

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

ЧУПИНА СВЕТЛАНА ВАЛЕРЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Яценко И.А.

Научный руководитель
д.п.н., профессор В.И. Усаков

Дата защиты _____

Обучающийся

Чупина С.В.

Оценка _____

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. История и понятие здоровьесбережения в педагогике.....	6
1.2. Русские народные подвижные игры: история возникновения, их значение, особенности и классификация.....	10
1.3 Влияние русских народных игр на развитие физических качеств дошкольников.....	17
1.4. Русские народные подвижные игры как средство формирования здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста	22
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1	26
ГЛАВА 2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА НАПРАВЛЕННОЙ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР	28
2.1. Организация исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	29
2.3. Разработка и проектирование деятельности педагога по здоровьесбережению детей в ДОО	34
2.4. Оценка эффективности деятельности педагогов по здоровьесбережению детей в ДОО.....	40
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	53

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст – лучший момент в жизни каждого человека. В этот период происходит процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Закладывается основа здоровья, и все психические процессы, необходимые для будущего развития [10].

Достаточно ли прочной будет эта основа, зависит только от взрослого, как будут воспитываться дети, какие полезные навыки они приобретут. Необходимо научить детей дошкольного возраста к спортивно-оздоровительным мероприятиям, играм, физической культуре и потребности в таких занятиях.

Тема укрепления и сохранения здоровья у дошкольников через игры является *актуальной*, т.к. игра считается одним из наиважнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры хорошо сказываются на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению работы всех органов и систем организма человека, повышают аппетит и способствуют крепкому сну. Из чего следует, что игра является одним из факторов здоровьесбережения у дошкольников.

Проблема игры как деятельности, имеющей особый смысл в жизни ребенка, всегда была ключевой среди исследователей детского развития: В. Штерна, Л.С. Выготского, Ж. Пиаже, А.Л. Леонтьева, Д.Б. Эльконина.

Д.Б. Эльконин отмечал, что значение игры определяется тем, что она затрагивает наиболее существенные стороны психического и физического развития личности ребенка [29]. Л.С. Выготский указывал, что игра представляет собой школу произвольности, воли и морали [4].

В.А. Сухомлинский выделял, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому необходимо правильно организовать игры и занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности [24].

Передовые русские ученые П.Ф.Лесгафт, Е.А.Покровский, В.В. Гориневский, уделяли огромное внимание играм, которые выступали в качестве средств физического развития ребенка.

На практике ими было доказано, что на развитие физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы, огромное влияние оказывают подвижные игры, к их числу относятся русские народные подвижные игры. Учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, они объясняли их значение для физического развития ребенка и пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения.

Таким образом, можно выделить *противоречие*, с одной стороны – русские народные подвижные игры являются естественным средством здоровьесбережения, с другой стороны, их потенциал не используется в должной мере на практике.

Обозначенное выше противоречие привело к **проблеме** поиска эффективных средств здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: русские народные подвижные игры как средство здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: разработать проект деятельности педагога по здоровьесбережению детей в ДОО на базе русских народных подвижных игр.

Гипотеза исследования: использование русских народных подвижных игр в качестве средства здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста будет эффективно, если:

- 1) Разработать проект деятельности педагога по здоровьесбережению.
- 2) Создать условия реализации использования русских народных подвижных игр.

В соответствии с вышеизложенным были определены следующие **задачи исследования:**

- изучить теоретические и исторические основы применения русских народных игр в воспитании и развитии детей дошкольного возраста;
- разработать проект деятельности педагогов ДОУ, направленный на здоровьесбережение детей старшего дошкольного возраста средствами народных подвижных игр;
- оценить эффективность разработанного проекта и условий его реализации.

В данной работе использовались следующие **методы исследования:**

- Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
- Эмпирические: обобщение педагогического опыта, психодиагностические методы.

Практическая значимость: работа может быть использована педагогами при организации игровой деятельности у детей старшего дошкольного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. История и понятие здоровьесбережения в педагогике

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда актуальна. История отечественного и зарубежного образования показывает то, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на последующих этапах его развития рассматривалась по-разному. В Древней Греции были особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно- физический характер. Идеалом был выносливый и мужественный воин. Яркую картину спартанского воспитания нарисовал Плутарх в биографии спартанского законодателя Ликурга. Воспитание в Афинах предполагало интеллектуальное развитие и развитие культуры тела. В трудах Сократа и Аристотеля содержатся воззрения на необходимость формирования физической культуры тела.

В полном соответствии с античным идеалом человека педагоги эпохи Возрождения проявляли заботу о здоровье детей, разрабатывали методiku физического воспитания - Томмазо Кампанелла, Франсуа Рабле, Томас Мор, Мишель Монтень. В педагогической теории XVII века руководящим принципом воспитания считался принцип полезности. Педагоги того времени уделяли огромное внимание заботе об укреплении здоровья детей. Джон Локк в своем главном труде "Мысли о воспитании" предлагает тщательно разработанную систему физического воспитания будущего джентльмена, провозглашая его основное правило: "Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире..." [12, с.

429]. Локк подробно описывает приемы закаливания, обосновывает значение строгого режима в жизни ребенка, дает советы об одежде, пище, прогулках, занятиях спортом.

Впервые в истории русской педагогической мысли российский деятель просвещения Епифаний Славинецкий в педагогическом сочинении "Гражданство обычаев детских" попытался дать свод правил, которыми должны были руководствоваться дети в своем поведении. Были даны рекомендации, как относиться к своей одежде, внешности, как соблюдать правила гигиены. Идеи физического развития ребенка через труд, упражнения, военные игры, походы выдвигали такие учены как Иоганн Генрих Песталоцци и Адольф Дистервег. В России над преобразованием воспитания работали прогрессивные общественные деятели и педагоги И. И. Бецкой, Н. И. Новиков, Ф. И. Янкович.

Н. И. Новиков в статье "О воспитании и наставлении детей" выделяет: "...первой главной частью воспитания является попечение о теле, поскольку образование тела и тогда уже нужно, когда иное образование не имеет еще места..." [13, с 9]. В конце XIX - начале XX века в России возрастает общественное движение в области народного образования. В это время как раз работает П. Ф. Лесгафт - крупный ученый, организатор педагогического движения за введение физического воспитания в школах и детских учреждениях. В труде "Руководство к физическому образованию детей школьного возраста" Лесгафт предлагает оригинальную систему физического воспитания на основе закона постепенности и последовательности развития и закона гармонии [17]. В период становления советской педагогики особое внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н. К. Крупская, П. П. Блонский, С. Т. Шацкий, В. Н. Шацкая, А. С. Макаренко и др.). Было создано много детских учреждений нового типа, оздоровительные площадки, школы на открытом воздухе - лесные, степные, приморские, санаторные [3].

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

Социологическое понятие здоровья включает:

- состояние, противоположное болезни, полноту жизненных проявлений человека;

- состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;

- естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений;

- состояние оптимальной жизнедеятельности субъекта (личности и социальной общности), наличие предпосылок и условий его всесторонней и долговременной активности в сферах социальной практики;

- количественно - качественную характеристику состояния жизнедеятельности человека и социальной общности [16].

В современном мире принято отмечать несколько компонентов (видов) здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

- Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как

биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [16].

В связи с этим, понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. В педагогической науке понятие «здоровьесбережение» стало использоваться с 90-х годов XX в. и отражало специфику отношений к сохранению здоровья детей через особенности организации учебно-воспитательного процесса в различные периоды: «беречь здоровье» – «не обременять» – «забота о здоровье» – «укрепление здоровья» – «охрана здоровья» – «валеология» – «здоровьесбережение».

В настоящее время в понятии «здоровьесбережение» разными учёными выделяются различные аспекты: самоактуализация и самоосуществление, физическое саморазвитие и самовоспитание, интеграция физкультурного образования.

Первое место в здоровьесбережении отводится физкультурно-оздоровительной деятельности, потому что использование средств физического воспитания получило первенствующее место в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья. Здоровьесбережение как система характеризует собственно здоровьесберегающий аспект функционирования учебного заведения соответствующего уровня и профиля. Любая такая система состоит из следующих взаимосвязанных компонентов:

1. Целей здоровьесберегающей деятельности;

2. Содержания этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, разнообразных видео, информационных, телекоммуникационных и т. п. средствах);

3. Методов сбережения здоровья (процессуально понимаемой технологии здоровьесберегающей деятельности);

4. Средств, используемых в процессе здоровьесбережения;

5. Организационных норм, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом [9].

Таким образом, под здоровьесбережением понимается процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и других мероприятий человека для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития.

