

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 психолого-педагогического образования
Кафедра психологии детства

Кузеванова Людмила Валерьевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ ПОСРЕДСТВОМ
ПОДВИЖНЫХ ИГР

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.м.н., профессор Ковалевский В.А.



Дата, подпись

Руководитель профессор, д.п.н., к.п.н., Усаков В. И.

08.06.2016 

Дата, подпись

Дата защиты _____

Обучающийся Кузеванова Л.В.

08.06.2016 

Дата, подпись

Оценка _____

Красноярск
2016

Оглавление

Введение.....	2
Глава 1. Теоретические основы изучения двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста	5
1.1. Двигательные умения и навыки в онтогенезе.....	5
1.2. Стадии развития двигательных умений и навыков	13
1.3. Структурные компоненты обучения детей двигательным умениям и навыкам	18
Глава 2. Обучение детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам посредством подвижных игр	30
2.1. Организация и методы исследования	30
2.2. Содержание Программы и методика обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам посредством подвижных игр	32
2.3. Оценка эффективности экспериментальной программы обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам в беге, прыжках, метаниях посредством подвижных игр	57
Заключение.....	64
Литература.....	67

Введение

Актуальность исследования:

Двигательные умения и навыки составляют базовую основу двигательного опыта человека, обеспечивающую на разных возрастных этапах его развития процесс оптимальной жизнедеятельности. В детском дошкольном возрасте двигательные умения и навыки более чем наполовину обеспечивают ребенку его полноценное физическое, психическое и интеллектуальное развитие. Двигательные умения и навыки, вместе с развитыми у ребенка физическими качествами составляют прочную основу его крепкого здоровья. Однако в практике физического воспитания дошкольников, особенно в последнее время, наблюдается смещение акцента в сторону развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и мало внимания уделяется обучению детей двигательным умениям и навыкам. Это сдерживает полноценное развитие ребенка, обедняет его двигательный опыт, снижает двигательную активность, что и приводит организм дошкольников к снижению уровня здоровья и всестороннего развития.

Суть обозначенной проблемы лежит в русле сложившихся противоречий между необходимостью обучать детей двигательным умениям и навыкам и смещением акцента в педагогическом процессе в сторону развития физических качеств дошкольников, что и обозначило актуальность исследования.

В концепцию исследования заложен игровой метод обучения основным двигательным умениям и навыкам: - бегу, прыжкам и метаниям. В этом возрасте эти двигательные умения и навыки формируются наиболее быстро в связи с наступившим для этого благоприятным (сенситивным) периодом, что и обусловило выбор темы исследования.

Цель исследования: разработать программу обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам в беге, прыжках, метаниях посредством подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработать программу обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам в беге, прыжках, метаниях посредством подвижных игр.
3. Экспериментально проверить программу и оценить её эффективность.

Объект исследования: процесс формирования двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: подвижные игры как средство закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста в беге, прыжках и метаниях.

Гипотеза исследования: Формирование двигательных умений и навыков в беге, прыжках и метаниях детей старшего дошкольного возраста будет эффективней, если в методике обучения будут использованы игровые упражнения включающие бег, прыжки и метания, и созданы организационно — методические условия их реализации.

Методологические основы: Научные труды отечественных и зарубежных специалистов в области физиологии, психологии и педагогики, в том числе работы И.С. Сеченова, П.Ф. Лесгафта, И.П. Павлова, Н.А. Бернштейна, А.В. Запорожца, В. Райха, М. Фельденкрайса, Е.П. Ильина подтверждают, что обучение движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. [цит по 2]

Ряд исследователей (А. В. Запорожец, М. В. Зимкин, М. Ю. Кистяковский, А. В. Коробков, Т. И. Осокина и др.). Считают, что благодаря высокой пластичности нервной системы новые движения лучше усваиваются в 3 -5 лет, поэтому формирование двигательных навыков следует начинать с дошкольного возраста. [цит по3]

Исследования П.Я. Гальперина, Р.Я. Абрамович-Лехтман и Ф.И. Фрадкиной показали, что все более или менее сложные формы предметных действий формируются под влиянием научения [цит по 4].

Вопросами формирования двигательных умений и навыков занимались такие ученые, как: А.Ц. Пуни "На различных фазах формирования навыка (по мере его автоматизации) заучиваемое действие не превращается в бессознательное, а по-иному осознается. Таким образом, несмотря на наличие неосознаваемости движений в заученных действиях, т.е. навыках, последние не перестают быть сознательными"; Е. Н. Сурков "В процессе изучения любого спортивного действия важно, чтобы все движения, все закономерные связи между ними были усвоены сознательно"; Н.Д. Левитов "Только при ошибочном понимании навыка как целиком автоматизированного действия возможно противопоставление навыка умению". [цит по 5]

Теоретическая значимость работы состоит в акцентировании внимания педагогов на необходимость своевременного, в наиболее благоприятный возрастной период, обучения детей опорным для этого возраста движениям.

Практическая значимость исследования заключается в разработанных и апробированных на практике организационно – методических рекомендаций, заложенных в программу обучения детей конкретным двигательным умениям и навыкам.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы.

Глава 1. Теоретические основы изучения двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста

1.1. Двигательные умения и навыки в онтогенезе

Движения, практическая деятельность детей имеют чрезвычайно важное значение в развитии ряда высших корковых функций, пространственных отношений, познавательной деятельности и речи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.В. Запорожец, В.Н. Аванесова, А.А. Люблинская, А.А. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Г.Л. Розенгард-Пупко, П.Я. Гальперин, Л.А. Бенгер, М.Ю. Кистяковская, Ж. Пиаже, А. Валлон, Р.Я. Абрамович-Лехтман, Н.А. Бернштейн).

Изучением развития двигательной функции руки занимались ряд авторов: М.Ю.Кистяковская, Н.Л. Фигурин и М.М Кольцова, Р.Я. Абрамович-Лехтман, Г.Ф. Городецкая, А.В. Запорожец и другие исследователи .

М.И. Лисиной было установлено, что до шести месяцев жизни ребенка основное место среди познавательных реакций занимают движения глаз, а после шести месяцев - двигательные реакции руки.

Е.М. Мастюкова описала возрастные особенности развития тонкой моторики рук и зрительно-моторной координации.

Как показывают наблюдения Е.Ф. Архиповой, в овладении движениями рук большую роль играет подражание. Отмечают три вида подражательных реакций:

- повторение собственных движений,
- повторение знакомых движений взрослого,
- повторение новых движений.

Повторение собственных движений выражается в том, что ребенок начинает вертеть перед лицом одной рукой, затем другой, затем снова

первой. Знакомые, заученные ранее движения (например, игру в «ладушки») ребенок имитирует очень охотно, когда взрослый начинает проделывать их.

В конце первого - начале второго года ребенок начинает внимательно следить за действиями взрослого, которые являются для него новыми, а затем пытается проделать то же самое. [9, с. 160]

Исследования П.Я. Гальперина, Р.Я. Абрамович-Лехтман и Ф.И. Фрадкиной показали, что все более или менее сложные формы предметных действий формируются под влиянием научения [цит. по 4].

Предметные действия развиваются в процессе общения ребенка со взрослыми, воспитываются, и это воспитание требует определенных условий.

В возрасте одного года здоровый ребенок самостоятельно садится, переворачивается, ползает, стоит, переступает у опоры, а нередко начинает ходить без поддержки.

Развитие двигательных функций ребенка - сложный процесс, который определяется, с одной стороны, поэтапным созреванием ЦНС, а с другой стороны - многообразным влиянием окружающей среды.

Одна из главных задач физического воспитания – это оздоровление ребенка дошкольника. Основным специфическим средством физического воспитания детей дошкольного возраста являются физические упражнения, т.е. те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания. Следовательно, необходимо подчеркнуть, что физические упражнения не отождествляются с трудовыми или бытовыми действиями и тем более не могут подменяться ими [5, с. 234].

Научные труды отечественных и зарубежных специалистов в области физиологии, психологии и педагогики, в том числе работы И.С. Сеченова, П.Ф. Лесгафта, И.П. Павлова, Н.А. Бернштейна, А.В. Запорожца, В. Райха, М. Фельденкрайса, Е.П. Ильина подтверждают, что обучение движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. [цит по 2]

Они условно представляют собой переход от знаний и представлений о действии к умению его выполнять, а затем – в результате многократных повторений – к двигательному навыку.

Двигательный аппарат человека управляется его центральной нервной системой. Следовательно, двигательный аппарат – это управляемая система, а центральная нервная система – управляющая система. Между ними существует теснейшая взаимосвязь.

Нервная система корректирует движения на основании сигналов, поступающих от рецепторов двигательного аппарата, а также от других органов чувств: зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов кожи и отчасти от внутренних органов. В.С. Фарфель пишет, что все произвольные движения человека осуществляются с участием сознания, т.е. мы сознательно можем приводить в движение, которое нами осознается, наши мышцы. Как и во всякой сложной системе управления, центральная нервная система располагает подсистемами, построенными иерархически, соподчиненно.

Роль таких функциональных подсистем управления движениями играют двигательные автоматы, которые управляют непроизвольными движениями, не всегда находящимися под контролем сознания.

Одни из них представляют систему прирожденных двигательных автоматов или без условных рефлексов, другие – приобретенные, выработанные автоматические двигательные действия или двигательные навыки. Автоматические системы управления не вполне автономны, они связаны с сознанием и могут находиться под его контролем.

Очевидно, что начальное обучение движению без активного сознания невозможно. Роль педагога заключается в том, чтобы мобилизовать сознание ребенка на овладение тем или иным двигательным умением. [2, с. 44]

С точки зрения взаимосвязи автоматических действий и роли сознания необходимо уточнить содержание понятий «двигательные привычки», «двигательные умения» и «двигательные навыки». Двигательные привычки – это автоматически совершаемые движения, не связанные со специальным

обучением, которые могут возникать без участия сознания. Ставшее привычным движение может быть неэффективным, бесцельным, а иногда даже вредным, на пример кусание ногтей, сосание пальца и т.п. Двигательные умения, в отличие от двигательных привычек, характеризуются целесообразностью, эффективностью. Они – результат сознательного обучения. Двигательное умение представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации. Весьма существенно, что процесс обучения человека двигательным умениям связан с активным вовлечением сознания.

В среднем и старшем дошкольном возрасте у детей продолжают развиваться двигательные умения и навыки, физические качества (ловкость, быстрота реакции, выносливость), развивается координация движений, пространственная ориентировка, равновесие, формируются способности оценивать качество выполнения движений, соблюдать правила подвижной игры.

Дети учатся правильно прыгать с места и с разбега, осваивают разные виды метания, лазанья, движения с мячами; учатся четко и точно, ритмично, в заданном темпе выполнять физические упражнения не только по показу, но и по словесной инструкции, под музыку, перестраиваться как из положения стоя на месте, так и во время движения.

Дети старшего дошкольного возраста уверенно владеют перекрестной координацией рук и ног, у них значительно улучшаются пространственные и временные ориентировки. В беге у детей этого возраста отчетливо выражена фаза полета, заметно развивается функция равновесия. Они легко справляются с различными видами лазания. К седьмому году дети хорошо перебрасывают, прокатывают мяч, хорошо бросают предметы в цель.[3, с.95]

В теории физического воспитания двигательное умение определяется как степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи. Основой двигательного умения

является творческий поиск, сравнение, оценка способов выполнения движений, соединение их в целостное двигательное действие. Двигательное умение постепенно переходит в навык.

