

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

ДАНИЛОВА ЕКАТЕРИНА ИГОРЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ИГРЫ–ЭСТАФЕТЫ НА ПРОГУЛКЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ ДОО**

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 Усаков В.И

Дата защиты

27.06.2017г

Обучающийся

Данилова Е.И.

Оценка

Красноярск 2017

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

ДАНИЛОВА ЕКАТЕРИНА ИГОРЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ИГРЫ–ЭСТАФЕТЫ НА ПРОГУЛКЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ ДОО**

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, Усаков В.И

Дата защиты

Обучающийся
Данилова Е.И.

Оценка

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГР–ЭСТАФЕТ В РАЗВИТИИ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ	6
1.1. Развитие физических качеств детей шестого года жизни	6
1.2. Ловкость и средства ее развития у детей старшей группы ДОО.....	14
1.3. Игры-эстафеты для развития ловкости.....	20
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	24
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГР–ЭСТАФЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ	33
2.1 Организация исследования программы игр-эстафет на прогулке.....	33
2.2 Методы исследования программы игр - эстафет на прогулке.....	35
2.3 Разработка программы исследования игр–эстафет для развития ловкости у детей старшей группы на прогулке в ДОО.....	37
2.4 Оценка эффективности использования экспериментальной программы.....	51
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	49
ПРИЛОЖЕНИЯ	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. У детей дошкольного возраста ловкость считается высоким показателем сформированности двигательного навыка. В последние годы показатели физического развития детей дошкольного возраста свидетельствуют о низком уровне двигательного развития примерно у 30% дошкольников, что указывает на пробелы в развитии ловкости у детей.

По анализу календарно-тематических планов деятельности педагогов, из проведенных бесед актуальным становится вопрос проведения игр-эстафет на прогулке как средства развития ловкости. Педагоги недостаточно уделяют внимание проведению игр-эстафет в группе, на прогулках, полагая, что таковые должны проводиться на занятиях по физическому воспитанию. Представляется, что это может быть связано с отсутствием методических рекомендаций по развитию ловкости у дошкольников.

Таким образом, выделяется противоречие между необходимостью развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, с одной стороны, и недостаточной разработанностью методик развития данного психофизического качества в играх-эстафетах на прогулке - с другой.

Цель работы состоит в разработке программы использования игр-эстафет для развития ловкости у детей старшей группы ДОО и создать условия их реализации на прогулке.

Объект исследования – развитие ловкости у детей старшей группы детского сада.

Предмет – развитие ловкости у детей старшей группы посредством игр-эстафет на прогулке.

Гипотеза исследования. Предполагается, что игры-эстафеты на прогулке будут способствовать развитию ловкости у детей старшей группы детского сада если:

- игры-эстафеты соответствуют возрастным особенностям ловкости у детей;

- учитывается состояние работы по использованию игр-эстафет для развития ловкости у дошкольников;

- разработана программа игр-эстафет для развития ловкости.

Задачи для реализации цели работы:

1. Изучить теоретические основы влияния игр-эстафет на развитие ловкости у детей старшей группы ДОО

2. Разработать программу их использования и создать условия для их проведения на прогулке

3. Оценить эффективность предложенной программы и условий ее внедрения на прогулке в ДОО.

Методы исследования: В качестве методов исследования были использованы методики и экспериментальные методы получения данных (тест, наблюдение, сравнение).

Оптимальный путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже сформировался запас двигательных навыков,- это использование игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты, они относятся к группе несюжетных подвижных игр с правилами и выступают наиболее увлекательной формой двигательной активности для детей, так как их ориентируют на достижение определенной цели. Игры-эстафеты оказывают эффективное влияние на развитие таких свойств ловкости, как точность, быстрота, согласованность (координация) движений, находчивость, способствуют развитию функции равновесия.

Одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей. Является, что особой значимостью могут обладать упражнения, направленные на развитие качества выносливости, такие, как подвижные

игры - эстафеты, проводимые на прогулке, которые как раз и способствуют повышению ловкости, а также и расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и увеличению работоспособности организма.

Теоретическая основа исследования. Проблема воспитания ловкости у детей дошкольного возраста - одна из наиболее значимых и наименее разработанных в теории и методике физического воспитания, нашла отражение в трудах Е.П. Ильина, В.И. Ляха, Н.А. Бернштейна, В.М. Зациорского, В.С. Фарфеля, Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Использование подвижных игр как средство воспитания ловкости отражено в трудах Т.В. Артамоновой, А.И. Быковой, Е.Н. Вавиловой, В.И. Лях, Н.А. Ноткиной, И.М. Туревского. Также основой исследования послужили труды Е.А. Аркина, А.И. Быковой, Е.Н. Вавиловой, В.В. Гориневского, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Т.И. Осокиной, Э.Я. Степаненковой, Е.А. Тимофеевой о роли подвижных игр в воспитании детей дошкольного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГР – ЭСТАФЕТ НА ПРОГУЛКЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

1.1 Развитие физических качеств детей шестого года жизни

Шестой год жизни - продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который наступает в пять лет и заканчивается к шести годам.

Современный шестилетний ребенок существенно отличается от своего ровесника нескольких десятилетий назад. В какой-то степени и на детей этого возраста оказало влияние явление, известное под названием акселерация, т.е. ускорение роста и развития. Сущность этих изменений состоит в более раннем достижении определенных этапов биологического развития и завершении созревания организма.

В старшем дошкольном возрасте улучшается и развивается мышечная система, а также нервная регуляция ее деятельности. Дети становятся способными выполнять разнообразные физические упражнения, требующие определенной координации (согласованность) движений. Они овладевают умением быстро бегать, прыгать. Им становятся доступны движения, необходимые для рисования, лепки, плетения, хотя и выполняемые с трудом. У шестилетнего ребенка еще слабо развиты мелкие мышцы пальцев и кистей рук, поэтому нагрузка на них должна быть ограничена, иначе быстро наступает утомление, и могут появиться нарушения в здоровье.