1.2. Русские народные подвижные игры: история возникновения, их значение, особенности и классификация

Русские народные подвижные игры имеют многовековую историю. Подвижная игра также как и многие виды фольклора, возникла в эпоху первобытнообщинного строя. Но сведений об этом очень мало. Не всегда безраздельными хозяевами в игровом царстве были дети. Древние летописцы описывали жизнь и быт взрослых людей, детям уделялось очень мало внимания. В древности взрослые люди через игровые действия пытались понять законы природы и даже повлиять на них. Игра и быт тесно переплетались в жизни каждого. Большинство игр уходит корнями в религиозные пласты жизни. Одной из причин появления подвижных игр являются обрядовые игры, связанные с предрассудками и суевериями. Игра была не просто развлечением, а способом организации хозяйственной, семейной и общественной жизни человека. Особые формы ритуально-игрового поведения можно найти в календарных обрядах и народных

игрищах, устраиваемых на Святки, Масленицу, Троицу, на Ивана-Купалу, в которых было четко распределено поведение каждого участника. Проигрывая в календарных и семейных обрядах важнейшие события и состояния человеческой жизни (свадьба, рождение ребенка, трудовая деятельность, старость, люди психологически подготавливались к ним. Так облегчался переход от одного жизненного цикла к другому. С принятием на Руси Христианства, изменилось содержание праздников, а также и характер игр и развлечений. Постепенно игра отделилась от обрядовых действий и начала самостоятельную жизнь. Произведения русских писателей и художников свидетельствуют том, насколько многообразна была ещё в 19 - начале 20 века игровая деятельность и крестьянского и городского ребенка. Собирались мальчишки и девчонки вечером на деревенской улице или за околицей, водили хороводы, пели песни, без усталости бегали, играя в горелки, салочки, состязались в ловкости, играя в лапту. С интересом наблюдали дети за ловлей рыбы большими сетями - неводами. Так как же им было не придумать игру, где можно половить рыбу. Зимой развлечения носили иной характер: устраивались катания с гор, игры в снежки. Детские народные подвижные игры отражали не только обрядовые традиции, носили не только отголоски религиозных верований, а также показывали социальную жизнь разных слоев населения. Особенно популярными и любимыми были такие игры, как горелки, русская лапта, жмурки, городки, игры с мячом. Упоминание об игре «Лапта» есть в древних русских летописях. И среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода, есть немало мячей (в разных областях России их изготавливали разными способами: из тряпок и тряпками набивали, или плели из коры деревьев и набивали песком, а также из овечьей шерсти - бросали в кипяток, затем просушивали) и сама лапта (палка-бита, давшая название игре. А это значит, что игра живет в народе более тысячи лет.

Русские народные подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских

национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности [10].

Русские народные подвижные игры имеют воспитательное, оздоровительное и образовательное значения.

Воспитательное значение народных подвижных игр огромно. К.Д. Ушинский писал, что воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа [26].

При верной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные народные игры способствуют улучшению здоровья. Они значительно улучшают развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, и формируют правильную осанку, а также влияют на развитие физических качеств, ие повышают функциональную деятельность организма [15].

Образовательное значение русских народных подвижных игр заключается в том, что игра оказывает большое воздействие на становление личности - это такая осознанная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые могут применяться в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижной игры, развивая ловкость, обеспечивают у играющих правильные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми [15].

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, подвижные игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Характерные особенности русских народных подвижных игр [11]:

1. Комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

2. Подвижная игра имеет коллективный характер. Мнение сверстников оказывает большое влияние на поведение любого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник русской народной подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети научаются к деятельности в коллективе.

3. Движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают много преимуществ в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

4. Содержание русской народной подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человека, передающегося от поколения к поколению, народной традиции.

Русские народные подвижные игры для детей ценны в педагогическом отношении они оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой. Радость движения сочетается в народных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально - положительную основу для развития патриотических чувств. Игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей быть честными и правдивыми.

Применение русских народных игр в учебном процессе требует специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого разработана классификация игр по В. Кудрявцеву [10].

I. По видовому отражению национальной культуры:

1. Игры, отражающие отношение человека к природе.

Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка» и их различные варианты.

2. Игры, отражающие быт русского народа.

Применяются народные игры, затрагивающие повседневные занятия наших предков. Такие игры как: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Корзинки», «Каравай», «Охотники и утки», «Ловись рыбка», «Шишки, желуди, орехи», а также различные их варианты.

3. Игры русских детей.

Эти игры полезны тем, что в них можно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.

К таким играм относятся: «Городки», «Горелки», «Жмурки», «Ловишка», «Лапта», «Ляпка», «Платочек-летуночек», «Третий – лишний», «Чехарда», «Отгадай, чей голосок» и т.д.

4. Вечная борьба добра против зла.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении этих игр, в них отражается стремление детей быть сильнее, победить всех. Можно упомянуть о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Бои на бревне» и их различные варианты.

II. По интенсивности используемых в игре движений.

1. Игры малой подвижности.

Например: «Краски», «Море волнуется», «Солнце и месяц», «Соломинка», «Фигуры», «Не смейся» и т.д.

2. Игры средней интенсивности. Например: «Платок», «У медведя во бору», «Палочка -выручалочка» и т.д.

3. Игры высокой интенсивности. Например: «А на море шторм», «Сифа», «Салка», «Колдун», «Стадо» и т.д.

III. По типу двигательного действия.

К этому типу относятся следующие игры с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча. Например, «Волк и козлята», «Заяц и лиса», «Попади в меня», «Стрелки» и т.д.

IV. По содержанию и сложности построения игры.

По своему содержанию и структуре игры делятся на простые, переходящие и командные. Наблюдается усложнение сюжета. Например: игры - эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр «Переправа», «Ловкий мяч», «Дружная семейка», «А на море шторм» и т.д.

V. С учетом возрастных особенностей детей.

Обращается большое внимание на выбор игр, если игры не соответствуют возрасту, то нагрузка для детей может быть слишком большой, или наоборот, игра не будет вызывать интереса у детей, т.к. будет казаться достаточно простой.

VI. По способу проведения.

Здесь входят игры с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные, бессюжетные. Например: «Море волнуется», «Курочка» «Гуси-лебеди», «Ляпка», «Много троих, хватит двоих» и т.д.

VII. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре.

Большинство русских народных подвижных игр требуют от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим содействуют развитию ловкости.

Для воспитания силы необходимо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

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

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

Одна игра может включать в себя развитие не только одного, но и несколько физических качеств. Например: игра «Переправа» способствует развитию быстроты, выносливости и ловкости одновременно.

VIII. По отношению к структуре занятия.

Игры могут использоваться в подготовительной, основной, заключительной части занятия. При этом надо учитывать нагрузку, которую получают дети. В начале занятия проводятся игры малой и средней подвижности, в основной части высокой интенсивности, а в заключительной малой подвижности. Например: «Фигуры», «Салки», «День-ночь» и т.д.

IX. По видам спорта. Игры, включающие задания и упражнения, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности.

X. По признаку взаимоотношений играющих. Игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения.

XI. По месту занятий. Игры, предназначенные только для спортивного зала, спортивной площадки или для местности.

Итак, русские народные игры многообразны: детские игры, подвижные игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых и детей с народными песнями, прибаутками, плясками.

Для использования русских народных игр в учебном процессе необходимо строго подходить к выбору игр для решения разных педагогических задач. Для этого и разработана классификация игр.

1.3. Влияние русских народных подвижных игр на развитие физических качеств дошкольников

В век высоких технологий разрабатываются новые методики, новые программы, но самым важным всегда остаётся, и будет оставаться здоровье детей! Сегодня, как показывает статистика, наблюдается ухудшение здоровья дошкольников. Среди множества причин называют снижение двигательной активности. Поэтому именно в дошкольном возрасте необходимо целенаправленно воздействовать на формирование привычки к здоровому образу жизни, развивать выносливость, работоспособность организма, то есть качества, необходимые для полноценного развития личности.

Русские народные подвижные игры относятся к тем видам игровой деятельности детей, в которых ярко выражена роль движений.

В процессе организации подвижных игр с детьми дошкольного возраста возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но русские народные подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Благоприятно воздействуют на детей игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Русские народные подвижные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных игр у детей закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, русские народные подвижные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В русских народных подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Русские народные подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

Подвижные игры группируются по их двигательному содержанию: игры с бегом, с метанием, с прыжками, с ходьбой.

Таким образом, знание русских народных подвижных игр соблюдение правил, проявление интереса к ним помогает формированию двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

Задача взрослых – родителей и педагогов – состоит в том, чтобы создать условия для организации русских народных подвижных игр, качественного выполнения основных движений и соблюдении правил в играх.

Малоподвижный образ жизни, ухудшение здоровья, недостаточность знаний русских народных подвижных игр убеждает в необходимости систематической работы с детьми и родителями по данной теме.

