

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Соловьева Е.С.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Тема: Содержание занятий по физической культуре с детьми
5-7 лет с использованием подвижных игр в условиях крайнего севера

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой теории и методики гимнастики,
профессор Шевчук В.А.

Руководитель _____

Старший преподаватель кафедры теории и
методики гимнастики Тарапатин С.В. _____

Дата защиты _____

Обучающийся Соловьева Е.С. _____

Оценка _____

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	9
1.1. История развития подвижных игр.....	10
1.2. Методические аспекты проведения занятий физическими упражнениями с воспитанниками	14
2 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	21
2.1. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития воспитанников	25
2.2. Влияние подвижных игр на психическое развитие воспитанников.....	30
2.3. Организация и методика проведения подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста.....	33
2.3.1 Подвижные игры и упражнения весенне-осеннего периода.....	35
2.3.2 Подвижные игры и упражнения зимнего периода.....	41
2.3.3. Подвижные игры и упражнения летнего периода.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Заключается в том, что в условиях Крайнего Севера жизненная потребность в движениях вступает в противоречие с возможностью её проявления, а длительное пребывание в закрытых помещениях создают проблему “моторного голода”, способствуют наступлению общего утомления, что отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка.

Ни в одном другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как впервые шесть лет. В период дошкольного детства (от рождения до шести лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму дошкольника накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным гражданином своей страны.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают

у них подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения (плавание, катание на велосипеде, на санках, коньках, ходьба на лыжах и т.д.).

Подвижные игры – наиболее характерная деятельность детей дошкольного возраста. Игровая деятельность, в какой бы форме она ни выражалась, всегда радует ребенка, а подвижная игра с многообразными моментами веселой неожиданности особенно благотворно влияет на повышение жизненного тонуса у детей. В этом источнике радостных эмоций заключается великая воспитательная сила.

Рекомендованные игры помогают развивать ребят физически и духовно. Но сами по себе игры не могут успешно содействовать этому. Более того, плохо организованные подвижные игры, при проведении которых нарушаются требования гигиены, допускаются перегрузка и перевозбуждение участников, могут не только вредить здоровью детей, но и побуждать их к дурным поступкам. Подвижные игры должны проводиться под руководством, а под час и с непосредственной помощью взрослых.

Подвижная игра – это своего рода соревнование, в котором заложен олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее».

Игровое начало позволяет значительные физические нагрузки выполнять без перенапряжения. Нагружая, игра разгружает, разгружая – нагружает. Игра создает желаемый эмоциональный фон на занятиях, воспитывает физические способности, комплексно воздействует на интеллект, формирует коллективистские отношения еще в дошкольном возрасте.

Такая важная роль подвижных игр требует тщательного анализа их тематики, содержания и в соответствии с этим отбора для детей.

Цель исследования – изучение и разработка теоретических основ совершенствования учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию детей 5-7 лет в системе дошкольных образовательных учреждений.

Задачи исследования:

1. Изучить физическую подготовленность и возрастные особенности детей 5-7 лет.
2. Выявить наиболее интересные игры по направленности, определить рациональную систему применения подвижных игр в структуре занятий физическими упражнениями с детьми 5-7 лет.
3. Разработать методику применения подвижных игр и апробировать в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Гипотеза исследования – применение рациональной методики занятий физическими упражнениями с использованием подвижных игр в дошкольном образовательном учреждении позволит увеличить двигательную подготовленность детей 5-7 лет.

Объект исследования. Является учебно-воспитательный процесс дошкольных образовательных учреждений.

Предмет исследования. Содержание и методика проведения физических упражнений с использованием подвижных игр.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили: анализ и обобщение литературных данных по изучаемой теме, все этапы исследования – наблюдение и изучение, беседа, опрос, тестирование; в ходе исследования применялись медико-биологические методы – пульсометрия, хронометрия, а также методы математической статистики, проведен педагогический эксперимент.

Общие методологические и теоретические основы содержания и методики проведения физических занятий с

использованием подвижных игр рассмотрены на основе анализа трудов Е.М. Геллер, Л.Д. Глазыриной, И.М. Короткова, П.Ф. Лесгафта, А.В. Луначарского, В.С. Лайко, М.Ф. Литвиновой, А.Я. Нестерова, М.Е. Обручевой, П.А. Рудика, И.М. Сеченова, Д.В. Хухлаевой, А.Н. Чащина и др. Так же для получения информации о ранее проводимых исследования по изучаемой проблеме были изучены инструктивные и методические документы Министерства образования РФ, передовой опыт преподавателей физической культуры г. Красноярска, Красноярского края, г. Норильска.

Педагогический эксперимент решал задачи практического выявления эффективности совершенствования двигательной активности детей 5-7 летнего возраста в дошкольном образовательном учреждении.

Медико-биологические методы использовались для получения информации о динамике многофункциональных изменений в организме детей под влиянием применения подвижных игр различного направления.

Методы математической статистики применялись для выявления достоверности полученных результатов. Данные эксперимента обсчитывались по следующим параметрам:

- вычисление средне арифметического (\bar{x});
- ошибка средне арифметического;
- средне квадратическое отклонение (G);
- достоверность различий по Стьюденту (t -критерий).

Практическая значимость исследования заключается в том, что на его основе был подготовлен и апробирован комплекс физических упражнений с использованием подвижных игр, разработана методика проведения подвижных игр, развивающих силу, выносливость, гибкость, стойкость у детей старшего дошкольного возраста.

Базой исследования является детский сад № 71, образовательное учреждение для детей шестилетнего возраста №18 г. Норильска. Всего в эксперименте было отобрано 30 детей, 15 человек в старшей подготовительной группы детского сада № 71 и в классе шестилеток образовательного учреждения № 18 г. Норильска. Контрольная группа занималась по традиционной технологии, а экспериментальная параллельно с применением программного материала привлекалась к физическим занятиям с использованием подвижных игр и их элементов.

Исследование осуществлялось в четыре этапа:

На первом этапе (январь 2014 - август 2014 года): изучена методическая литература, рассматривающая следующие вопросы:

- психофизиологические особенности детей 5-7 лет;
- история и содержание подвижных игр в России и за рубежом;
- методика проведения занятий физической культурой в системе дошкольного и начального школьного образовательных учреждений.

На втором этапе(сентябрь 2014 по май 2015 года): изучена физическая подготовленность детей 5-7 лет.

Для этого были проведены контрольные испытания в дошкольном образовательном учреждении № 71 и школе шестилеток № 18. Для решения поставленных задач были проведены следующие тесты:

1. для развития быстроты – бег на 30 метров;
2. для развития координации движений – челночный бег;
3. для развития гибкости – наклон вперед;
4. для развития силы – бросок мяча двумя руками из-за головы, прыжок в длину с места.

На третьем этапе(сентябрь 2014 по май 2015 года): выявлена рациональная система применения подвижных игр в структуре занятий дошкольного учреждения с детьми 5-7 лет.

Для решения поставленной задачи был проведен модельный эксперимент на базе детского сада № 71 с детьми 5-7 лет. Проведены занятия физическими упражнениями, в которых применялись разные по направленности и содержанию подвижные игры.

В результате была разработана методика проведения подвижных игр, развивающих силу, выносливость, гибкость у детей старшего дошкольного возраста.

На четвертом этапе(декабрь 2015 по май 2016 года): данная методика использовалась на практике в опытной группе на базе детского сада № 71 и контрольной группе на базе образовательного учреждения для детей шестилетнего возраста № 18 среди детей 5-7 лет.

По уровню физической подготовленности мальчики экспериментальной группы и контрольной не отличались. В детском саду № 71 занятия проводились по разработанной нами методике.

Практическая значимость исследования состоит в разработке методических рекомендаций по содержанию и методике проведения подвижных, с учетом проживания

1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В связи с одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, что особенно важным является для детей, живущих в условиях Крайнего Севера.

Исследования ученых последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, физическому и психическому развитию.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений с использованием подвижных игр.