Рассмотрим особенности возрастного развития детей шестилетнего возраста:

Особенности развития движений в шестилетнем возрасте:

- дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений;
- способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей;

– способны освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т.д.;

– способны выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании и т.д.,

– способны к выполнению простых графических движений (вертикальных, горизонтальных линий, овалов, кругов и т.д.);

– способны овладеть игрой на различных музыкальных инструментах.

Личностное развитие, самосознание, самооценка: дети способны осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стараются соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют; самооценка в различных видах деятельности может существенно отличаться, не способны к адекватной самооценке. Она в значительной степени зависит от оценки взрослых (педагога, воспитателей, родителей).

Мотивы поведения: интерес к новым видам деятельности; интерес к миру взрослых, желание быть похожим на них; проявляют познавательные интересы; устанавливают и сохраняют позитивные отношения с взрослыми и сверстниками.

Произвольность: способны к волевой регуляции поведения (на основе внутренних побуждений и установленных правил, способны проявить настойчивость, преодолевать трудности).

Рассмотрим развитие физических качеств у детей шестого года жизни.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие

навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно просто. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды

Правильное выполнение физических упражнений благоприятно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств). К примеру, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой перемещения тела, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов [4, с. 82].

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечнососудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего улучшения их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Помимо этого, следует обучить

детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.) [12, с. 113].

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Для того чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, необходимо обладать соответствующими двигательными качествами. 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 присутствии отличного 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.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать [10, с. 29-32].

Известно, то, что двигательные акты детей характеризуются целым рядом качественных проявлений, из которых достаточно полно изучались сила, быстрота и выносливость. Эти стороны двигательного акта в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом. Так, каждое мышечное движение характеризуется проявлением не только силовых, но и скоростных параметров. Если же оно непрерывается довольно продолжительный период, следует учитывать также и третий параметр - выносливость [1, с. 72].

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т.ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и присутствие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики формирования двигательных навыков и физических качеств.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, силы и выносливости.

Быстрота – способность человека выполнять движения в кратчайшее время [17, с. 89].

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с высокой скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты хорошо использовать освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих [17, с. 98].

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (к примеру, коленного).

Равновесие-способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры [17, с. 112].

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [17, с. 116]. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать различные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам - разгибателям.

Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для

прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом [17, с. 118].

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются и это также способствует развитию выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [12, с. 23].

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с

использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Таким образом, детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

Обобщив различные теоретические подходы к вопросу возрастных особенностей детей шестого года жизни можно заключить, что все выделенные особенности могут благополучно связываться для развития ловкости детей.

1.2. Ловкость и средства ее развития у детей старшей группы детского сада

Ловкость - это способность быстро, точно, экономично и находчиво решать различные двигательные задачи. Средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные игры и использование разнообразных приемов (зеркальное выполнение упражнений, усложнение условий выполнения упражнений, изменение скорости и темпа движений, изменение границ поля).

Развитие ловкости, координационных способностей и физической активности, представляет главной целью подготовки в возрасте от двух до шести - семи лет.

Т.е ловкость зависит от пластичности и подвижности нервной системы и её умения адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды в виде правильно скоординированных, точных физических действиях, направленных на решение возникшей ситуации.

Показателем ловкости является координационная сложность движений. Здесь учитывается время, необходимое для овладения сложными движениями, и уровень готовности, которая достигается в данном движении после занятий физическими упражнениями и играми. Развитие ловкости на начальной ступени образования рассматривается как целенаправленный педагогический процесс воздействия на развитие дошкольника.

Проявление ловкости – это формы управления движениями, но в высшей форме. Это связано с тем, что координационные способности в большей мере обусловлены центрально–нервными влияниями, зависят от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движения, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки, и в меньшей мере зависят от морфологических и биологических влияний.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх. Она объединяет в себе многие качества. Сила мышц, скоростные качества, гибкость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. Её уровень зависит от степени развития других физических качеств, с другой стороны определяет возможности их рационального использования.

В исследовании Т.А. Семеновой установлено, что у детей дошкольного возраста ловкость считается высоким показателем сформированности двигательного навыка и рассматривается с ним в диалектическом единстве.

Перенос двигательного опыта в игровую и самостоятельную деятельность - наиболее характерное проявление ловкости. [40]

Ведущая педагогическая идея опыта состоит в создании необходимых педагогических условий для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста посредством использования подвижных игр в двигательном режиме ДОО.

Проблема развития ловкости у детей дошкольного возраста - одна из наиболее значимых и наименее разработанных в теории и методике физического воспитания. Одни учёные (Е. П. Ильин [18] и др.) оценивают ловкость в составе координационных способностей. Другие - выделяют ее как самостоятельное качество (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, В.С. Фарфель и др.). Третьи (Ю.Ф. Змановский, А.В. Гаврийски и др.) отрицают понятие «ловкость», говоря об общем развитии физических качеств.

Большинство исследований отечественных и зарубежных специалистов направлено на изучение данного психофизического качества главным образом у взрослых людей в отдельных видах спорта (В.М. Зациорский, Н.В. Зимкин, А.Н. Крестовников, А.Д. Новиков, Н.Г. Озолин, В.С. Фарфель и др.). В ряде работ освещены методы и средства формирования ловкости у юных спортсменов (В.М. Волков, А.В. Коробков, З.И. Кузнецова, И.М. Туревский, А.М. Шлёмин и др.). Относительно незначительная часть исследований посвящена формированию ловкости у дошкольников (А.А. Гужаловкий, Л.Б. Кофман и др.) и современных исследователей, таких, как Т.А. Семенова, А.А. Картавцева, Т. М. Лебедева, Е.А. Стадник, Т.В. Артамонова.