С целью расширения знаний о физической культуре и спорте, формирования у воспитанников потребности в двигательной активности можно использовать разнообразные виды детской деятельности: познавательную, речевую, изобразительную, игровую, наглядно-агитационную. Проведение подвижных и спортивных игр, экскурсий, игровых ситуаций, дидактических, развивающих игр, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстративного материала, решение проблемных ситуаций, изготовление коллажей, составление сказок, рассказов – основные формы работы с детьми.

Для того чтобы помочь дошкольникам увидеть необходимость, соблюдения правил в играх, формировать интерес к спорту можно использовать произведения художественной литературы: В. Г. Гавриш, Н. Ф. Осипов – «Важный гость», «Мастер на все ноги», чтение стихотворений, отгадывание загадок о спорте, разгадывание ребусов. С детьми старшей группы можно придумывать сказки, рассказы, о спорте используя мнемотаблицы и модели. Для воспитания у детей желания самостоятельно организовывать подвижные игры, игры-соревнования нужно подобрать картотеки стихотворений, загадок, ребусов, пальчиковых игр, физкультминуток. Их восприятие вызывает эмоционально-положительную реакцию у детей; динамика, ритм и непосредственность коротких стихотворений способствуют повышению интереса к движениям.

Чтобы сделать ребенка активным в приобретении знаний о подвижных играх надо осуществлять их накопление, углубление и систематизацию в основном через игровую деятельность и в частности, через игровые упражнения, дидактические и развивающие игры. Преимущество игр, по сравнению с занятиями состоит в следующем:

- каждый ребенок максимально активен;

-имеется возможность проявлять творчество в двигательной деятельности;

- поддержание устойчивого интереса дошкольников к данной деятельности и высокий эмоциональный фон.

Вавилова Е.Н. дала следующие определения физическим качествам [3]:

Выносливость – способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения её интенсивности, это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменившихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно – двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев.

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Особенная черта народных подвижных игр – различные действия в самом содержании игры (бег, броски, метание, прыжки, передача и ловля мяча и т.д.). Подобные двигательные упражнения связаны непосредственно с самим сюжетом народной игры. Какой-то особой специальной физической подготовки игрокам не нужно, все же весомое преимущество в ходе игры имеют наиболее физически развитые дети. А ведь любой ребенок хочет быть сильным, быстрым, ловким и смелым. Вот поэтому – то и уместно говорить об оттачивании конкретных физических качеств дошколят [6].

Народные игры с различной степенью активности всегда будут важным и неотъемлемым элементом развития и воспитания детей-дошкольников на физическом уровне. Известный отечественный ученый П.Ф. Лесгафт много внимания уделил сбору, а также анализу именно таких игр, выделяя их большое значение в развитии, а также совершенствовании физических сил

дошкольников, в выработывании ими конкретных физических навыков. Он вел разъяснительную и пропагандистскую активную деятельность ради обоснованного внедрения в практику существующей системы воспитания дошкольников игр с различной активностью разнообразных народов [17].

Подвижные игры владеют большим спектром воздействия на дошкольников. Прежде всего, в них ребенок удовлетворяет свою врожденную потребность в двигательной активности, от которой зависит успешность физического развития. Здесь уместно вспомнить об эффективном правиле физического развития: «расходуя, приобретаем». При ежедневной двигательной активности не менее 50% (младшие дошкольники) и 60% (старшие дошкольники) от всего объема активности организм укрепляется, формируются не только двигательные навыки и умения, но и развиваются такие физические и психические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость организма, повышается общая работоспособность. Детские сады не обращают внимание на стремление дошкольников к реализации потребности в двигательной активности, в этом и заключается проблема [3].

Развитие двигательных и других навыков у детей дошкольного возраста с помощью русских народных игр можно разбить как минимум на три стадии [6]:

Первая стадия. Обучение двигательным навыкам в группе раннего возраста. К таким играм можно отнести например, игру «Сорока-ворона кашу варила». Дети слушая слова воспитателя и наблюдая за его действиями повторяют движения.

Вторая стадия. Привитие детям средней группы навыков коллективных игр, таких как «Прятки». Такая игра развивает наблюдательность, усидчивость и быстроту.

Третья стадия. В старшей группе можно практиковать более подвижные игры, например «Салки». Эти игры развивают выносливость, быстроту, ответную реакцию на реакцию других играющих.

В связи с вышесказанным можно сказать, что для развития и тренировки двигательных качеств необходимо использовать свойственную

детям активность, стремление действовать. Так же, как и во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные особенности детей. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети смогли упражнять свои качества и развивать их дальше, не останавливаясь на среднем достигнутом уровне. И как раз в этом помогают народные подвижные игры. Именно они создают такую атмосферу, где любой ребёнок чувствует себя свободно, вместе со всеми сверстниками выполняет все возможные движения, тем самым развивая свои физические качества. Потому, как в каждой народной подвижной игре используется движение на развитие одного, а чаще нескольких физических качеств, сразу.

1.4. Русские народные подвижные игры как средство формирования здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста

Игра в жизни ребенка любого возраста имеет важное значение. То же самое можно утверждать и по отношению к русским народным подвижным играм в период дошкольного детства. Это положение подтверждается тем, что многие известные педагоги - исследователи, врачи, научные деятели, занимающиеся вопросами физического развития и воспитания дошкольников, придавали огромное значение подвижным играм и рассматривали их как средство всестороннего воспитания [11].

На современном этапе развития теории и методики дошкольного воспитания русские народные подвижные игры дошкольников начинают рассматриваться в другом значении: с точки зрения здоровьесберегающих технологий.

Одним из средств, широко используемых во всех современных здоровьесберегающих технологиях, является соблюдение правильного режима двигательной активности. Поэтому актуальным становится вопрос об использовании русской народной подвижной игры как средства оптимизации двигательного режима дошкольника, тем более, что сами игры можно одновременно применять для профилактики определенных заболеваний у

дошкольников. Таких как: гиподинамия, гипокинезия, ожирение, нарушение осанки, координационных способностей и т.д. Поэтому они становятся одним из обязательных элементов любых занятий, которые лучше всего проводить на улице, во время проведения Дней здоровья в детском саду. Тем более, что оздоровительный эффект русских народных подвижных игр усиливается на свежем воздухе [14].

К сожалению, потенциал русских народных подвижных игр в дошкольных учреждениях используется не в полной мере. В организации деятельности детей, воспитатели уделяют должное внимание проведению занятий по развитию речи, математическому развитию, занятиям художественной культуры и т.д. Воспитатели часто жалуются, что дети занимаются «беготней» вместо того, чтобы лишиться и позаниматься или «просто поиграть».

При поиске резервов оптимизации двигательной активности, педагогам следует помнить об адекватности используемых средств, при работе с ребенком дошкольного возраста, рациональности использования организованных педагогом форм двигательных видов деятельности, а также – о создании условий для самостоятельной двигательной активности. В этом смысле русские народные подвижные игры вполне отвечают этим требованиям, так как их использование доступно детям с двухлетнего возраста.

Игровая деятельность, также как и двигательная, доступна и интересна детям. Подражание животным и птицам и другим персонажам и образам свойственно им, содержание игр, сюжет и правила привлекают детей. Желание выразить в движении свое настроение вызывает положительные эмоции и, как доказано многочисленными исследованиями, оказывает оздоровительный эффект.

При организации и проведении русских народных подвижных игр, воспитателю необходимо соблюдать ряд условий [8]:

Во-первых, необходимо учитывать индивидуальные способности детей старшего дошкольного возраста. Можно выделить две группы детей:

1. Здоровые дети;
2. Дети, имеющие отклонения (гиподинамия, гипокинезия, ожирение, нарушение осанки и координационных способностей).

В частности, все эти болезни возникают из-за недостаточной двигательной активности детей. Эффективным профилактическим средством являются русские народные подвижные игры. Подвижные игры носят соревновательный характер, тем самым, повышая двигательную деятельность. Они будут более эффективны, если их проводить на свежем воздухе.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

В настоящее время в ДОО уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. На прогулке дети много двигаются. Движение усиливает обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшает аппетит. У детей вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. Развивают умственные способности и наблюдательность. Удовлетворяют естественную биологическую потребность в движении.

Из этого следует, что они должны быть составной частью прогулки. Также, необходимо вести индивидуальный и дифференцированный подход в организации и подборе русских народных подвижных игр. Они должны строго соответствовать особенностям развития детей в группе.

Детям, у которых нет отклонений, можно предлагать такие игры как: «Салка», «Кот и мышь», «Слепая Лисица», «Мяч в стену» и т.д. Необходимо постепенно усложнять сложность движений.

Для детей, с отклонениями, например: нарушение или отсутствие координационных способностей, в начале необходимо проводить малоподвижные игры и игры, не отличающиеся сложными выполнениями действий («Колечко», «Телефон», «Змейка» и т.д.).