Чтобы иметь крепкое здоровье, ребенку мало получить «здоровый генотип», так как генотипы разных детей под влиянием одних и тех же условий внешней среды могут иметь одинаковые или разные проявления.

Физическая готовность складывается из физического развития, определенного уровня сформированности двигательных навыков, развитых функциональных возможностей детского организма и состояния центральной нервной системы ребенка.

На величины двигательной активности детей влияют факторы: местные климатические условия и микроклимат помещений; форма организации физического воспитания; наличие и оборудование мест занятий физическими упражнениями.

Например, зимой (в полярную ночь) среднесуточная двигательная активность дошкольников уменьшается на 40-60%, погода для проведения прогулок только в 15% является комфортной. И пребывание детей на воздухе в этот период составляет в среднем 3,4% суточного бюджета времени. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности.

Для гармонического развития детей подготовительных групп дошкольных учреждений в условиях Крайнего Севера минимум в 2 раза предлагается увеличить часы на физкультурные занятия.

1.1. История развития подвижных игр

Окружающий мир предстает перед ребенком в образах, звуках и красках, в играх. Все это в изобилии несет в себе народное творчество, богатое и разнообразное по своему содержанию.

Русские народные игры имеют многовековую историю. Они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Собирались мальчишки и девчонки вечером на деревенской улице или за околицей, водили хороводы, пели песни, без устали бегали, играя в горелки, салочки, состязались в ловкости, играя в лапту. Зимой развлечения носили другой характер: устраивались катания с гор, игры в снежки. Для всех народных игр характерна любовь русского человека к веселью, удалству.

Особенно популярными и любимыми были такие игры, как горелки, русская лапта, жмурки, городки, игры с мячом. Игра в жмурки была распространена во многих областях России и имела

разные названия: «Слепая сковорода», «Куриная слепота», «Кривой петух» и др. Прежде чем начать игру, дети хором вели разговор с водящим: «Кот, кот, на чем стоишь?» – «На квашне» – «Что в квашне?» – «Квас!» – «Лови мышей, а не нас!». Поговорят так с водящим, да еще заставят его несколько раз повернуться на одном месте, и только после этого он начинает искать играющих, как правило, с закрытыми, зажмуренными глазами.

Немало было и таких игр, где успех играющих зависел, прежде всего, от умения точно бросить биту, сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель (городки, лапта и т. д.). Как название игр, так и правила были различны в разных областях России, но общим для них являлось стремление выиграть, одержать победу.

Русские народные игры для детей ценны в педагогическом отношении, оказывают большое влияние на нравственное воспитание, воспитание ума, характера, воли, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. Передовые представители культуры: К.Д.Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А.Колодца, Г.А.Виноградов и др. заботясь о просвещении, об образовании и воспитании народных масс, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержание разговорных текстов.

В целях исследования, восстановления и систематизации драгоценного фольклорного материала организуются

этнографические экспедиции. Им уделяют внимание на страницах печати, в передачах радио и телевидения. Так возвращаются к жизни замечательные образцы многонационального народного творчества.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Неизгладимое впечатление дает детям знакомство с особенностями жизни разных народов. Дети разных национальностей, посещая детские сады, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Педагог помогает старшим дошкольникам понять, что людей разных национальностей может объединять интерес к культуре и искусству, дружба, взаимопомощь, уважение к человеку; что особенности жизни и труд зависят от природно – климатических условий (на севере распространено оленеводство, рыболовство, в поясных степных регионах преобладает коневодство).

Испокон веков в жизни людей особым уважением пользовались игры. От поколения к поколению переходили они, созданные талантом народа. Не случайно одним из важных определений человеческого существа является *Homo ludens* – «человек играющий». «... Человек только тогда по настоящему чувствует себя человеком, когда он играет...».

Каждый, кто мало – мальски знаком с азами педагогики знает, какие большие потенциальные педагогико - психологические возможности таит в себе игра. У римлян слово *Iudens* обозначало одновременно два понятия, неразрывно связанных между собой, - «школа», «игра». Римские педагоги считали, что учеба не пойдет в прок тому, кто не играет.

Вопрос об изучении игры, наиболее полноценном использовании ее в современном обществе, приобретает особую актуальность в связи с интенсификацией труда и учебы, ростом нервного и психического напряжения, со все более насущной необходимостью в эмоциональной разрядке и переключениях и, особенно, в связи с возрастными требованиями и вниманием к проблеме формирования гармонически развитой личности.

Изучение игры осложнено в связи с тем, что игра – понятие довольно широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений, до мужественного хоккея с шайбой. Кроме того, она служит для выражения представлений в действиях и нередко употребляется условно. «... Игра – в значительной степени основа всечеловеческой культуры...».

Философское осмысливание игры было предпринято еще в далеком прошлом. Буржуазные исследователи рассматривали игру преимущественно как форму реализации избытка энергии, как врожденное стремление к деятельности, служащей саморазвитию как животного так и человека. Можно свести теорию этих авторов к следующим направлениям: игра является первичной, она предшествует труду или есть проявление инстинктов в человеческом поведении.

В настоящее время возрос интерес к воспитательным и оздоровительным аспектам игры, как к средству борьбы с алкоголизмом, наркоманией, моральной распущенностью.

«... Игры детей – зеркало общества. Игры отражают тот или иной уклад и образ жизни людей. Если хочешь узнать, какой народ живет в стране, смотри на игры его детей...».

Первым, кто подошел к оценке игры с материалистических позиций, был Г.В. Плеханов. Исходя из принципов исторического материализма, он убедительно доказал несостоятельность буржуазных теорий происхождения игры.

Подвижные игры стали предметом внимания общества, так как способствовали развитию двигательной активности малышей, приобретению ими жизненных навыков.

1.2. Методические аспекты проведения занятий физическими упражнениями с воспитанниками

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Не случайно П.Ф. Лесгафт, основатель отечественной системы физического воспитания, утверждал, что игра относится к упражнениям, которые готовят ребенка к жизни. Они, по его словам – наиболее полезное для детей занятие, которое к тому же вызывает у малышей «повышенное чувство удовлетворения».

Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими, эффективно влияют на деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувства товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера (решительность, смелость, честность), культуру поведения, взаимоотношения со сверстниками.

Четкое и быстрое выполнение движений, согласованность действий во время игры, красиво оформленные пособия способствуют формированию эстетических чувств, приучают видеть красоту движений. В игре зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания.

Подчеркивая важность игр для всестороннего развития дошкольников, Н.К. Крупская отмечала, что игра для ребенка – это учение, труд и одновременно серьезная форма воспитания. Дошкольный период жизни детей справедливо называют игровым возрастом.

Подбирая подвижную игру, взрослые должны учитывать ее место в режиме дня дошкольника. На прогулках, за час до

дневного сна и после него, проводятся игры любой подвижности. В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды.

Старшие дошкольники довольно легко бегают по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Зимой им рекомендуют игры, содержащие бег, упражнения в равновесии, метании снежков в цель и на дальность.

Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не проводятся.

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении, то игры должны содержать движения, которые не требуют большого простора.

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. В теплое время года широко используют природные условия. Например, на прогулке в лесу или в парке при проведении игры «Целься лучше» для метания используют камешки или шишки, бросая их в канавку, ямку, дерево.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ею ребенка. Это будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Перелет птиц» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птиц, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают, садятся на ветки деревьев и т.д. Правила игры объясняют

выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, нечеткое объяснение утомляет ребенка, снижает его интерес к игре. В ходе игры можно более детально выяснить отдельные ее моменты.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Перед этим желательно напомнить ребенку, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т.д. Иногда основные движения дети могут выполнить несколько раз до начала игры. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения. Затем, задав несколько вопросов относительно правил игры, выясняют, все ли он понял в ее содержании.