Научные труды, имеющие непосредственное отношение к детям дошкольного возраста, занимают среди них непропорционально малое место, а существующее представление о значении и методике воспитания у дошкольников такого важного психофизического качества, как ловкость, не в полной мере отвечает требованиям времени.

Изучение теоретического аспекта проблемы доказало: ловкость является комплексным психофизическим качеством, неповторимым и

индивидуальным, как отпечатки пальцев. Работы Н.А. Бернштейна, В.С. Фарфеля, В.И. Ляха, Е.П. Ильина, И.М. Туревского и других специалистов показывают, что ловкость воспитывается в тесной взаимосвязи с общим развитием ребёнка и благодаря специальному обучению. В целом, развитие ловкости рассматривается как составная часть более общей проблемы - управления движениями, базирующейся на теории уровневого построения движений и принципе сенсорных коррекций Н.А. Бернштейна.

Согласно концепции Н.А. Бернштейна, существует 5 уровней построения движений (типа как уровни в сетевой модели OSI - физический, канальный, сетевой и т.д.): А – уровень тонуса и осанки; В – уровень синергии (согласованных мышечных сокращений); С – уровень пространственного поля; D – уровень предметных действий (смысловых цепей); Е – группа высших кортикальных уровней символической координации (письма, речи и т.п.). Один из уровней - ведущий и в процессе выработки автоматизма ведущий поднимается всё выше и выше в иерархии. Вообще, автоматизмы присутствуют на каждом уровне, и на каждом уровне они свои.

В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:

- использование необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;
- изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;

- выполнение согласованных движений несколькими участниками: приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, верёвку, держась за них по 3 – 4 человека;

- более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д.;

- использовать упражнения, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге.

В настоящее время определены следующие оптимальные инструменты и пути развития ловкости:

- ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют.

- необходимо давать усложнения, новые сочетания знакомых движений, изменять привычные условия выполнения движения.

- при подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят не продолжительное время и в начале двигательной деятельности.

- для развития способности к реакции используют упражнения с быстро меняющимися заданиями, броски и ловля мяча в парах (с отскоком и без, с выполнением хлопка перед ловлей).

- для развития дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения применяют прыжки на заданную длину по зрительным ориентирам, бег и прыжки по разметкам, сделанным на разном расстоянии.

- метание в цель, прокатывание мяча по коридору, челночный бег и т. д. необходимый для развития способности к ориентированию в пространстве.

Вавиловой Е.Н. отмечается, что ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, например при обегании кегель, в другом – с хорошим чувством равновесия при ходьбе с кирпичиками на кирпичик. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик. [5]

По мнению Тарасовой Т.А., ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению восприятию собственных движений и окружающей обстановки. [5]

Хухлаевой Д.В. отмечается, что к развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленными; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Э.Я. Степаненковой выносится предположение, что одним из средств развития ловкости детей старшего дошкольного возраста является использование игр-эстафет в физическом воспитании дошкольников. [37]

Интересно отметить, что среди специалистов нет единого мнения в том, сколько вообще существует координационных способностей. Наиболее полный их перечень представляет В.Л. Лях, выделяя следующие составляющие:

- способность к сохранению статического и динамического равновесия, т.е. к сохранению устойчивой позы в различных положениях тела или при выполнении движений;

- способность к согласованности движений, т.е. умение, согласованно выполнять различные движения отдельными частями тела;

- способность к ориентированию в пространстве, т.е. умение своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

В.М. Зациорским [13] выделяются такие измерители ловкости, как координационная сложность задания, определяемая требованиями к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений; точность выполнения движений, т.е. степень его соответствия пространственным, временным и силовым характеристикам, требованиям двигательной задачи и время выполнения движения.

В целом, обобщая различные подходы, можно сделать вывод, что игры-эстафеты наилучшим образом отвечают различным требованиям, предъявляемым к упражнениям, направленным на развитие ловкости.

Быстрота необходима для формирования и совершенствования бега, прыжков, метания, в подвижных играх, для успешного овладения многими видами спортивных игр. Также быстрота способствует развитию умения ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Для дошкольников характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма; их нервной системой, которая характеризуется повышенной чувствительностью, быстрой сменой процессов возбуждения и торможения. Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные упражнения для проявления быстроты, интересные игровые задания.

Оценивая уровень развития ловкости, следует принимать во внимание реальные сдвиги ребенка в показателях за определенный период времени. При оценке этих сдвигов педагог должен принимать во внимание:

- особенности развития отдельных двигательных способностей;
- динамику их изменения у детей определенного возраста;

- исходный уровень конкретного ребенка.

1.3. Игры–эстафеты для развития ловкости

Большое значение в настоящее время для развития физических качеств дошкольников придается использованию игр–эстафет для развития ловкости.

Характеристика игр–эстафет. Игры–эстафеты соревновательного типа в программах физкультурных занятий для старших детей занимают значительное место. Они развивают двигательную активность, повышают интерес к физическим упражнениям, учат детей оценивать свои возможности и управлять своим поведением. Особенно увеличивают соревновательный эффект игры–эстафеты. Их организационной особенностью является деление играющих на команды, которые соревнуются между собой. Игры–эстафеты применяются в работе только со старшими дошкольниками, которые умеют элементарно планировать и критически оценивать результаты своих действий.

Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков,- это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Игры–эстафеты являются одним из основных методов развития ловкости в старшем дошкольном возрасте. Они требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется.

Игры–эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия.

Детей увлекает разнообразие движений в одной игре - пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и

т.д., их соревновательный характер. В процессе игр-эстафет совершенствуются основные движения, ребенок овладевает новыми двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации.