Необходимо помнить, что в подвижных играх успешность и активность детей зависит не только от уровня физического развития, но и от самооценки. Дети со средним уровнем физического развития, но с высокой самооценкой чувствуют себя увереннее, смелее, не боятся брать на себя роль ведущего и уверены в том, что своими силами смогут справиться с заданием, активнее проявляют свои интересы, ставят перед собой более высокие цели, чем те, кто при прочих равных возможностях занижает самооценку. Поэтому при подборе участников подвижной игры, при формировании команд педагог должен понимать, что результат игры и ее педагогическое влияние на формирование самооценки детей зависит от состава ее участников. Подобного рода взаимодействие должно учитывать не только уровень самооценки и физического развития, но и степень самостоятельности, инициативы и исполнительности участников игры. Также должны учитываться гендерная принадлежность детей и характер межличностных отношений.

Во-вторых, необходимо использовать игры разной интенсивности: малой, средней и высокой подвижности. Планируя русские народные подвижные игры, например, для проведения Дня здоровья в детском саду, старшему воспитателю следует осуществлять индивидуальный подход и дифференцировать двигательные возможности детей. Условно, не зависимо от возраста, выделяются три группы детей, характеризующиеся малой, средней и большой подвижностью.

В-третьих, воспитателю, следует помнить о многообразии русских народных подвижных игр, которые различаются по характеру движений. Выделяют игры с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и т.д. Ведь однотипные игры ведут к снижению интереса игровой деятельности у детей старшего дошкольного возраста. Чем разнообразнее движения в игре, тем

большой интерес она привлекает. Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать двигательными качествами(ловкость, быстрота, равновесие, глазомер, гибкость, сила, выносливость и т.д.). С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества. Можно проводить игры: «Филин и пташки», «Зевака», «Летучий мяч», «Здравствуй, сосед!», «Мешочек» и т.д.

Итак, на основании вышесказанного, можно сделать вывод, что русские народные игры применяются как для профилактики определенных заболеваний у дошкольников: гиподинамия, гипокинезия, ожирение, нарушение осанки, координационных способностей, так и для совершенствования физических качеств дошкольников.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

В результате изучения литературы установлено следующее:

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Русские народные игры испокон веков отражали образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представление о чести, смелости, ловкости, находчивости и стремление к победе.

Особенность народной подвижной игры заключается в том, что она широко доступна детям самого разного возраста, и выражается в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций.

Русские народные игры являются неотъемлемой частью физического воспитания дошкольников. Использование таких игр в двигательной активности дошкольников позволяет формировать заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны. В народных подвижных играх формируются двигательные навыки, развиваются и совершенствуются жизненно важные физические качества ребенка.

Проводить русские народные подвижные игры можно на прогулке, включать в образовательную деятельность по физической культуре, в развлечениях, динамическом часе, физминутках. Игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от трансформации негативных эмоций на собственный организм.

Благодаря знакомству с русскими народными играми в детском саду, сохраняются и передаются традиции будущему поколению, тем самым обеспечивается духовное здоровье наших детей.

ГЛАВА 2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА НАПРАВЛЕННОЙ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1. Организация исследования

Исследование было организовано и проведено на базе МАДОУ г. Железногорска. В данном образовательном учреждении функционируют 14 групп общеразвивающей направленности:

6 групп раннего возраста (дети с 1 года до 3х. лет),

8 групп дошкольного возраста (дети с 3х. лет до 8 лет)

Контингент испытуемых. В исследовании принимали участие две группы дошкольников экспериментальная и контрольная по 22 испытуемых в возрасте 5-6 лет. Экспериментальная группа (ЭГ)- воспитанники группы № 9, контрольная группа (КГ) - воспитанники группы № 11.

В состав группы № 9 входят 11 девочек и 11 мальчиков. Группу № 11 посещают 10 девочек и 12 мальчиков.

Этапы исследования:

Экспериментальная работа по формированию здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста посредством использования русских народных подвижных игр включала в себя несколько этапов:

- первый этап включал анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности дошкольников и получение исходных данных об уровне развития физических качеств у детей экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе разрабатывался план проведения русских народных игр.

- второй этап включал внедрение разработанного проекта в образовательный процесс экспериментальной группы.

- третий этап включал тестирование контрольной и экспериментальной групп дошкольников участвующих в эксперименте, обработку полученных данных, их анализ, формулировку выводов и заключения.

Одна группа (контрольная) занималась по общей образовательной программе образовательного учреждения. В образовательный процесс экспериментальной группы наряду с содержанием раздела «Физическая культура» общеобразовательной программы был включен и реализовывался разработанный нами план проведения русских народных подвижных игр, направленный на развитие физических качеств - силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты для детей 5-6 лет.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект, поэтому, выстраивая систему использования русских народных подвижных игр, учитывалось их двигательное содержание и место их проведения в режиме дня. Игры со сложными правилами, требующие большой сосредоточенности и внимания или вновь разучиваемые, проводились на прогулке, или в вечернее время.

2.2. Методы исследования

В педагогическом эксперименте применялись следующие методы исследований:

- теоретические: изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Анализу и обобщению подвергалась научная, учебно-методическая литература, научно-методические издания,

программно-нормативные документы по исследуемой проблематике, материалы Интернет;

- эмпирические: метод педагогического эксперимента (сравнительный прямой эксперимент), контрольного испытания (тесты), математико-статистические методы обработки результатов исследований.

Метод педагогического эксперимента (прямой сравнительный эксперимент) предполагал сравнение показателей физической подготовленности в одинаковых по составу, возрасту группах).

Метод контрольного испытания (тестирования) включал использование пяти тестов, позволяющих оценить и сравнить уровень развития физических качеств дошкольников контрольной и экспериментальной групп.

В работе по формированию здоровьесбережения детей средствами русских народных подвижных игр экспериментальной группы использовали следующие методы и приемы: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов использовали беседу, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры.

Наглядные методы обучения, заключаются в показе педагогом и самими детьми упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу всякий раз дети совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и анализа игровых ситуаций.

Для выявления уровня физической подготовленности использовались следующие тесты [25]:

Тест 1. Бег на дистанцию 10 метров схода для оценки быстроты.

Тест 2. Челночный бег 3X10 м для оценки быстроты.

Тест 3. Бег зигзагом на выявление ловкости.

Тест 4. Поднимание ног в положении лежа на спине для оценки силовой выносливости.

Тест 5. Прыжки через скакалку на выявление ловкости.

Методика тестирования подробно описана в приложении В.

Комплекс тестов для оценки уровня общей физической подготовленности детей хорош тем, что содержит минимально необходимые тесты, а это сокращает время на их проведение; включает тесты, каждый из которых служит для измерения только одного качества; каждый тест в числе других ему подобных является наиболее информативным, надежным, простым и в целом добротным, результаты измерений мало зависят от морфологических показателей - длины и массы тела (в пределах группы, однородной по возрасту).

Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, упражнения на дыхание.

Тесты проводились по подгруппам с использованием упражнений соревновательного типа, ярких пособий и физкультурного оборудования. Данные заносились в протокол.

После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Критериями оценки послужили количественные возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 5-6 лет, которые рекомендованы Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916 (приложение Б).

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы использовали формулу [24]:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{1/2(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %,

V1 - исходный уровень,

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце - на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств (таблица 1).

**Шкала оценок темпов прироста
физических качеств детей дошкольного возраста**

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

Продолжение таблицы 1

10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

С целью выявления уровня физической подготовленности дошкольников группы № 9 и группы № 11 на констатирующем этапе исследования было проведено тестирование. Результаты тестирования (Приложение А), сравнивались с нормативами рекомендованными Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916

Анализ данных тестирования дошкольников группы № 9 свидетельствует:

- тест «Бег на дистанцию 10 м. схода», (с) — 21 дошкольник имеет уровень скоростных качеств ниже ориентировочных показателей, и всего 1 ребенок показал высокий уровень;

- тест «Челночный бег 3X10 м.», (с) - 18 дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже ориентировочных показателей, 4 дошкольника соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Бег зигзагом», (с.) - 13 дошкольников имеют уровень развития ловкости ниже ориентировочных показателей; 9 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Прыжки через скакалку», - 10 дошкольников имеют уровень развития ловкости ниже ориентировочных показателей; 12 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Поднимание ног в положении лежа на спине», - 15 дошкольников имеют уровень силовой выносливости ниже ориентировочных показателей; 7 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям.