Любую игру можно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т.д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений: с метанием («Кто дальше бросит?»), прыжками («Лягушки»), лазанием («Перелет птиц») и др. Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазание) до тех пор, пока дошкольники не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение ведущее.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требуют от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратковременным отдыхом). Даже небольшая пауза, во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая продолжительность подвижной игры для детей этой возрастной группы составляет не больше 8 – 10 минут.

Более высокая двигательная подготовленность детей шести лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай», метание колец в игре «Серсо», прыжки в игре «Поймай мотылька» и т.д.). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они характеризуются конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч и попал в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т.д. Игры с предметами в основном индивидуальны. Ребенок принимает в них участие по желанию, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазание. Общая продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы должна составлять не более 10 – 12 минут.

В системе физического воспитания детей семи лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью поведения детей данного возраста в игре является

большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка -- к прыжкам, мяч -- к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Дети любят, когда в играх возникают различные неожиданные препятствия и стараются их преодолеть. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после первого условного сигнала -- бежать или быстро занять свое место, после второго -- присесть, после третьего сигнала -- остановиться («Запрещенное движение», «Кто летает» и др.). В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и ее результаты (быстрее всех пробежать, точнее попасть в цель и т.д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Организуя такие игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей рассказывать содержание известной им игры, объяснять ее правила, вместе со своими товарищами организовывать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей семи лет увеличивается до 25 -- 35 с за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12 -- 15 минут.

В процессе проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто игра настолько захватывает дошкольников, что они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае

необходимости своевременно прекращать игру или уменьшить нагрузку.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества преодолеваемых препятствий, усложнением правил, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Определяя продолжительность игры, следует учитывать возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру. Заканчивают игру тогда, когда дети получают достаточную физическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), детям предлагают заняться более спокойной деятельностью.

Количество повторений игры зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проводят 3–4 раза, средней и малой – 5-6 раз.

Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Следует чаще повторять интересные игры, которые были разучены с детьми ранее, с целью лучшего усвоения правил и совершенствования отдельных основных движений. Перед каждой игрой сформулирована педагогическая цель, которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчает выбор игр для совершенствования различных видов основных движений, воспитания нравственно – волевых качеств. Когда игра неоднократно повторяется и наступает определенная адаптация к физической нагрузке, дозировку можно увеличивать.

2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов, родителей и представителей всех социальных институтов.

В Норильском регионе сконцентрированы наиболее неблагоприятные природно-климатические условия (факторы), характерные для всего Севера. Город имеет ярко выраженную недостаточность солнечной радиации. Резкие перепады температуры и влажности воздуха, силы ветра, атмосферного давления создают дискомфортные условия для жизни человека, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие.

В Норильском регионе (по данным Арктического института) установлено восемь изменяющихся сезонных периодов (биологических ритмов):

I период – с 16 сентября по 30 ноября – нормальная смена дня и ночи

II период – с 30 ноября по 13 января - полярная ночь.

III период – с 13 января по 23 марта - сумерки, нормальная смена дня и ночи.

IV период – с 23 марта по 26 апреля - вечерние сумерки переходят в утренние, темной ночи нет.

V период – с 26 апреля по 18 мая - белые ночи.

VI период – с 18 мая по 25 июля - полярный день.

VII период – с 25 июля по 17 августа - белые ночи.

VIII период – с 17 августа по 16 сентября - вечерние сумерки переходят в утренние.

По данным исследований климатические условия Крайнего Севера, оказывая влияние на величину двигательной активности человека, влияют и на конкретные стороны моторики в каждом биологическом ритме года.

В течение первого сезонного ритма физическая подготовленность и работоспособность - наилучшая.

Во втором биоритме отмечается резкое снижение физической работоспособности и физических качеств (быстроты, гибкости, координации и др.). В связи с естественным уменьшением двигательной активности, несколько возрастает общая масса тела, отмечается некоторое увеличение динамометрической силы.

В третьем – четвертом биологических ритмах динамика показателей физической подготовленности носит гетерохронный характер. Кроме общего авитаминоза и плохо восстанавливаемой работоспособности ухудшается общая и скоростная выносливость, сила, глазомер, ловкость.

В пятом сезонном ритме динамика гетерохронности физической работоспособности и двигательной активности несколько стабилизируется.

В шестом – седьмом биоритмах – наиболее благоприятные условия для развития и совершенствования физических качеств. В этот период резко возрастает естественная двигательная активность детей и составляет 28 – 35 тысяч шагов, что приводит к гипердинамии, которая также оказывает вредное влияние на организм.

В восьмом биоритме наступает период максимального моторико – функционального состояния организма.

Выявленные экспериментальным путем закономерности формирования структуры физической работоспособности и

двигательной активности детей в условиях арктического и субарктического климата Таймыра были положены в основу регионального варианта программы по физическому воспитанию детей старшего школьного возраста, проживающих на Крайнем Севере.

У детей 5-7 лет сохраняется высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям.

В этом возрастном периоде не наблюдается резкого увеличения количественных показателей двигательной активности. Средние показатели двигательной активности детей 5-7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13-17,5 тысяч движений; интенсивность колеблется в пределах 55-70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в разные периоды года.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время дети могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в

своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость; быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; становятся способными к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке, сохранению устойчивых положений тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к

недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети становятся способными к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.

2.1. Возрастные особенности анатомо-физиологического развития воспитанников

Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Узнать о том, не отстает ли ребенок в росте и весе от нормы, можно из таблицы, где указаны средние показатели развития детей соответствующего возраста (Приложение № 1).

Физическое развитие дошкольников проверяют не менее двух раз в год (в январе и июле).

Вес определяют с точностью до 100 г. Ребенок с избыточным весом не может быть отнесен к категории хорошо физически развитых детей. Даже при повышении массы тела на 15-20 % у детей снижается работоспособность, повышается раздражительность, могут возникнуть нарушения опорно-двигательного аппарата.

Рост измеряют у стены или какой-нибудь другой вертикальной поверхности с точностью до 0,5 см.

Окружность грудной клетки измеряют сантиметровой лентой во время дыхательной паузы с точностью до 0,5 см.

Следует учитывать, что на протяжении дошкольного возраста накопление веса и увеличение роста колеблется – в одни периоды малыш быстрее вытягивается вверх, а в другие быстрее прибавляет в весе. Так, обычно в годы от четырех до шести увеличение роста малыша заметнее (за два года до 15 см), чем прибавка в весе (до 5 кг); поэтому порой создается впечатление, что ребенок худеет. Между тем именно в эти годы начинается заметное накопление мышечной силы, увеличивается выносливость, растет подвижность.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие детей, нужно учитывать анатомические особенности и функциональные возможности организма ребенка.

Костная система дошкольника характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет еще в отдельных местах хрящевое строение (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника). Поэтому очень важно следить за правильной осанкой малыша, за правильным положением его тела во время сна, предупреждая возникновение деформации позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей, и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, лазание, прыжки, различные подвижные игры – стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

Сокращением различных групп мышц, как известно, обусловлены наши движения. У дошкольников мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего, у них развиваются и

начинают функционировать крупные мышечные группы, причем мышцы-сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели.

К пяти годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат ребенка, следует помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц менее утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение). Учитывая быструю утомляемость дошкольника, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

К семи годам жизни в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут отпущаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые. Например, частота дыхания у детей трех, четырех, пяти лет 30-20 раз, шести – 25-20, семи – 20-18 раз за минуту.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, следует позаботиться о том, чтобы они как можно больше бывали на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание.

К требованиям интенсивно растущего организма хорошо приспособлена сердечно-сосудистая система дошкольника. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно

быстрее. Сердце обладает большей жизнеспособностью и лучше питается благодаря широкому просвету сосудов. У детей дошкольного возраста частота сердечных сокращений колеблется от 88 до 106 ударов в минуту. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна замедляется, а в период бодрствования, особенно при эмоциональном возбуждении, учащается.

Для контроля физической нагрузки во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает у детей пяти лет 150-180 ударов в минуту, у шести-семи 140-165 ударов в минуту. Если частота пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует уменьшить.