Все игры-эстафеты состояются из движений, предусмотренных Программами развития в детском саду, т. е. выполнение их вполне доступно и интересно детям. Вместе с тем часто меняющееся расположение препятствий в играх, смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявление различных свойств ловкости.

Особое внимание уделяется использованию игр-эстафет на свежем воздухе. При проведении игр-эстафет на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности детей служит сознательная ориентировка их в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий. Важна роль игр-эстафет как наилучших условий для выработки у детей прочных навыков ориентировки. Существуют также специальные игры-эстафеты, в которых выделяются задания на ориентировку в пространстве.

Учет достигнутого детьми уровня двигательных навыков, в целях еще большего их совершенствования, позволяет использовать доступные детям элементы соревнования. Это имеет важное значение для достижения

высокого качества и быстроты выполнения движений, стимулирования к проявлению физических качеств и формирования нравственных качеств. При правильном педагогическом руководстве игрой-эстафетой дети учатся уступать, следовать требованиям, предъявляемым ко всем, уметь тормозить свои капризы и желания, у них воспитывается воля. Помимо этого, появляется возможность стимулировать творческую активность детей и направлять первые попытки их творческих поисков в подвижных играх.

Таким образом, игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид при обучении детей двигательным навыкам и при формировании у них физических качеств. И поэтому их необходимо шире включать в занятия и досуг детей.

Такого рода игры, направленные на развитие ловкости, классифицированы по преобладающему двигательному навыку; для развития ловкости используются методы и приёмы обучения детей основным видам движений и общеразвивающим упражнениям традиционной методики физического воспитания.

Обычно достаточно 1-2 эстафет, которые должны сочетаться друг с другом по двигательному содержанию с другими играми. Принципиально важна объективность оценки двигательных действий старших дошкольников в заданиях соревновательного типа.

Виды игр-эстафет и особенности их проведения: Физическая нагрузка в эстафете зависит от используемых видов основных движений и от того, где проходят игры-эстафеты - в спортивном зале или на участке детского сада или на полосе препятствий. Все это дает основание разделить игры-эстафеты на 3 группы: малой, средней и большой подвижности.

1. К играм-эстафетам малой подвижности относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и спрыгиванием.

Основная задача таких игр-эстафет: усвоение детьми очередности выполнения движений и правил передачи эстафеты. Задания выполняются по

одному с небольшой скоростью и амплитудой движений. Продолжительность игровых заданий не более 20 сек., повторяется такая эстафета до 5 раз.

2. Средней подвижности: в этих играх увеличивается количество препятствий до 8, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с перепрыгиванием, с ведением мяча (одной или двумя руками), броском в корзину и т.д.

В играх-эстафетах средней подвижности исходные положения детей могут быть в колонну по одному, по двое, сидя лицом по направлению движения и т.п. Продолжительность игрового задания около 30 сек., повторяется эстафета не более 3 раз.

3. Большой подвижности: это игры-эстафеты для хорошо физически подготовленных детей. Количество препятствий увеличивается до 10. К исходным положениям добавляются - сидя, спиной по направлению движения, лежа на животе и другие. Дети в таких эстафетах пробегают 25-30 м за 45-90 сек. (пульс не должен быть больше 140 ударов в минуту). И повторять эти задания можно не более 1-2 раз.

Эстафеты этой группы организуются в летнее время на дорожке препятствий, также дорожку препятствий целесообразно использовать еще и для формирования и совершенствования различных двигательных навыков.

В играх-эстафетах различаются соревнования 3-х видов: Индивидуальное или личное первенство (доступно детям с 5-ти лет и проходит по принципу «кто лучше?»). Такое соревнование дает возможность оценить качество выполнения движений каждым ребенком. Наиболее рационально применять его в начале овладения навыком, при первых попытках выполнения детьми нескольких элементов движения. При правильном применении данного вида соревнований снижается количество ошибок, сокращается время на выполнение движения. Дети становятся более организованными и дисциплинированными.

Коллективное или командное первенство проходит по принципу «чья команда выполнит быстрее или лучше?». Такой вид соревнований способствует воспитанию чувства ответственности перед товарищами, создает общность интересов и радостных переживаний, вызывает уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Используется этот вид соревнований на этапе совершенствования двигательных навыков и доступен детям с 6 - 7 лет.

Индивидуально-коллективное первенство проводится по принципу «победит тот, кто быстрее выполнит, а выиграет та команда, в которой больше победителей. Такой вид соревнований способствует формированию у детей умения сочетать личные и коллективные интересы, используется на этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков и доступен детям седьмого года жизни.

В педагогической практике игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для детей дошкольного возраста.

1. По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты - включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты - включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

2. По требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение

мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные - в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполнят игровые задания.

Во встречных эстафетах дети каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд поменяются местами или пока части команд окажутся на своей стороне - в первоначальном построении.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

4. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных - все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

5. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.); лыжные; водные.

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими. Учитывая классификацию подвижных игр и игр-эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Для того чтобы решить все поставленные задачи, необходимо знать методику проведения игр-эстафет.

Особенности проведения игр-эстафет:

Игры-эстафеты с детьми старшего дошкольного возраста могут проводиться:

- с целью общей и специальной разминки; улучшения эмоционального состояния детей; повторения и закрепления отдельных упражнений или их целевого использования для развития определенных двигательных способностей;

- перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления изученных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями;

- после изучения отдельных видов упражнений, с целью качественной проверки пройденного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед командой.

Подбираются эстафеты, включающие одно - два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения. С той же

целью можно использовать сложные эстафеты, вплоть до комбинированных эстафет, с использованием и установкой различного оборудования.

