и не стоят на месте. Они стали играть большую роль в повседневной жизни практически каждого человека, все больше вливая в нашу жизнь уверенность в нашем здоровье и правильном образе жизни. В наших интересах вывести эти технологии еще на высший уровень развития [1].

Актуальные проблемы появляются из современного общества, где главное место отводится всем направлениям кроме «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что подрастающее поколение часто не имеет возможности повысить уровень физической культуры [30].

Так же необходимо отметить, что в нашем городе открываются фитнес центры и спортивные клубы. В этих клубах и центрах происходит усовершенствование инновационных оздоровительных и физкультурных

технологий. Это происходит по принципам слияния и синтеза технологий. Из таких технологий можно выделить. Зумба-степ (зумба + упражнения со степ-платформой), ABL (тренировка брюшной полости + ягодич + ноги одной программе), Dancemix (смесь элементов разных танцевальных направлений 275 прошлого и современности), Wellnessmix (пилатес + йога + стретчинг в одной программе). На данный момент в литературе можно найти сведения о 44 инновационных и прогрессивных физкультурно-оздоровительных методов [1].

Завершая параграф 1.3 «Значение, проблемы и вопросы оздоровительной тренировки» можно сделать следующие выводы:

1. Использование средств оздоровительной физической культуры позволяет в значительной степени повысить резерв здоровья.
2. Физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей.
3. Здоровье человека отражает качество приспособления организма человека к специфическим условиям внешней среды.
4. Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достижением личного опыта ученых и исследователей в области физической культуры и спорта, а разрабатываются в соответствии с открытиями медицинской науки и техники.

#### **1.4. Методики и программы подготовки в спортивно-оздоровительных группах в разных видах спорта**

Определение оптимального объема нагрузки является необходимым условием высокой эффективности занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности [24,48].

Оптимальная продолжительность нагрузки в оздоровительной тренировке с точки зрения затрат времени составляет 20–30 минут. Этот временной диапазон наиболее часто используется в оздоровительной тренировке детей и подростков. Дальнейшее увеличение недельного объема нагрузки высокой интенсивности значительно повышает эффективность физического воспитания детей, способствуя

не только улучшению физической подготовленности, но устранению отрицательных последствий учебных перегрузок и укреплению здоровья [25,48].

Занятия оздоровительной тренировки, базирующиеся на использовании комплексов физических упражнений средней интенсивности 2 раза в неделю, не оказывают значимого влияния на показатели физической работоспособности. Увеличение количества таких занятий до 5 раз в неделю обуславливает статистически существенные изменения ряда показателей физической работоспособности [49,50].

Соответствующий подбор игр и упражнений способствует формированию привычки к здоровому образу жизни, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, что сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения [60].

Существенное увеличение уровня физической работоспособности наблюдается под влиянием высокоинтенсивных занятий, проводимых 5 раз в неделю. Результаты подчеркивают необходимость дальнейшего совершенствования процесса оздоровительной тренировки детей дошкольного возраста на основе использования комплексов физических упражнений высокой интенсивности [49].

В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными [9,11].

В вузах целесообразно введение новых, нестандартных методов и форм обучения и воспитания культуры здоровья. При групповых и индивидуальных занятиях физическими упражнениями желательно применять простые и доступные способы быстрой оценки и самооценки состояния здоровья. Их использование

позволит убедиться в эффективности адекватной двигательной активности, стиля, образа жизни [45].

В настоящее время оздоровительная аэробика (ОА) является одной из самых популярных форм занятий физической культурой, в особенности среди женщин. ОА - комплексы упражнений спортивно-гимнастического стиля, выполняемые поточным способом под музыкальную фонограмму, где основная часть занятия представлена серией упражнений аэробного характера, имеющие специфическую технику выполнения [26].

1. На занятии следует создать следующий настрой:

- внимание сосредотачивается на своих ощущениях и правильном выполнении упражнений;
- жизненные проблемы и "суета" оставляются за дверью зала;
- при усталости — продолжать упражнение "через силу", терпеть, сколько можно;
- только утомление мышц дает оздоровительный эффект, утомление мышц — это радость;
- после тренировки необходимо почувствовать состояние ком форта, умиротворенности, расслабленности — поддерживать это ощущение весь оставшийся день.

2. Аэробная тренировка — рекомендуемая, но не обязательная часть системы. Оптимальная нагрузка предполагает применение двух аэробных тренировок в неделю, по 30-50 минут каждая, на уровне порога "комфортности" (ЧСС 110-150 уд/мин), выполняемых непрерывным или переменным (с ускорениями по ходу работы) методом. Изотоническая тренировка применяется в отдельные дни от аэробной или в тот же день, но после аэробной [32].

3. Применение физической тренировки в ИЗОТОНе подразумевает обязательное сочетание со специально организованным питанием [32].

На основе физической подготовки формируются прикладные знания, прикладные физические качества, прикладные психические и личностные качества, прикладные специальные качества, прикладные умения и навыки [36].

Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности [43].

Летние оздоровительные досуговые группы проходят в условиях временного детского объединения, разновидности его состава, относительной автономности его существования, коллективного характера жизни и многих видов деятельности. [21,39].

Основными направлениями создания системы массового физкультурно-спортивного воспитания и здоровьесберегающей социализации молодёжи являются: [52].

1. Разработка и формирование организационной основы управления массовым молодежным спортом и физической культурой.
2. Совершенствование системы физкультурно-спортивных мероприятий в молодёжной среде.
3. Совершенствование взаимодействия организационно-управленческих субъектов физической культуры и спорта.
4. Разработка параметров и индикаторов двигательной активности для различных социально-демографических групп молодёжи.
5. Разработка системы физического и спортивного воспитания и развития молодых людей с учётом различных возрастных особенностей.
6. Создание комфортной учебно-образовательной среды и внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс учебной и профессиональной социализации молодёжи [52].

Занятия в экспериментальной группе состоят из трёх частей. Первая часть занятия (15–20 минут) включает упражнения в аэробном режиме. Занимающиеся циклическими упражнениями научились регулировать беговую нагрузку по

самочувствию и пульсу, который подсчитывался сразу после бега (за 10 секунд и умножается на 6) [52].

Вторая часть занятия направлена на развитие мышечных групп и включала силовую работу основу которой составляет система оздоровительной тренировки ИЗОТОН В.Н. Селуянова.[52].

ИЗОТОН — это система из области оздоровительной физической культуры. Занятия ИЗОТОНОм, как и любой другой подобной системой, имеет своей конечной целью улучшение самочувствия, работоспособности, "физического здоровья", внешнего вида (форм тела, состава тела) [32].

Третья часть занятия состоит из упражнений стретчинга.

Общая продолжительность одного занятия составляет 1,5 часа, занятия проходят два раза в неделю. Общая недельная нагрузка 3 часа [52].

Ю.А. Исхаков (1972) в качестве необходимых условий для достижения высоких спортивно-технических результатов определяет применение на тренировочных занятиях больших по объему и интенсивности нагрузок технической направленности [61,68].

Длительные наблюдения показали, что при занятиях циклическими упражнениями происходит экономизация сердечной деятельности, которая проявляется в снижении потребности миокарда в кислороде, снижение частоты сердечных сокращений в покое в среднем до 58 ударов в минуту [52].

Завершая параграф 1.4 «Методики и программы спортивно-оздоровительных групп в разных видах спорта» можно сделать следующие выводы:

1. Определение оптимального объема нагрузки является необходимым условием высокой эффективности занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности

2. Существенное увеличение уровня физической работоспособности наблюдается под влиянием высокоинтенсивных занятий, проводимых 5 раз в неделю.

3. Существенное увеличение уровня физической работоспособности наблюдается под влиянием высокоинтенсивных занятий, проводимых 5 раз в неделю.

4. Длительные наблюдения показали, что при занятиях циклическими упражнениями происходит экономизация сердечной деятельности.



## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Повышение двигательной активности дошкольников посредством подвижных игр». За период обучения нами было собрано и проанализировано 70 литературных источников.

**2 этап** – в период с сентября 2021 года по февраль 2022 нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов. В анкетировании приняли участие родители следующего возраста: от 18 до 40 лет. Наибольшее количество респондентов относится к возрасту от 30 до 40 лет – 59% (мамы) 50% (папы). Анкетирование было направлено на выявление уровня двигательной активности детей дошкольного возраста.

**3 этап** – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с 03.10.2022 по 30.11.2022 в МБДОУ «Детский сад №18 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г. Красноярск. В наблюдении приняли участие дети подготовительной группы «Курочка ряба» и старшей группы «Красная шапочка».

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие дети из старшей группы «Курочка ряба».

Педагогический эксперимент проводился в МБДОУ «Детский сад №18 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г. Красноярск. В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на развитие физических качеств детей и их двигательную активность.

**5 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных

результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований. А также оформление текста работы.

## 2.2. Методы исследований

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных двигательной активностью дошкольников и влияния на нее подвижных игр. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Значение и влияние двигательной активности в разном возрасте», «Подвижные игры и их роль в развитии двигательной активности дошкольников», «Значение, проблемы и вопросы оздоровительной тренировки», «Методики и программы спортивно-оздоровительных групп в разных видах спорта».

**Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления уровня двигательной активности дошкольников вне стен детского сада.

**Педагогическое наблюдение** – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня двигательной активности детей дошкольного возраста, а также выявление среднего время прогулки перед сном.

Для проведения педагогического наблюдения нами был разработан протокол в котором мы отмечали уровень двигательной активности детей в диапазоне от 1 до 3, где 1 - не проявляет двигательную активность (неактивен), 2 - мало проявляет

двигательную активность (малоподвижен), 3 - активно проявляет двигательную активность (очень активен), в разное время прогулки и так же ее длительность.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. Experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных приемов и нового содержания тренировки. Суть педагогического эксперимента заключалась что нами был разработан комплекс подвижных игр, который должен повысить уровень двигательной активности детей.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, был использован U-критерий Манна-Уитни для сравнения 2-х независимых выборок по уровню какого-либо количественно измеренного признака и T-критерий Вилкоксона для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

## ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

### 3.1. Выявление двигательной активности детей дошкольного возраста в детских садах и дома

Двигательная активность – это одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния ребёнка, его естественная потребность.

Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности.

Ведь изначально организм был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведет ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития.

С целью выявления двигательной активности детей дошкольного возраста в детских садах и дома в период с сентября 2021 года по февраль 2022 года нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 100 респондентов.

В анкетировании приняли участие родители следующего возраста: от 18 до 25 от 25 до 30, от 30 до 40 и более 40 лет. Наибольшее количество респондентов относится к возрасту от 30 до 40 лет – 59% (мамы) 50%(папы). (Рис. 2).