Артериальное давление у детей до семи лет почти не изменяется: в пять-семь лет оно составляет 90/56 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников имеет следующую особенность: с одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой – деятельность его неустойчива, ритм сердечных сокращений может нарушаться. Под влиянием различных эмоций изменяется тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказываться на деятельности сердца и приводить к нарушениям его функций. Поэтому следует с большой

осторожностью дозировать физическую нагрузку на организм ребенка. Систематические занятия посильными физическими упражнениями, правильно организованные подвижные игры способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы.

К концу дошкольного возраста почти завершается основная дифференцировка нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, новые более сложные условные рефлексы образуются на основе уже имеющихся.

Важно учитывать также еще одну существенную особенность центральной нервной системы ребенка – сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда понятна способность детей быстро и легко запоминать показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения.

Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания и др. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно.

Итак, функциональные возможности организма дошкольника достаточно велики. Если до недавнего времени они недооценивались, то теперь произошел известный поворот во взглядах, и родителей приходится предостерегать против другой крайности – переоценке возможностей ребенка.

Такой поворот во взглядах произошел, возможно, под влиянием данных об акселерации, в заметной степени коснувшийся малышей. Дошкольники анатомически и

функционально стали как бы старше своих сверстников прежних лет. Например, раньше начинается смена молочных зубов на постоянные. Несколько десятилетий назад нормой было появление первых постоянных зубов в первой половине седьмого года жизни. Теперь 40% детей в возрасте пяти лет имеют 1-4 постоянных зуба.

Чем дети старше, тем меньше у них частота сердечных сокращений и дыхания. Так, если прежде в пять лет нормой было 100 ударов в минуту, то сегодня – 97 ударов. Заметно возросли и «спортивные» достижения. Так, в 60-е годы шестилетние дети прыгали в длину с разбега в среднем на 98 см. В настоящее время длина их прыжка составляет более 120 см.

Следует учитывать, что данные, приведенные выше – средние. Поэтому, оценивая индивидуальные возможности ребенка, надо исходить не столько из его возраста, сколько из достигнутого им уровня развития.

Забота о физическом развитии должна начинаться с создания благоприятного эмоционального микроклимата в семье, обеспечения четко установленного режима дня, правильного питания, систематического закаливания, широкого использования физических упражнений в повседневной жизни детей.

2.2. Роль подвижных игр на психическое развитие воспитанников

В возрасте 5-7 лет игра продолжает оказывать свое влияние на детское развитие. Однако к концу дошкольного детства качественно меняются ее содержание и формы (игра все более глубоко отражает взаимоотношения взрослых, в ней возрастает доля инициативы ребенка, она становится подлинно коллективной, приобретает вариативность и т.д.; дети в некоторых случаях

начинают отдавать предпочтение играм с правилами, осваивают дидактические игры; интенсивно развивается режиссерская игра; возникают новые виды игр: игры-фантазирования и др.).

В то же время к числу основных источников психического развития прибавляется учение. У детей зарождается бескорыстный «теоретический» интерес к новым знаниям и умениям – безотносительно к их практической полезности, складываются обобщенные формы познания. Это приводит к своеобразной интеллектуализации всех психических процессов (восприятия, памяти, внимания и др.), что, в свою очередь, определяет новый уровень развития произвольного поведения.

Все это сказывается и на психологических особенностях движений детей 5-7 лет.

Успехи в развитии произвольности движений приобретают устойчивый характер.

Вместе с тем в данном возрасте специфически проявляется влияние игры на выполнение двигательных заданий, которое на разных возрастных этапах не является однородным. Например, в экспериментальном исследовании были смоделированы две игровые ситуации. В первом случае дети должны были прыгать, изображая в игре спортсмена-прыгуна, т.е. принимая определенную роль. Во втором случае должны были совершать прыжки в ситуации игры «Зайцы-охотники», где основная задача зайцев состояла в том, чтобы не попасть в руки охотников. Причем прыжки через воображаемый ручей были обусловлены дополнительными правилами игры. Эксперименты показали, что средняя длина совершаемых детьми прыжков в условиях второй задачи оказалась значительно больше, чем в условиях первой.

Хотя во всех группах детей-дошкольников наблюдалось указанное различие, с возрастом оно сокращалось. Это

объясняется тем, что в ходе развития ребенка значение воображаемой ситуации в его играх уменьшается, тогда как роль правила, наоборот, возрастает. У старших дошкольников игры с правилами приобретают доминирующее значение и выполнение действия по какому-либо правилу в ряде случаев само становится игрой. (Это обстоятельство следует иметь в виду, в частности, при отборе подвижных игр на физкультурных занятиях).

Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений, даже если оно происходит в игровой ситуации.

К концу дошкольного детства усиливается роль подражания при формировании произвольных движений. Речь идет не о внешнем копировании ребенком рисунка действия другого человека (взрослого), которое доступно уже детям раннего возраста. Речь идет об активном подражании, предполагающем выделение ребенком из действий взрослого образца движения, которое еще только предстоит построить. Выделить этот образец дошкольник может лишь на основе собственной поисковой, ориентировочной деятельности. К решению этой сложной задачи он должен быть подготовлен всем ходом своего предшествующего развития.

Как показывают специальные исследования, дети 5-7 лет овладевают навыком путем такого подражания явно успешнее, чем при обучении «методом пассивных движений», когда взрослый просто руководит рукой ребенка.

С учетом возросших интеллектуально-творческих возможностей детей и при опоре на достаточно высокий уровень развития произвольности движений ребенка особым предметом заботы становится умение, обеспечивающее построение сложных

структур двигательной деятельности, ее познавательные характеристики. На этой основе у детей воспитывается осмысленное ценностное отношение к движению как способу существования живого.

2.3. Организация и методика проведения подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст характеризуется быстрым ростом и развитием, но органы и системы работают еще не совершенно, слабо развиты защитные функции организма. Дети более подвержены неблагоприятным влияниям внешней среды, у них легко возникают различные заболевания. Поэтому главной задачей физического воспитания детей этого возраста является охрана жизни, укрепление здоровья, закаливания.

Для этого мы подбирали такие подвижные игры, использовали такие элементы подвижных игр, которые помогали бы формировать, развивать организм детей более сильным, более закаленным.

Нам необходимо было распределить подвижные игры с учетом их эффективности, построенные по определенному плану занятия, чтобы регулировать оказываемую на ребенка физическую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре. С каждым занятием регулировать, постепенно и осторожно увеличивать ее, способствуя повышению выносливости детского организма.

В тоже время следует обращать внимание на внешние признаки утомления, так как даже в одной возрастной группе

уровень физической подготовленности детей неодинаков. Нормальным считается чуть возбужденное лицо, немного сниженное внимание, но достаточно четкое выполнение заданий и, главное, отсутствие жалоб в чем-либо.

В том случае, если движения детей нечетки, неуверенны (сильное покраснение или, наоборот, чрезмерная бледность лица, жалобы на усталость, проявление излишнего возбуждения и даже конфликтности, отказ от участия в игре), то необходимы срочные меры для снижения двигательной нагрузки, а может быть, и переход к другому виду деятельности.

Подбирая подвижные игры, мы учитывали сезонность. Зимой и летом своя специфика игровых упражнений. С изменением погодных условий многие игры могут быть проведены в помещении. Но при этом снижается двигательная активность, т.е. меньше времени отводится бегу, несколько варьируются и правила игр.