В группе № 11 были получены следующие результаты:

- тест «Бег на дистанцию 10 м. схода», (с) — 14 дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже ориентировочных показателей, 8 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Челночный бег 3X10 м.», (с) - 13 дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже ориентировочных показателей, 9 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Бег зигзагом», (с.) - 10 дошкольников имеют уровень развития ловкости ниже ориентировочных показателей; 12 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Прыжки через скакалку», - 6 дошкольников имеют уровень развития ловкости ниже ориентировочных показателей; 16 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Поднимание ног в положении лежа на спине», - 12 дошкольников имеют уровень силовой выносливости ниже ориентировочных показателей; 10 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям.

В таблице 2 представлены средние показатели по каждому тесту в исследуемых группах.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности по тестам в группах
на констатирующем этапе исследования

Группа	Тесты				
	Бег на дистанцию 10 метров схода	Челночный бег 3X10 м.	Бег зигзагом	Прыжки через скакалку	Поднимание ног в положении лежа на спине
№ 9	4,35	9,5	9,35	1,55	6,6
№ 11	4,05	9,4	9,3	1,55	6,9

Проанализировав полученные данные, было решено разработать и внедрить проект по проведению русских народных подвижных игр в группе № 9, так как уровень развития физических качеств у детей данной группы немного ниже. Далее группа № 9 в работе будет экспериментальной группой (ЭГ), а группа № 11 - контрольной группой (КГ).

2.3. Разработка и проектирование деятельности педагога по здоровьесбережению детей в ДОО

Исходя из цели и задач исследования, учитывая основные направления деятельности и задачи ДОО, опираясь на результаты констатирующего этапа эксперимента, был спланирован и апробирован формирующий эксперимент.

Цель: разработать и апробировать проект проведения русских народных подвижных игр, направленных на формирование здоровьесбережения детей старшего дошкольного возраста.

Формирующий эксперимент проводился с детьми экспериментальной группы в течение четырех месяцев (январь 2017г. – апрель 2017 г.). В работе он представлен в форме проекта проведения русских народных подвижных игр на период формирующего эксперимента (таблица 3).

Таблица 3

Проект проведения русских народных подвижных игр в экспериментальной группе

	Январь	Февраль	Март	Апрель
I Неделя (развитие быстроты)	«Совушки»	«Дедушка»	«Бездомная цапля»	«Воробьи и вороны»
	«Салка», «Стадо»	«Чай-чай выручай»	«Стадо»	«Пятнашки»
	«Северное сияние»	«Воробьи и ворона»	«Дедушка»	«Нолики»
	«Чай-чай выручай»	«Нолики»	«Северное сияние»	«Салка»
	«Бездомная цапля»	«Пятнашки»	«Совушки»	«Чай-чай вручай»

Продолжение таблицы 3

II Неделя (развитие ловкости)	«Охотники»	«Золотые ворота»	«Западня»	«Ловишки с лентами»
	«Ловля цепочкой»	«Плетень»	«Чародей»	«Цифровики»
	«Бездомные пары»	«Ловишки с лентами»	«Плетень»	«Охотники»
	«Цифровики»	«Хвостики»	«Золотые ворота»	«Хвостики»
	«Западня»	«Чародей»	«Бездомные пары»	«Ловля цепочкой»
III Неделя (развитие выносливости)	«С кочки на кочку»	«Волк во рву»	«С кочки на кочку»	«Удочка»
	«Зайцы и волк»	«Гуси»	«Штандр»	«Смена мест»
	«Удочка»	«Смена мест»	«Аленушка и Иванушка»	«Штандр»
	«Смена мест»	«Зайцы и волк»	«Гуси»	«С кочки на кочку»

	«Гуси»	«Удочка»	«Зайцы и волк»	«Аленушка и Иванушка»
IV неделя (закрепление)		«Воробьи и ворона»	«Северное сияние»	«Пятнашки»
		«Плетень»	«Золотые ворота»	«Удочка»
		«Чародей»	«С кочки на кочку»	«Ловля цепочкой»
		«Змейка»	«Бездомные пары»	«Конь-огонь»
		«Разноцветные ленточки»	Эстафета с припятствиями	«Экскаватор»

Данный проект проведения русских народных подвижных игр составлен таким образом, что в течение каждого месяца развивали все основные двигательные навыки и физические качества. Он включает в себя принцип систематичности подбора игр, в который входят взаимосвязь знаний, умений и навыков детей, регулярность, планомерность, непрерывность в процессе спортивно- игровой деятельности.

В течение четырех месяцев запланировано более 10 подвижных игр, из них в течение месяца разучивалось несколько новых игр. Каждая новая игра или элементы, повторялись 3-5 раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям лучше усвоить правила игры, а также сохранить интерес к ней. Так же для поддержания интереса детей к русским народным подвижным играм усложнялось их содержание. Во время проведения эксперимента было установлено сотрудничество с педагогами группы. Воспитатели ознакомились с проектом проведения игровых мероприятий, который был одобрен, принят ими и использован в учебно-воспитательной работе.

Выбор игр имел очень важное значение. Учитывая, что задачей являлось формирование здоровьесбережения средствами русских народных подвижных игр, возникла необходимость оценки применяемых игр с точки

зрения двигательной активности, интенсивности игровой деятельности и их направленности на развитие физических качеств (таблица 4).

Русские народные подвижные игры были отобраны и сгруппированы по направленности на те или иные двигательные качества.

Таблица 4

Группировка игр по направленности на развитие физических качеств

Качества, проявляемые в игре	Характеристика игровых действий
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)

Продолжение таблицы 4

Быстрота	Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим
Гибкость	В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнения на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

В соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы русские народные подвижные игры, используемые в работе с детьми, постепенно усложнялись, варьировались с учетом возрастающей сознательности детей, накопления ими двигательного опыта.

На протяжении всего времени в группе создавались условия для игр. Детям были предоставлены широкие возможности для активного применения имеющихся у них способностей: прыгать и лазить по-разному, а не только как на занятиях; играть с мячом, метать разные предметы своим способом. В группе и на участках предлагались пособия, стимулирующие разнообразные движения детей: мячи, скакалки, вожжи, обручи, гимнастические скамейки, лесенки, мишени, и др. Помимо перечисленных выше пособий и предметов для проведения русских народных подвижных игр, использовалось достаточное количество разных мелких пособий и игрушек, которые можно было использовать как в помещении, так и на участке. Все это позволяло разнообразить игры детей, изменять условия выполнения двигательных заданий в играх. Воспитателями поощрялись самостоятельные попытки овладения движениями, придумывания новых вариантов игр с пособием.

Педагоги с интересом подходили к введению в игровую деятельность детей подвижных игр и эстафет с интересным захватывающим сюжетом, постоянно наблюдали за игрой детей, по необходимости руководили игрой, участвовали в них, следили за правилами игры. С учетом физического состояния каждого ребенка в группе, воспитателями использовались такие приемы, как игровые сюрпризные моменты при сборе на игру, четкое последовательное объяснение игры, честное распределение ролей в игре, поощрение удачного исполнения, подсказ лучшего способа действия, пояснения, указания, личный пример, правильное варьирование и усложнение игр. Активное, заинтересованное участие педагогов в играх доставляло детям большую радость, создавало хорошую эмоциональную атмосферу, способствовало вовлечению в игру всех детей, активизировало их действия.

При совершенствовании физических качеств через игру воспитывали у детей умение действовать совместно, слушать воспитателя, начинать и заканчивать действия в соответствии с правилами. При организации игр старались учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и намечать конкретные по отношению к нему задачи.

В течении всего эксперимента старались предвидеть всевозможные конфликтные ситуации, предотвращать нежелательные поступки. Это способствовало воспитанию организованного поведения детей, хороших дружеских отношений. В период ознакомления детей с новой обстановкой русских народных подвижных игр была возможность научить их действовать сообща, дружно, во время бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве.

Различные варианты игр предлагались детям лишь после освоения правил овладения двигательными навыками и простейшими игровыми приемами.

Этапы организации русских народных подвижных игр в формирующем эксперименте был определен следующим алгоритмом:

а) формирование базы определенных физических качеств на основе разработанных нами комплексов русских народных подвижных игр с учетом программных требований и подбор к каждой игре речевого материала;

б) построение игр с учетом сложности движений и физических возможностей детей;

в) за основу взяли тот объем игр, который рекомендованный программой физического воспитания дошкольного учреждения;

г) внедрили специальных атрибутов (шапочки, маски, костюмы) которые решали задачи формирования мотивации к деятельности.

В течение четырех месяцев через русские народные подвижные игры закреплялись и совершенствовались такие движения как: бег, прыжки, бросание мяча и многое другое.

Приведем пример реализации разработанного проекта.

Разучивание игры «Прятки» и считалки «Раз, два, три, четыре, пять я иду искать», разучивание игры «Гуси», считалки - «Одна луна на небесах». Данные игры направлены на развитие ловкости, быстроты реакций, точности движений, внимательности, слуховой памяти, двигательных и коммуникативных способностей.