Двигательный навык - это степень владения техникой действия, при котором управление движениями осуществляется автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью. Формирование двигательного навыка представляет собой процесс образования динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной системы. Характерными особенностями двигательного навыка являются; автоматизированный характер как некоторых операций, так и действия целиком; высокая быстрота действия; стабильность итогов действия; надежность и прочность - навык не исчезает даже при продолжительных перерывах.

Закономерности формирования двигательных навыков:

1. Формирование первоначального умения — стадия, короткая по времени, когда дети знакомятся с новым движением, характеризуется широким иррадированием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у детей наблюдается неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений, неточности в пространстве.

2. Процесс специализации условного рефлекса - стадия, более продолжительная по времени. На протяжении этой стадии развития навыка у детей в порядке повторных упражнений правильность разучиваемых движений постепенно улучшается. Это происходит в силу уточнения от дельных двигательных рефлексов и всей системы в целом.

3. Стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия. Ребенок владеет навыком. Движения его делаются произвольными, экономными. Он самостоятельно и уверенно выполняет действие с осознанием его основной задачи, может

творчески применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации.[12, с. 196]

Наряду с формированием двигательных умений и навыков, развитие физических качеств является одной из сторон физического воспитания. Физические качества связаны с морфофункциональными, психофизическими и биологическими особенностями организма ребенка. Воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, дети быстрее усваивают новое, проявляют творческую самостоятельность. Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Быстрота рассматривается как комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Практически это проявляется в способности выполнять двигательное действие в минимальный срок.

Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой повторения движений. Для развития скоростных качеств следует использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на коротких дистанциях с переходом на другой темп. Кроме того, на занятиях и в игровой деятельности используются подвижные игры и бег из условных разных исходных положений (сидя, лежа, на спине, на корточках и т. д.).

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями. У ребенка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Ловкость является необходимым компонентом любого движения. Для воспитания ловкости у детей используются многообразные физические упражнения в основных движениях (ходьба, бег между предметами; с преодолением

различных препятствий - пролезть в обруч, разойтись на скамейке; перепрыгнуть через предмет).

Сила - способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Уровень мышечной силы определяется возрастом человека и зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, которые регулируют частоту, степень и объем мышечных сокращений.

Существует несколько понятий силовых способностей человека. Абсолютная сила - способность проявлять максимальное напряжение в относительно короткий отрезок времени, эта способность оценивается обычно с помощью динамометра и выражается она в кг.

Для развития силовых показателей можно применять прыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх, вперед, в прыгивание на возвышение с места, с небольшого разбега, разновидности прыжков, ходьба по лестнице, умеренный или быстрый темп выполнения упражнений, ускорения, прыжки со скакалкой и др.

Выносливость - способность противостоять утомлению, длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности, в чем заключается физиологическая сущность качества выносливости. В теории и практике физического воспитания широко распространено деление выносливости на общую и специальную. Общая выносливость больше всего свойственна детям дошкольного возраста. Она проявляется при выполнении продолжительной, малоинтенсивной работы, которая включает действие большей части мышечной системы ребенка. Если двигательная деятельность ограничена каким-либо видом (плавание, ходьба на лыжах), то говорят о специальной выносливости. Она зависит от техники владения движениями, уровня развития силы, быстроты.

Воспитание выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений (ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, длительный бег).

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его сочленений. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок. Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, следует на физкультурных занятиях, утренней гимнастике включать упражнения на вращения, повороты, наклоны, махи, пружинные движения для увеличения подвижности суставов. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно.[13, с. 156]

Таким образом, нельзя сказать, что родившийся ребенок не обладает никаким двигательным опытом. Генетически в нем заложено все многообразие движений, которые при соответствующих условиях будут развиваться достаточно быстро. Другое дело, что фактически двигательный опыт действительно не богат.

Классифицируя описание движение детей раннего возраста как опорные умения, можно утверждать, что они являются одновременно и базовыми для дальнейшего накопления двигательного опыта.

Совершенствуя технику двигательного умения в процессе многократного повторения движений, устраняя при этом лишние, неуклюжие, добиваемся координированного, слитного, красивого и надежного его выполнения. Этим мы добиваемся такой степени владения техникой, которую можно охарактеризовать как навык.

Навык есть не что иное, как автоматизированное управление движением, отличающееся слитностью отдельных действий и надежностью, способной сохраняться при неблагоприятных факторах.

1.2. Стадии развития двигательных умений и навыков

В своем формировании двигательный навык проходит три стадии: первая – иррадиация, вторая – специализация, третья – стабилизация.

Первая стадия, иррадиации – короткая по времени. Она характеризуется широким распространением возбуждения по нервным центрам при недостаточности внутреннего торможения. Таким образом, в выполняемое движение включаются «ненужные» мышечные группы. Это обусловлено распространением процесса возбуждения и на другие центры двигательного анализатора. Физиологическая картина дополняется психологической, сопровождающейся эмоциональной реакцией на новизну, иногда – боязнью. Знакомясь с новым движением, ребенок испытывает неуверенность, у него наблюдается неточность воспроизведения движения в пространстве и во времени, появляются так называемые «лишние» движения, напряженность мускулатуры.

Вторая стадия, специализации – более продолжительная по времени. Она характеризуется концентрацией возбуждения в тех нервных центрах, которые участвуют в управлении двигательным актом. Развивается внутреннее торможение, что позволяет точнее дифференцировать сигналы о совершаемом действии, происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Вследствие этого правильное выполнение разучиваемых движений снимает чувство неуверенности. Начинает формироваться динамический стереотип, хотя ошибки в выполнении еще возможны. Ребенок уже осознает способы выполнения действия, однако его внимание напряжено и сконцентрировано на процессе выполнения движения. При переключении внимания на окружающую обстановку, партнеров и т.п. качество техники ухудшается. В результате образование двигательных навыков на этой стадии происходит волнообразно. То ребенок легко и свободно выполняет упражнение, то, наблюдая со стороны, можно предположить, что он выполняет его в первый раз.

Третья стадия, стабилизации – характеризуется автоматизацией навыка. Движения ребенка становятся рациональными, экономными, достаточно точными и свободными при ведущей роли второй сигнальной системы. Он осознает двигательную задачу, творчески использует разученное движение в игровой и повседневной деятельности.

Ряд исследователей (А. В. Запорожец, М. В. Зимкин, М. Ю. Кистяковский, А. В. Коробков, Т. И. Осокина и др.). Считают, что благодаря высокой пластичности нервной системы новые движения лучше усваиваются в 3 -5 лет, поэтому формирование двигательных навыков следует начинать с дошкольного возраста. [цит поЗ]

Систематическое выполнение основных движений положительно влияет на всестороннее физическое развитие, способствует совершенствованию работы сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает физические качества (скорость, ловкость, силу, выносливость и т.д.).

Основные движения характерны для повседневной и трудовой деятельности человека. Они - органическая составная часть детских игр, важное средство физического воспитания и необходимая основа общего развития дошкольника. Именно овладение такими движениями дает возможность детям свободно действовать в своей среде, уверенно преодолевать трудности. [14, с. 648]

Процесс формирования навыков в различных видах основных движений имеет ряд общих положений. Он начинается с первого ознакомления с движением и заканчивается (условно), когда ребенок выполняет движение легко, уверенно, с наименьшей затратой сил. Во время обучения движений широко используется показ. В основе его - способность к имитации (подражания), к воспроизведению того, что делается в окружающей среде. Упражнения надо показывать правильно и в нужном темпе, поскольку дети копируют движения взрослых и неточность показа может вызвать различные ошибки. К показу также привлекают детей,

которые хорошо выполняют упражнения. Это активизирует процесс обучения, и дети, которые плохо выполняют движения, на примере своих товарищей убеждаются, что можно хорошо овладеть ими.

Несмотря на то, что сосредоточенность дошкольников неустойчива, (часто не замечают главных деталей того или иного движения), показ надо обязательно сопровождать лаконичным и понятным объяснением. В младших группах лучше давать образное объяснение упражнения, учитывая высокую способность малышей к подражанию. Например, во время прыжка отталкиваться обеими ногами, как «зайчик»; во время бега выше поднимать колени, как «лошадка» и др.

Однако имитация движений имеет и свои отрицательные стороны. Движение при этом выполняется неточно, с ошибками, придерживается только его общая схема. Поэтому нужно постоянно заботиться об уточнении деталей и следить за исправлением замеченных ошибок.

Показ и объяснение на разных этапах обучения движений имеют разное соотношение. Сначала их используют чаще и одновременно, чтобы создать у детей правильное представление о выполнении движения. На этапах совершенствования двигательного навыка показ применяется лишь эпизодически, а объяснение приобретают характер указаний в лаконичной и доступной форме. [6, с. 395]

При формировании двигательных навыков у детей второй младшей и средней групп, в которых мышление преимущественно образное и двигательный опыт сравнительно небольшой, показ движений занимает ведущее место. Позже, с накоплением двигательного опыта, все большее значение приобретает слово воспитателя. В старшей и подготовительной к школе группах основном используют объяснения и инструкции. От детей 6-7 лет уже можно требовать понимания движения, выполняется. По этому поводу известный отечественный ученый П. Ф. Лесгафт писал: «Если ребенок усвоит какой-нибудь механический метод, не понимая полностью,

какой смысл имеют его отдельные приемы, то и действовать оно механически - она не сумеет применить данный метод в отдельном случае»

После показа и объяснения дети пробуют сами выполнить движение, но уже при первых попытках допускают различные ошибки, касающиеся ритма и темпа движения, степени мышечного напряжения, согласованности деталей целостного двигательного акта и тому подобное. Поскольку начальная фаза овладения движением сложная в формировании двигательного навыка, перед каждым ребенком надо ставить ограниченные требования - освоить основную структуру движения, т.е. выполнить его в общих чертах. Когда воспитанники усвоят структуру движения в общих чертах (это, как правило, достаточно нескольких повторных попыток), воспитатель переходит к детальному изучению всех элементов движения и его закрепления.

Следует учитывать, что в начале обучения движение усваивается лучше тогда, когда дети выполняют его в полную силу. Так, дошкольники стремятся, например, бросить мяч или прыгнуть как можно дальше, но при этом неудачно приземляются и теряют равновесие, иногда падают, так как некоторые элементы прыжка они еще не усвоили. Вот почему на начальном этапе овладения движением надо ограничивать разбег при прыжках в длину и высоту с разбега (до 3-4 м); уменьшать расстояние до цели, когда дети бросают какие-то предметы и т.д.