При подборе упражнений для развития ловкости учитываются следующие требования:

- движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;

- продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;

- упражнения не должны, носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;

- упражнения должны проводиться в начале занятия или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети неутомлены предшествующей деятельностью.

Размещение игр и упражнений в программе должно отвечать правилам дозировки:

- физическая нагрузка постепенно возрастает, а в последнем задании снижается, но эмоциональная нагрузка возрастает непрерывно;

- после игр-эстафет, сильно возбуждающих детей, целесообразно планировать зрелища, двигательные загадки, игры хороводного типа и другие виды, обеспечивающие организованность играющих;

- после фронтальных игр большой подвижности должны следовать задания, в которых участвуют более выносливые дети, преимущественно мальчики;

- программы намечаются на 3 - 4 недели, чтобы отдельные игры или подводящие к ним упражнения были бы включены в план учебно-воспитательной работы и осваивались без спешки.

Воспитатель должен учитывать при подготовке игр-эстафет, что принципиальное значение имеют следующие моменты в методике проведения физкультурных развлечений:

- место для проведения (зал, стадион, луг, парк), именно с учетом его особенностей подбираются задания для эстафет, сопутствующий литературно-художественный материал;

- привлечение детей к подготовке атрибутов и украшений (плакаты, значки, ориентиры, маски-шапочки и др.);

- продуманные способы подачи игрового материала (по тону и эмоциональной окраске).

В заранее подготовленном сценарии должны быть четко определено содержание действий ведущего: интересное, торжественное начало игры-эстафеты, игровые зачины, сюрпризное внесение атрибутов для игр, приемы распределения ролей, нестандартные оценки действий детей, ритуалы награждения победителей в соревнованиях и т.д.

Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется: Бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз; бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад; бег с ускорением.

Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага применяют: бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном); бег скрестным шагом по обручам.

В игры-эстафеты для дошкольников не рекомендуется включать:

- 1) акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);
- 2) бег по узкому буму или по узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
- 3) лазанье по канату;
- 4) бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, может содержаться в определенном сочетании от 2 до 10 упражнений из основных видов движений, знакомых детям.

На начальных этапах разучивания игр-эстафет нужно предъявлять требования к правильности, четкости выполнения движений, постепенно увеличивая скорость. Усложненные варианты эстафет можно предлагать после усвоения детьми основных правил.

Определим основные принципы подбора игр-эстафет для развития ловкости:

Подбор игр и упражнений с мячом для развития ручной ловкости определяется общими дидактическими принципами. Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

- движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

- продолжительность упражнений должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась, и не наступало утомление. Длина дистанций для бега в быстром темпе должна быть не более 10 – 30 метров, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет - 10 секунд, 6-7 лет - до 15-20 секунд. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;

- упражнения не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий.

- важным условием для успешного выполнения ловких движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту,

целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если педагог разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Систематизировав теоретический материал по вопросам сущности и проведения игр-эстафет для развития ловкости, необходимо отметить, что игры-эстафеты способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Обобщая, таким образом, имеющиеся исследования по проблеме развития ловкости, можно заключить, что ее необходимо развивать и игры-эстафеты могут выступить оптимальным средством развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

По проблеме развития ловкости дошкольников малоизученным остается вопрос ее развития с использованием игр-эстафет на прогулке. Потому дальнейшим шагом исследования планируется выяснение уровня развития ловкости, оценки регулярности и качества их проведения игр-эстафет.

В целом, можно сделать вывод, что игры-эстафеты интересны детям, никогда не оставляют их равнодушными, в них гарантирована активность ребенка, они, как никакие другие занятия, могут способствовать развитию ловкости, овладению новыми движениями, совершенствованию правильно и

быстро действовать в изменяющихся условиях, в особенности, при их проведении на прогулке.

Анализ литературы позволил предположить, что игры-эстафеты на прогулке будут способствовать развитию ловкости у детей старшей группы детского сада при условии, что они соответствуют возрастным особенностям ловкости у детей, учитывается состояние работы по использованию игр-эстафет для развития ловкости у дошкольников и разработана система игр-эстафет для развития ловкости.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИГР–ЭСТАФЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

2.1. Организация исследования программы игр-эстафет на прогулке

Экспериментальная работа проводилась в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении ДОО Флажок в двух старших группах: 1- экспериментальная группа и № 2 - контрольная. Всего для исследования было обследовано 40 детей, возрастной диапазон: 5 л. 4 мес.- 6 л. 5 мес.

Воспитатели групп: Экспериментальная группа - Андрианова Александра Александровна (педагогический стаж 32 года) и Кириллова Людмила Константиновна (педагогический стаж 26 лет).

Контрольная группа – Данилова Екатерина Игоревна (педагогический стаж 2 года) и Вязникова Юлия Федоровна (педагогический стаж 5 лет)

Инструктор по ФИЗО – Русак Вера Николаевна (физкультурный работник I квалификационной категории).

Эксперимент проводился в период с сентября 2016 по май 2017 года.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №36 «Флажок» (далее ДОУ) включен в муниципальную систему образования ЗАТО г. Железногорска.

Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 36 «Флажок» (далее – Образовательная программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Образовательная программа МБДОУ № 36 «Флажок» разработана в соответствии с документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Современной научной "Концепцией дошкольного воспитания" (авторы В.В.Давыдов, В.А.Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства;

- Концепцией Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы (утв. Распоряжением Правительства РФ от 7 февраля 2011 года № 163-р);

- Конвенцией о правах ребёнка (принятой резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

- Комментариями к ФГОС дошкольного образования. Минобрнауки России от 28 февраля 2014 года №08-249.

- Приказ Министерства образования РФ № 2106 от 28.12.2010г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников».

Программа является документом реализации принципов государственной и региональной политики в области образования, в том числе в области дошкольного образования.