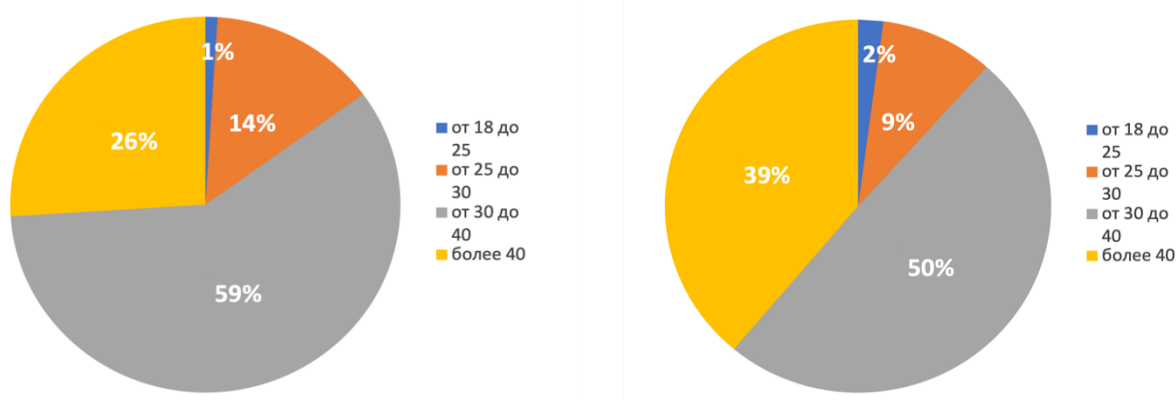


Рисунок 2 – Возраст респондентов

Возраст детей респондентов можно разделить по возрастным группам: от 2 до 3 лет, от 4 до 5 лет и от 6 до 7 лет. Наибольшее количество детей респондентов относятся к возрастной группе от 6 до 7 лет – 45% (Рис. 3).

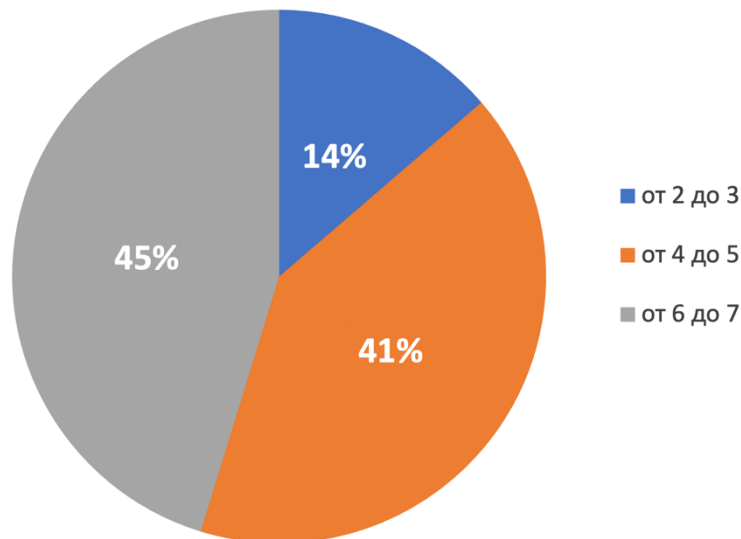


Рисунок 3 – Возраст детей, лет

Немаловажным для выявления двигательной активности является посещает ли ребенок дошкольное учреждение. Детский сад является важной частью жизни ребенка. Посещение детского сада дает множество преимуществ, таких как: социализация, расширение кругозора, развитие социальных навыков и возможность проведения времени со сверстниками.

Занятия физической культурой в детском саду улучшают физические качества ребенка, учат его новым движениям, которые пригодятся в повседневной жизни. Больше половины детей опрошенных посещают государственных детский сад - 88%, 3% посещают частный детский сад и 9% не посещают детский сад вообще (Рис. 4).

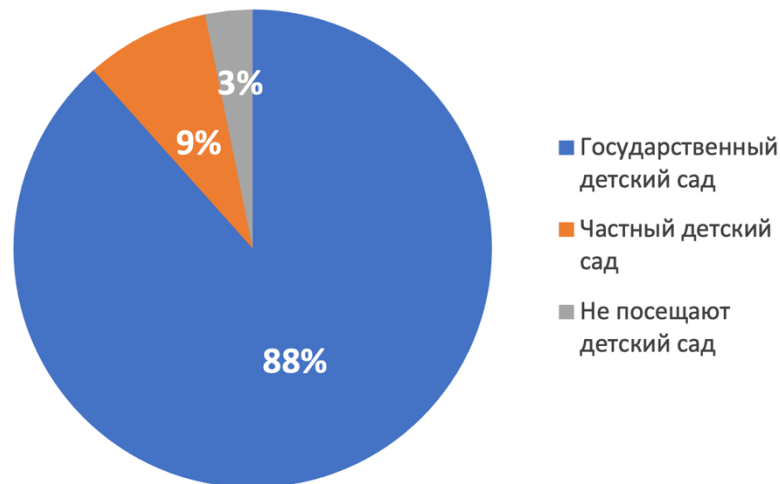


Рисунок 4 – Организованность детей в детских садах

Сейчас помимо основных занятий физической культурой так же есть возможность записать ребенка на различные дополнительные занятия, которые удовлетворяют потребности ребенка и родителей. С целью выявить посещают ли дети дополнительные занятия по физической культуре был задан следующий вопрос «Посещает ли ваш ребенок дополнительные занятия по физической культуре?». Анализ которого показал, что 45% детей опрошенных занимаются физической культурой в детском саду и на дополнительных занятиях, а 55% занимаются только в детском саду (Рис. 5).

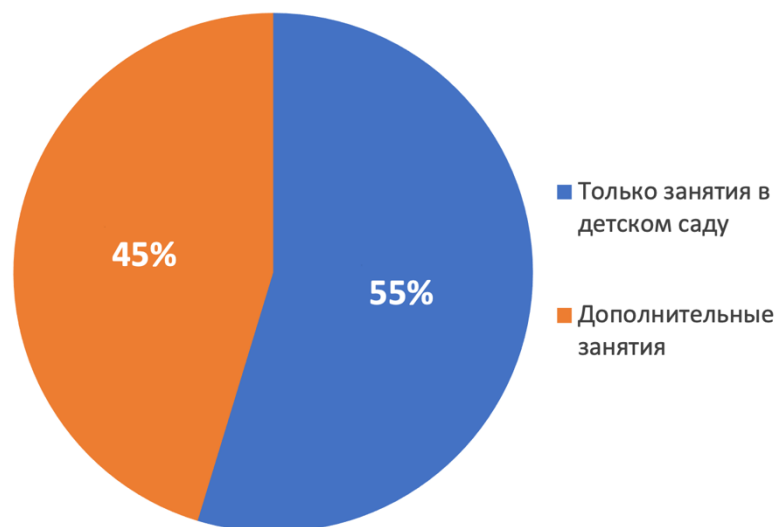


Рисунок 5 – Занятия физической культурой

Как уже говорилось выше, во многих садах появилась возможность записать своего ребенка на дополнительные спортивные занятия такие как акробатика, балет, гимнастика и так далее. Было выявлено, что возможность записать своего ребенка на спортивные кружки в детском саду составляет – 69% (Рис. 6)

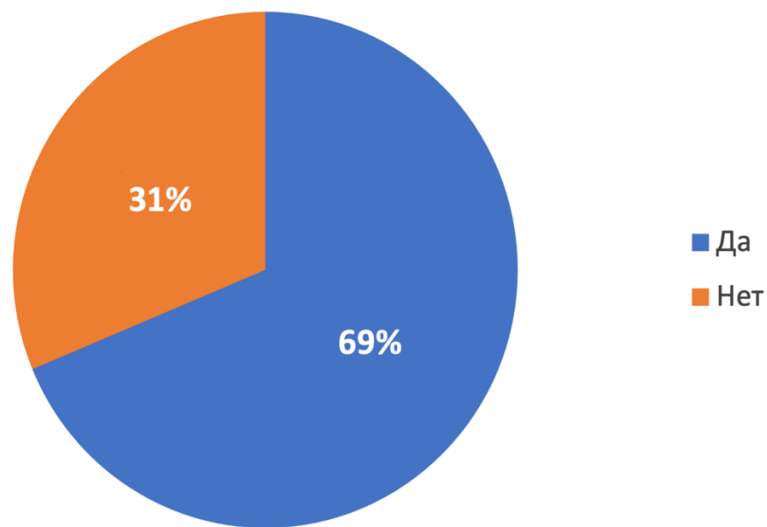


Рисунок 6 – Наличие спортивных кружков в детском саду

Регулярная двигательная активность ребенка повышает уровень его физической формы. Выносливость, силу, а также что не мало важно помогает формированию мышц и скелета ребенка. Психологическое состояние так же улучшается, и ребенок ведет себя менее тревожно, улучшается сон и поведение.

Респондентам было предложено указать количество занятий, у их детей в неделю, связанных с физическими нагрузками; в дополнительных секциях, бассейне или в спортивных центрах. После анализа мы выяснили что - 47% указало, что занятия проходят 3 - 4 раза, 45% - 1 – 2 раза в неделю и 8% не посещают занятия, связанные с физическими нагрузками (Рис. 7).

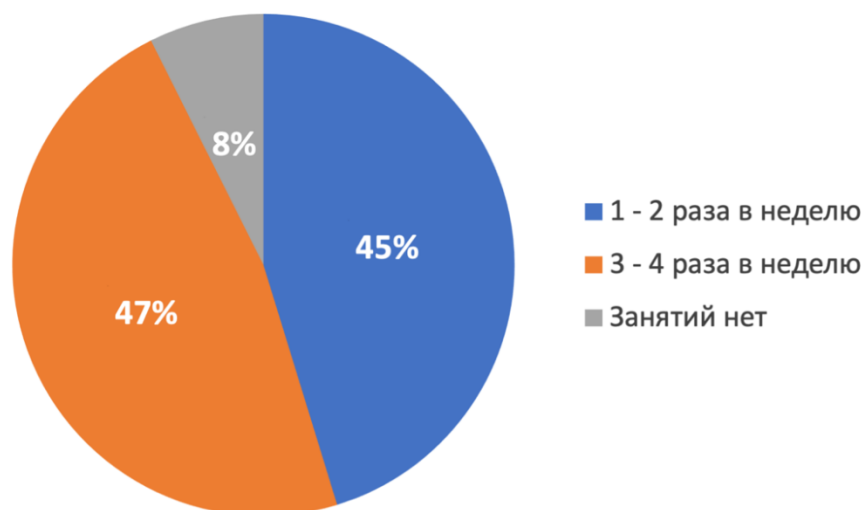


Рисунок 7 – Количество занятий в неделю

Уровень двигательной активности ребенка дошкольного возраста так же во многом зависит от времяпрепровождения вне стен детского сада. Родители дома могут регулировать такие вещи, связанные с двигательной активностью ребенка как: режим дня, проведение досуга в выходные дни и регулирование двигательной активности благодаря чередованию разных видов деятельности.

Главным примером для ребенка всегда будет его родители, если в семье заведено, что каждое утро проходит утренняя разминка, то и ребенок будет этим заниматься с удовольствием. Мы задали респондентам следующие вопросы, касающиеся их досуга.