Основные движения с детьми дошкольного возраста в основном разучиваются в целом, иначе дети не будут иметь четкого представления о движении. Однако воспитатель в процессе занятий должен сосредоточить внимание на важнейших деталях движения, соблюдая принцип последовательности. Обучая, например, на первых занятиях метание мячей на дальность или в цель, педагог обращает внимание воспитанников на исходное положение перед броском (положение ног, туловища), затем на правильное положение руки и бросок «из-за спины через плечо». Для усвоения отдельных элементов движения целесообразно использовать

подводные упражнения. Например, чтобы научиться правильно бросать мешочки с песком на дальность, натягивают на стойки веревку на высоте 1,2-1,5 м и на расстоянии 1,5-2 м от места метания - это определит бросок мешочка по нужной траектории.[10, с. 453]

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

Большинство движений человека развивается в процессе жизни, в результате накопления индивидуального опыта.

Практика подтверждает, что воспитанники, которые понимают, что от них требуют, могут правильно объяснить выполнение движения, быстрее овладеть им и меньше ошибаются.

Таким образом, обучение двигательным умениям и навыкам дошкольников проходит определенные стадии становления, что и формирует у них двигательный опыт. Большую роль в этом играет освоение основных движений. Основные движения – жизненно необходимые для ребенка движения (лазание, метание, ходьба, бег, прыжки).

1.3. Структурные компоненты обучения детей двигательным умениям и навыкам

В общих чертах обучение физическим упражнениям представляет собой педагогический процесс выработки двигательного умения и перевод их в навык. При этом эффективность обучения будет высока, если будет соблюдена строгая последовательность этапов и педагогических приемов.

В теории и методике физического воспитания достаточно полно разработана структура обучения физическим упражнениям. В принципе она

приемлема и для дошкольников с небольшими уточнениями и дополнениями содержательной части этой структуры.

Различают четыре этапа в обучении физическим упражнениям: ознакомительный, первоначального разучивания, углубленного разучивания и совершенствования.

Этап ознакомления с новым движением (упражнением). Для детей дошкольного возраста своеобразие этапа обусловлено многими факторами, главным из которых следует считать фактор быстрой изменчивости роста и развития. Причем под развитием понимается как физическое, так и психическое, и интеллектуальное, поскольку именно такое развитие обеспечивает готовность ребенка к усвоению изучаемого движения. Отсюда и своеобразие применения методов обучения. На этапе ознакомления, как правило, используются известные в педагогике методы слова и наглядности. Основная цель их применения – создание общего представления о движении, его составных частях, особенностях выполнения. В этот период формируется установка на выполнение. Свообразие же использования этих методов заключается в том, что их наложение происходит, прежде всего, на детей, чья психика, интеллект, физическое состояние обладает спецификой, присущей только данному возрасту.

Так, для новорожденных детей особое значение в развитии моторики приобретают невербальные формы общения младенца со взрослыми (А. В. Запорожец, Б. М. Величковский, 1985). Ими являются руки родителей, мимика их лица, игрушки, предметы, окружающие ребенка. Со временем добавляются звуковые сигналы, различаемые ребенком, смысл и значение которых подкрепляются определенными движениями, и лишь впоследствии, когда слово в сознании ребенка приобретает конкретный смысл и содержание, оно трансформируется им в определенное действие или движение, выполняемое сознательно. По сути, это означает переход к осознанному обучению и характеризует уже новый возрастной период развития ребенка. «Доязыковой этап в развитии человека, - отмечает

английский психолог Томас Бауэр, - является одним из самых критических периодов его жизни. В это время складываются моторные навыки, во многом завершается развитие процессов восприятия, и закладываются основы познавательных способностей, которые в дальнейшем разовьются в интеллект» [7].

Вместе с тем, для физического воспитания дошкольников огромное значение приобретает основополагающее учение Л. С. Выготского о детерминации психического развития ребенка. Именно он впервые показал, что психическое развитие ребенка происходит не только под влиянием генетического фона и окружающей среды, но прежде всего в процессе его чувствительной предметной деятельности, осуществляемой совместно с другими. В этой связи процесс обучения дошкольников физическим упражнениям приобретает характерную для каждого возрастного периода окраску. Для понимания механизмов формирования чувственной, предметной деятельности дошкольников в процессе совместного обучения наиболее удачной, на наш взгляд, является работа профессора Токийского института образования Такаси Сакамото «Телевидение для детей дошкольного возраста в Японии» [23].

Имитационное поведение, вызванное телепередачами, показывает, что уже в возрасте от 4 до 7 месяцев причиной, побудившей ребенка двигаться, являются, прежде всего, физические упражнения, хлопанье в ладоши, увиденные им на экране.

К сожалению, в отечественной практической педагогике физического воспитания дошкольников роль наглядности незначительно, что снижает усилие педагогов и делает процесс обучения физическим упражнениям не столь эффективным. Нельзя сказать, что педагоги не умеют пользоваться этим методом, все гораздо прозаичнее. Наглядности, систематизированной в соответствии с требованиями, предъявляемыми процессу обучения, просто нет. Есть разрозненные элементы, которые не позволяют составить

целостное представление о том, что необходимо изучить ребенку в соответствующий период его возраста и определенного раздела программы.

Современное развитие технических средств обучения позволяет значительно расширить использование наглядности. Демонстрационные возможности технических средств обучения позволяют значительно расширить использование наглядности. Демонстрационные возможности технических средств обучения, особенно телевидение, состояний, включает процесс обучения новым движениям технические ошибки, Предупредить травмирование детей. Ценность технических средств обучения заключается еще и в том, что демонстрируется, как правило, эталоны техники выполнения упражнения, что вызывает у детей желание выполнять упражнения так, как показано на экране. Установку на выполнение хорошо подкрепляет метод натуральной демонстрации более подготовленным ребенком.

Первоначальное разучивание упражнений. В основном первоначальное разучивание упражнений сводится к тому, что оно выполняется либо в целом, либо по частям. Метод целостного выполнения упражнений применяется тогда когда имеются определенные условия и предпосылки. Так, важнейшей предпосылкой для усвоения нового упражнения является готовность ребенка выполнить его сразу, без разделения. Для этого необходимо, прежде всего, обладать достаточным двигательным опытом и психологической готовностью новому движению. Эти условия тем более важны, когда речь идет об усвоении упражнений в средней сложности.

Выполнить на этапе первоначального разучивания новые сложные упражнения в целом, сразу, задача практически не выполнимая. Как правило, в таком случае упражнение выполняется по частям. Действия воспитателя должны быть направлены на определение последовательности разучивания. Имеется в виду, что, учтя все организационно – методические аспекты обучения, определил индивидуальные возможности каждого ребенка, воспитатель начинает обучать детей сложному движению с тех его звеньев, к которым они готовы физически и психологически. В методике обучения

физическим упражнениям выделяется два основных подхода. Первый заключается в том, что обучение начинается по классическому алгоритму – от простого к сложному, от легкого к трудному. Такой подход оправдан и приемлем тогда, когда последовательность изучаемых действий и движений в целостном упражнении характеризуется и последовательным усложнением этих звеньев.

В том случае, когда в целостном упражнении отдельные его звенья чередуются по сложности, имеет смысл применить другой подход, суть которого в том, что сначала изучается сложное звено (действие, движение), за тем дополняется более простыми связками. Этот подход имеет право на существование еще и потому, что сложное движение разучивается на фоне устойчивого периода работоспособности, достигнутого в подготовительной части занятия. Иными словами, самую трудную задачу решаем, пока еще есть запас сил и энергии.

На этапе первоначального разучивания особое место отводится подбору подводящих и подготовительных упражнений, вспомогательного инвентаря и оборудования, средством оперативного контроля за усвоением, а так же организации помощи и страховки.

В физическом воспитании дошкольников первоначальное разучивание упражнений имеет две особенности. К ним, во – первых надо отнести недостаточный двигательный опыт сложнокоординированных движений. Причем это обстоятельство усложняет процесс обучения новым упражнениям в системе общественного воспитания, поскольку в нем осуществляется, в основном групповое обучение. В этой связи перед воспитателем стоит задача подбора очень широкого диапазона подготовительных и подводящих упражнений, с которыми дети уже знакомы и которые выполняются ими достаточно легко и свободно.

Во – вторых, период разучивания новых упражнений реальное «прочувствование» движений у детей развито недостаточно, в силу чего возникает много технических ошибок. Их устранение, как показывает

практика, осуществляется в основном после словесного объяснения воспитателя, тогда как наиболее эффективный метод – показ причины ошибки и пути ее устранения. В этом случае незаменим демонстрационный метод, осуществляемого воспитателем, наиболее подготовленным ребенком.

В – третьих, дети не всегда понимают назначение и суть подводящих и подготовительных упражнений. Им зачастую просто не хочется выполнять движения, роль и сюжет которых им неведомы. В этом кроется и общая беда физического воспитания даже более старших детей, поскольку непонятные упражнения не вызывают у них особого интереса.

Отсюда непреложные правила – вводить новые двигательные действия и движения в процессе физического воспитания дошкольников через игру, сюжет и роль, которые будут стимулом для выполнения новых упражнений.

В – четвертых, дошкольники, в силу пластичной нервной системы, хорошо усваивают ритм движения, сопровождаемых звуковыми раздражителями. Следует заметить, что музыкальное сопровождение упражнений не только улучшают ритмические характеристики движения, но и способны вызывать ответственные моторные реакции у детей очень раннего возраста [22, стр 14,15,16].

В ряду отмеченных особенностей процесса обучения дошкольников физическим упражнениям важное место занимает соответствие физической подготовленности и физическому развитию, и созреванию. Суть этой проблемы сводится к тому, что на каждом возрастном этапе жизни ребенка педагогические воздействия, в том числе направленные на обучение движениям, должны соответствовать уровню его созревания. Это в определенной степени подтверждается экспериментами, описанными Томасом Боуэром, при изучении Гезелном и Томпсоном развитие моторных навыков у однояйцевых близнецов, где отмечается, что «развитие навыков происходит в результате достижения определенного уровня зрелости» [7].

Этап углубленного разучивания упражнений сводится, в основном, к детализированному освоению отдельных движений и их взаимосвязь друг с

другом. В классическом варианте последовательность углубленного разучивания сводится к решению следующих задач (по Л. П. Матвееву и А. Д. Новикову, 1976):

1. Углубить понимание закономерностей движения изучаемого действия.
2. Уточнить технику действия по ее представленным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
3. Усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движений.
4. Создать предпосылки вариативного выполнения действия.

Не исключая важности решения отмеченных задач, на данном этапе все же следует признать, что в такой постановке для дошкольников они могут быть признаны как теоретические ориентиры.

Опыт работы с дошкольниками по обучению их сложным упражнениям (ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде и др.) на первый план при углубленном разучивании упражнений выдвигает задачу по устранению технических ошибок.

В общих чертах ошибки у дошкольников при разучивании новых упражнений зависят от причин, характерных для детей и более старшего возраста, и даже занимающихся избранными видами спорта. Это могут быть ранее допущенные и укоренившиеся технически неверные движения, слабая физическая подготовленность, несформированная психологическая готовность, проявляющаяся, прежде всего, в боязни, утомлении детей, плохих условиях, несоответствующий детям инвентарь и оборудование и др. В то же время не следует забывать и особенности, характерные для дошкольников.

Так, на этапе углубленного разучивания, в силу использования повторного метода, возрастает и психические нагрузки, которые могут, с одной стороны, быстро привести ребенка к утомлению, а с другой, - снизить интерес к обучению.