Весенне-осенний период	Зимний период	Летний период
<i>Змейки</i>	<i>Пройди – не задень!</i>	<i>С кочки на кочку</i>
<i>Ленточка</i>	<i>Сбей кеглю</i>	<i>Удержи равновесие!</i>
<i>Лошадки</i>	<i>Проскользи – не упади!</i>	<i>Проведи мяч</i>
<i>Передал – садись</i>	<i>Поезд</i>	<i>Кошка и мышка</i>
<i>По мостику</i>	<i>Пустое место</i>	<i>Медведи и пчелы</i>
<i>Норка</i>	<i>Тройки</i>	<i>Лохматый пес</i>

<i>Русская лапта</i>	<i>Найдем зайчонка</i>	<i>Великаны и гномы</i>
<i>Перелет птиц</i>	<i>Летает – не летает</i>	<i>Тихо – громко</i>
<i>Мыши и норки</i>	<i>Фигуры</i>	<i>Тишина</i>
<i>Убывающие кегли</i>		
<i>Лови мяч</i>		
<i>Фигуры</i>		
<i>Светофор</i>		

3.2.1. Подвижные игры и упражнения весенне-осеннего периода

Для подготовительной части занятия, где организуются и устанавливаются действия для постепенной активизации функций мышечной, сердечно – сосудистой системы; происходит функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, подбирались следующие игры и игровые задания: «Змейки», «Ленточка», «Лошадки», «Передал – садись», «По мостику» и др. Продолжительность игр до трех минут.

Игра «Змейки» проводится на подготовительном этапе занятий. На ровной площадке с дистанцией 15-20 м., ставятся чурки в два ряда, по пять или больше в каждом ряду. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, каждая за линией старта.

По сигналу руководителя играющие обеих команд один за другим обходят змейкой расставленные чурки, не задев и не уронив их, и, обогнув последнюю чурку, возвращаются за линию старта, на свои исходные места. За каждую задетую или сбитую чурку игрок получает своей команде штрафное очко. Побеждает команда, которая быстрее и без штрафных очков приходит на свое место за линией старта.

В игровом задании «Ленточка» расставляются по залу кегли в шахматном порядке. У ребят в одной руке находится ленточка. Детям нужно пройти от одной кегли к другой, меняя ленточку из левой руки в правую.

«Лошадки». Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе. Педагог обращает внимание детей на то, чтобы при ходьбе, как у лошадки, нога, согнутая в колене, поднималась вперед-вверх, носок был оттянут, а шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе.

Конечно, наиболее трудным для освоения является ходьба с высоким подниманием бедра, поэтому мы постепенно усложняли игры «ленточка» и «змейка», заменяя и внося разнообразие в шаги и бег. Вначале предлагали мальчикам выполнить короткие шаги, опуская ногу на переднюю часть стопы, а затем на всю стопу. Далее был предложен бег с высоким подниманием бедра, при этом согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мелким, энергичным движением на переднюю часть стопы.

Игра «Передал – садись». Играющие становятся на исходную линию в несколько шеренг по 5-6 детей. Перед каждой шеренгой находится водящий с мячом большого диаметра на расстоянии 1,5 – 2 м. По команде педагога водящий перебрасывает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот так же посылает мяч

обратно и садится на пол (ноги скрестно). Затем мяч получает второй игрок и так далее. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего последним, он поднимает мяч над головой и в этот момент все играющие данной шеренги должны быстро встать. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

В игровом задании «По мостику» дети должны пройти по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (набивной мяч, кубик), поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки на поясе, за головой).

Данные виды игр с перечисленными элементами физических упражнений направлены на развитие силовых и координационных способностей; ловкости; умения ориентироваться в пространстве; развитие внимания.

Продолжая развивать физические способности детей, мы постоянно совершенствуем технику двигательного действия в процессе многократного повторения подвижной игры. При этом ситуация обыгрывается руководителем, помогая устранить лишние неуклюжие движения и добиться координированного его выполнения.

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением принципиально новым материалом, действиями большой координационной сложности, решают в основной части занятия, где мы использовали игры, продолжительностью до восьми минут. Помимо развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, скоростных способностей, гибкости, мы ставим цель развивать у детей быстроту реакции, оперативность мышления, находчивость, сообразительность, сноровку, умение ориентироваться на слово, перевоплощаться, овладевать языком движений.

Игра «Норка» («Туннель»). Играют две команды по 5-6 человек. По сигналу первые игроки команд прыжками достигают норки – прикрепленного к обручу длинного рукава диаметром 70-80 см. По нему проползают на четвереньках, по-пластунски, в низком приседе, без помощи рук. Преодолев препятствие, дети бегом возвращаются к своим командам. Побеждает команда, в которой игроки быстрее справились с заданием.

Вариант: поезд едет по туннелю, то есть группа детей проходит цепочкой через туннель любым способом, но не разрывая цепи.

Цель: формирование быстроты реакции на новую ситуацию, стимулирование чувства азарта.

Во время проведения игры «Русская лапта», участники делятся на две команды, в каждой есть водящий. В центре площадки отмечают игровое поле. С одной стороны игрового поля на расстоянии 10 – 20 метров находится город, а с другой - отводится место для кона. По жребию игроки одной команды идут в город, а другой расходятся по полю. Игру начинает ведущий из команды города. Он лаптой забивает мяч, бежит через поле за линию кона и снова возвращается в город. Во время перебежки игроки водящей команды стараются запятнать бегущего.

Большой проблемой было добиться от детей выполнения правильного и достаточно сильного удара по мячу. Но в процессе многократного повторения этой игры было отмечено, что 90% участников успешно справились с данным заданием.

В период проведения основной части занятия необходимо было, учитывая требования «Программы воспитания и обучения в детском саду» включить подвижные игры общеразвивающего характера с основными видами движений. Такие игры должны воздействовать на организм в целом, на отдельные мышечные

группы и суставы, способствовать улучшению координации движений, ориентирования в пространстве.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одной стороне зала (площадки) находятся дети-птицы. На другой стороне – различные предметы: гимнастическая стенка, скамейки, невысокие бревнышки – это деревья, на которые взлетают птицы. По сигналу педагога «Птицы полетели!» дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал «Буря!» все бегут к возвышениям и прячутся там. Когда педагог произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по всему залу - птицы продолжают свой полет. Страховка во время игры обязательна, особенно при спуске детей с возвышений.

Мы подбирали игры с учетом интереса детей, с применением мелкого (флажки, кубики, палки, кегли) и крупного (рейки, обручи, веревка) физкультурного инвентаря. Чередование инвентаря вносит разнообразие в ход игры. Во время проведения подвижных игр можно использовать музыкальное сопровождение. Это стимулирует играющих и раскрепощает их. Было замечено, что большего эффекта можно достичь, если включать игры с уже освоенными детьми движениями, но, усложняя игры, предлагать такой вариант игры, который потребует от детей дополнительных двигательных и волевых усилий.

Мы проводили в основной части занятия одну две игры, продолжительностью до 8 минут. Старались включать игры, содержащие упражнения на скорость. Если на предыдущей неделе дети в качестве обучающего движения знакомились с бегом с препятствием (через натянутую ленточку высотой до 20 см), то сейчас в основную часть занятия мы включили игры, связанные с развитием данного умения. В игре «Мыши и норки» натягивали

шнур по разному: с одной стороны выше, с другой ниже, что ставит ребенка перед проблемой выбора – пролезать там, где выше, или прыгнуть там, где ниже. Мы получили возможность оценить действия и умения детей.

Заключительная часть занятия имеет восстановительную направленность (постепенное снижение функциональной активности организма). Поэтому мы включали в эту часть занятия игры малой подвижности, чтобы обеспечить детям постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, что давало детям возможность переключиться на другую деятельность.

Игра «Убывающие кегли» продолжительностью до 3 минут. Дети становятся в шеренгу на расстоянии одного шага друг от друга. Перед каждым ребенком - кегля. Затем ребята поворачиваются вокруг и выполняют упражнения типа зарядки: наклоны, приседания. Руководитель в это время убирает за спиной у детей одну кеглю. По сигналу все дети идут к кеглям. Кто остался без кегли, тот временно выбывает из игры. Данные действия стимулируют ребят. Мальчики становятся более внимательными.

Малоподвижная игра «Лови мяч», проводимая в заключительной части занятия, направлена на развитие быстроты реакции. Руководитель стоит в центре круга. Он бросает мяч одному из детей. Тот ловит мяч и бросает обратно.