Респондентам было предложено определить считают ли они свою семью «спортивной». Под термином «спортивная» подразумевается активное проведение свободного времени, прогулки, занятия спортом в домашних условиях, в фитнес - залах на любительском уровне, посещение бассейнов в свободное время.

Из них 73% респондентов ответили, что не считают свою семью спортивной у 14% семей спортом, занимается только один из родителей и у 13% спортом занимаются оба родителя (Рис. 8).



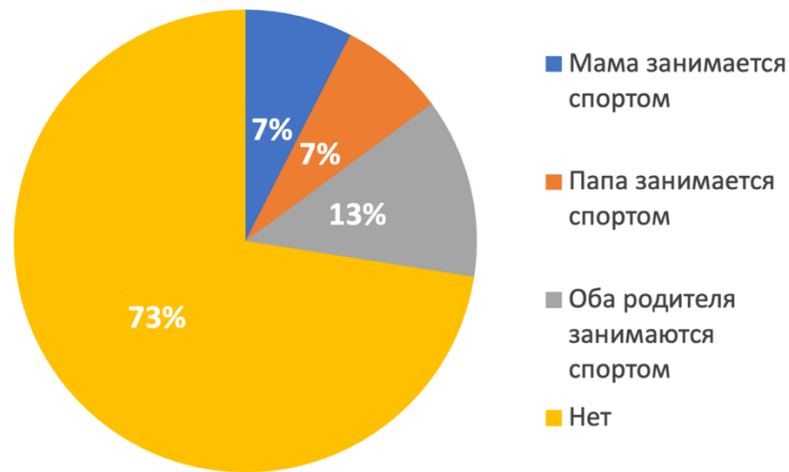


Рисунок 8 – Двигательная активность родителей в семье

Свежий воздух и прогулки в озелененных местах благоприятно влияют на здоровье детей. Прогулки на свежем воздухе снижают напряженность, заряжают оптимизмом, благоприятно влияют на режим сна. Прогулка имеет не только оздоровительный фактор, но и воспитывающий. Важно правильно организовать двигательную деятельность ребенка, следить за его нагрузкой и сменой подвижных игр в сочетании с малоподвижными.

Мы решили узнать, как часто семья выбирается на природу (парки, набережные, заповедник "Столбы", эко-парк "Гремячая грива" и т.д.) - 48% респондентов ответили 2 – 3 раза в неделю, 30% - 4 – 5 раз в неделю и 22% - 1 раз в неделю (Рис. 9).

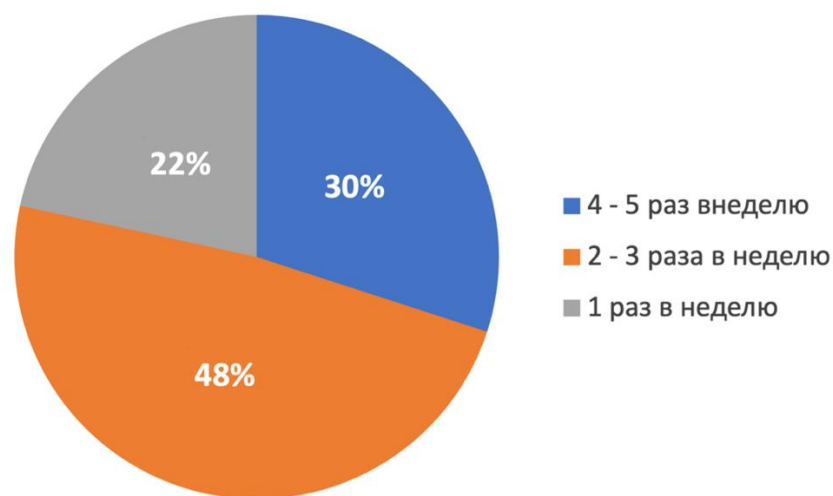


Рисунок 9 – Регулярность прогулок на свежем воздухе

Для родителей очень важно, чтобы их ребенок был здоров. Благодаря соблюдению рекомендаций по здоровому образу жизни ребенок растёт физически и духовно здоровым.

В завершение респондентам был задан вопрос устраивает ли их уровень двигательной активности ребенка на что 83% ответило да, а 17% которым хотелось, чтобы он был выше (Рис. 10).

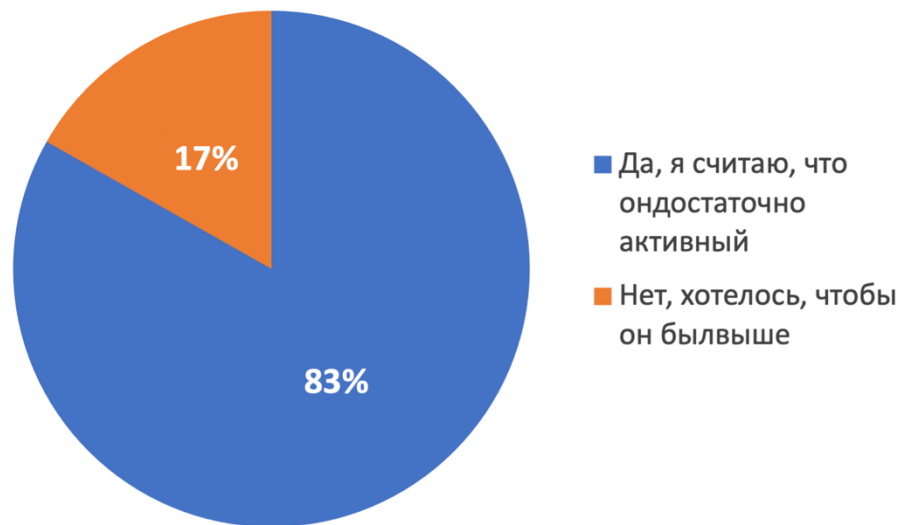


Рисунок 10 – Уровень двигательной активности детей

Завершая параграф 3.1. «Выявление двигательной активности детей дошкольного возраста в детских садах и дома», можно сделать следующие выводы:

1. Большая часть детей посещает государственный детский сад – 88%.
2. В 69% детских садов имеется возможность записать на дополнительные занятия в детском саду, но 55% детей посещают только обязательные занятия физической культуры.
3. Нами было выявлено что 73% семей не считает, что ведет активный образ жизни (занятия спортом и т.д.).

### 3.2. Выявление двигательной активности детей дошкольного возраста во время прогулки в детском саду

Педагогическое наблюдение проходило в период с 03.10.2022 по 30.11.2022 в МБДОУ «Детский сад №18 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г. Красноярск. В наблюдении приняли участие дети 6-7 лет.

В детском саду ведется постоянная работа по улучшению здоровья детей всеми доступными методами. Проводятся утренние зарядки, дыхательные гимнастики в течении дня, физкультурные занятия и занятия в бассейне.

**Целью наблюдения** было выявление уровня двигательной активности детей дошкольного возраста, а также выявление среднего время прогулки перед сном.

Наблюдение за малоподвижными детьми, замкнутыми или отстающими, а также наблюдение за излишне активными дошкольниками с повышенной возбудимостью считается немаловажным.

Для проведения педагогического наблюдения нами был разработан протокол (Рис. 11) в котором мы отмечаем уровень двигательной активности детей в диапазоне от 1 до 3, где 1 - не проявляет двигательную активность (неактивен, низкая активность), 2 - мало проявляет двигательную активность (малоподвижен, средняя активность), 3 - активно проявляет двигательную активность (очень активен, высокая активность), в разное время прогулки и так же ее длительность.

ФИО	А.И.	А.С.	Б.К.	Г.И.	Г.Е.	Д.С.	Д.Е.	Д.А.	Д.К.	Ж.Д.	К.А.	К.К.	К.В.	М.С.	М.Е.	М.К.	П.А.	П.Р.	П.М.	Р.М.	С.Х.	С.А.	Ф.К.	Х.Д.	Я.З.	Я.Д.
	Дата																									
Время прогулки																										
00-10 мин																										
10-20 мин																										
20-30 мин																										
30-40 мин																										
40-50 мин																										
50-60 мин																										

Рисунок 11 – Протокол наблюдения для каждой дневной прогулки

За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, стоит, лежит), физическая активность средней интенсивности (играет в спокойные не активные игры), и время активного состояния ребенка (идет, бежит, прыгает и т.д.). Наблюдение ведется за одним ребенком или несколькими детьми одновременно с помощью педагога. После высчитывается общая оценка активности ребенка во время прогулки, где от 1 до 1,75 неактивный, от 1,76 до 2,5 малоподвижен, более 2,56 гиперактивен таких детей называют «моторными».

Дети с разной двигательной активностью по-разному осваивают учебный материал. Дети со средней двигательной активностью, как правило, хорошо усваивают материал. Дети же с низкой и высокой активностью обнаруживают более низкие результаты. Известно, что наилучшим средством восстановления умственной работоспособности являются движения, выполняемые на воздухе.

Дети за счет малоподвижности не восстанавливают свою умственную работоспособность. Моторные дети переутомляются, а это, в свою очередь, приводит к умственной утомляемости. Поэтому малоподвижные и моторные дети выполняют задания в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, они допускают большее количество ошибок.

Одной из причин частых заболеваний моторных является то, что после большой двигательной активности, которую эти дети получают на прогулках, они возвращаются вспотевшими, с влажным нижним бельем; в результате усиливается теплоотдача тела, наступает переохлаждение организма и как следствие – заболевание.

В осенне-зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда, во вторую половину дня - перед уходом детей домой. Длительность и количество прогулок детей в детском саду регулируются СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», которыми определено, что ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов (п.11.5 СанПиН 2.4.1.3049-13).

При температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более  $7\text{ м/с}$  продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже  $15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более  $15\text{ м/с}$  для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже  $20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более  $15\text{ м/с}$  (п.11.5 СанПиН 2.4.1.3049-13).