Зачастую видимая вооруженным глазом раздражительность детей, капризы, нежелание выполнять даже вроде бы интересные упражнения являются результатом целого букета отмеченных причин. Однако главной, как правило, в этом возрасте оказывается слабое здоровье, перенесенные заболевания, не выдержанные сроки восстановления после болезни и т.п.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Этап углубленного разучивания заканчивается тогда, когда изучаемое упражнение, независимо от его сложности, выполняется слитно. При этом учитывается, что технические характеристики должны отвечать как можно полнее целостной модели упражнения. Допускается некоторая несогласованность ритмических характеристик в силу того, что на этом этапе не ставилась задача полного перевода двигательного умения в навык.

Характерным алгоритмом действия на данном этапе должно стать обеспечение наиболее оптимального владения двигательными действиями в различных условиях и состояниях обучающегося. Совершенно очевидно, что под алгоритмом действий следует понимать конкретные задачи, решение которых приведет к сформированности совершенного навыка. Вместе с тем, «совершенный навык» в физическом воспитании дошкольников – понятие весьма относительное, поскольку быстро растущий и развивающийся ребенок – дошкольник всегда будет как бы «догонять» технику совершенных движений. Эта особенность позволяет понять суть вариативности закрепленного двигательного навыка, поскольку для дошкольников не столько важна идеальная техника, сколько владение ребенком ее основами, но в различных, изменяющихся в соответствии с возрастом, ситуациях.

В этой связи о процессе формирования двигательного навыка у дошкольников следует говорить как о периодической перестройке техники движений, поскольку к этому приводит постоянное возрастание (даже в силу естественного роста и развития) функциональных возможностей организма. Однако следует помнить, что в данном случае перестройка навыка не меняет его основы. Шлифуются, как правило, детали, отдельные звенья. Желательно

при этом избавиться от технических погрешностей, которые могли возникнуть на ранних этапах обучения из – за слабой функциональной готовности ребенка.

Методика совершенствования двигательного действия осуществляется в дошкольном возрасте в основном игровым и соревновательным методами. Это обусловлено рядом психо – физиологических и педагогических особенностей детей этого возраста.

К ним, в первую очередь, следует отнести повышенную импульсивность дошкольников, которая, с одной стороны, выражается в быстром проявлении интереса к новому виду деятельности, с другой, - в таком же быстром угасании при длительной повторной работе, без которой очень трудно обойтись при закреплении двигательного навыка. В этом случае воспитателю приходится обыгрывать учебные ситуации, закладывать в них роль и сюжеты, ставить задачи, которые бы поддерживали должный интерес у детей. По сути, такая постановка работы позволяет использовать два классических метода закрепления и совершенствования: стандартно – повторного и повторно – переменного упражнения. Если первый из них в игровую деятельность вписывается с большим трудом, то в соревновательной деятельности, где правилами вводятся определения ограничения и сужаются рамки вариативности, этот метод можно использовать достаточно эффективно.

Метод повторно – переменного упражнения, при относительной стандартизации, все же более вариативен, что позволяет очень широко применять его в игровой деятельности.

Учитывая, что на данном этапе идет как закрепление, так и дальнейшее совершенствование двигательного навыка, следует использовать оба метода в сочетании друг с другом. Такая постановка, естественно, потребует внесения и определенных изменений в структурно – содержательную часть занятий, прогулок, и даже соревнований, что при соответствующем организационном обеспечении будет оправдано.

Контроль за усвоением двигательных умений и навыков. Исходя из того, что существует несколько видов контроля – этапный, текущий и оперативный, - есть смысл рассмотреть их назначение в соответствии с последовательностью обучения детей физическим упражнениям. Вместо с тем, на наш взгляд, целесообразно выделить главные аспекты того, что мы собираемся контролировать на каждом этапе обучения и каким видом контроля это лучше всего сделать.

Итак, на этапе ознакомления детей с новыми физическими упражнениями главными будут считаться знания о самом упражнении, его назначении, порядке, способе и технике выполнения. Контроль за усвоением теоретических знаний детей на этом этапе может быть осуществлен как с помощью оперативного, так и текущего контроля. Лучшее усвоение знаний наблюдаются тогда, когда налаживается обратная связь, непосредственное общение ребенка с воспитателем в процессе овладения этими знаниями, с применением наглядности, обсуждения положений, ситуаций, ролей и сюжетов. Такой подход, осуществляемый в рамках оперативного контроля, естественен и эффективен, поскольку налицо активность детей. Прочность знаний об изученном упражнении проверяется периодически. Как правило, это делается на кануне каждого этапа поскольку всегда возникает необходимость корректировке, уточнения, расширение этих знаний. Такой текущий контроль за усвоением знаний необходим не только для того, чтобы их прочность была достаточной для реализации конкретных практически задач. Это так же необходимо для решения задач умственного и эстетического воспитания.

Контроль за усвоением чего – либо всегда предполагает необходимость установления критериев оценки. В отличие от школьного воспитания, в дошкольном критерии оценки теоретических знаний весьма расплывчаты.

В программе дошкольного учреждения не говорится о качестве знаний, нет ясного представления о том, как оценить знания ребенка об изученном упражнении. Этому положению есть свои объяснения. К ним, в первую

очередь, надо отнести отсутствие научно обоснованного понятийного (для детей) аппарата этого раздела программы и несформированности его теоретического содержания. Отсюда у ребенка долгое время (вплоть до старших классов) не складывается целостного представления о физической культуре и ее составных частях.

В самом приближенном варианте теоретические знания можно оценить довольно просто. Ребенку после реализации задач ознакомительного этапа задаются три вопроса:

1. Что это за упражнение?
2. Для чего оно нужно?
3. Как его надо выполнять?

По глубине ответов, характеру рассуждений ребенка, способности начать выполнять отдельные действия воспитатель определяет его готовность к первоначальному разучиванию. Естественно, никаких оценок в этом случае детям не выставляется, однако одобрение, похвала обязательны. Главное, что должен быть нацелен такой контроль, - выяснение готовности ребенка с известной долей сознательности приступить к практическому выполнению упражнений.

На этапе первоначального разучивания главенствующее положение занимает оперативный контроль. Его суть сводится к тому, чтобы своевременно выявлять технические ошибки и принимать соответствующие меры к их исправлению. Как парило, на данном этапе количество технических ошибок довольно значительно, что и определяет значимость оперативного контроля. Его задача – оценить конечный результат работы над новым движением, двигательным действиям или целостным упражнением.

Когда речь идет об элементах разучиваемого упражнения, целесообразно пользоваться очень простой оценкой: «правильно» - «неправильно». При этом если элемент выполняется неправильно, тут же указывается на ошибку, приведшую к тому результату. В дошкольном возрасте мало увидеть ошибку, надо указать правильный путь ее устранения.

Это, как правило, достигает либо демонстрацией упражнения более подготовленным ребенком, либо ребенок, допустивший ошибку, выполняет упражнение вновь, но уже с соответствующим заданием на ее исправление. Этап первоначального разучивания должен заканчиваться обобщенной оценкой всего разучиваемого упражнения. Для этой цели общеизвестна балльная оценка [21]. Суть ее сводится к тому, что осуществляется количественная характеристика выполняемого упражнения, что позволяет сравнить качество выполнения в зависимости от организации и методики обучения. В данном случае качество выполнения упражнения оценивается по 5 – ти балльной шкале.

На данном этапе обучения можно предложить еще один варианта оценки техники выполнения упражнения в целом, его отдельных частей и элементов. Оценка также балльная. Однако максимальное количество баллов определяется количеством составляющих это упражнение элементов или частей. Так, если прыжки в длину с разбега разложить на элементы, то составляющих целостное упражнение будет, как минимум, четыре: разбег, отталкивание, полет и приземление. Каждый элемент «стоит» 1 балл. Таким образом, этот вариант позволяет оценить сформированность как целого упражнения, так и его частей.

На этапе углубленного разучивания эти системы контроля должны учитывать не только технические действия, но и его ритмические и динамические характеристики.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования, в конечном итоге, заканчивается способностью ребенка наиболее рационально выполнять изученное упражнение. В свою очередь, это предлагает достаточно высокую степень автоматизированности движений, устойчивость двигательного навыка к утомлению и сбивающим факторам, таким, как различные условия выполнения упражнений, эмоционально – психические состояния и т.п. Поэтому на данном этапе контроль должен осуществляться в естественных условиях, с различными вариантами выполнения упражнения.

Поскольку речь идет о двигательных умениях и навыках, то, естественно, контролируется, прежде всего, техника выполняемого упражнения.

Теоретическое обоснование технологии поэтапного обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

Как показал анализ научной литературы, под навыком понимается автоматизированное умение, двигательный автомат, образовавшийся в результате обучения, вследствие многократного повторения определенного двигательного действия (Л.П.Матвеев, В.С.Фарфель и др.) [22, стр 22].

Исследования Н.А.Бернштейна подтвердили, что правильно поставленное упражнение должно повторять раз за разом не то или иное средство решения данной двигательной задачи, а процесс решения этой задачи с постепенным уточнением и совершенствованием средства[18].

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что технология поэтапного обучения физическим упражнениям направлена не только на формирование двигательных умений и навыков, воспитание психофизических качеств, но и на развитие творчества, раскрытие духовного потенциала детей дошкольного возраста.

Глава 2. Обучение детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам посредством подвижных игр

2.1. Организация и методы исследования

Опытно-экспериментальная работа по развитию у детей старшего дошкольного возраста двигательных умений и навыков проходила по нескольким этапам:

- подготовка к психолого – педагогическому исследованию;
- констатирующий эксперимент по выявлению уровня сформированности двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста;
- формирующий эксперимент по развитию у детей двигательных навыков;
- контрольный эксперимент по выявлению результативности формирующего эксперимента.

Цель - определить уровень сформированности двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста. Основной задачей формирующего эксперимента является улучшение показателей констатирующего эксперимента. После проведения контрольного эксперимента разработать программу обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам в беге, прыжках, метаниях посредством подвижных игр. Сравнить и оценить эффективность экспериментальной программы.

Исследование было организовано в МБДОУ с. Тубинска, Краснотуранского района.

Для определения эффективности экспериментальной программы обучения детей двигательным умениям и навыкам посредством подвижных игр были сформированы 2 группы детей одного возраста – контрольная в количестве 10 детей и экспериментальная в количестве 10 детей.

С целью определения исходного и конечного уровней сформированности двигательных умений и навыков в контрольной и экспериментальной группах были использованы классические тесты.

Результаты педагогического контроля двигательных умений и навыков оценивались качественно и количественно. Критерии оценки зависят от возраста детей и, как правило, подлежат переводу (особенно качественные результаты) в определенную систему очков или баллов:

- «отлично» - все элементы теста выполнены в полном соответствии с его моделью, представленной в настоящей работе, - 5 баллов;
- «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат, - 4 балла;
- «удовлетворительно» - тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от указанной модели, - 3 балла;
- «неудовлетворительно» - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, где 1 – 2 элемента, не имеющих существенного значения, все же выполняются, - 2 балла;
- «плохо» - ребенок не делает попыток выполнить тест, физически не в состоянии выполнить не одного элемента теста, - 0 баллов. [23,с. 46]

2.2. Содержание Программы и методика обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам посредством подвижных игр

*«Программа обучения детей старшего дошкольного возраста
двигательным умениям и навыкам посредством подвижных игр»*

Пояснительная записка

Важным является создание в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе.