Игра малой подвижности «Фигуры». Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу педагога (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

Игра «Светофор». Две команды выстраиваются друг против друга. У ведущего в руках кружки разного цвета: красный, желтый и зеленый. Заранее оговариваются условия: на красный цвет – стоять, ноги вместе, руки плотно прижать к бокам; на зеленый – шагать, как военный; на желтый – хлопать. По сигналу – подъему кружка определенного цвета игроки выполняют заданные движения.

Тот, кто перепутал сигнал, отходит назад. Побеждает команда, в которой к концу игры остается большее количество игроков.

Цель следующих игр: развитие ловкости, внимания, быстроты реакции, а так же, как уже говорилось выше, восстановление функций организма [42].

3.2.2. Подвижные игры и упражнения зимнего периода

Зимой, физкультурные занятия, проводимые на улице, имеют свою специфику. Погода, как правило, изменчива – от очень холодной до умеренной. В связи с этим следует вносить те или иные изменения в содержание занятий, увеличивать или уменьшать интенсивность подвижных игр в пределах возрастных особенностей детей и уровня двигательной подготовленности.

Участие детей в зимних играх, забавах (скольжение по ледяным дорожкам, бросание снежков, катание на санках), игровых упражнениях не только закаливает и укрепляет здоровье, но и приносит много радости и удовольствия.

Часто по итогам игр определяется победитель или команда, успешно выполнившая задание, что является обязательным условием в соревнованиях для достижения цели. Если большинство детей не могут достичь желаемого результата, то

необходимо снизить требования к выполнению упражнений и игр, постепенно повышая до необходимого уровня (в соответствии с возможностями конкретной группы).

В подготовительную часть занятия мы включали следующие игры:

«Пройди – не задень!». Ходьба в среднем темпе между снежными постройками за педагогом в умеренном темпе. Бег враспынную по всей площадке.

«Сбей кеглю». Дети лепят снежки и становятся на исходную линию. На расстоянии 3-5 м от играющих ставятся цветные кегли. При метании снежков дети стараются сбить кегли. Отмечаются те, кому удалось попасть по мишеням.

«Проскользи – не упади!». После разбега дети один за другим выполняют скольжение по ледяной дорожке (длина 2,5-3 м). Второй ребенок начинает разбег только тогда, когда первый сойдет с дорожки. Каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Для страховки педагогу следует находиться сбоку дорожки.

«Поезд». Катание на санках друг друга по кругу. После одного полного круга дети меняются местами и т.д.

Игры, используемые в основной части занятия:

«Пустое место». Все дети берутся за руки и строятся в красивый ровный круг. Руководитель, находясь за кругом, обходит его, приговаривая:

Огонь горит, вода кипит,
Тебя сегодня будут мыть,
Не буду я тебя ловить!

Дети повторяют за ним слова. На последнем слове взрослый дотрагивается до кого-нибудь из детей и говорит: «Раз, два, три – беги!» Педагог показывает, в каком направлении нужно бежать за

кругом, чтобы первым занять освободившееся место. Они с ребенком обегают с разных сторон круг. Взрослый дает возможность малышу первому занять свободное место и снова становится водящим. Он еще раз обходит круг и повторяет слова, предоставляя детям возможность запомнить их и освоиться с правилами игры. Выбрав другого ребенка, взрослый на этот раз старается первым занять место в кругу. Теперь ребенок становится водящим и сам выбирает себе партнера по соревнованию. Так по очереди дети соревнуются друг с другом.

В отличие от предыдущих игр, в данной мальчикам предлагается не воображаемая ситуация, а конкретная задача, решение которой требует от ребенка мобилизации своих усилий. Это новый шаг на пути формирования волевых качеств и овладения своим поведением.

Содержащийся в игре элемент соревнования заставляет ребенка быть очень внимательным, собранным, чтобы успешно справиться с пространственно-двигательной задачей, а также не нарушить правила поведения в совместной деятельности.

Игра «Тройки». Дети объединяются в группы по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу, а третий скользит по ледяной дорожке, стоя, присев или на одной ноге. Играющие по очереди меняются местами. Способ выполнения заданий при скольжении по дорожке каждый выбирает самостоятельно в соответствии с двигательными возможностями.

Малоподвижные игры, включаемые в заключительную часть занятия:

«Найдем зайчика». На площадке в разных местах (заранее) отмечаются следы зайца. Дети водят хоровод вокруг снеговика, а

затем предлагают обойти все места, чтобы найти следы зайца. Тот, кто первым обнаружит следы зайца, объявляется победителем.

Игра «Летает – не летает». Дети идут в обход площадки. Педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, самолет, птица, бабочка, жук и т.д., то играющие поднимают руки в стороны (или вверх), в противном случае поднимать руки не следует.

«Фигуры». Играющие идут по площадке, в центре находится водящий. По сигналу педагога все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

3.2.3. Подвижные игры и упражнения летнего периода

Летом, когда одежда и обувь детей легкая и более удобная, проводятся различные игровые упражнения в беге, прыжках, метании, лазанье, равновесии в более усложненной форме. Увеличивается двигательная активность детей в подвижных играх. Летнее время благоприятно для обучения катанию на велосипеде, самокате, для проведения игр с элементами спорта – баскетбол, бадминтон, футбол и т.д.

Игры подготовительной части занятия:

Игровое упражнение «С кочки на кочку». В произвольном порядке по всей площадке кладут плоские обручи диаметром 50 см. По сигналу педагога дети прыгают на двух ногах из обруча в обруч – с кочки на кочку, в разных направлениях, кто куда. Главное, не мешать друг другу.

«Удержи равновесие!» Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстояние

одного шага ребенка, руки на поясе. Основное внимание уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке.

«Проведи мяч». В два ряда ставят 8-10 предметов (набивные мячи, кубики, булавы), расстояние между ними 1 м. Надо провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы обойти с мячом все предметы. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

Игры, включаемые в основную часть занятия:

«Кошка и мышка». Выбираются водящие: один – кошка, другой – мышка. Дети берутся за руки и образуют круг. Кошка стоит за кругом, а мышка в кругу. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие приседают, закрыв входы, и не пропускают ее. Если кошка все же пробралась в круг, дети сразу же открывают ворота и выпускают мышку, а кошку стараются из круга не выпустить. Если же кошка поймала мышку, то обе они встают в круг, а играющие выбирают других водящих.

«Медведи и пчелы». Дети распределяются на две равные группы, одна – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3 м от дома пчел очерчивается лес, там находятся медведи. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м – луг. Пчелы располагаются в своем доме – на возвышении (стенка, скамейка, невысокое бревно). По сигналу педагога они летят на луг за медом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и лакомятся медом. По сигналу педагога "«Медведи"» пчелы летят к своим ульям и жалят (дотрагиваются) тех медведей, которые не успели убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, и игра возобновляется. При повторении игры дети меняются ролями.

«Лохматый пес». На земле чертится круг. Это дом для лохматого пса. На расстоянии 2-3 шагов от него проводится черта, до которой обязательно должны дойти дети. От этой черты на

расстоянии 15-20 шагов рисуется вторая черта, где дети будут спасаться от лохматого пса. По команде педагога все дети подходят к черте, обозначающей их дом, берутся за руки и выстраиваются в шеренгу. Взявшись за руки, дети подкрадываются к черте, повторяя слова:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит,
То ли дремлет, то ли спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим, что же будет!?

Затем они дотрагиваются до пса, который, сидя с закрытыми глазами, позволяет себя погладить и приласкать. Вдруг неожиданно для всех пес открывает глаза и лает, а дети убегают в свой дом.

Пес бегает за детьми, лает на них и снова возвращается в свой дом. Игра начинается сначала.

Эта игра носит сюжетный характер: в ней создается образ, которого нужно опасаться. Задача ребенка состоит в том, чтобы идти на встречу этой опасности и даже дотронуться до нее, но не убегать до определенного сигнала (последнего слова текста). Таким образом, игра учит детей управлять своим поведением, преодолевать боязнь и не пасовать перед трудностями.