Содержание образовательной программы и технология ее реализации обеспечивает право каждого ребенка на качественное и доступное дошкольное образование, готовность детей к следующей образовательной

ситуации развития в условиях школьного обучения, учитывает региональную специфику (географические условия, национальные и культурные традиции).

2.2 Методы исследования программы игр - эстафет на прогулке

Для решения поставленных задач и в качестве методов исследования были использованы специальные методики и экспериментальные методы получения данных (тест, наблюдение и сравнение).

1. Методика исследования ловкости (авторы: Ноткина Н., Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А., Вавилова Е.Н.)

Цель - произвести оценку физического развития детей, выполнения общих упражнений и развития уровня физических качеств.

Обегание предметов. На дистанции 10 метров расставляются 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи). Расстояние между ними составляет 1 метр. До первого и после последнего – 1,5 метра. По команде «Марш» ребёнок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2–3 минуты. Фиксируется лучший результат.

2. Тестирование на определение уровня развития ловкости

Для определения уровня развития ловкости детей в обеих группах были использованы следующие тесты:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м. (Фиксируется общее время бега).

2. Подбрасывание и ловля мяча - (Фиксируется количество подбрасываний мяча вверх).

3. Прыжки через скакалку - тестируются ловкость, гибкость, выносливость (Фиксируется количество прыжков через скакалку).

Актуальность показателей и выполнение заданий теста:

- Челночный бег - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно

меняющейся обстановки - это тест на ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений.

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.

- Подбрасывание и ловля мяча - тест на ловкость и координацию;

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

- Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость).

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат. 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.

Согласно нормативам, дети, выполнившие тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню развития; выше ориентировочных показателей – к высокому; ниже – к низкому. Так, для старшего дошкольного возраста средние показатели таковы:

Челночный бег – мал. – 12,8 – 11,1 сек.

дев. – 12,9 – 11,1 сек.

Подбрасывание и ловля мяча - мал. – 15 – 25 раз

дев. - 15 – 25 раз

Прыжки через скакалку – мал. – 1 -3 раза

дев. – 2 – 5 раз

Методика обработки результатов исследования:

Полученные данные по результатам проведения диагностического исследования подверглись математической обработке, сравнению, на основании чего были сделаны соответствующие выводы.

2.3 Разработка программы использования игр–эстафет для развития ловкости у детей старшей группы на прогулке в ДОО

Цель формирующего эксперимента состоит в разработке организационно – методической программы проведения игр-эстафет на прогулке для детей старшей группы с целью развития ловкости в условиях ДОО.

Задачи разработки программы игр-эстафет:

- Сформулировать цели, задачи и принципы проведения игр-эстафет для развития ловкости;
- Разработать экспериментальную систему игр-эстафет для развития ловкости у детей
- Проверить эффективность программы игр-эстафет для развития ловкости у детей старшей группы ДОО на прогулке.

Срок реализации программы игр-эстафет – 1 учебный год - с сентября 2016 по май 2017 года.

Теоретические идеи педагогического проекта:

Теория уровневой организации движений. Н. А. Бернштейн.

В организации конкретного движения обычно участвует сразу несколько уровней: тот, на котором строится движение и все нижележащие. Одно и то же движение может строиться на разных ведущих уровнях (инициироваться разными уровнями), с разным качеством исполнения, но всё же одно и то же.

Теория физического воспитания детей. П.Ф Лесгафт.

Физическое воспитание должно продолжаться всю жизнь, поэтому важно с детства учить ребенка сознательно усваивать физические упражнения, уметь рационально, т.е. с наименьшей затратой сил, но с наибольшим эффектом, пользоваться ими. Подвижные игры представляются в качестве средства разностороннего воспитания личности ребенка. Систематическое проведение спортивных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.

Теория целостного развития ребёнка дошкольника как субъекта деятельности. М.В. Крулехт.

В процессе создания условий для активной и самостоятельной двигательной деятельности – осуществляется развитие у детей позиции субъекта. Это заключается в самостоятельности и осознанности в использовании движений в различных усложняющихся ситуациях и как результат способности к быстрому усвоению новых сложных двигательных действий. Знания и умения, полученные и освоенные детьми в процессе реализации педагогической технологии будут способствовать развитию личности и обогащению личного опыта.

Общая теория обучения в детском саду (А.П. Усова).

В процессе работы по развитию двигательного интеллекта, происходит приобретение детьми опыта в виде навыка и умения. Игра рассматривается как форма организации жизни детей дошкольного возраста. Обучение проводится с опорой на активность детей, следовательно, осуществляется мотивация двигательной деятельности.

Принципы разработки программы игр-эстафет:

Разработка организационно – методической программы проведения игр-эстафет на развитие ловкости в группе и на прогулке произведена с учетом принципа доступности и учёта возрастных различий, принципов систематичности и последовательности и принципа создания обстановки

социального благополучия и психологического комфорта, принципа использования активных форм работы.

Принципы разработки организационно – методической программы игр-эстафет на прогулке для развития ловкости детей старшей группы заключается в том, что при работе с детьми старшей группы ДОО необходимо учитывать особенности их развития и реальные возможности. Содержание игр и их проведение должно быть доступным и соответствовать закономерностям индивидуального развития двигательных навыков анализируемой возрастной группы. Проводимые игры-эстафеты на развитие ловкости должны быть построены таким образом, чтобы быть для детей выполнимыми и понятными.

Принцип систематичности и последовательности проведение игр-эстафет в системе физического развития, что позволит достичь наиболее оптимального результата в развитии ловкости.

Принцип создания обстановки социального благополучия, психологического комфорта предполагает построение программы проведения игр-эстафет на развитие ловкости на положительной мотивации к деятельности и включает игровые приёмы для развития ловкости у детей. Проводимые игры-эстафеты должны вызывать положительные эмоции и заинтересованность в участии.