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеет упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей средне – сосудистой и дыхательной системы, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви. Теплозащитные свойства одежды зависят от ее слоистости: между слоями одежды находится воздух и, чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений. Обувь следует подбирать на 1 – 2 размера больше стопы ребенка, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Большое значение имеет стелька, которая защищает стопу от охлаждения.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным умениям и навыкам (бег, прыжки, метания и др.) и воспитание физических качеств.

Положительное влияние занятий на организм ребенка, может быть, достигнуто при таком дозировании мышечных нагрузок, которые

обеспечивают общее развитие, тренировку основных физиологических функций. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности.

Содержание программы

№	Содержание	Цель	Техника выполнения
1.	<p>«Лягушки и цапли»</p> <p>Ход игры: Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля</p>	<p>Совершенствовать двигательный навык в прыжках (прыжок в длину с места)</p>	<p>Исходное положение: ноги стоя параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед, руки свободно отодвинуты назад; толчок: двумя ногами одновременно, мах руками вперед-вверх; полет: туловище согнуто, голова вперед, вынос полусогнутых ног вперед, руки вперед-вверх; приземление:</p>

	<p>уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.</p>		<p>одновременно на обе ноги, вынесенные вперед с переходом с пятки на всю ступню, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед в стороны, сохранение равновесия при приземлении.</p>
	<p>«Перемена мест» Ход игры: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за</p>	<p>Совершенствовать двигательный навык в беге (бег на 30 метров с высокого старта)</p>	<p>Небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь; быстрый вынос бедра маховой ноги под</p>

	<p>чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.</p>		<p>углом 60 – 70; прямолинейность, ритмичность бега.</p>
	<p>«Кто дальше бросит?»</p> <p>Ход игры: Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8–10 м от каждой команды.</p> <p>По сигналу игроки первой шеренги бросают мешочки вдаль, стараясь добросить до флажка, то же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросит мешочки до флажка.</p>	<p>Совершенствовать двигательный навык в метании (метание мяча на дальность)</p>	<p>Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, одновременно правая рука идет вниз - назад, поворот в направлении броска, правая рука вверх - вперед; бросок: резкое движение руки вдаль - вверх, сохранение заданного направления полета предмета; заключительная часть: сохранение равновесия.</p>

Таким образом, проведение формирующего эксперимента осуществлялось следующими путями:

Путь, тесно связан с первым – игры на формирование двигательных умений и навыков в беге прыжках, метаниях детей старшего дошкольного возраста.

Если в первом случае формирование двигательных умений и навыков происходило попутно, то во втором – работа по формированию двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста носила целенаправленный характер. Игры по формированию двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста использовались на дневной прогулке.

Игровая форма развития двигательных умений и навыков повышала настроение детей, способствовала проведению подвижных игр в эмоциональном ритме, а самое главное – развитию двигательных умений и навыков в беге, прыжках и метаниях.

Примерные конспекты физкультурных занятий, направленных на формирование двигательных умений и навыков дошкольников с использованием подвижных игр.

План – конспект физкультурного занятия № 1

Тема: Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх.

Цель:

- совершенствовать двигательный навык в беге.

Задачи:

1. Закрепить навык бега.
2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, змейкой и из угла в угол.
3. Повысить уровень физической подготовленности.
4. Формировать трудолюбие и настойчивость.

№ часть	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I.	<p>Вводная часть:</p> <p>Построение в шеренгу по росту.</p> <p>Приветствие.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p><i>Ходьба, ходьба с заданием:</i></p> <p>Ходьба в колонну по одному.</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>Ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс.</p>	<p>3 минут.</p> <p>3 минуты.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p>	<p>Равнение по полосе.</p> <p>Равняйся (спина прямая, руки по швам), смирно. Здравствуйте. Сегодня на занятии мы будем бегать, соревноваться и играть в подвижные игры.</p> <p>На право, раз, два. В обход налево шагом марш.</p> <p>Внимание, на носках, руки вверх. Спина прямая, руки прямые, смотрим вперед.</p> <p>Внимание, на пятках, руки за голову. Спина прямая, локти развести, смотрим вперед.</p> <p>Внимание, на внешней стороне стопы, руки на пояс. Спина прямая,</p>

<p><i>Бег, бег с заданием:</i></p>	<p>3 минуты.</p>	<p>смотрим вперед. Внимание, бегом марш.</p>
<p>Приставным шагом правым и левым боком.</p>	<p>0,5 кр</p>	<p>Внимание, приставным шагом правым боком, руки на пояс, спина прямая.</p>
	<p>0,5 кр.</p>	<p>Внимание, левым боком, руки на пояс. Спина прямая.</p>
<p>Бег змейкой.</p>	<p>2 раза.</p>	<p>Внимание, за направляющим змейкой по физ.залу марш. Не толкаемся.</p>
<p>«Уголки» (бег из угла в угол с ускорением).</p>	<p>2 раза.</p>	<p>Внимание, из угла в угол за направляющим с ускорение марш.</p>
<p>Бег с подскоками, руки на пояс.</p>	<p>0,5 кр.</p>	<p>Внимание, подскоками, руки на пояс марш. Спина прямая, смотрим вперед. Отталкиваемся как можно выше.</p>
<p>Перестроение.</p>		<p>Внимание шагом марш. Восстанавливаем дыхание: вдох – вдох, выдох – выдох. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Внимание, шагом марш. В колонну по три марш.</p>

<p>II.</p>	<p>Основная часть:</p> <p><i>ОРУ:</i></p> <p><i>1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны головы:</i></p> <p>1- наклон вперед.</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – наклон назад.</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5 – наклон вправо.</p> <p>6 – И.п.</p> <p>7 – наклон влево.</p> <p>8 – И.п.</p> <p><i>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на плечи.</i></p> <p>1,2,3,4 – вращение плечами вперед.</p> <p>5,6,7,8 – вращение плечами назад.</p> <p><i>2. И .п.- ноги на ш.п., руки на пояс.</i></p> <p>1,2,3,4 – вращение туловищем вправо.</p> <p>5,6,7,8 – вращение туловищем влево.</p> <p><i>3. И. п – широкая стойка, руки на пояс.</i></p> <p>1,2,3 – наклон вперед,</p>	<p>10 минут</p> <p>5 – 6 раз.</p> <p>5 – 6 раз.</p> <p>5 – 6 раз.</p>	<p>Первое упражнение. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Наклон вперед начинай. Спина прямая, плечи не поднимать.</p> <p>Следующее упражнение вращение плечами вперед, назад. Внимание вращение вперед начинай. Спина прямая, смотрим вперед.</p> <p>Следующее упражнение вращение туловищем вправо, влево. Приготовились, вращение вправо начинай. Спина прямая, смотрим вперед.</p> <p>Следующее упражнение наклон вперед коснуться руками пола.</p>
-------------------	---	---	--

	<p>коснуться руками пола.</p> <p>4 – И. п.</p> <p>5,6,7 – то же.</p> <p>8 – И.п.</p> <p>4. <i>И.п – ноги вместе, руки на пояс.</i></p> <p>1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой.</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3- то же.</p> <p>4 – И. п.</p> <p>Ходьба на месте, построение в одну колонну.</p> <p><i>ОВД:</i></p> <p><i>Эстафета – соревнование «Смени флажок».</i></p> <p>совершенствовать двигательный навык в беге.</p>	<p>5 – 6 раз.</p> <p>5 минут.</p> <p>2 раза.</p>	<p>Приготовились, упражнение начинай. Спина прямая, колени не сгибать.</p> <p>Внимание, приготовились, прыжки начинай. Спина прямая, руки прямые, смотрим вперед.</p> <p>Внимание, на месте шагом марш. На право раз, два. В одну колонну за направляющим в обход на право марш.</p> <p>Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне</p>
--	--	--	--

		<p>дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя «раз» первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т.д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый</p>
--	--	---

	<p><i>Подвижная игра «Стоп».</i> Закрепить навык бега.</p>	<p>2 раза.</p>	<p>ребенок с колонны не сменит флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя.</p> <p>На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) — место для водящего.</p> <p>На расстоянии 20—30 шагов от круга, на противоположном конце площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие. Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай... Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и,</p>
--	--	----------------	--

			<p>заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона.</p> <p>Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают свое движение с того места, где их застал сигнал. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется.</p>
III.	<p>Заключительная часть: Медленный бег.</p>	<p>1 минута. 0,5 кр.</p>	<p>Внимание в одну шеренгу становись. Направо раз - два. В обход по кругу шагом марш. Внимание, бегом марш.</p>

	Переход бега в ходьбу. Дыхательные упражнения.	0,5 кр.	Внимание обычная ходьба. Восстанавливаем дыхание. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.
--	---	---------	--

План – конспект физкультурного занятия № 2

Тема: Путешествие в город веселых мячей.

Цель:

- совершенствовать двигательный навык в метаниях.

Задачи:

1. Развивать подвижность пальцев рук; способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата.
2. Закрепить технику бросков мяча правой и левой руками вдаль; упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног.
3. Повысить уровень физической подготовленности.
4. Закрепить навык метания.
5. Воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

№ часть	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I.	Вводная часть: - Построение в шеренгу по росту. - Приветствие.	5 минут	- Равнение по полосе. - Здравствуйте ребята! Хочу всех вас пригласить совершить

			со мной увлекательное путешествие в город весёлых мячей. Ну, что, готовы? Тогда в путь!
- Ходьба на носках, руки вверх.	3 минуты. 0,5 кр.	- Тили-тили-бом! На носочках мы идём, Руки поднимаем, Никогда не унываем!	
- Ходьба на пятках, руки за спиной.	0,5 кр.	- Тук-тук-тук! Что за звук? Это мы ребята, Из детского сада, Пятками стучим, Быстрее вырасти хотим!	
- Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.	0,5 кр.	- На ножках новые сапожки! Ножки выше поднимаем, По сугробам мы шагаем.	
- Бег приставным шагом правым и левым боком, руки на пояс.	2 минуты 0,5 кр.	- Ты на месте друг, не стой, Бег полезен нам трусцой!	
- Бег с высоким	0,5 кр.		