Игры, используемые в заключительной части игры:

Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны» дети идут на носках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

Игра «Тихо – громко». С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточку). Все дети, кроме водящего, знают, у кого находится предмет. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – хлопают тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

Игра «Тишина». Играющие идут по кругу и говорят:

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши.
Засыпайте, малыши!

По окончании слов дети останавливаются, приседают и опускают голову. В таком положении они находятся до 10 с. Те, кто пошевелится, не удержит равновесия, считаются проигравшими. Игра повторяется 2-3 раза.

Участие детей в упражнениях, играх, эстафетах, катание на санках, лыжах требуют от педагога определенных знаний по предупреждению травм. Соблюдение простых правил может предотвратить несчастные случаи.

Прежде всего необходимо правильное чередование физической нагрузки и отдыха. Паузы не должны быть длительными. Чтобы не переохладить детей, но после бега и прыжков время отдыха увеличивается примерно до 20-25 с.

При выполнении упражнений в равновесии – ходьбе на повышенной или уменьшенной площади опоры, в играх с опорой на одну ногу, при скольжении по ледяной дорожке необходима страховка со стороны взрослого.

Скольжения по ледяной дорожке проводятся только по хорошо утрамбованному снегу. Каждый следующий ребенок

начинает выполнять задание лишь после того, как предыдущий закончит скольжение. Присутствие педагога около ледяной дорожки обязательно не только с целью руководства, но и для страховки.

Во время катания друг друга на санках дети распределяются на пары, примерно равные по своим возможностям, что позволит предотвратить растяжение мышц рук и спины, а также возникновение пупочных и паховых грыж (особенно у детей).

Катание на санках с горки индивидуально и парами также следует проводить с соблюдением правил – подниматься вверх по склону только с определенной стороны во избежание столкновений.

Простая зимняя забава – бросание снежков друг в друга может привести к травмам, особенно если снежки плотно слеплены. Дети не всегда могут соразмерить силу броска и его точность. Снежки могут попасть в голову, глаз, нос и т. д. Желательно эти игры с детьми дошкольного возраста уменьшить до минимума. Лучше предложить детям метать снежки в определенную цель, развивая глазомер; на дальность – развивая ловкость и координацию движений.

В играх с клюшкой и шайбой следует отрабатывать броски (в индивидуальном порядке) о бортик, в ворота несильным плавным движением, посылать шайбу, не подбрасывая ее. После отработки движений перейти к играм в парах и группами.

Участи в зимних играх, забавах, игровых упражнениях не только закаливает и укрепляет здоровье, но и приносит много радости и удовольствия.

Игры, рассмотренные нами, проводились в контрольной и в экспериментальной группах. Педагогические наблюдения за экспериментальной группой детей установило следующие качества

у воспитанников: большую настойчивость, терпение и постоянную готовность преодолевать трудности, даже несмотря на нарастающие процессы утомления во время проведения подвижной игры.

Индивидуальные беседы с воспитанниками показали, что чувство скованности, боязни во время проведения игры испытывали большинство, а мальчики экспериментальной группы сумели побороть страх и более активно принимали участие в даже совсем незнакомой для них игре.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует особого внимания. Поэтому мы отбирали такие подвижные игры, которые максимально развивали бы физическое состояние в соответствии с физической подготовленностью дошкольников. Дети старшего дошкольного возраста осознанно овладевают различными движениями и упражнениями.

Для формирования правильного телосложения ребенка важно развивать крупные мышечные группы, чередовать деятельность разных мышц. Группировка игр по анатомическому признаку удобна. Так же как и физические упражнения, подвижные игры воздействуют на развитие мышц ног – прыжки, упражнения – игры в равновесие, игры с бегом, с ходьбой («Дорожки», «Змейка»), игры преимущественного воздействия на развитие мышц рук – разнообразные игры с метанием, ползанием, с подтягиванием на руках («Корзинки», «Городок», «Стойки»). мы проводили игры в экспериментальной и контрольной группах и для одновременного воздействия мышц рук и туловища – лазание, ползание («Кошка и мышка в лабиринте», «Рыбаки и рыбки»).

Рациональное сочетание разных видов подвижных игр обеспечило всестороннее развитие организма детей, что

доказывают качественные показатели обследования, проводимого в группах.

В экспериментальной группе по сравнению с контрольной улучшились показатели быстроты реакции, то есть воспитанники стали более собранными.

Так как единые условия проведения подвижных игр в экспериментальной и контрольной группе строго соблюдались, сами группы были однородными по составу, можно сделать вывод, что применение дополнительных более сложных элементов во время проведения подвижных игр закалило волю занимающихся. Участники экспериментальной группы стали значительно увереннее и решительнее.

Таким образом, подвижные игры, связанные с преодолением страха, направленные на развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений в старшем дошкольном возрасте положительно влияют на личность ребят, это так же вызывает положительное психологическое состояние, то есть регулярное проведение данного (приводимого выше) вида подвижных игр способствует переходу психологического состояния в черту характера. Систематическое включение во время занятий физическими упражнениями элементов игры, сюжетно-ролевых игр формирует физическое и психическое, а также нравственное здоровье детей.

На основании проведенных исследований нами сделаны выводы, что на каждом возрастном этапе жизни, в частности в дошкольном, педагогические воздействия, в том числе, направленные на обучение движениям, физическое совершенствование должны соответствовать уровню созревания детей и осуществляться в игровой форме, ненавязчиво.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование, проводимое нами, показало, что именно подвижные игры, элементы подвижных игр во время выполнения физических упражнений, функционально нагружая организм, формируют его и способствуют его физическому и психологическому совершенствованию. Зрение у ребенка острее, выносливость бесконечна, разум более гибок. У ребенка наступает полная раскованность, предполагающая возможность «выложиться до конца». Каждый ребенок жаждет соревноваться со сверстниками, стремится одолевая других, проявлять и утверждать себя. В дошкольном возрасте к игре толкает естественная потребность в движении, потребность испытать свои силы, удовольствие от борьбы.

Подтверждением этого служат данные, полученные нами и характеризующие изменения функциональных показателей физического развития и уровня физической подготовленности испытуемых за время эксперимента.

Динамика изменений уровня физической подготовленности испытуемых за время эксперимента

В числителе – показания контрольной группы,

В знаменателе – опытной группы.

Показатели	В начале X+m	В конце X+m	P
1 Жизненная емкость легких (ЖЕЛ.) ¹	1,56+-0,9	1,63+-0,7	>0,05
	1,68+-0,6	1,77+-0,37	<0,05
2 Окружность грудной клетки (см)	56,3+-5,6	57,9+-6,8	>0,05
	57,0+-4,8	60,5+-5,7	<0,05
3 Частота сердечных	92,4+-5,17	90,4+-5,24	>0,05

сокращений (уд\мин)	93,5+-4,81	90,0+-5,00	<0,05
4 Частота дыхания (цикл в мин.)	23,6+-2,25	23,0+-1,75	>0,05
	24,0+-2,08	23,8+-1,9	<0,05

Динамика изменений функциональных показателей и физического развития испытуемых за время эксперимента

В числителе – показатели контрольной группы,

В знаменателе – показатели опытной группы.

Контрольные упражнения	В начале X+-м	В конце X+-м	P
1 Бег 30 м\с	9,18+-0,86	8,98+-0,75	>0,05
	9,05+-0,71	8,6+-0,49	<0,05
2 Челночный бег 3x10 м\с	12,47+-0,59	12,28+-0,71	>0,05
	12,42+-0,67	11,67+-0,65	<0,05
3 Прыжок в длину с места (см)	100,0+-8,75	104,1+-8,0	>0,05
	101,0+-8,1	107,2+-7,8	<0,05
4 Бросок мяча 1 кг (м)	2,8+-6,9	3,6+-6,4	>0,05
	2,81+-6,7	3,85+-6,1	<0,05
5 Наклон вперед (см)	4,2+-0,3	5,6+-0,29	>0,05
	4,4+-0,2	6,0+-0,1	<0,05

Из выше приведенных данных можно сделать вывод о том, что использование подвижных игр и элементов спортивных игр с детьми 5-7-летнего возраста благотворно влияет на их физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние организма.