Разучивание игры «Салки», считалки «Мы пошли ворон искать», разучивание игры «Пятнашки» данные игры направлены на развитие быстроты реакций, выносливости, энергичности, подвижности, координации движений, активизирование и совершенствование функций двигательной активности детей.

Разучивание игры «Удочка», разучивание игры «С кочки на кочку» игры направлены на совершенствование прыжков на двух ногах, развитие быстроты движений, внимания, ловкости.

Разучивание игры «Плетень» и разучивание игры «Охотники», повторение знакомых считалок. Учить детей ходить, сцепив руки в положении крест накрест. Обеспечить усвоение умения метания мяча в цель.

Для развития силы, выносливости, меткости, а так же для формирования такого двигательного навыка, как бросок мяча на дальность, в подвижную цель мы использовали игру «Охотники и зайцы» и другие игры.

В заключение следует отметить, что в экспериментальной группе данной проблемой занимались углубленно. Воспитатели и родители отметили большое влияние различных видов подвижных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Изменились отношения в группе, дети стали дружнее. Была отмечена активная физическая деятельность детей и педагогов – участников эксперимента.

2.4. Оценка эффективности деятельности педагогов по формированию здоровьесбережения в ДОО

На последнем этапе эксперимента было проведено контрольное тестирование дошкольников с целью выявления эффективности реализованного проекта по формированию здоровьесбережения через применение русских народных подвижных игр, который внедрялся в образовательный процесс экспериментальной группы. В процессе исследования применялись те же тесты, что и на начальном этапе.

На последнем этапе исследования были получены результаты уровня развития физических качеств у детей экспериментальной и контрольной группах, которые отражены в приложении Г.

Анализ данных тестирования экспериментальной группы:

- тест «Бег на дистанцию 10 м. схода», (с) — 15 дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже ориентировочных показателей, 6 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям и всего 1 ребенок показал высокий уровень;

- тест «Челночный бег 3X10 м.», (с) - 12 дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже ориентировочных показателей, 10 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Бег зигзагом», (с.) - 5 дошкольников имеют уровень развития ловкости ниже ориентировочных показателей; 17 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Прыжки через скакалку», - 5 дошкольников имеют уровень развития ловкости ниже ориентировочных показателей; 17 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Поднимание ног в положении лежа на спине», - 9 дошкольников имеют уровень силовой выносливости ниже ориентировочных показателей; 13 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям.

Анализ данных тестирования в контрольной группе:

- тест «Бег на дистанцию 10 м. схода», (с) — 14 дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже ориентировочных показателей, 8 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Челночный бег 3X10 м.», (с) - 12 дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже ориентировочных показателей, 10 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Бег зигзагом», (с.) - 8 дошкольников имеют уровень развития ловкости ниже ориентировочных показателей; 14 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Прыжки через скакалку», - 3 дошкольников имеют уровень

развития ловкости ниже ориентировочных показателей; 19 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям;

- тест «Поднимание ног в положении лежа на спине», - 7 дошкольников имеют уровень силовой выносливости ниже ориентировочных показателей; 15 дошкольников соответствуют ориентировочным показателям.

В следующей таблице представлены средние показатели по каждому тесту в исследуемых группах.

Таблица 5

Показатели развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (%)
Бег на дистанцию 10 м. схода	Контрольная	4,05	4,05	0
	Экспериментальная	4,35	4,1	5,9
Челночный бег 3x10 м.	Контрольная	9,4	9,35	0,5
	Экспериментальная	9,5	9,25	2,6
Бег зигзагом	Контрольная	9,3	9,25	0,5
	Экспериментальная	9,35	9	3,8
Прыжки через скакалку	Контрольная	1,55	1,7	9,2
	Экспериментальная	1,55	1,7	9,2

	ная			
Поднимание ног в положении лежа на спине	Контрольная	6,9	7	1,4
	Экспериментальная	6,6	7,1	7,3

Результаты, полученные при исследовании, были подвергнуты математико-статистической обработке.

Показатель величины среднего значения в тесте 1 «Бег на дистанцию 10 метров схода», (с) у испытуемых экспериментальной группы составил: в начале эксперимента — 4,35 с., в конце — 4,1 с., прирост — 5,9 %. В контрольной группе: в начале эксперимента — 4,05 с., в конце — 4,05 с., прирост составил — 0 с.

На рис. 1 видна разница между средними показателями в экспериментальной и контрольной группах, полученными на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

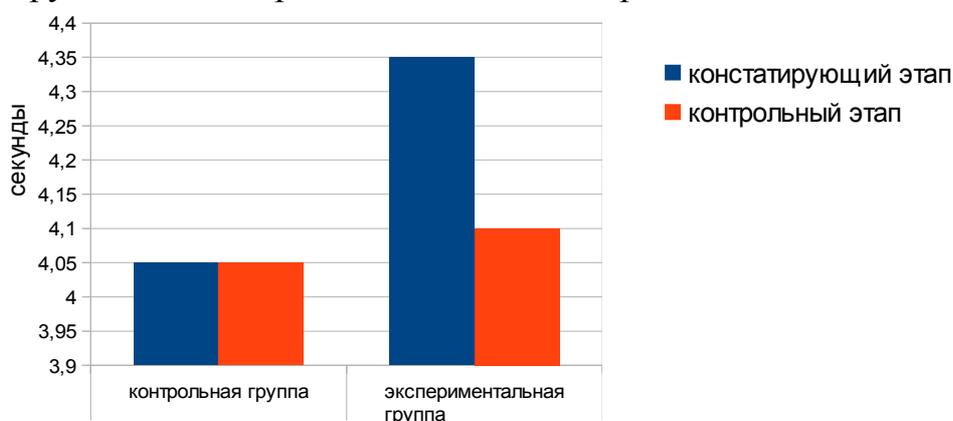


Рис. 1. Динамика показателей быстроты в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

Показатель величины среднего значения в тесте 2 «Челночный бег 3X10 метров», (с) у испытуемых экспериментальной группы составил: в начале эксперимента — 9,5 с., в конце — 9,25 с., прирост — 2,6%. В контрольной группе: в начале эксперимента — 9,4 с., в конце — 9,35 с., прирост составил — 0,5%.

На рис. 2 видна разница между средними показателями в экспериментальной и контрольной группах, полученными на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

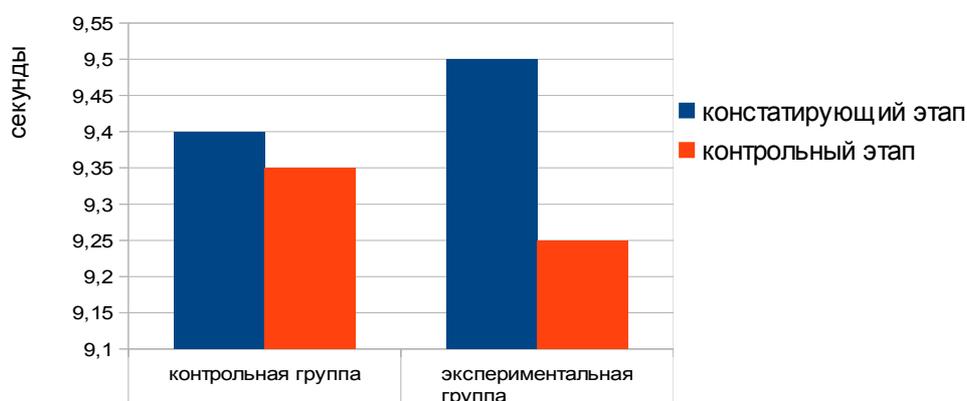


Рис. 2. Динамика показателей быстроты в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

Показатель величины среднего значения в тесте 3 «бег зигзагом, (с) у испытуемых экспериментальной группы составил: в начале эксперимента — 9,35 с., в конце — 9 с., прирост — 3,8 %. В контрольной группе: в начале эксперимента — 9,3 с., в конце — 9,25 с., прирост составил — 0,5% с.

На рис. 3 видна разница между средними показателями в экспериментальной и контрольной группах, полученными на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

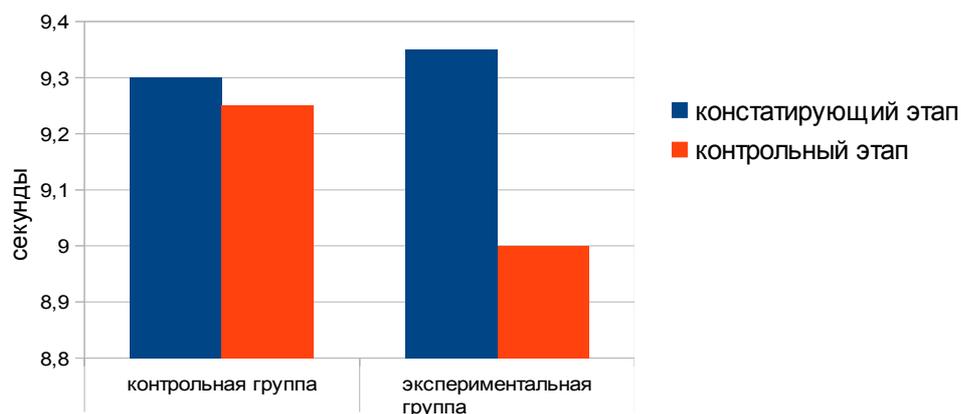


Рис. 3. Динамика показателей ловкости в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

Показатель величины среднего значения в тесте 4 «Прыжки через скакалку», у испытуемых экспериментальной группы составил: в начале эксперимента — 1,55, в конце — 1,7 с., прирост — 9,2 %. В контрольной

группе: в начале эксперимента — 1,55, в конце — 1,7, прирост составил — 9,2%.