	<p>подниманием колена, руки на пояс.</p> <p>- Подскоками, руки на пояс.</p> <p>- Перестроение в колонну по два.</p>	0,5 кр.	<p>- Внимание, высоко поднимая колени. Колени тянем выше, ногами работаем чаще.</p> <p>- Внимание, подскоками.</p> <p>Внимание, идем обычным шагом. Восстанавливаем дыхание: вдох—руки через стороны поднимаем вверх, выдох—руки опускаем вниз. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.</p> <p>- Внимание, в колонну по два марш.</p>
II.	<p>Основная часть:</p> <p><i>Комплекс ОРУ с маленькими мячами:</i></p>	10 минут.	<p>- Вот и пришли мы в город весёлых мячей! Сколько здесь много улиц! Сегодня мы побываем на одной из них, под названием «Малые мячи».</p>
	1. Подбрасывание мяча	По 8 раз	- Ловкость мы

	<p>вверх и ловля его.</p> <p>2. Бросание мяча в парах друг другу правой, левой руками.</p> <p>3. Наклоны туловища вправо влево: И.п – ноги на ш.п, в правой руке мяч. 1,2,3 – наклон влево, тянемся рукой с мячом в сторону наклона. 4 – И.п. 5,6,7 – тоже только в другую сторону. 8 – И.п.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, руки на пояс.</p> <p><i>ОВД:</i> метание мяча правой и левой руками вдаль через сетку.</p>	<p>каждой рукой.</p> <p>По 8 раз каждой рукой.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>5 минут.</p>	<p>приобретаем</p> <p>Ловим мяч и опять бросаем!</p> <p>- Внимание, бросаем мяч стоящему напротив точно в руки.</p> <p>- Ноги от пола не отрываем, колени не сгибаем. Рука над головой прямая.</p> <p>Прыгаем на носках, спина прямая.</p> <p>Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, одновременно правая рука идет вниз - назад, поворот в направлении броска, правая рука</p>
--	---	--	---

			<p>вверх - вперед; бросок: резкое движение руки вдаль - вверх, сохранение заданного направления полета предмета;</p> <p>заключительная часть: сохранение равновесия.</p>
III.	<p>Заключительная часть:</p> <p>Подвижная игра «<i>День - ночь</i>».</p>	5 минут.	<p>Группа делится на две подгруппы, которые выстраиваются на линиях, расположенных на расстоянии 6 - 8 м друг от друга.</p> <p>Инструктор попеременно вызывает «день» или «ночь». Если вызывается «день», то «ночь» убегает, а «день» догоняет. И наоборот.</p> <p>Определяется количество осаленных участников в 4-6 сериях игры. Выигрывают те, кто осалит большее количество соперников.</p>

Тема: Традиционная структура занятия.

Цель:

- совершенствовать двигательный навык в прыжках.

Задачи:

1. Закрепить навык прыжка.
2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.
3. Упражнять в прыжках на двух ногах.
4. Повысить уровень физической подготовленности.
5. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I.	Вводная часть: Построение. Строевые упражнения. Приветствие.	4 минут	Равнение по полосе. Равняйся, смирно. Здравствуйтесь ребята. Сегодня у нас два очень сложных задания: нужно прыжками на двух ногах с зажатым мячом между ног пройти по прямой; второе задание надо перепрыгнуть эту желтую полосу и пройти полосу препятствий. А сможет это сделать только тот, кто сильно постарается, у кого будут самые

	<p><i>Ходьба, ходьба с заданием:</i></p> <p>Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на пояс.</p> <p>Ходьба приставным шагом правым и левым боком, руки на пояс.</p> <p>Ходьба в полу приседе, руки на пояс.</p> <p><i>Бег, бег с заданием:</i></p> <p>Полоса препятствий: прыжки из обруча в обруч, ходьба по гимнастической скамейке, подлазание под дугой.</p> <p>Перестроение.</p>	<p>3 минуты</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>3 минуты</p> <p>3 раза</p> <p>чередую с бегом 0,5кр.</p>	<p>послушные колени.</p> <p>Внимание, на право, за направляющим в обход по кругу шагом марш.</p> <p>Внимание перекатом с пятки на носок, руки на пояс марш. Спина прямая, смотрим вперед.</p> <p>Внимание приставным шагом правым боком, руки на пояс. Спина прямая, смотрим по направлению.</p> <p>Внимание в полу приседе, руки на пояс марш. Спина прямая.</p> <p>Внимание, перед вами полоса препятствий. Ваша задача пройти полосу препятствий и между препятствиями бежать.</p> <p>Внимание, шагом марш. Восстанавливаем дыхание. Руки вверх, глубокий вдох через нос,</p>
--	---	--	--

			наклон вниз – глубокий выдох через рот. Шагом марш. В колонну по два марш.
II.	<p>Основная часть:</p> <p><i>Комплекс ОРУ:</i></p> <p>1. <i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.</p> <p>1 – поднимаем руку вверх и через голову передаем кубик в левую руку.</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – тоже только в другую сторону</p> <p>2. <i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, кубик за спиной.</p> <p>1 - Руки вперед.</p> <p>2 – Присесть.</p> <p>3 – Встать.</p> <p>4 - Руки за спину.</p> <p>3. <i>И.п.</i> - ноги широко расставлены, кубик в правой руке.</p> <p>.1 - Наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая</p>	10 минут	<p>5 – 6 раз.</p> <p>Первое упражнение, передаем кубик над головой в левую руку, и наоборот. Спина прямая, смотрим вперед.</p> <p>5 – 6 раз.</p> <p>Следующее упражнение Присесть, руки вперед, встать, руки убрать за спину. При приседании пятки от пола не отрывать. Спина прямая, руки прямые.</p> <p>Следующее упражнение наклоны туловищем вправо, влево противоположную руку поднимаем вверх. Спина прямая, колени не</p>

	<p>поднимается на пояс.</p> <p>.2- И.п.</p> <p>.3 - Наклон влево, левая рука скользит вниз, правая поднимается на пояс.</p> <p>4 – И.п.</p> <p>.4. <i>И.п. сидя на полу, ноги врозь, кубик держим двумя руками за спиной.</i></p> <p>.1 - Кубик вперед – наклон вперед.</p> <p>2 - Коснуться пола, как можно дальше.</p> <p>3 – Выпрямиться, кубик вперед.</p> <p>4 – И.п.</p> <p>.5. <i>И.п. ноги вместе, кубик крепко прижат к груди.</i></p> <p>Прыжки на двух ногах, с чередованием с ходьбой.</p> <p><i>ОВД:</i></p> <p><i>Игра – эстафета «Кенгуру»</i></p> <p><i>Игра соревнование «Перепрыгни желтую полоску».</i></p>	<p>5 – 6 раз.</p> <p>2 подхода.</p> <p>10 минут.</p>	<p>сгибать, руки прямые.</p> <p>Следующее упражнение Наклон вперед, кубик вперед, коснуться пола, выпрямиться, кубик вперед. Колени не сгибать, руки прямые, спина прямая.</p> <p>Следующее упражнение прыжки на двух ногах, кубик прижать к груди. Прыгаем на полусогнутых ногах, на носках.</p> <p>Пройти на двух ногах по прямой с зажатым мячом между ног.</p> <p>Необходимо перепрыгнуть каждому по очереди через желтую полоску.</p>
III.	Заключительная часть.	2 минуты.	Внимание в одну

	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, за направляющим.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p>	<p>шеренгу становись.</p> <p>Направо раз - два. В обход по кругу шагом марш. Внимание, бегом марш.</p> <p>Внимание обычная ходьба.</p> <p>Восстанавливаем дыхание. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.</p>
--	--	---

Комплексы упражнений

Для совершенствования навыков бега:

1. Приседания на носках, руки на поясе.
2. Отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад, руки на поясе.
3. Быстро ходить и бегать по доске, которая лежит на полу.
4. Ходьба с переступанием через палки или веревочку, поднятые на высоту 25—30 см.
5. Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), лежащему на полу, прямо, по кругу и зигзагом с мешочком на голове (массой 500 г).
6. Встать на бревно (скамейку), держать в руках палку или мяч перед грудью, пройти приставным шагом до конца и соскочить.
7. Встать на бревно (скамейку), руки за голову, шаг левой ногой — поднять их вверх, правой — за голову. На конце бревна спрыгнуть.
8. Встать на бревно (скамейку), пройти до середины его, присесть на корточки и медленно повернуться кругом; подняться, дойти до конца бревна и спрыгнуть.

9. Встать на бревно (скамейку), пройти до конца его, переступая через кубики (3—4), которые расставлены на расстоянии 30—40 см, на конце бревна прыгнуть.

10. Встать на бревно (скамейку) боком, руки в стороны или на пояс, пройти приставным шагом до конца его, повернуться кругом и сойти вниз.

11. Быстро пройти по доске, один конец которой поднят на высоту 35 см (куб или скамейка), повернуться кругом и пробежать вниз.

Для совершенствования навыков метания:

1. И.п. – стоя в кругу на расстоянии 4–5 м друг от друга. Перебрасывание большого мяча.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Имитация движений рук и ног при выполнении броска снизу вверх.

1 – опуская руки, согнуть ноги (подсесть);

2 – небольшой наклон вперед;

3 – разгибая ноги, выпрямиться, руки вверх;

4 – и.п.

3. И.п. – присед на всей ступне. Броски большого мяча двумя руками снизу вертикально вверх.

1 – быстро вставая и выпрямляясь, сделать бросок;

2 – поймать мяч после отскока от пола.

4. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках. Броски мяча двумя руками снизу вверх-вперед.

5, 6. То же, что в упражнениях 3 и 4, но броски выполняют набивным мячом весом до 1 кг.

7. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стоя лицом друг к другу, поза произвольная, мяч в руках у груди. Бросок мяча двумя руками за счет движений одних рук.

8. То же с предварительным подседанием.
9. То же, но броски выполнять набивным мячом весом до 1 кг.
10. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, держа мяч двумя руками над головой. Бросок из-за головы после предварительного замаха. При выполнении замаха – отведении мяча назад – ноги немного согнуть, туловище наклонить назад. Метание начинается с выпрямления ног и движения верхней частью туловища вперед. В тот момент, когда плечи находятся над опорой, выполняют бросок руками.
11. Упражнение выполняется в парах. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу, мяч – волейбольный, затем баскетбольный – в руках у одного из партнеров над головой. Броски мяча двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами подбирается в зависимости от точности броска и ловли мяча.
12. Броски в горизонтальную, затем вертикальную цель большого надувного, волейбольного или баскетбольного мяча: двумя руками снизу, из-за головы, от груди; одной рукой снизу, из-за головы.
13. Броски баскетбольного или набивного мяча весом до 1 кг двумя руками из-за головы в заданные зоны: мальчики – с 3–3,5 м; 3,5–4 м; 4–4,5 м; 4,5–5 м; девочки – на 1 м ближе.
14. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, лицом друг к другу, держа мяч, лучше баскетбольный, двумя руками у груди, ладони вперед, локти в стороны. Выполнить толкание мяча после предварительного небольшого наклона туловища назад и приседания, начиная с выпрямления ног и движения верхней части туловища вперед, в тот момент, когда плечи находятся над опорой, акцентируя внимание на выпрямлении рук.
15. И.п. – стойка ноги врозь, левая нога впереди, правая – на передней части стопы; правая рука с мячом согнута в локтевом суставе вверху на уровне головы, левая рука направлена в сторону метания. Повторить принятие и.п. для метания малого мяча 3–4 раза.

16. Стоя лицом к стене на расстоянии 2–3 м от нее в и.п. для метания малого мяча, с силой метнуть мяч в пол у стены так, чтобы он отскочил в стену, а затем в сторону метящего. Выполнять правой и левой рукой.
17. То же, но стоя на расстоянии 4–5 м от стены. Метание малого мяча в стену правой и левой рукой.
18. То же, но с расстояния 4–6 м через ориентир – веревку, планку, сетку, установленный на высоте 2–2,5 м, – правой и левой рукой.
19. Метание малого мяча с расстояния 3–6 м в цель. Следить за положением локтя.
20. Метание малого мяча в стандартную вертикальную цель размером 1×1 м, установленную на высоте 2 м, постепенно увеличивая расстояние до нее до 6 м.
21. Метание малого мяча в заданные зоны: мальчики – с расстояния 12–14 м; 14–16 м; 16–18 м; девочки – с расстояния 6–8 м; 8–10 м; 10–12 м.