В результате педагогического наблюдения нами было выявлено что прогулки в обеденное время в среднем длятся 50 минут. (Рис.12)

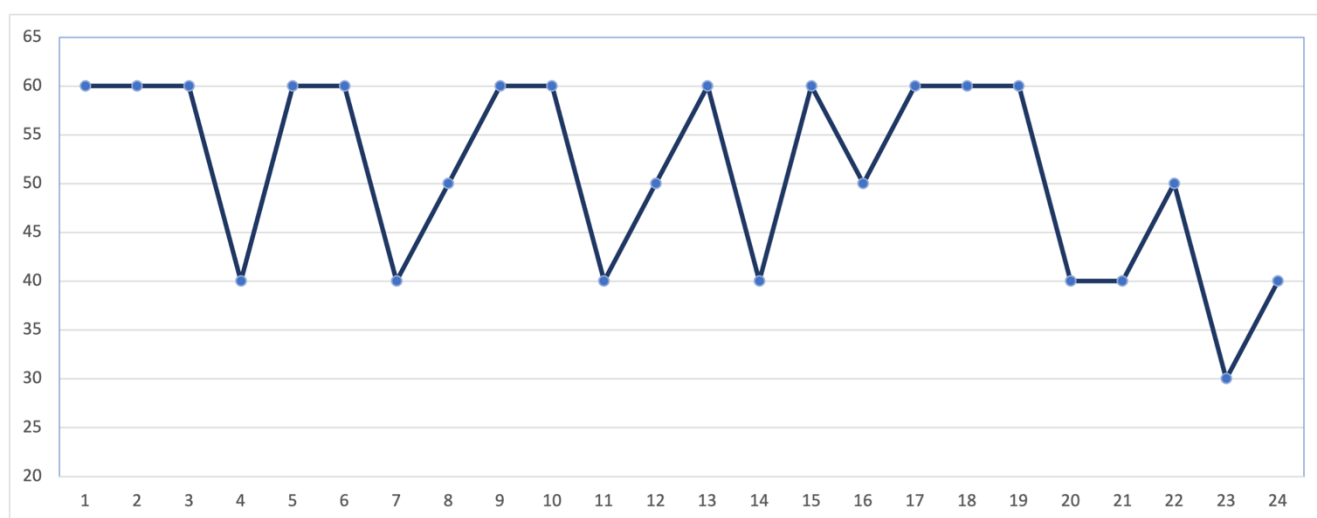
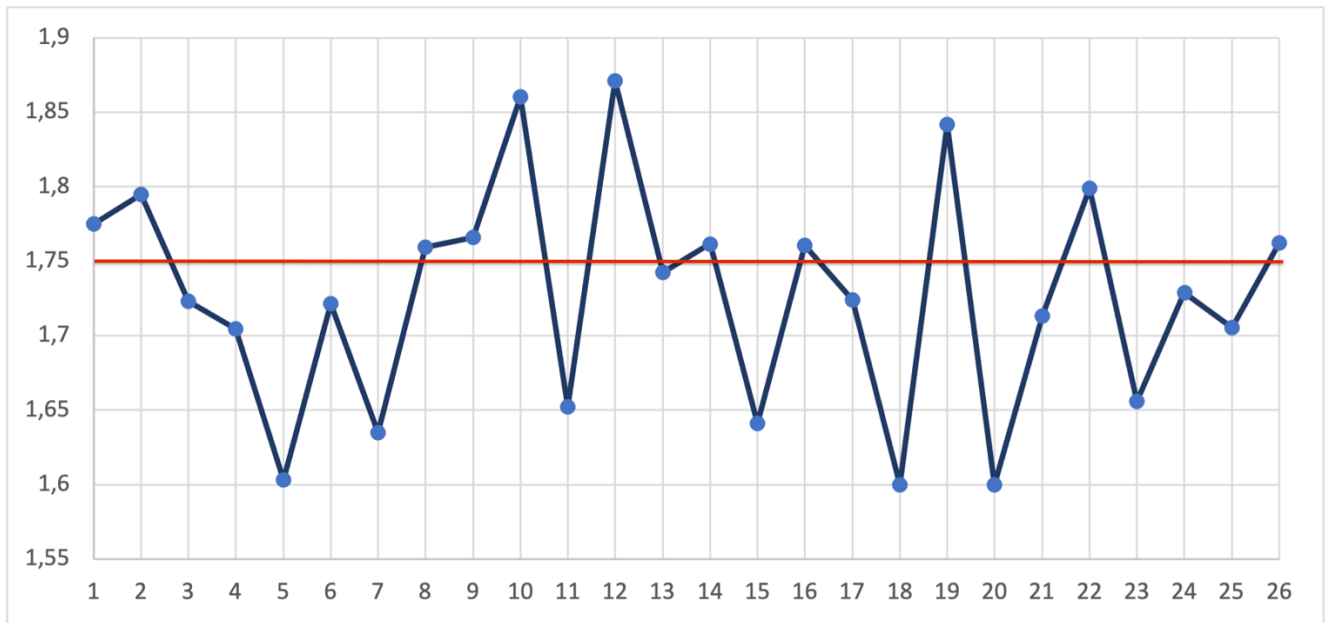


Рисунок 12 – Время прогулки (мин) во время педагогического наблюдения

В связи с плохими погодными условиями и другими дополнительными занятиями группы (фотосессии, посещение мастер-классов, мероприятия в честь праздников и т.д.) во время обеденной прогулки педагогическое наблюдение не проводилось 10 дней (05.10., 12.10., 14.10., 18.10., 24.10., 25.10., 14.11., 22.11., 23.11., 28.11.).

Проведенное наблюдение позволяет сделать ряд выводов.

После завершения наблюдения мы выявили, что за весь период среднее значение двигательной активности детей составляет: малоподвижные –  $52\%$ , проявляют среднюю активность –  $48\%$ , никто из группы за весь период наблюдения не проявил высокую двигательную активность. (Рис. 13)



*Рисунок 13* – Средний показатель двигательной активности в группе за период наблюдения

Завершая параграф 3.2 «Выявление двигательной активности детей дошкольного возраста во время прогулки в детском саду», были сделаны следующие выводы:

1. Среднее время прогулки в обеденное время составляет 50 минут.
2. Большая часть подготовительной группы проявляет малую двигательную активность – 52%.
3. Никто из группы за все время педагогического наблюдения не проявил высокую двигательную активность.

### **3.3. Повышение уровня двигательной активности детей с помощью комплекса подвижных игр**

Эксперимент проходил в МБДОУ «Детский сад №18 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г. Красноярск в период с сентября 2023 года по март 2024

В эксперименте приняли участие дети 6-7 лет старших групп. Участники эксперимента были поделены на две группы по 10 человек: контрольная группа и экспериментальная. Контрольная группа занималась по своему классическому

учебному плану, а в план экспериментальной группы были внесены изменения. Изменения были направлены на повышение общей физической подготовки и повышение интереса дошкольников к самостоятельному проведению игр.

Проведенный анализ научно методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста демонстрируют, то, что в практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей 6-7 лет.

Для отслеживания результатов в контрольной и экспериментальной группе нами были проведены следующие контрольные измерения:

- 1) Бег 30м с хода (сек.)
- 2) Прыжок с места (см.)
- 3) Метание мешочка (150-200 г) правой рукой вдаль (см.)
- 4) Метание мешочка (150-200 г) левой рукой вдаль (см.)
- 5) Бег 120м (сек.)

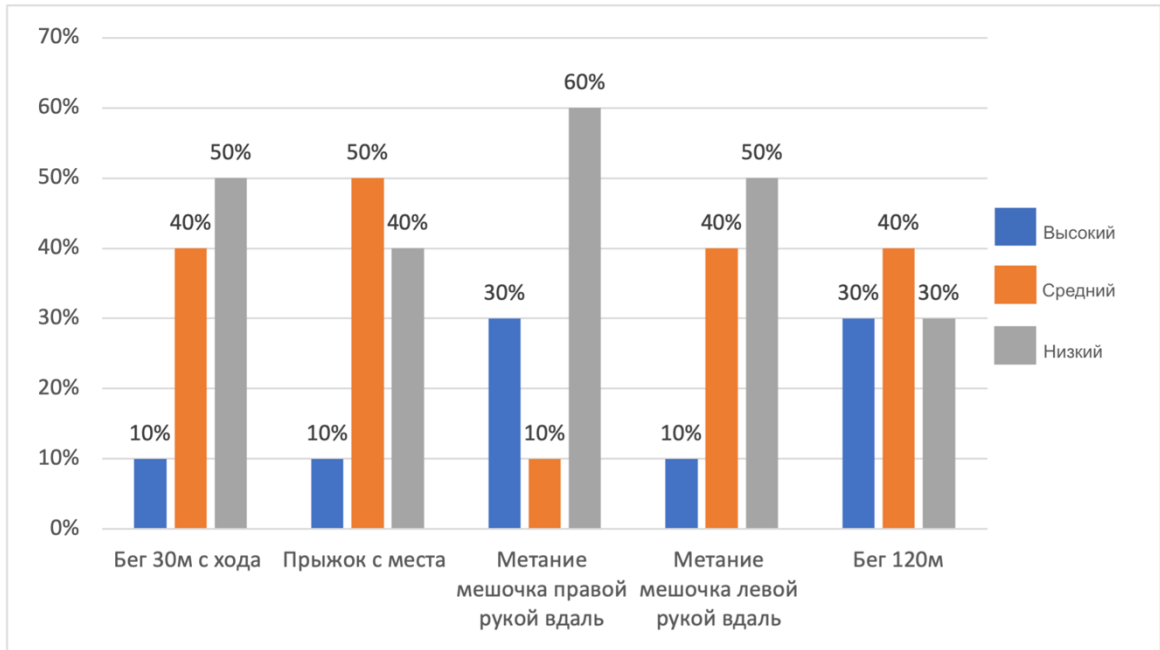
Полученные данные дали нам возможность определить исходный уровень физической подготовленности дошкольников по методике М.А. Руновой (таблица 1).

*Таблица 1* - Показатели физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп до внедрения комплекса подвижных игр

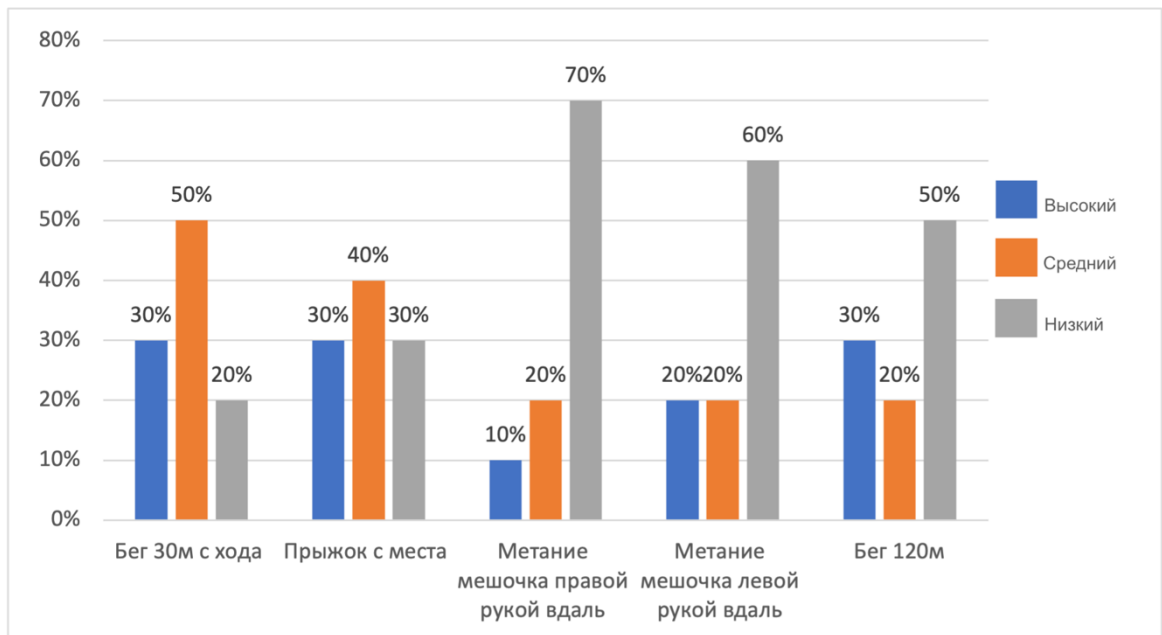
Уровни	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	46%	30%	24%
Контрольная группа	46%	34%	20%

Мы определили на какое количество детей находится на низком, среднем и высоком уровне по каждому из проводимых тестов.