На рис. 4 видна разница между средними показателями в экспериментальной и контрольной группах, полученными на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

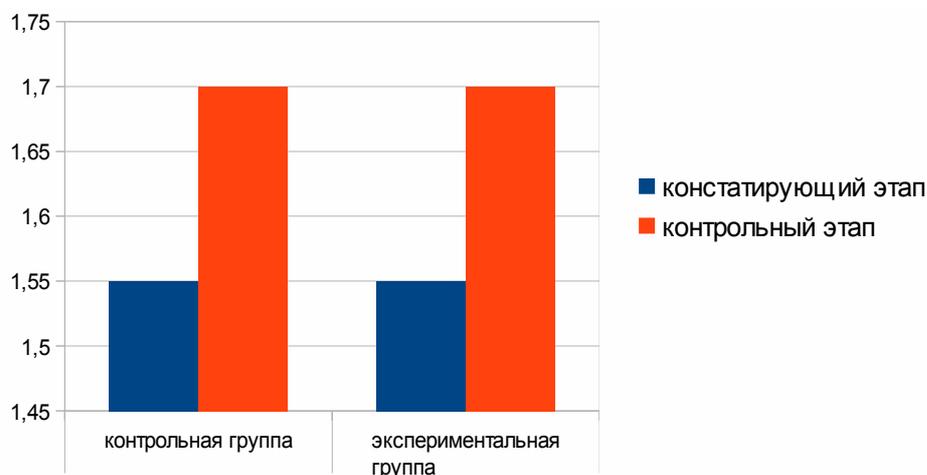


Рис. 4. Динамика показателей ловкости в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

Показатель величины среднего значения в тесте 5 «Поднимание ног в положении лежа на спине», у испытуемых экспериментальной группы составил: в начале эксперимента — 6,6, в конце — 7,1 с., прирост — 7,3 %. В контрольной группе: в начале эксперимента — 6,9, в конце — 7, прирост составил — 1,4%.

На рис. 5 видна разница между средними показателями в экспериментальной и контрольной группах, полученными на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

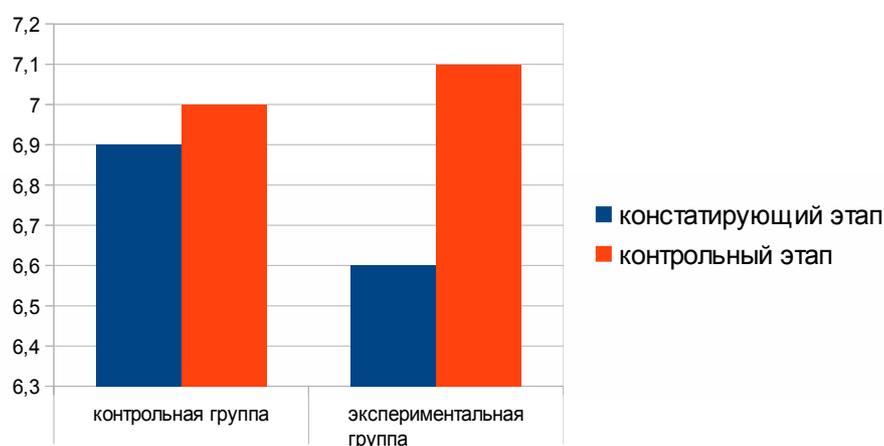


Рис. 5. Динамика показателей выносливости в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

На констатирующем этапе исследования большинство детей показали слабую подготовку в физическом развитии. В ходе повторного исследования показатели изменились в лучшую сторону. В целом качество выполнения заданий существенно улучшилось.

Проанализировав журнал заболеваемости детей экспериментальной и контрольной групп (таблицы 6; 7) можно увидеть, что использование русских народных подвижных игр оказало влияние не только на физическое развитие детей, но и понизился уровень заболеваемости детей в экспериментальной группе.

Таблица 6

Заболеваемость детей контрольной и экспериментальной групп за 2016 год

<i>Группа</i>	<i>Месяц</i>			
	Январь	Февраль	Март	Апрель
Экспериментальная	5	3	6	4
Контрольная	4	7	7	4

Таблица 7

Заболеваемость детей контрольной и экспериментальной групп за период эксперимента (2017 год)

<i>Группа</i>	<i>Месяц</i>			
	Январь	Февраль	Март	Апрель
Экспериментальная	3	2	1	1

Контрольная	3	7	4	2
-------------	---	---	---	---

Исследование позволило прийти к выводу, что поставленная цель формирующего этапа эксперимента достигнута. К концу эксперимента можно утверждать, что у детей экспериментальной группы достаточно высокий уровень знаний народных игр, они самостоятельно могут организовать игру и провести ее как в детском саду, так и дома увлекая за собой родителей. Дети на достаточно высоком уровне владеют физическими качествами и двигательной активностью.

Проанализировав журнал заболеваемости детей экспериментальной и контрольной групп можно предположить, что широкое использование русских народных подвижных игр оказало влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысило уровень их здоровья.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

1. Изучены теоретические основы использования русских народных подвижных игр в контексте здоровьесбережения детей. В результате проведенного теоретического анализа доступной литературы установлено позитивное влияние русских народных игр на укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, формирование основ здорового образа жизни.

2. Разработан проект проведения русских народных подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста. Суть предложенная проектом заключается в его системном использовании в дошкольной образовательной организации и на этой основе позитивное формирование здорового образа жизни у детей.

3. Оценена эффективность экспериментального проекта, которая подтверждается динамикой полученных в эксперименте изучаемых показателей. Так, показатель величины среднего значения у испытуемых

экспериментальной группы составил: в тесте 1 «Бег на дистанцию 10 метров схода», (с) в начале эксперимента — 4,35 с., в конце — 4,1 с., прирост — 5,9 %, в тесте 2 «Челночный бег 3X10 метров», (с) у испытуемых экспериментальной группы составил: в начале эксперимента — 9,5 с., в конце — 9,25 с., прирост — 2,6%, в тесте 5 «Поднимание ног в положении лежа на спине», в начале эксперимента — 6,6, в конце — 7,1, прирост — 7,3 %, что позволило решить поставленные перед экспериментом задачи и подтвердить выдвинутую гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У детей всех возрастов, и непосредственно, у детей старшего дошкольного возраста, существует большая потребность в игре. Русские народные подвижные игры необходимо использовать не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка.

Таким образом, результаты исследования литературы, показали, что в практике физического воспитания недостаточно используются русские народные игры с целью развития физических качеств, а так же двигательной активности дошкольников. Можно утверждать, что русская народная игра способствует развитию у ребенка умственных способностей, нравственных чувств, создает богатый эмоциональный настрой, развивает его волю и характер. Практика показала, что использование русских подвижных игр приносит детям чувство радости, дарит яркие мгновения общения со

сверстниками, но наряду с этим дети в непринужденной форме совершенствуют двигательные навыки. Совершенствование основных видов движения и закрепление двигательных умений и навыков, используя русские народные игры не только на прогулке, но и в спортивных праздниках, физкультурно-оздоровительных досугах, тематических праздниках, позволяет детям в легкой игровой форме раскрыть свой потенциал.

Русские народные подвижные игры имеют свои особенности и характеристики, которые нужно учитывать при выборе и проведении игр. Продуманная методика проведения игр способствует раскрытию индивидуальных особенностей ребенка, помогает сделать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

Народные игры могут органически включаться в современный воспитательно-образовательный процесс в дошкольных учреждениях, делая данный процесс естественным.