Программа игр-эстафет на прогулке была разработана и проведена в экспериментальной группе, в которой были выявлены не высокие показатели уровня развития ловкости. В контрольной группе игры-эстафеты проводились только в спортивном зале в рамках обычных занятий.
Участники:

1. Дети старшей экспериментальной группы (5-6 лет), 20 человек, 11 девочек и 9 мальчиков;
2. Инструктор по физической культуре – Русак Вера Николаевна

Ожидаемый результат: В результате проведенной работы мы должны были доказать то, что систематическое проведение на прогулке игр-эстафет сможет послужить развитию ловкости у детей старшей группы.

Разработка программы игр-эстафет на прогулке:

При разработке программы игр-эстафет обязательной явилась подготовка к проведению игр-эстафет, проходившая по следующей схеме (Рисунок 1.)

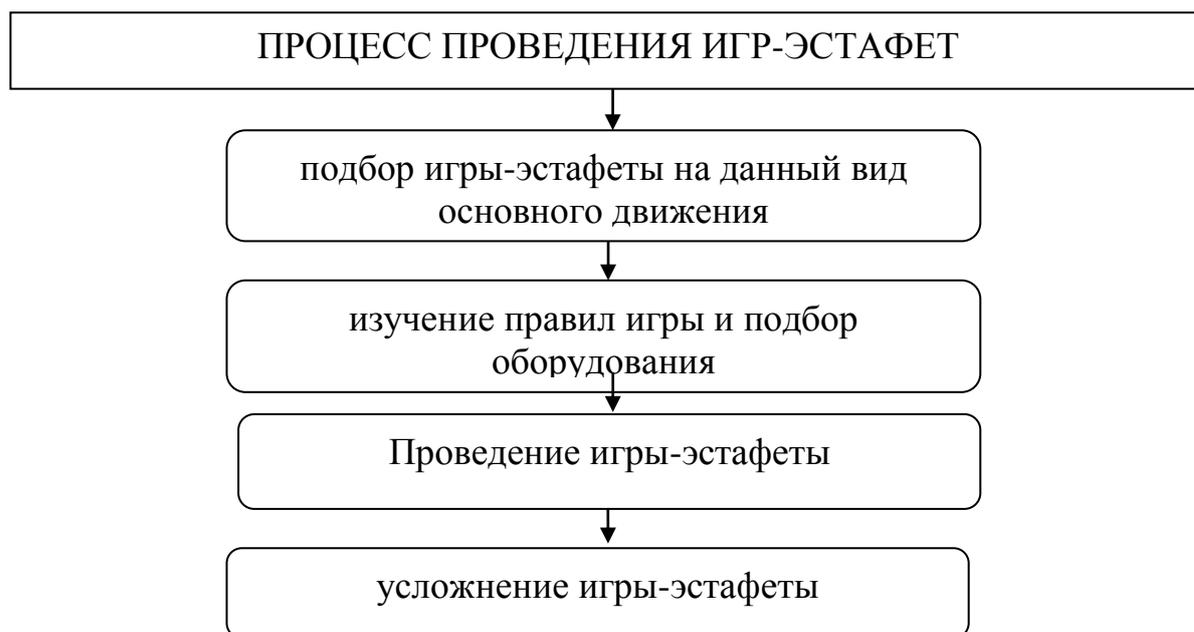


Рис. 1. Структура процесса проведения игр-эстафет

Для прогулки воспитателями были запланированы заранее игры-эстафеты. Каждая игра-эстафета повторялась 3-5 раз в течение месяца. Это позволило детям хорошо освоить и закрепить правила игр-эстафет, а также сохранить интерес к ней, усложняя содержание, правила и задания.

Разработанная программа игр-эстафет была проведена только в экспериментальной группе. В контрольной группе игры-эстафеты на занятиях физкультурой и на прогулке проводились также нерегулярно, без программы.

Общая схема проведения игр-эстафет на планируемый период была представлена следующая:

План проведения игр-эстафет на прогулке с 02.09.2016. по 30.11.2016 (осенний период) представлен в таблице 1:

Таблица 1

Проведение серии игр-эстафет для развития ловкости на прогулке в осенний период (экспериментальная группа):

День недели	Мероприятие	Ответственный
СЕНТЯБРЬ		
02.09.2016	Подготовка оборудования для проведения игр-эстафет на прогулке Подготовка стенда для родителей: «План проведения игр-эстафет на прогулке осенью»	Воспитатель Данилова Е.И
04.09.2016	Парная эстафета «Ловкачи» (Приложение 4) Цель: Развитие скорости и ловкости движений, скорости движения, умения координировать действия с действиями партнера. Движения: бег, ходьба, приседы	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
06.09.2016	Игра-эстафета «Хитрый шарик» (Приложение 4) Цель: развитие ловкости, координации. Оборудование - ракетка, надувной шарик.	Воспитатель Данилова Е.И
10.09.2016	Игра-эстафета «С кочки на кочку» (Приложение 4) Цель: развитие ловкости, координации. Основные движения: прыжки, бег. Оборудование - обручи.	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
12.09.2016	«Дорожка препятствий» (командная) Цель: развитие ловкости, выносливости, гибкости, координации. Движения: бег, приседания, прыжки, ходьба. Оборудование: скамейка, обручи, бруски, флажки, мячики.	Воспитатель Данилова Е.И
17.09.2016	Парная эстафета «Ловкачи»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
20.09.2016	Игра-эстафета «Хитрый шарик» Игра-эстафета «На скакалке я скачу» Цель: развитие ловкости. Основные движения: прыжки.	Инструктор по ФИЗО Русак В.Н
25.09.2016	Парная эстафета «Ловкачи». Игра-эстафета «Мяч над головой». Цель: развитие ловкости, координации, скорости движения. Основные движения: бег.	Воспитатель Данилова Е.И
ОКТЯБРЬ		
02.10.2016	Игра-эстафета «С кочки на кочку»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
04.10.2016	«Дорожка препятствий» (командная) Цель: развитие ловкости, выносливости, гибкости, координации. Движения? Бег, приседания, прыжки, ходьба. Оборудование: скамейка, обручи, бруски, флажки, мячики.	Воспитатель Данилова Е.И