Результаты представлены в диаграммах (рис.14, рис.15)



*Рисунок 14* – Показатели уровня развития физических качеств детей в контрольной группе до эксперимента



*Рисунок 15* – Показатели уровня развития физических качеств детей в экспериментальной группе до эксперимента

После проведения тестовых заданий на выявление уровня физической подготовленности школьников, мы узнали следующее.



В экспериментальной группе на низком уровне находится 46%. При выполнении упражнений ребенок совершает ошибки в сложных физических упражнениях. Не понимает правил или плохо их запоминает, как правило в силу низкой физической подготовленности. Ребенок не заинтересован в подвижном образе жизни и отдает предпочтение спокойным видам деятельности.

На среднем уровне находятся 30% детей. Дети со средним уровнем проявляют активность, интерес к занятию физической культурой, но самодисциплина и самооценка непостоянные. Ребенок выполняет упражнения грамотно, также способен оценить движения других детей.

Ребенок с высоким уровнем физического развития эффективно и четко выполняет физические упражнения. Детей с высоким уровнем в экспериментальной группе 24%. Ребенок проявляет элементы творчества, без помощи взрослого составляет простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.

Рассмотрим подробнее результаты тестирования детей контрольной (таблица 2) и экспериментальной группы (таблица 3) до внедрения комплекса подвижных игр подробнее для дальнейших расчетов.

*Таблица 2 – Результаты тестирования детей контрольной группы до эксперимента*

ФИО	Д.А.	А.Р.	Е.М.	Р.М.	С.Х.	С.А.	Ф.К.	Х.Д.	А.З.	Я.Д.
Бег 30м с хода	8,9	8,2	8,5	7,7	8,3	8,1	8,3	7,6	7,2	7,4
Прыжок с места	89	100	99	95	97	85	97	103	97	99
Метание мешочка правой рукой вдаль	3,3	3,2	3,1	11,8	5,3	5,6	4,1	5,5	13,9	6
Метание мешочка левой рукой вдаль	4,4	5,6	4,2	5,6	4,5	3,4	3,3	6,8	5	8,1
Бег 120м	37,3	36,4	37,4	41,1	29,9	39,1	31,2	34,6	37,5	39,5

Таблица 3 – Результаты тестирования детей экспериментальной группы до эксперимента

ФИО	А.И.	А.С.	Б.К.	И.И.	Г.Е.	Д.С.	Д.Е.	Д.А.	Д.К.	Ж.Д.
Бег 30м с хода	8,8	7,3	8,6	8,2	8,6	7,4	8,3	7,6	7,3	7,7
Прыжок с места	90	98	100	87	101	100	101	83	101	113
Метание мешочка правой рукой вдаль	3	8,3	5	4,4	3,5	13,9	4	6,9	5,6	5,7
Метание мешочка левой рукой вдаль	3	4,3	8,2	4,0	2,4	4	5	3	10,8	5
Бег 120м	30,1	30,3	41,2	29,6	42,3	44,4	44,6	34,7	41,2	35,4

Для достоверности проведенных тестирований был использован U-критерий Манна-Уитни. Это статистический непараметрический критерий, который используется для сравнения 2-х независимых выборок по уровню какого-либо количественно измеренного признака.

Нами было выдвинуто 2 гипотезы:

$H_0$ : Уровень физических качеств девочек/мальчиков в контрольной группе не отличается от уровня физических качеств девочек/мальчиков в экспериментальной группе.

$H_1$ : Уровень развития физических качеств девочек/мальчиков в контрольной группе ниже от уровня физических качеств девочек/мальчиков в экспериментальной группе.

Проведем расчеты для всех физических упражнений контрольных тестов для мальчиков и девочек до внедрения комплекса подвижных игр.

Формула для расчета U-критерий Манна-Уитни (рис.16).

$$U_{\text{эмт}} = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_{\text{max}} \cdot (n_{\text{max}} + 1)}{2} - T_{\text{max}}$$

Рисунок 16 – Формула для расчета U-критерий Манна-Уитни

Где:

$n_1$  – количество испытуемых в выборке 1;

$n_2$  – количество испытуемых в выборке 1;

$n_{\text{max}}$  – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов;

$T_{\text{max}}$  – большая из двух ранговых сумм.

Таблица 4 – Результаты расчетов по U-критерию Манна-Уитни для девочек и мальчиков контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Контрольные тесты	Значение $U_{\text{эмт}}$ – девочки	$p \leq 0.05 = 4$ $p \leq 0.01 = 0$	Значение $U_{\text{эмт}}$ – мальчики	$p \leq 0.05 = 4$ $p \leq 0.01 = 0$
Бег 30м с хода	11,5	Зона незначимости	12,5	Зона незначимости
Прыжок с места	11,5	Зона незначимости	8	Зона незначимости
Метание мешочка правой рукой вдаль	12	Зона незначимости	11	Зона незначимости
Метание мешочка левой рукой вдаль	6	Зона незначимости	12	Зона незначимости
Бег 120м	11	Зона незначимости	6	Зона незначимости

По результатам видно, что каждое из значений U-критерия Манна-Уитни находится в зоне незначительности, что говорит нам о том, что необходимо принять гипотезу  $H_0$ . Которая говорит нам о том, что уровень физических качеств девочек/мальчиков в контрольной группе не отличается от уровня физических качеств девочек/мальчиков в экспериментальной группе.

Делая выводы из полученных данных, можно сказать следующее. Дети, выбранные для контрольной и экспериментальной группы, находятся на одном

уровне физического развития. Работа в детском саду по развитию физических качеств проводится, но не в достаточном количестве. Это говорит о необходимости внедрения комплекса подвижных игр, которые будут нацелены на развитие разных физических качеств и двигательной активности дошкольников.

Нами был разработан комплекс подвижных игр, в котором мы придерживались основных принципов работы с детьми возраста 6-7 лет.

Мы учли возрастные особенности детей, чтобы дошкольники понимали, что от них просят и физически могли справиться с игрой. Был применен принцип диалога, после внедрения новой игры мы говорили с детьми и узнавали понравилась ли им игра и всели было понятно. Также был учтен принцип последовательной смены позиции педагога в процессе проведения игры. А также принцип преобладающего вида движений (бег или прыжки, метание, лазанье и т.п.). При выборе по каждому виду основных движений ведется очередность меж возрастными группами, что помогает педагогу планировать игры в связи с развитием у детей определенных двигательных навыков.

Методика работы заключалась в следующем:

Для детей экспериментальной группы были организованы дополнительные занятия по физической культуре во второй половине дня по 25-30 минут, для развития физических качеств. В первой половине дня двигательная активность в обеих группах соответствовала учебному плану (Приказ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»).

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

Нами были подобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на физические качества дошкольников (быстрота, ловкость, сила, выносливость, равновесие, гибкость) (Приложение А).

После внедрения комплекса, появились различия по всем тестовым заданиям. Сравнительный анализ показал положительную динамику в экспериментальной группе.

Данные тестов, полученных на констатирующем и контрольном этапе представлены в таблице 5

*Таблица 5 – Сравнительная таблица показателей физической подготовленности дошкольников*

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Низкий	46%	36%	46%	44%
Средний	30%	34%	34%	34%
Высокий	24%	30%	20%	22%

Рассмотрим подробнее результаты тестирования детей контрольной (таблица 6) и экспериментальной группы (таблица 7) после внедрения комплекса подвижных игр для дальнейших расчетов.

*Таблица 6 – Результаты тестирования детей контрольной группы после эксперимента*

ФИО	Д.А.	А.Р.	Е.М.	Р.М.	С.Х.	С.А.	Ф.К.	Х.Д.	А.З.	Я.Д.
Бег 30м с хода	8,8	7,7	8,3	7,5	8	7,7	8,1	7,7	7	7,3
Прыжок с места	88	98	101	97	99	93	106	113	99	99
Метание мешочка правой рукой вдаль	8,3	3,1	3,2	8,3	4,2	4,3	4,3	5,7	11,4	10,1
Метание мешочка левой рукой вдаль	4,6	7,8	4,5	7	4,9	3,4	6,7	7,3	5,1	11
Бег 120м	34,4	40,1	36,7	39,7	29,5	32,3	36,7	35,8	34,3	39,1

Таблица 7 – Результаты тестирования детей экспериментальной группы после внедрения комплекса подвижных игр

ФИО	А.И.	А.С.	Б.К.	И.И.	Г.Е.	Д.С.	Д.Е.	Д.А.	Д.К.	Ж.Д.
Бег 30м с хода	7,9	7,6	8,1	8,4	8,9	7,3	7,5	7,4	6,9	7,6
Прыжок с места	100	104	115	105	87	115	100	85	112	117
Метание мешочка правой рукой вдаль	4,3	11,9	5,5	9,8	8,4	14,8	4,4	10,8	6	5,9
Метание мешочка левой рукой вдаль	4,8	4,6	8,2	4	6	4,6	6,8	3,5	12,1	7,4
Бег 120м	36,9	41,2	29,3	40,2	36,7	40,4	40,1	29,2	39,2	29,9

Нами было принято решение обработать полученные данные для выявления положительной динамики. Мы сравнивали результаты до внедрения комплекса с результатами после по Т-критерию Вилкоксона – данный критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Для начала рассмотрим был ли прогресс у контрольной группы детей (таблица 8).

Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 8 – Результаты расчетов по Т-критерию Вилкоксона для девочек/мальчиков контрольной группы до и после внедрения комплекса подвижных игр

Контрольные тесты	Значение $T_{\text{эмп}} -$ девочки	$p \leq 0.05 = 0$ $p \leq 0.01 = -$	Значение $T_{\text{эмп}} -$ мальчики	$p \leq 0.05 = 0$ $p \leq 0.01 = -$
Бег 30м с хода	0	Зона значимости	1,5	Зона незначимости
Прыжок с места	4,5	Зона незначимости	0	Зона значимости
Метание мешочка правой рукой вдаль	6,5	Зона незначимости	7	Зона незначимости
Метание мешочка левой рукой вдаль	0	Зона значимости	0	Зона значимости
Бег 120м	5	Зона незначимости	6	Зона незначимости

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том что за время проведения эксперимента у контрольной группы был рост физических качеств по 4 из 10 показателям (2 у девочек и 2 у мальчиков), что говорит о том что программа по которой занимаются дети повышает уровень физических качеств детей, но не так сильно влияет как нам бы хотелось.