Русские народные подвижные игры не должны быть забыты. Они дадут положительные результаты тогда, когда исполняют своё главное назначение доставят детям удовольствие и радость, а не будут учебным занятием.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. М.: физкультура и спорт, 2009. 225с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. - Л.: Наука, 1987, с. 125.
3. Вавилова Е.Н., Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - Пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1981. 96 с.
4. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Смысл; Эксмо, 2004. 512 с.
5. Доронова Т. Право на охрану здоровья //Журнал дошкольное воспитание. 2001. №9. С.5-8.
6. Иванчикова Р.В. Народные игры с детьми // Журнал дошкольное воспитание. 2005. № 4.С 9-10

7. Карманова Л.В. Физическая культура в старшей группе. М.: физкультура и спорт. 2004. 280 с.
8. Кенеман А.В. Народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2003. 280 с.
9. Кожевников З., Теория и методы физического воспитания. М.: Просвещение, 1971. 115с.
10. Кудрявцев В.А., Народная подвижная игра как источник духовного и физического роста в дошкольном возрасте // Журнал Дошкольное воспитание. 2004. № 11.С3-5.
11. Литвинова И.Н. Детские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2005. 97с.
12. Локк Дж. Мысли о воспитании Сочинения в трех томах: Т 3.-М.: Мысль, 1988.- с. 409-651
13. Новиков Н.И. Избранные произведения. М.; Л.: Гос. изд-во худож. лит., 1951. С. 417—506.
14. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе.М.: Педагогика, 1981. 123 с.
15. Павлова Л.И. Значение народных подвижных игр в физическом развитии дошкольника // Журнал Дошкольное воспитание. 2002. № 4.С7-9
16. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. М.: Педагогика, 1984. 190 с.
17. Покровский Е.А. Русские детские подвижные игры. СПб.: Агентство образовательного сотрудничества. 2006. 254 с.
18. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре // Журнал Дошкольное воспитание. 2009. №9. С.42-52.
19. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре // Журнал Дошкольное воспитание. 2009. №10. С.56-63.
20. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004. 255 с.

21. Сериков, Г.Н., Сериков С.Г. Здоровьесбережение в гуманном образовании. Екатеринбург: ЧГПУ, 1999. 242 с.
22. Спатаева М.Х. Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья». М.: Просвещение, 2002. 130 с.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Физкультура и спорт, 2006. 368 с.
24. Сухомлинский В.А. Избранные произведения. Том 5. Педагогические статьи/ Киев: Радянська школа, 1980. 683 с.
25. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие/ Краснояр. гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск.: КГПУ, 2011. 84 с.
26. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения. Том 4 В 6 т. М.: Педагогика. 1989. 528 с.
27. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. М.: Академия, 2008. 176 с.
28. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: практикум. М.: «Академия», 1999. 160 с.
29. Эльконин Д.Б. Детская психология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия. 2007. 384 с.
30. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. М.: Лептос, 2004. 368 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Уровень развития физических качеств у детей группы № 9
на констатирующем этапе эксперимента

Имя ребенка	Тесты				
	Бег на дистанцию 10 метров схода	Челночный бег 3X10 м.	Бег зигзагом	Прыжки через скакалку	Поднимание ног в положении лежа на спине
Валерий	4,4	9,5	9,1	1	9
Михаил	3,9	9,3	9,2	2	7
Нелли	4,6	9,7	9,5	1	4
Ева	4,7	9,9	9,7	3	5
Виталий	4,2	9,2	9,3	0	6
Евгений	4,4	9,3	9,2	1	8

Максим	3,9	9,1	8,9	2	8
Валерия	4,1	9,6	9,4	2	6
Виктория	4,6	9,9	9,6	1	5
Кристина	4,8	10,1	9,9	1	7
Леонид	4,4	9,4	9,3	1	9
Елизавета	4,3	9,7	9,6	2	6
Анна	5	10	9,8	3	7
Мария	4,7	9,7	9,7	1	5
Вадим Л.	4,1	9,1	9,3	0	7
Лиана	4,9	9,9	9,7	2	6
Вадим Н.	4,4	9,1	9	1	8
Софья	4,5	9,8	9,6	3	5
Дарья	4,4	9,7	9,8	1	5
Арсений	3,9	9,3	9,1	2	7
Захар	3,6	8,4	8,5	2	8
Вениамин	4,1	9,5	9,4	0	8

Уровень развития физических качеств у детей группы № 11
на констатирующем этапе эксперимента

Имя ребенка	Тесты				
	Бег на дистанцию 10 метров схода	Челночный бег 3X10 м.	Бег зигзагом	Прыжки через скакалку	Поднимание ног в положении лежа на спине
Иван	3,8	8,9	8,7	1	8
Ангелина	4,0	9,4	9,3	1	4
Никита	3,8	8,7	8,9	1	9
Андрей	4,0	9,2	9,0	2	8
Диана	4,3	9,6	9,6	4	6
Алена	4,5	9,8	9,6	2	7
Тимур	4,1	9,3	9,2	0	7
Мария	3,9	9,0	9,1	0	4

Игорь	3,7	9,2	8,9	3	10
Владимир	4,3	9,4	9,3	1	10
Роман	3,9	9,3	9,4	0	8
Ян	3,9	9,2	9,1	2	7
Эльвира	4,3	9,5	9,4	3	5
Анастасия	4,0	9,6	9,2	2	7
Александра	4,8	9,8	9,6	2	6
Елизавета	4,5	9,7	9,8	1	4
Александр	4,0	9,2	9,3	1	6
Степан	3,8	9,4	9,3	1	9
Ульяна	4,0	9,6	9,5	0	5
Максим	4,1	9,5	9,4	2	9
Мирослав	3,9	9,3	9,2	3	10
Валерия	4,6	9,7	9,9	2	6

Приложение Б

**Ориентировочные показатели
физической подготовленности детей 5-6 лет**

(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300
		Дев	150-225	170-280
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140
		Дев	85-125	90-140
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7
		Дев	6-9	7-10
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2
5	Бег на дистанцию 30	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3

	метров	Дев	8,5-7,4	7,5-6,6
6	Челночный бег 3х10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7
7	Бег зигзагом	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12
		Дев	7-9	8-10
9	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15
		Дев	2-5	3-20
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал	9-10	10-11
		Дев	6-8	7-9

Приложение В

Диагностика физического развития дошкольников

Тест по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м. от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией

Диагностика физического развития дошкольников

финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тест по определению силовой выносливости.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Приложение Г

Уровень развития физических качеств у детей экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

Имя ребенка	Тесты				
	Бег на дистанцию 10 метров схода	Челночный бег 3X10 м.	Бег зигзагом	Прыжки через скакалку	Поднимание ног в положении лежа на спине
Валерий	3,9	9	8,9	1	9
Михаил	3,9	8,7	8,4	1	8
Нелли	4,1	9,4	9,5	2	5
Ева	4,6	9,6	9,7	3	6
Виталий	3,7	9,2	9,3	0	9
Евгений	4,2	9,3	9,4	2	10

Максим	3,7	8,5	8,7	4	8
Валерия	4	9,6	8,9	2	6
Виктория	4,4	9,8	8,4	3	5
Кристина	4,6	9,8	9,3	1	7
Леонид	4,1	9,4	9,2	2	9
Елизавета	4	9,7	8,7	2	6
Анна	3,8	9,3	9,1	3	7
Мария	4,7	9,7	9,4	1	6
Вадим Л.	4,1	8,9	9,3	0	7
Лиана	4,5	9,7	9,5	2	6
Вадим Н.	4	8,5	8,4	1	8
Софья	4,5	9,8	9,6	3	5
Дарья	4,2	9,7	9,3	1	6
Арсений	3,9	9,3	9,1	2	7
Захар	3,4	8,3	8,2	2	9
Вениамин	4,1	9,1	9	1	8

Уровень развития физических качеств у детей контрольной группы
на контрольном этапе эксперимента

Имя ребенка	Тесты				
	Бег на дистанцию 10 метров схода	Челночный бег 3X10 м.	Бег зигзагом	Прыжки через скакалку	Поднимание ног в положении лежа на спине
Иван	3,7	8,9	8,7	1	8
Ангелина	4,0	9,4	9,3	2	5
Никита	3,8	8,7	8,6	2	9
Андрей	4,0	9,2	9,0	2	8
Диана	4,1	9,6	9,6	4	6
Алена	4,5	9,7	9,5	2	7
Тимур	4,1	9,3	9,2	1	7

Мария	3,9	9,0	9,1	0	4
Игорь	3,7	9,2	8,9	3	10
Владимир	4,1	9,4	9,3	1	10
Роман	3,9	9,3	9,4	0	8
Ян	3,9	9,2	9,1	2	7
Эльвира	4,3	9,5	9,4	3	5
Анастасия	4,0	9,6	9,2	2	7
Александра	4,8	9,8	9,6	2	6
Елизавета	4,5	9,6	9,2	1	5
Александр	4,0	9,2	9,3	1	6
Степан	3,8	9,4	9,3	1	9
Ульяна	4,0	9,6	9,5	0	5
Максим	4,1	9,4	9,4	2	9
Мирослав	3,9	9,2	9,2	3	10
Валерия	4,5	9,6	9,7	2	6