Для совершенствования навыков прыжка:

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90 и 180° за один прыжок.
2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 м.
3. Прыжки на месте, стараясь достать предмет, подвешенный на 10-12 см выше поднятой вверх руки ребенка.
4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 7-80 см).
5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 4 м.
6. Прыжки с высоты 30-35 см (бревно, скамейка, куб) в обозначенное место (лист бумаги или лента, положенная на коврик в 50 см от места отталкивания).
7. Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, которая качается, прямо и боком.

8. Прыжки через короткую скакалку толчком обеих ног и поочередно-на правой и левой.

9. Прыжки в длину (130-150 см) с разбега 6-8 м.

10. Прыжки в высоту (35-40 см) с разбега 4-6 м.

2.3. Оценка эффективности экспериментальной программы обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам в беге, прыжках, метаниях посредством подвижных игр

Таблица 1

Оценка двигательных умений и навыков детей контрольной группы на начало эксперимента

№	ФИО ребенка	пол	Тесты и их оценки			Средний балл
			№1	№2	№ 3	
1	Максим А.	М	5	4	3	4,0
2	Миша Б.	М	0	2	4	2,0
3	Максим Б.	М	3	0	3	2,0
4	Егор К.	М	3	2	2	2,3
5	Андрей К.	М	4	3	5	4,0
6	Марина К.	Д	4	3	5	4,0
7	Вика К.	Д	3	0	4	2,3
8	Ульяна К.	Д	5	4	3	4,0
9	Алина Л.	Д	2	4	3	3,0
10	Лиза С.	Д	4	3	0	2,3
Средний балл по группе			3,3	2,5	3,2	3,0

на начало года

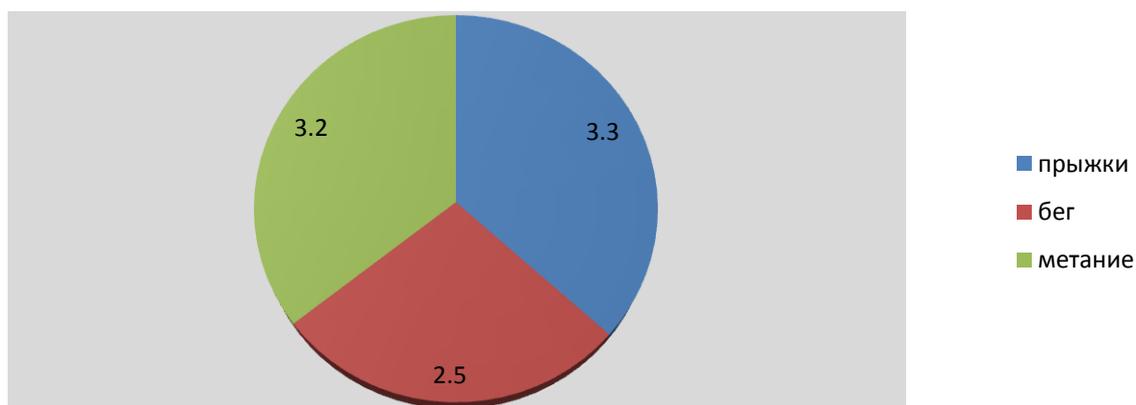


Рис 2. Показатель двигательных умений и навыков детей контрольной группы на начало эксперимента.

Таблица 3

Оценка двигательных умений и навыков детей экспериментальной группы на начало эксперимента

№	ФИО ребенка	пол	Тесты и их оценки			Средний балл
			№1	№2	№3	
1	Максим Б.	М	0	2	4	2,0
2	Андрей В.	М	3	4	3	3,3
3	Серезжа К.	М	4	5	3	4,0
4	Родион Л.	М	5	4	3	4,0
5	Саша М.	М	3	2	0	1,6
6	Акулина М.	Д	0	3	4	2,3
7	Света М.	Д	5	4	2	3,6
8	Полина Н.	Д	5	0	4	3,0
9	Лиза С.	Д	4	3	5	4,0
10	Руслана Т.	Д	4	4	5	4,3

Средний балл по группе		3,3	3,1	3,3	3,2
------------------------	--	-----	-----	-----	-----

на начало года

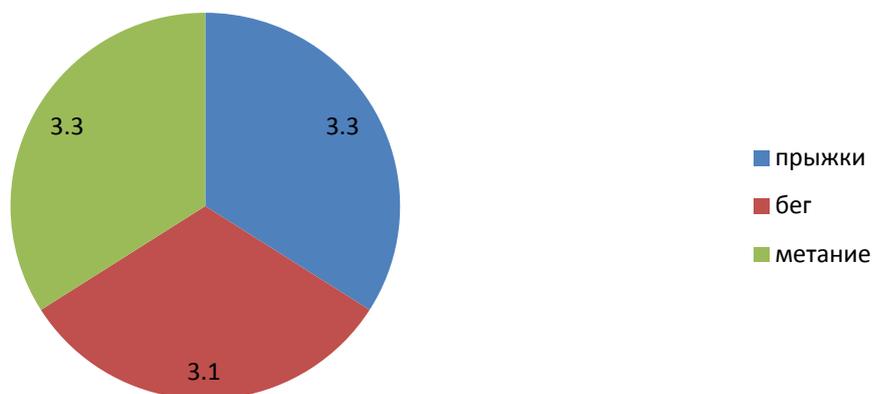


Рис 4. Показатель двигательных умений и навыков детей экспериментальной группы на начало эксперимента.

Таблица 5

Оценка двигательных умений и навыков детей контрольной группы на конец эксперимента

№	ФИО ребенка	пол	Тесты и их оценки			Средний балл
			№1	№2	№3	
1	Максим А.	М	5	4	4	4,3
2	Миша Б.	М	4	3	5	4,0
3	Максим Б.	М	4	2	4	3,3
4	Егор К.	М	3	3	3	3,3
5	Андрей К.	М	4	4	4	4,0
6	Марина К.	Д	4	4	5	4,3

7	Вика К.	Д	4	2	4	3,3
8	Ульяна К.	Д	5	4	3	4,0
9	Алина Л.	Д	3	4	3	3,3
10	Лиза С.	Д	5	4	2	3,6
Средний балл по группе			4,1	3,4	3,7	3,7

на конец года

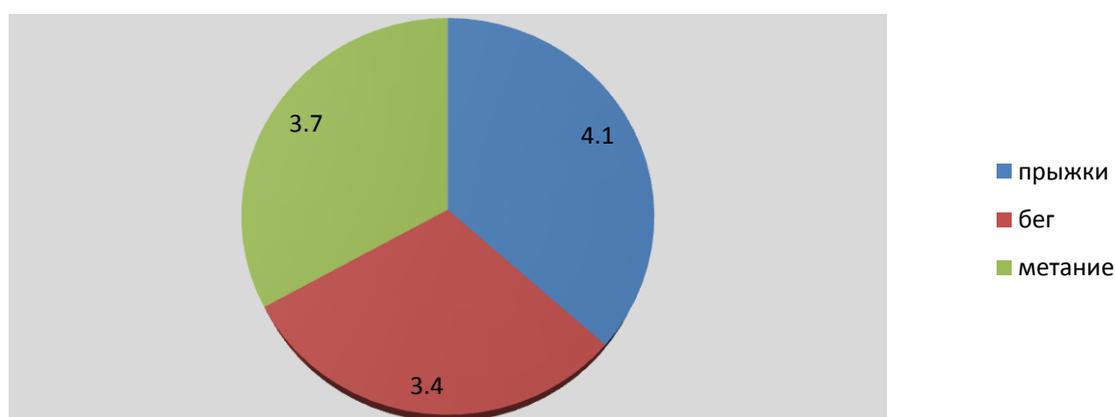


Рис 6. Показатель двигательных умений и навыков детей контрольной группы на конец эксперимента.

Таблица 7

Оценка двигательных умений и навыков детей экспериментальной группы на конец эксперимента

№	ФИО ребенка	пол	Тесты и их оценки			Средний балл
			№1	№2	№3	
1	Максим Б.	М	4	4	5	4,3
2	Андрей В.	М	5	5	4	4,6

3	Сережа К.	М	5	5	4	4,6
4	Родион Л.	М	5	5	5	5,0
5	Саша М.	М	4	4	5	4,3
6	Акулина М.	Д	4	4	5	4,3
7	Света М.	Д	5	5	4	4,6
8	Полина Н.	Д	5	4	5	4,6
9	Лиза С.	Д	5	4	5	4,6
10	Руслана Т.	Д	5	5	5	5,0
Средний балл по группе			4,7	4,5	4,7	4,6

на конец года

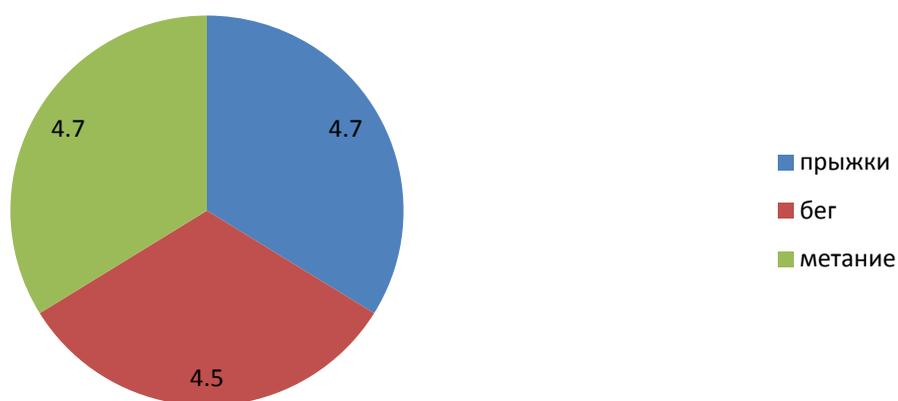


Рис 8. Показатель двигательных умений и навыков детей экспериментальной группы на конец эксперимента.

Таблица 9

Динамика уровня сформированности двигательных умений и навыков детей контрольной и экспериментальной группы за период эксперимента.

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Динамика, прирост
-------	-----------------	--------------------	-------------------

	К.г.	Э.г.	К.г.	Э.г.	К.г.	Э.г.
Прыжок в длину с места	3,3	3,3	4,1	4,7	0,8	1,4
Бег на 30 метров с высокого старта	2,5	3,1	3,4	4,5	0,9	1,4
Метание мяча на дальность	3,2	3,3	3,7	4,7	0,5	1,4

Сравнивая результаты эксперимента двух групп в начале и конце исследования можно сделать следующие выводы:

На начало эксперимента результаты формирования двигательных умений и навыков экспериментальной группы незначительно отличаются от результатов группы контрольной.