Далее рассмотрим был ли прогресс у экспериментальной группы детей (таблица 9)

Нами также были выдвинуты следующие гипотезы:

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 9 – Результаты расчетов по Т-критерию Вилкоксона для девочек и мальчиков экспериментальной группы до и после внедрения комплекса подвижных игр

Контрольные тесты	Значение $T_{\text{эмп}}$ – девочки	$p \leq 0.05 = 0$ $p \leq 0.01 = -$	Значение $T_{\text{эмп}}$ – мальчики	$p \leq 0.05 = 0$ $p \leq 0.01 = -$
Бег 30м с хода	9	Зона значимости	0	Зона значимости
Прыжок с места	3	Зона незначимости	1	Зона незначимости
Метание мешочка правой рукой вдаль	0	Зона значимости	0	Зона значимости
Метание мешочка левой рукой вдаль	0	Зона значимости	0	Зона значимости
Бег 120м	6	Зона незначимости	0	Зона значимости

Анализируя полученные данные можно сделать вывод о том что за время проведения эксперимента у экспериментальной группы был значительный рост физических качеств по 6 из 10 показателям (2 у девочек и 4 у мальчиков), что говорит о том внедрение комплекса подвижных игр повышает уровень физических качеств детей эффективнее чем простой план физкультурных занятий

Сравнивая показатели физического развития дошкольников до и после внедрения комплекса подвижных игр, можно сказать, что он положительно влияет на динамику развития детей. Это позволяет нам полагать, что подвижные игры оказывают положительное влияние на развитие двигательных качеств детей.

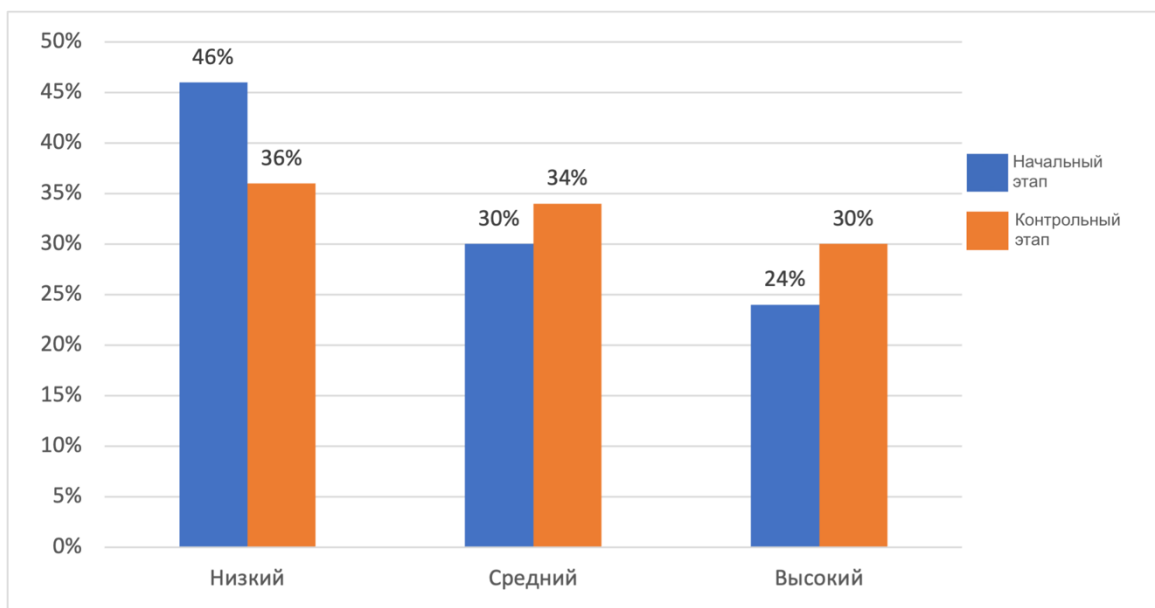
У детей возросла необходимость в двигательной активности, они стали самостоятельны в организации досуга в группе и на прогулках. Они научились самостоятельно придумывать новые игры и привлекать играть в них своих сверстников.



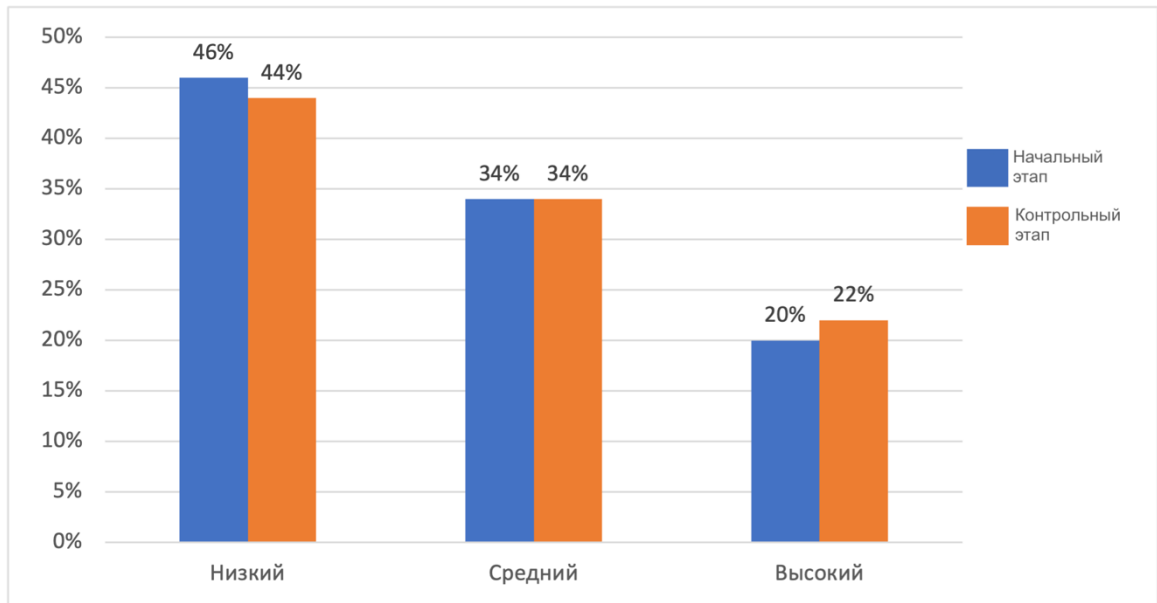
За время проведения педагогического эксперимента уровень развития быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости также вырос и в контрольной группе, но не так значительно.

Сравнительный анализ результатов говорит о ярче выраженных изменениях у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Темпы прироста в экспериментальной группе на порядок выше, чем в контрольной.

Динамика уровня физического развития детей представлена на диаграммах (рис.17, рис. 18)



*Рисунок 17* – Изменение уровня физического развития детей экспериментальной группы



*Рисунок 18* – Изменение уровня физического развития детей контрольной группы

Завершая параграф 3.3 «Повышение уровня двигательной активности с помощью комплекса подвижных игр» можно сделать следующие выводы:

1. После внедрения комплекса подвижных игр у детей экспериментальной группы повысился уровень физической подготовленности. До начала эксперимента высокий уровень был только у 24% , а по окончании вырос до 30% .
2. Так же низкий уровень детей экспериментальной группы снизился с 46% до 36%. Что говорит об эффективности комплекса подвижных игр.
3. Проведенное исследование помогло подтвердить нашу гипотезу о том, что подвижные игры являются эффективным средством для повышения двигательной активности и улучшения физических качеств дошкольников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена выявлению уровня двигательной активности детей дошкольного возраста. Для достижения поставленной цели в ходе работы был выполнен ряд задач:

Во-первых, проанализирована учебная и научная литература по теме исследования. Проведенный анализ показал, что уровень двигательной активности позволяет в значительной степени повысить резерв здоровья особенно у детей дошкольного возраста. Двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

В настоящее время двигательная активность детей снижается из-за разных проблем таких как не заинтересованность родителей ребенка в занятиях с детьми и так далее.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

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

Во-вторых, после проведения анкетирования нами было выявлено, что 73% семей не считает, что ведет активный образ жизни (занятия спортом и т.д.), но несмотря на это родители дошкольников считают, что их ребенок является достаточно активным. 48% респондентов выбираются на природу 2-3 раза в неделю.

Во время проведения педагогического наблюдения нами было выявлено, что большая часть детей во время прогулок в детском саду проявляет малую(низкую) двигательную активность.

Дети за счет малоподвижности не восстанавливают свою умственную работоспособность. Поэтому малоподвижные дети выполняют задания в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, они допускают большее количество ошибок.

Далее нами был разработан комплекс подвижных игр, который был направлен на улучшение физических показателей и повышение уровня двигательной активности детей дошкольного возраста.

Нами были проведены контрольные тесты, которые показали нам уровень развития детей до внедрения комплекса подвижных игр.

После внедрения комплекса подвижных игр для повышения уровня двигательной активности детей и определили его эффективность, проведя контрольные тесты повторно, которые показали более существенный прирост физических качеств, а также нами было замечено, что дети из экспериментальной группы стали самостоятельны в организации досуга в группе и на прогулках. Они научились самостоятельно придумывать новые игры и привлекать играть в них своих сверстников.

Из чего мы можем сделать вывод о том, что разработанный нами комплекс подвижных игр упражнений является продуктивным.

Исходя из вышесказанного, можно понять, что подвижная игра это отличный способ повлиять на уровень заинтересованности ребенка в занятии спортом, повысить уровень его физических качеств, развить творческий потенциал и даже повлиять на лидерские качества.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Половодов И.В. Воловик Д.П. Физкультурно-оздоровительные технологии наука 2020, Киберленинка электронный ресурс. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii> 2017, 3с.
2. Ветков Н.Е. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки наука 2020, Киберленинка электронный ресурс. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-i-trebovaniya-k-organizatsii-i-provedeniyu-fizkulturno-ozdorovitelnoy-trenirovki> 2018, 6с.
3. Основы физической культуры студенческой молодежи: учеб. пособие / И.Е. Корельская, И.А. Каркавцева, Н.В. Блохина [и др.]; под общ. ред. И.Е. Корельской; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. - Архангельск: ИД САФУ, 2014. - 107 с.
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [текст]. / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192с
5. Булычева Н.А. Особенности выполнения студентами специальной медицинской группы корригирующих физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия
6. Кравчук Н.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни: диссертация, сибирская государственная академия физической культуры, Омск, 1996г.
7. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. Пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев].; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
8. Андрюхина Т. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Т. В. Андрюхина — «Спорт», 2016

9. Головихин, Е. В. Легкая атлетика (Этап спортивно оздоровительной группы (СОГ)) Возраст занимающихся 6 – 17 лет. Примерная образовательная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Е. В. Головихин. — Ульяновск : , 2007. — 35 с. — Текст : непосредственный.

10. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

11. Руденик В.В. Основы спортивной тренировки: Тексты лекций.— Р 83 Гродно: ГрГУ, 2000. — 94 с.

12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико- методические аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

13. Физическое воспитание и развитие дошкольников: Учеб. пособие для СПО / Г.Н. Пономорев, С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова и др.; под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2007. – 224 с

14. Глухих В.И., Черепок А.А. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 1. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. Учебное пособие. - Запорожье: ЗГМУ, 2014. - 84 с.

15. Проблемы оздоровительной физической культуры и физической реабилитации / О. З. Блавт, Ю. В. Бобрик, В. Ю. Богачев и др. Одесса – 2015г.

16. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80с

17. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

18. Теория и методики физического образования / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.—287с

19. Караулова Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник/Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшееобразование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/23930](http://www.dx.doi.org/10.12737/23930).

20 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

21. Основы социально-педагогической деятельности в условиях работы летних оздоровительных досуговых групп : учеб.-методич. пособие для социальных педагогов / авт.-сост. Л. Н. Смотровая, П. А. Шацков. — Балашов : Николаев, 2008. — 76 с.

22. Карташов Ю.М. Сюрпризы оздоровительного бега – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 93с

23. Рылеева Л.ВД, Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для интов физ. культ. – Изд. 5-е, перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982 – 224с., ил.

24. Федорова, Т. В. Оздоровительная направленность тренировочных воздействий в скоростно-силовой подготовке юных гимнасток : специальность 13.00. 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Федорова Татьяна Владимировна ; Государственный ордена ленина и ордена красного знамени институт физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург, 1992. — 156 с. — Текст : непосредственный.

25. Мельник, В. В. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий дошкольников 5—6 лет : специальность 13.00. 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Мельник Василий Владимирович ; Всесоюзный научно-исследовательский

институт физической культуры. — Москва, 1991. — 150 с. — Текст : непосредственный.

26. Жерносек, А. М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : специальность 13.00. 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Жерносек Анна Михайловна ; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. — Москва, 2007. — 150 с. — Текст : непосредственный.

27. Багина Анна Николаевна Формирование моделей полоролевого поведения детей 4-6 лет средствами физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореф... дис. кан. наук — Москва: 2007 – 23 с.

28. Лихачев Андрей Анатольевич Особенности физического развития, функции кровообращения и дыхания у студентов в условиях применения тренировочно-оздоровительных программ: автореф... дис. кан. наук — Челябинск: 2006 – 24 с.

29. Меркулова Ирина Викторовна Эффективность методики спортивно-оздоровительной тренировки студенток вуза в структуре годичного цикла профессионального образования: автореф... дис. кан. наук — Тула: 2011 – 20 с.

30. Физическая культура и оздоровление в жизни студентов Е.А. Курилкина Кемеровский Государственный Университет

31. Третьякова, И. Л. Карточка подвижные игры. Методика руководства подвижными играми. / И. Л. Третьякова. — Текст : электронный // PRODLENKA : [сайт].. — URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/522913-kartoteka-podvizhnye-igry-metodika-rukovodstv> (дата обращения: 30.04.2024).

32. Мякинченко Б.Б., Селуянов В.Н Оздоровительная тренировка по системе Изогон. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 68 с



33. Методика оздоровительной тренировки в современных условиях организации физического воспитания студентов в вузе Никитина А.А. Девятова К.А. Споденко С.В.

34. Клевцова, М. Н. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. Н. Клевцова. — Текст : электронный // СМИ мир дошколят : [сайт].. — URL: [https://mirdoshkolyat.ru/mir\\_doshkolyat/rol-podvizhnyh-igr-v-razvitii-detej-doshkolnogo-vozrasta](https://mirdoshkolyat.ru/mir_doshkolyat/rol-podvizhnyh-igr-v-razvitii-detej-doshkolnogo-vozrasta) (дата обращения: 30.04.2024).

35. Гранкина Ирина Константиновна. Причины снижения двигательной активности дошкольников // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-snizheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-doshkolnikov> (дата обращения: 26.04.2024).

36. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры © Хусаинов Т.А. Уфимский государственный университет экономики и сервиса, г. Уфа

37. Корнилова, А. В. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / А. В. Корнилова, А. В. Смольянов. — Текст : непосредственный // проблемы и перспективы развития образования в россии. — Новосибирск : Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. — С. 122-124.

38. Акбатыров, К. Х. Теория и методика физического воспитания адаптивной физической культуры / К. Х. Акбатыров. — Текст : непосредственный // проблемы и перспективы развития образования в россии. — Новосибирск : Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. — С. 102-105.

39. Оздоровительный метод тренировки Крамской С.И., канд. соц. наук, проф. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова Головкин Н.Г., канд. пед. наук, доц. БелГАУ им. В.Я. Горина

40. Дедловская, М. В. Формирование здорового образа жизни и физической культуры студентов на основе реализации личностно-ориентированного подхода / М. В. Дедловская. — Текст : непосредственный // проблемы и перспективы развития образования в россии. — казань : современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии, 2016. — С. 80-88.

41. Кутафина, Н. В. Физиологические основы оздоровительной тренировки / Н. В. Кутафина. — Текст : электронный // StudFiles : [сайт].. — URL: <https://studfile.net/preview/1485344/> (дата обращения: 07.06.2023).

42. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры © Терехов А.И. Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Полярная звезда», г. Новокузнецк

43. Бондин, Виктор Иванович Толстокора, Олег Николаевич Проектирование физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата. Монография – М.: Мир науки, 2020. – Сетевое издание. Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/64MNNPM20.pdf> – Загл. с экрана.

44 Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Тория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1985. С. 131–134.

45 . А.А. Бишаева Профессионально-оздоровительная физическая культура студента Москва 2013

46. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие для вузов / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева. - ВОРОНЕЖ, 2007.

47. Дерябина Галина Ивановна, Новикова Анна Григорьевна Фитнес-технологии в оздоровительной тренировке женщин на основе учета соматотипа // Вестник ТГУ. 2012. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-tehnologii-v-ozdorovitelnoy-trenirovke-zhenschin-na-osnove-ucheta-somatotipa> (дата обращения: 07.06.2023).

48. Чернова Мария Борисовна, Герасимова Анастасия Альлеровна, Васильева Римма Михайловна, Кесель Сергей Антонович, Савушкина Елена

Васильевна Эффективность влияния оздоровительной тренировки разного объема на физическую работоспособность детей 5-6 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №7 (149). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-vliyaniya-ozdorovitelnoy-trenirovki-raznogo-obema-na-fizicheskuyu-rabotosposobnost-detey-5-6-let> (дата обращения: 30.04.2024).

49. Чернова М.Б., Кесель С.А., Герасимова А.А., Герасимов М.М. Влияние программ оздоровительной тренировки разной интенсивности на физическую работоспособность детей 5-6 лет // Новые исследования. 2017. №2 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-programm-ozdorovitelnoy-trenirovki-raznoy-intensivnosti-na-fizicheskuyu-rabotosposobnost-detey-5-6-let> (дата обращения: 30.04.2024).

50. Чернова Мария Борисовна, Герасимова Анастасия Альлеровна, Кесель Сергей Антонович, Герасимов Марк Максимович Влияние программ оздоровительной тренировки разной интенсивности на двигательную подготовленность детей 5-6 лет // Наука без границ. 2017. №7 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-programm-ozdorovitelnoy-trenirovki-raznoy-intensivnosti-na-dvigatelnuyu-podgotovlennost-detey-5-6-let> (дата обращения: 30.04.2024).

51. Кукоба Т.Б., Фомина Е.В., Шульпина В.П. Динамика морфофункциональных показателей разных соматотипов в процессе оздоровительной тренировки резистивной направленности // ТиПФК. 2013. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-morfofunktsionalnyh-pokazateley-raznyh-somatotipov-v-protsesse-ozdorovitelnoy-trenirovki-rezistivnoy-napravlennosti> (дата обращения: 07.06.2023).

52. Сорокина Елена Львовна Влияние занятий оздоровительной аэробикой на состояние сердечно-сосудистой системы учащихся старшего школьного возраста // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2020. №XIV. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-ozdorovitelnoy-aerobikoy-na-sostoyanie-serdechno-sosudistoy-sistemy-uchaschihsya-starshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 30.04.2024).

53. Лоза Татьяна Александровна Использование силовых упражнений в оздоровительной тренировке взрослого населения // Архивариус. 2017. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-silovyh-uprazhneniy-v-ozdorovitelnoy-trenirovke-vzroslogo-naseleniya> (дата обращения: 07.06.2023).

54. Одинокова Н. А. Особенности включения компьютерных развивающих игр в занятия с дошкольниками с ограниченными возможностями зрения // Современные проблемы общей и коррекционной педагогики и психологии детства: материалы IX Всероссийской с международным участием научнопрактической конференции. – Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2013. – С. 189-193.

55. Одинокова Н.А. Коррекционная работа по развитию основных видов движений у дошкольников, имеющих нарушение зрения с использованием подвижных игр // Инклюзивное образование в России и за рубежом: теория и практика: монография. – Новосибирск: ООО агентство «Сибпринт», 2013. – 206 с. – Гл. 3. – С. 134-202.

56. Носырева Е.В., Хозяхматова З.Р., Яковлева И.А., Ямашева А.А. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. №27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-podvizhnyh-igr-kak-sredstvo-razvitiya-dvigatelnoy-aktivnosti> (дата обращения: 26.04.2024).

57. Богданов В. М., Богданова Л. П. Физическое воспитание студентов, занимающихся лечебной физкультурой // Образовательный вестник «Сознание». 2009. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-studentov-zanimayuschih-sya-lechebnoy-fizkulturoy> (дата обращения: 07.06.2023).

58. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. Пед. соч., Т. 4/ под ред. П. Ф. Лесгафт «Физкультура и спорт», 1953. 270 с.

59. Тихонова И.В., Барчо О.Ф., Жигайлова Л.В., Саватеева М.М. программа подготовки спортивно-оздоровительных групп в художественной гимнастике // Символ науки. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-podgotovki-sportivno-ozdorovitelnyh-grupp-v-hudozhestvennoy-gimnastike> (дата обращения: 07.06.2023).

60. Хамидуллина Гузель Фердинантовна, Латыпов Ильдар Касимович Педагогические условия реализации технологии спортивной подготовки юных дзюдоистов 5-7 лет в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №8 (162). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-realizatsii-tehnologii-sportivnoy-podgotovki-yunyh-dzyudoistov-5-7-let-v-sportivno-ozdorovitelnyh-gruppah> (дата обращения: 07.06.2023).

61. Мухина Маргарита Петровна, Кирьяш Наталья Сергеевна, Черненко Татьяна Александровна Комплексный подход в развитии физических качеств девочек 5-7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №3 (181). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyu-podhod-v-razvitii-fizicheskikh-kachestv-devochek-5-7-let-zanimayuschih-sya-v-sportivno-ozdorovitelnyh-gruppah> (дата обращения: 07.06.2023).

62. Мельникова Юлия Александровна, Мельников Никита Константинович Методика физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся футболом // Человек. Спорт. Медицина. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-fizicheskoy-podgotovki-detey-doshkolnogo-vozrasta-zanimayuschih-sya-futbolom> (дата обращения: 07.06.2023).

63. Литвиненко В.В. Организация спортивно-оздоровительной работы среди молодежи с ограниченными возможностями // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. №34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-sportivno-ozdorovitelnoy-raboty-sredi-molodezhi-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 07.06.2023).

64. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. 52 Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 3е изд., испр., и доп. М. : Мозаика-Синтез, 2016. 368с.