Так, например, в опытной группе ЖЕЛ за время эксперимента возросла на 120 мл, в то же время в контрольной группе всего на 50 мл; окружность грудной клетки в опытной группе на 3,5 см., в контрольной группе на 1,6 см.; частота сердечных сокращений уменьшилась в опытной группе на 3,5 уд.\мин., а в контрольной группе на 2,0 уд.\мин.; частота дыхания в опытной группе уменьшилась на 0,2 цикла в минуту, а в контрольной группе – на 0,6 цикла в минуту.

Из вышесказанного практически по всем показателям функционального и физического развития в опытной группе произошли более существенные улучшения ($P < 0,05$). Мы считаем, что это следствие целенаправленного использования во время физических упражнений подвижных игр определенного направления в старшем дошкольном возрасте детей.

Подтверждением этого служат показатели изменения уровня физической подготовленности воспитанников. По всем параметрам, характеризующим основные физические качества, экспериментальная группа превзошла контрольную.

При измерении качества быстроты достоверный прирост в опытной группе составил 0,5 секунд (бег- 30 метров); в контрольной группе данная разница составила всего лишь 0,2 секунды ($P > 0,05$). В тесте на координацию движений (челночный бег- 3x10 метров) в опытной группе прирост составил 0,8 секунды ($P < 0,05$), а в контрольной группе прирост составил 0,2 секунды ($P < 0,05$).

При измерении скоростно-силовых способностей использовали «прыжок в длину с места» и «бросок набивного мяча весом 500г из положения сидя». Был выявлен более существенный прирост в показателях в опытной группе, чем в контрольной (О.Г.+6,2 см.; К.Г.+4,1 см.; О.Г.+1,04 м.; К.Г.+0,8 м.).

При выявлении гибкости использовали тест «Наклон вперед из положения стоя». Экспериментальная группа показала прирост 1,6 см, контрольная – 1,4 см..

Это свидетельствует о том, что наряду с различными физическими упражнениями, спортивными упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста важно целенаправленно, систематически использовать подвижные игры, элементы сюжетно-ролевых подвижных игр для физического совершенствования, закаливания детского организма.

Проведенное исследование, подтвердив положения гипотезы позволило сделать следующие **выводы**:

1. Применение рациональной методики занятий физическими упражнениями с использованием подвижных игр в дошкольном образовательном учреждении позволило увеличить двигательную подготовленность детей 5-7 лет.

2. Эффективными являются игры, направленные на преодоление трудностей, воспитание упорства. Подвижные игры необходимо проводить на каждом этапе физического развития ребенка.

3. В дошкольном образовательном учреждении существует ряд возможностей в условиях учебного процесса при комплексном использовании подвижных игр совершенствовать физическое развитие воспитанников с учетом особенностей психики дошкольника.

4. Использование комплекса подвижных игр оказывает положительное влияние на сферу личности дошкольника, на уровень его физической подготовленности, на физическое развитие и функциональное состояние организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 2003.
2. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: КН. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 2000.-128 с.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1994.-80 с.
5. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье.- К.: Рад. шк., 2004. – 128 с.
6. Воспитание детей в игре: Пособие для воспитателя дет. сада \ Сост. А.К. Бондаренко, А.И. Матусик. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 2008 . –192 с.
7. Геллер Е.М. \ Знание. М.: 2002.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – М.: 1992
9. Горький А.М. Собрание сочинений. Т-1– М.: 1978, С-36.
10. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982.- 96 с.
11. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. – М.: Педагогика, 1999. – 168 с.
12. Детские подвижные игры. – М.: 2011
13. Дошкольник: обучение и развитие. – Ярославль, 1992.
14. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления

- детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.- 256 с.
- 15.Иванова О.А., Матов В.В., Матова М.А., Шаробарова И.Н. Ритмические игры для дошкольников. – М.: 1997.
 - 16.Истоки : Базисная программа развития ребенка-дошкольника \ 2-е издание, испр. и доп.
 - 17.Кенеман А.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет. – М.: 1980.
 - 18.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. теория и методика для воспитания детей дошкольного возраста. – М.:1998.
 - 19.Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР.\ Под редакцией Осокиной Т.И. – М.: 1997
 - 20.Козан О.Н. Большая книга игр для детей от3 до 7 лет. – С.-Пб.,1999.
 - 21.Коротков И.М.. Подвижные игры детей. – М.: 1987.
 - 22.Кочеткова Ю.И. Игра – здоровье - физическое совершенство. – М.: 1997.
 - 23.Крупская Н.К. Собрание сочинений. Т-5 – М.: 1974, С.218.
 - 24.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.- 296 с.
 - 25.Лайко В.С. Спортивные и подвижные игры для детей. – С-Пб.: 1995.
 - 26.Лаум Л.В. Играйте с нами. – М.: 1999.
 - 27.Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей. Собрание педагогических сочинений. Т-1- М.: «Физкультура и спорт».-2003, С-309.
 - 28.Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 2004. – 63 с.

29. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада \ Под редакцией Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1998. – 19 с.
30. Луначарский А.В. Педагогические аспекты движения и справедливость. - М.: Просвещение- 1999, С-79.
31. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: 1993.
32. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. – 2-е издание – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.- с.120.
33. Наш «взрослый детский сад». – М.: 1991.
34. Нестеров А.Я. Путь к физическому совершенствованию. – Казань, 1990.
35. Нихорошко В.В. Игры и развлечения для детей в детском саду. – М.: 1993.
36. Обручева М.Е. Методические аспекты физического воспитания дошколят. – Новосибирск, 1994.
37. Осокина Т.Е. Физическая культура в детском саду. – М.: 1973.
38. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Подвижные игры для малышей. – М.:1994.
39. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: 1993.
40. Павлова В.А. Физкультура для дошкольников, - М.: 1997.
41. Павлюченкова Е.Н. Играя – воспитываем, развиваем. – Киев, 1993.

42. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
43. Платон. Философские учения. Собрание сочинений. Т-2, С.44.
44. Программа воспитания в детском саду. – М.: Просвещение, 2007.
45. Психология детей дошкольного возраста \ Под редакцией А.В. Запорожца, Д.Б. Элосина. – М.: 2005.
46. Радченко С.Л. Играем вместе. М.: 1991.
47. Рациональные двигательные режимы дошкольников Норильского промышленного района.\ Методическое пособие. Завод-втуз при НГМК, 1990, 44 с.
48. Рудик П.А. Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте. – М.: 2001.
49. Север: Программа физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. - Норильск, 1996.
50. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. – М.: 1999.
51. Спирина В.П. Закаливание детей. – М.: 1972.
52. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры.\ Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.) М.: «Физическая культура и спорт», 1976.

Средние показатели физического развития дошкольников

Возраст	Антропометрические показатели		
	Рост, см М+g	Масса тела М+g	Окружность грудной клетки, см М+g
3 года	98,1+-4,66	15,5 +-1,42	53,2+-2,43
4 года	101,7+-2,32	16.8+-0,99	53,6+-1,44
5 лет	109,2+-2,86	18,8+-1,25	55,7+-1,43
6 лет	116,7+-2,78	21,4+-2,41	58,7+-1,85
7 лет	123,1+-3,48	24,2+-2,09	61,0+-2,08

**Уровень физической подготовленности детей старшего
дошкольного возраста.
Средние показатели по Норильскому промышленному району.**

№ п\п	Физическая способность (качества)	Контрольное упражнение	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 10 м	2,8	2,7-2,5	2,4
2	Координацио нные	Бег 2x10м\с	6,3	6,3-5,8	5,7
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места	110	110-130	130-150
4	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	+4	+5-+10	+11
5	Силовые	Метание мешочка вдаль, м	5,5	6-9	9,5