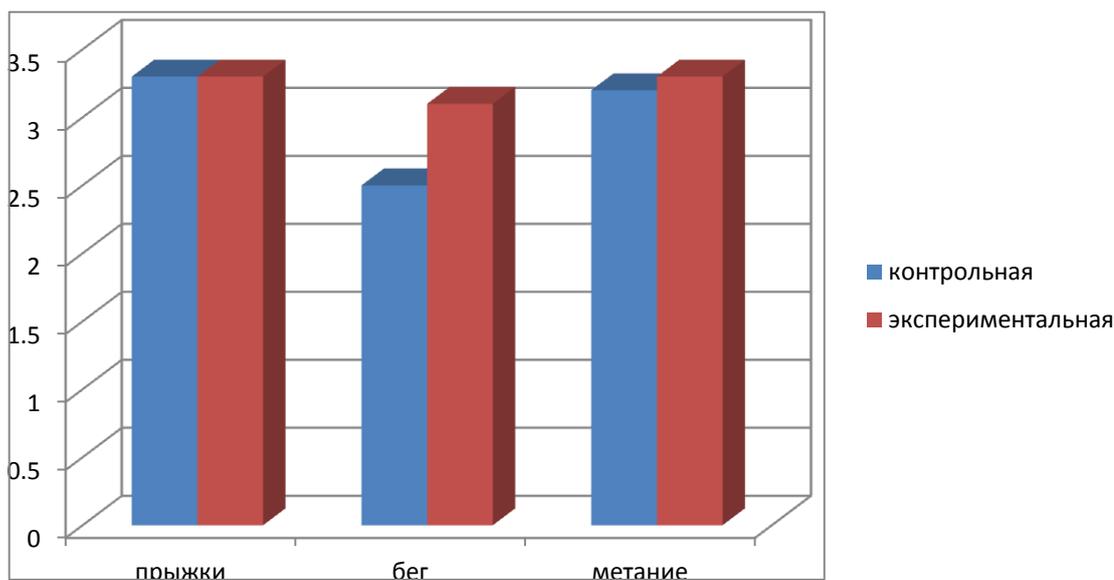


Рис 10. Динамика уровня сформированности двигательных умений и навыков детей контрольной и экспериментальной группы до эксперимента.

Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе прирост всех показателей значительно выше, чем в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что предлагаемая экспериментальная программа, направленная на развитие двигательных умений и навыков у детей старшего

дошкольного возраста, обеспечивает тренировочный эффект в рамках коротких программ и является эффективней традиционной.

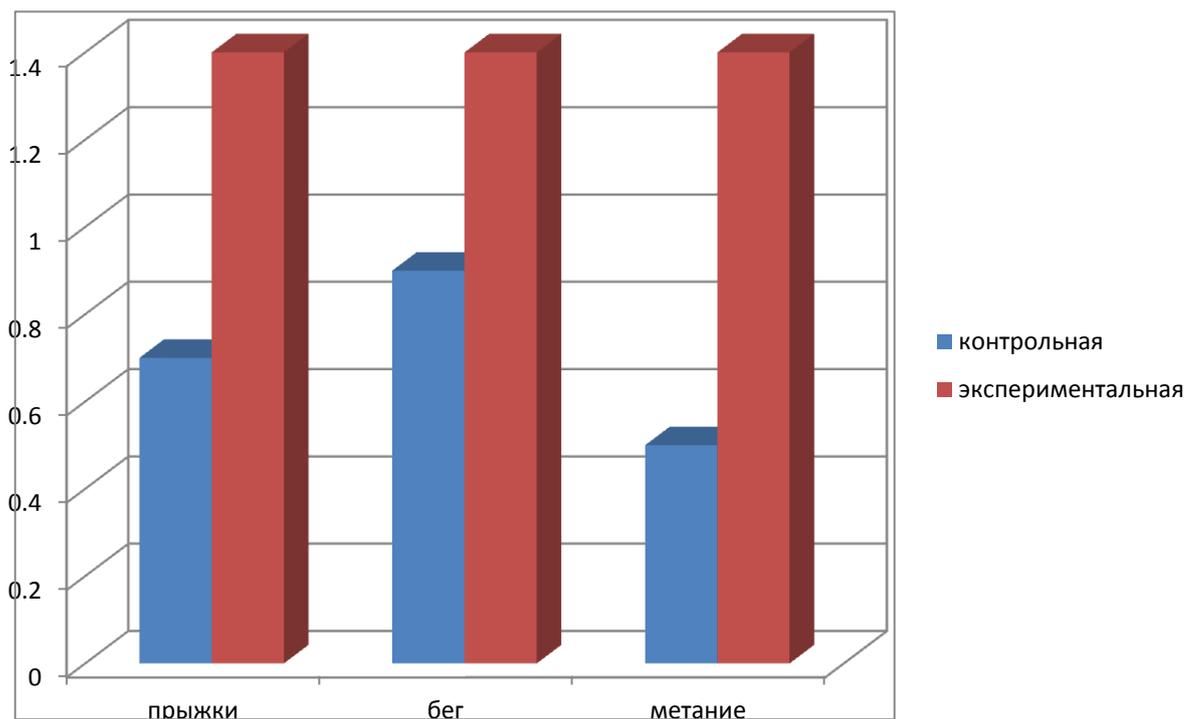


Рис 11. Динамика уровня сформированности двигательных умений и навыков детей контрольной и экспериментальной группы после эксперимента.

Эксперимент подтверждает предположения ряда исследователей о рациональности развития двигательных умений и навыков в беге, прыжках, метаниях с помощью подвижных игр.

Программа развития двигательных умений и навыков в беге, прыжках и метаниях посредством подвижных игр в процессе физического воспитания дошкольников позволяет в течение года ускорить процесс физического и психического совершенствования детей старшего дошкольного возраста.

Заключение

В ходе исследования были изучены теоретические основы двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста.

Обучение движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. В процессе онтогенеза они условно представляют собой переход от знаний и представлений о действии к умению его выполнять, а затем – в результате многократных повторений – к двигательному навыку.

Так же очевидно, что начальное обучение движению без активного сознания невозможно. Роль педагога заключается в том, чтобы мобилизовать сознание ребенка на овладение тем или иным двигательным умением.

Выделяют три основных закономерности формирования двигательных умений и навыков: формирование первоначального умения; процесс специализации условного рефлекса; стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия.

В своем формировании двигательный навык проходит три стадии: первая – иррадиация, вторая – специализация, третья – стабилизация.

Процесс формирования навыков в различных видах основных движений имеет ряд общих положений. Он начинается с первого ознакомления с движением и заканчивается (условно), когда ребенок выполняет движение легко, уверенно, с наименьшей затратой сил.

Следует учитывать, что в начале обучения движение усваивается лучше тогда, когда дети выполняют его в полную силу.

Так же следует отметить, что обучение физическим упражнениям представляет собой педагогический процесс выработки двигательного умения и перевод их в навык.

Различают четыре этапа в обучении физическим упражнениям: ознакомительный, первоначального разучивания, углубленного разучивания и совершенствования.

Таким образом, на основании изучения развития двигательных умений и навыков онтогенезе; стадий развития двигательных умений и навыков; структурных компонентов обучения двигательным умениям и навыкам разработана программа обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам в беге, прыжках и метаниях посредством подвижных игр.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеет упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей средне – сосудистой и дыхательной системы, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Стоит отметить, что важным условием для программы является проведение подвижных игр на прогулке. В ходе эксперимента программа обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам в беге, прыжках и метаниях посредством подвижных игр была экспериментально проверена и оценена ее эффективность.

В начале эксперимента для детей старшего дошкольного возраста двух групп были предложены тесты и подвергнутые экспертной оценке 50 подвижных игр. На основании этого были выявлены подвижные игры на развитие двигательных умений и навыков, таких как, метания, бег и прыжки.

При сравнении результатов тестов участников контрольной и экспериментальной групп по окончании констатирующего эксперимента отмечается, что прирост показателей в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе.

После проведения контрольного эксперимента по формированию двигательных умений и навыков в контрольной и экспериментальной групп,

было выявлено, что результаты экспериментальной группы значительно повышают результаты контрольной.

Литература

1. Абранян, Л.А. Игра дошкольника / Л.А. Абранян. - М.: 2000.
2. Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ. – Мин, 1992.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: 2004.
5. Гужаловский А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 1983.
7. Ковалевский А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К. Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007.
8. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
9. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002.: ил.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003.
12. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.,2000.
13. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. - Мн.: Ураджай, 2000.
14. Пермяков Е.С. Физкультура и спорт. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка. - М.: Мозаика-Синтез, 2000.
16. "Развитие двигательных умений и навыков дошкольников через подвижные игры". <http://ds20.centerstart.ru/node/207>
17. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам!» Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников. С.-П.: «Детство-Пресс», 2005.
18. Семенова Т.А. Технология поэтапного обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста// Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.
19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
20. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей - М.: ТЦ Сфера, 2005.
21. Теория и методика физического воспитания / Под общ.ред. М. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Т. 1. Изд 2 – е. М.: ФИС, 1976.
22. Усаков В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: Учебное пособие. К., 2011.

23. Усаков В. И. Первые шаги к физическому совершенству: Книга для воспитателей, гувернеров, родителей. К., 1993.
24. Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2002г., №4.
25. Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2003г., №1.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.

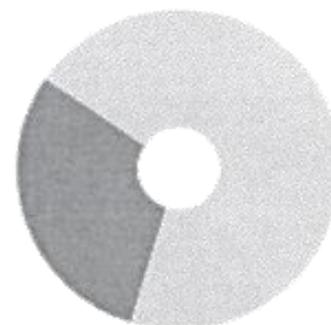
Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

ФИО: Каганец Мария Юрьевна
 дата выгрузки: 18.05.2016 07:22:32
 пользователь: mari_kaganets@mail.ru / ID: 1234337
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 80
 Имя исходного файла: дипломная работа Кузванова.docx
 Размер текста: 117 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 89309
 Слов в тексте: 11374
 Число предложений: 848



Информация об отчете

Дата: Отчет от 18.05.2016 07:22:32 - Последний готовый отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 69.85%
 Заимствования: 30.15%
 Цитирование: 0%

Оригинальность: 69.85%
 Заимствования: 30.15%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
7.37%	[1] ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА » Мурзин	http://murzim.ru	04.04.2016	Модуль поиска Интернет
3.99%	[2] Скачать/bestref-202980.doc	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.8%	[3] Prakticheskaya_chast_kursovoy « Каталог учебных материалов	http://gostini.ru	20.04.2014	Модуль поиска Интернет

*Шеродевичья
Верна*

Отзыв

научного руководителя Усакова В.И. на ВКР Кузевановой Л.В. на тему «Обучение детей старшего дошкольного возраста двигательным умениям и навыкам посредством подвижных игр»

Выпускная квалификационная работа Л.В.Кузевановой выполнена на актуальную тему. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы.

Во введении, в соответствии с Положением о ВКР бакалавра, присутствуют все основные методологические структурные элементы работы: актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, методологические основы.

В первой главе раскрываются теоретические основы изучаемого объекта, приводится критический анализ изученных первоисточников.

Вторая глава посвящена опытно-экспериментальной работе, отражающей умение автора проводить эксперимент, получать научные результаты, анализировать их и делать выводы.

В списке использованной литературы приведены источники, отражающие основную суть представленной работы.

Работа автором выполнена самостоятельно.

Научный руководитель

Д.п.н., профессор кафедры педагогики детства
КГПУ им. В.П. Астафьева



В.И.Усаков

8.06.16.