65 Иванова Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и ВУЗов: Учебно-методическое пособие. – М.: 2012. – 81

66. Киселев Александр Викторович НЕДОСТАТОК ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ // E-Scio. 2023. №1 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nedostatok-dvigatelnoy-aktivnosti-v-zhizni-detey> (дата обращения: 23.04.2024).

67. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни [Электронный ресурс]. : учебнометодическое пособие / К. В. Чедов ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. – 1,48 Мб ; 104 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/chedov-dvigatelnaya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogoobraza-zhizni.pdf>. – Заглавие с экрана.

68. Исхаков, Ю.А. Влияние повышенных нагрузок высокой интенсивности на организм юных гимнастов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Исхаков Юрий Альбертович. – Ташкент, 1972. – 24 с.

69. Жигалова Я.В. Построение комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50-летнего возраста / Я.В. Жигалова, Л.В.Тарасова // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 6. – С. 56–57.

70. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. М. : Физкультура и спорт, 2008. 220с

## Анкета

1. Пол ребенка
  - а) Мальчик
  - б) Девочка
  
2. Возраст ребенка
  - а) 2-3 года
  - б) 4-5 лет
  - в) 6-7 лет
  
3. Возраст мамы
  - а) 18-24
  - б) 25-29
  - в) 30-39
  - г) 40 и больше
  
4. Возраст папы
  - а) 18-24
  - б) 25-29
  - в) 30-39
  - г) 40 и больше
  
5. Какой детский сад посещает ваш ребенок?
  - а) Государственный детский сад
  - б) Частный детский сад
  - в) Не посещает детский сад
  
6. Посещает ли ваш ребенок дополнительные занятия по физической культуре?
  - а) Только занятия в детском саду
  - б) Дополнительные занятия
  
7. Есть ли возможность записать своего ребенка на спортивные кружки в детском саду?
  - а) Да
  - б) Нет
  
8. Как часто у вашего ребенка проходят занятия, связанные с физическими нагрузками. Указать количество занятий в неделю.
  - а) 1-2 раза в неделю
  - б) 3-4 раза в неделю
  - в) Занятий нет

9. Спортивная ли у вас семья?

- а) Мама занимается спортом
- б) Папа занимается спортом
- в) Оба родителя занимаются спортом
- г) Нет

10. Как часто вы выбираетесь семьей на природу? (парки, заповедник "Столбы", эко-парк "Гремячая грива" и т.д.)

- а) Мы посещаем такие места довольно часто
- б) Иногда мы выбираемся в такие места
- в) Мы ходим в такие места очень редко

11. Устраивает ли вас уровень двигательной активности вашего ребенка?

- а) Да, я считаю, что он достаточно активный
- б) Нет, хотелось, чтобы он был выше

Спасибо за ответы!



**Карточки подвижных игр, направленных на развитие физических качеств дошкольников старшего возраста**

<b>Подвижные игры, направленные на развитие быстроты</b>	
«Хитрая лиса»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения</p> <p>Описание игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдает ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче: «Где ты, хитрая лиса?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят, хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону. После того как лиса поймала 2 – 3 детей, воспитатель говорит: «В круг». Играющие снова образуют круг, и игра повторяется.</p>
«Ключи»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один из водящих. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: “Где ключи?” Тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного из детей) постучи”. Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять кружок, свободный во время пробежки. Если водящий долго не сумеет занять кружки, он может крикнуть» Нашел ключи!” – тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.</p>
«Конь – огонь»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения</p> <p>Описание игры: Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь - огонь! Но - но - но - но, но - но - но - но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой - конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но - но - но - но, но - но - но - но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону</p>

	<p>круга, другой - в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок.</p>
«Бабочки и стрекозы»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения</p> <p>Описание игры: Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.</p>
«Передал садись»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения.</p> <p>Описание игры: Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любим или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда будет считаться победительницей.</p>
<b>Подвижные игры, направленные на развитие ловкости</b>	
«Ловишки на одной ноге»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.</p>
«Передай мяч»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой</p>

	<p>колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. 78 Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.</p>
«Канатоходец»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.          Описание игры: Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 - 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.</p>
«Рыбак и рыбки»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.          Описание игры: Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». Игра начинается. «Рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадает в сети к «рыбаку». Примечание. С каждым разом помощников «рыбака» становится все больше, но это не упрощает задачу, как это может показаться на первый взгляд: одному человеку догнать куда проще, чем целой группе игроков, да еще и держащихся за руки. Вот почему игроки, составляющие «цепь», должны координировать свои движения: только тогда у них появляется шанс наловить больше «рыбы». Если «сеть» уже достигла больших размеров, то появляется шанс, что в нее попадутся сразу несколько «рыбок». В этом случае все они начинают помогать «рыбаку»</p>
«Дождик»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.          Описание игры: Выбирается водящий (он будет «дождиком»). Остальные участники игры становятся в круг. «Дождик» становится в центр круга. Игроки берутся за руки и ходят по кругу, хором читая стихотворение о дожде. «Дождик» в это время бегаёт внутри круга в направлении, противоположном движению остальных игроков. С последними словами стихотворения ребята останавливаются и становятся лицом к середине круга. Тот игрок, который оказался напротив «дождика», говорит: «Здравствуй, дождик, зачем пришел?» «Дождик» в ответ предлагает: «Побегаем наперегонки?», после чего он и</p>

	<p>выбранный им игрок выходят за пределы круга возле «домика», то есть пустующего места в кругу, и встают спиной друг к другу. Остальные участники игры считают до трех, после чего «дождик» и выбранный им игрок бегут вдоль внешней 77 стороны круга. Побеждает тот из них, кто, обежав весь круг, сумеет первым занять «домик». Если побеждает «дождик», то оставшийся игрок занимает его место и становится водящим («дождиком»). Если же «дождик» проигрывает, то есть не успевает добежать до «домика» первым, то ему приходится водить снова</p>
<b>Подвижные игры, направленные на развитие силы</b>	
«Тяни в круг»	<p>Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие.</p> <p>Описание игры: Дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил. Усложнение: ввести бег по кругу.</p>
«Зевака»	<p>Цель: развивать внимание, силу, ловкость.</p> <p>Описание игры: Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1 – 2 упражнения с мячом.</p>
«Мячик кверху»	<p>Цель: развивать внимание, силу, ловкость.</p> <p>Описание игры: Дети встают в круг, водящий идет в его середину, и бросает мяч со словами: “Мячик кверху!” Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: “Стой!” Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий 80 промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.</p>
«Чурбан»	<p>Цель: учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость.</p> <p>Описание игры: В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки</p>

	<p>и говорят: «Стоит чурбан, не мешает нам. Кто чурбан собьёт, из круга уйдёт!» После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили. Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей. Усложнение: Вокруг чурбана двигаться боковым галопом.</p>
«Свечи ставить»	<p>Цель: развивать внимание, силу, ловкость.          Описание игры: В землю делают небольшую ямку, опускают в нее одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему концу доски, мяч летит вверх, играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.</p>
<b>Подвижные игры, направленные на развитие выносливости</b>	
«Эстафета парами»	<p>Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперед своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.          Описание игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега. Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.</p>
«С кочки на кочку»	<p>Цель: развивать выносливость, ловкость.          Описание игры: На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см. 81 Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это «кочки» на «болоте», по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется</p>
«Удочка»	<p>Цель: развивать выносливость, ловкость.          Описание игры: Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.</p>
<b>Подвижные игры, направленные на развитие равновесия</b>	
«Совушка»	<p>Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.</p>

	<p>Описание игры: 1 вариант: Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке. 2 вариант: Выбирается две совы. Принимать интересные позы.</p>
«Стоп»	<p>Цель: учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп!» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.</p> <p>Описание игры: 1 вариант: На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2- 3шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места, где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали на исходную линию начинают движение оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.</p> <p>2 вариант: Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.</p>
«Идти и держать равновесие»	<p>Цель: развивать равновесие.</p> <p>Описание: В этой игре, чтобы поучиться держать равновесие, дети используют яркий платок. Ребята кладут платок на различные части своего тела и медленно двигаются под музыку. При этом они должны согласовывать свои движения с темпом музыки. Игра способствует спокойной, расслабляющей атмосфере. Важно, чтобы музыка была подходящей. Материалы: медленная инструментальная музыка, например, «Розамунда-экспромт» Бетховена; для каждого ребенка яркий шифоновый платок.</p> <p>Инструкция детям. Выберите себе платок такого цвета, который вам нравится... Положите платок на руку. Двигайтесь медленно и осторожно, чтобы платок оставался на своем месте, не сдвигался и не падал. Музыка поможет вам двигаться медленно и плавно... А теперь сделайте несколько шагов спиной вперед и</p>

	<p>будьте внимательны, чтобы ни с кем не столкнуться... Идите вперед... Идите медленно в сторону... А сейчас в другую сторону... Положите платочек на локоть... Идите медленно и внимательно следите, чтобы платок оставался на своем месте... Положите платок на другой локоть... Положите платок на плечо... На другое плечо... Теперь положите платок на открытую ладонь (ладошку наверх)... Хорошо у вас получается! Положите платок на другую ладонь и медленно сядьте на пол... Будьте внимательны, когда начнете медленно вставать с пола: платок должен оставаться на своем месте... А найдутся ли еще какие-нибудь места, куда можно положить платок и удерживать его в равновесии? (Выслушайте предложения детей.)</p>
<b>Подвижные игры, направленные на развитие гибкости</b>	
<p>«Эстафета из обручей»</p>	<p>Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.</p> <p>Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, 84 другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.</p>
<p>«Ящерицы»</p>	<p>Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке для обозначения места поворота, кегли.</p> <p>Описание игры: В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.</p>
<p>«Потянулись, подросли»</p>	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Описание игры. Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения. Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».) И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.) Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.) Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.) Примечание. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике или на уроках в</p>

	<p>школе: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра- Упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице. Кстати, такое «потягивание» мы рекомендуем и взрослым.</p>
«Кошечка»	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Описание игры. Ведущий (воспитатель) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить кошку. Для этого он разучивает с детьми два «кошачьих» движения. Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка». Попросив хорошо запомнить оба движения, ведущий объясняет детям, что сейчас он будет рассказывать про кошку Мурку. Когда он будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит, — сердитую. Затем ведущий читает такой, например, текст: «Это кошка Мурка. Она очень ласковая. А вот собак она не любит. Мурка любит лакать молоко из блюдечка. Мурка не любит, когда ее дергают за хвост. Мурке нравится спать, свернувшись калачиком. Мурка не любит бегать по лужам». И так далее. Текст может быть любым, но не слишком длинным: не стоит забывать, что во время рассказа про кошку дети выполняют физическое упражнение. В заключение игры можно предложить детям отдохнуть и рассказать стихи про кошку (или, как вариант, рассказать о своей домашней кошке). Примечание. Если чередование движений у детей станет автоматическим, попробуйте «поймать» их, прочтя подряд Два высказывания, на которые должна быть одна и та же реакция (например, «сердитая кошечка»). Тех, кто не ошибется, надо похвалить за внимательность.</p>