Продолжение таблицы 1

08.10.2016	Игра-эстафета «Хитрый шарик»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
11.10.2016	Игра-эстафета «С кочки на кочку» Игра-эстафета «На скакалке я скачу»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
15.10.2016	Игра-эстафета «Мяч над головой».	Воспитатель Данилова Е.И
22.10.2016	Игра-эстафета «С кочки на кочку»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
НОЯБРЬ		
05.11.2016	Игра-эстафета «Пингвины». Цель: развитие ловкости, координации движений, скорости и точности движений. Оборудование: мяч, флажки	Воспитатель Данилова Е.И
08.11.2016	«Дорожка препятствий» (командная) Цель: развитие ловкости, выносливости, гибкости, координации. Движения: Бег, приседания, прыжки, ходьба. Оборудование: скамейка, обручи, бруски, флажки, мячики.	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
12.11.2016	Игра-эстафета «С кочки на кочку»	Воспитатель Данилова Е.И
15.11.2016	Игра-эстафета «Пингвины».	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
19.11.2016	«Дорожка препятствий» (командная) Игра-эстафета «С кочки на кочку»	Воспитатель Данилова Е.И
21.11.2016	Игра-эстафета «Пингвины».	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
25.11.2016	Игра-эстафета «С кочки на кочку»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф

План проведения игр-эстафет на прогулке с 02.12.2016. по 15.03.2017 (зимний период) представлен в таблице 2:

Таблица 2

Проведение серии игр-эстафет для развития ловкости на прогулке в зимний период (экспериментальная группа):

День недели	Мероприятие	Ответственный
ДЕКАБРЬ		
02.12.2016	Подготовка снежных построек для проведения игр-эстафет на прогулке Подготовка стенда для родителей: «План проведения игр-эстафет на прогулке» Подготовка инвентаря для проведения игр	Воспитатель Данилова Е.И
03.12.2016	Эстафета конников (на развитие ловкости), движения - прыжки	Воспитатель Вязникова Ю.Ф

Продолжение таблицы 2

05.12.2016	Эстафета «Кто быстрее» (развитие ловкости, гибкости. Основные движения - бег, приседания, ползание, прыжки)	Воспитатель Данилова Е.И
10.12.2016	Игра-эстафета «Снежный лабиринт» (развитие ловкости. Основные движения - бег, ползание) Эстафета «Спиной вперед» (санки)	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
12.12.2016	Эстафета конников (на развитие ловкости), движения - прыжки	Воспитатель Данилова Е.И
16.12.2016	«Веселый снеговик» (на развитие ловкости, меткости) Эстафета «Кто быстрее»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
18.12.2016	Проведение праздника «Зимние олимпийские игры» - эстафета на лыжах; - эстафета на санках» Цель: развитие ловкости, координации, скорости, выносливости.	Инструктор по ФИЗО Русак В.Н
26.12.2016	Эстафета конников (на развитие ловкости), движения - прыжки	Воспитатель Данилова Е.И
ЯНВАРЬ		
13.01.2017	«По морю плывем» (санки)	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
16.01.2017	Игра-эстафета «Снежный лабиринт»	Воспитатель Данилова Е.И
21.01.2017	«Кто быстрее» (санки)	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
24.01.2017	Игра-эстафета «Веселый снеговик»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
28.01.2017	Эстафета конников	Воспитатель Данилова Е.И
30.01.2017	Игра-эстафета «Веселый снеговик»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
ФЕВРАЛЬ		
04.02.2017	Игра-эстафета «Веселый снеговик»	Воспитатель Данилова Е.И
06.02.2017	Эстафета конников	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
10.02.2017	Эстафета «Кто быстрее»	Воспитатель Данилова Е.И.
13.02.2017	Игра-эстафета «Снежный лабиринт»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
17.02.2017	Эстафета конников	Воспитатель Данилова Е.И
20.02.2017	Игра-эстафета «Снежный лабиринт»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
25.02.2017	Игра-эстафета «Веселый снеговик»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф

План проведения игр-эстафет на прогулке с 01.03.2017. по 25.05.2017 (зимний период) представлен в таблице 3:

Проведение серии игр-эстафет для развития ловкости на прогулке в
весенний период (экспериментальная группа):

День недели	Мероприятие	Ответственный
МАРТ		
04.03.2017	Подбор игр-эстафет для проведения в зимне-весенний период. (проведение в зависимости от погоды) Подготовка инвентаря для проведения игр	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
03.03.2017	Игра-эстафета «Снежный лабиринт»	Воспитатель Данилова Е.И
05.03.2017	Игра-эстафета» с обручами «Веселый старт».	Воспитатель Данилова Е.И
10.03.2017	Игра -эстафета «Спиной вперед» (санки)	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
12.03.2017	Игра-эстафета» с обручами «Веселый старт»	Воспитатель Данилова Е.И.
16.03.2017	Игра-эстафета «Пингвины»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
18.03.2017	Игра-эстафета «Мяч над головой»	Инструктор по ФИЗО Русак В.Н
26.03.2017	Игра-эстафета «Ловкачи»	Воспитатель Данилова Е.И
АПРЕЛЬ		
13.04.2017	С кочки на кочку	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
16.04.2017	Игра-эстафета «Пингвины»	Воспитатель Данилова Е.И
21.04.2017	Игра-эстафета «С кочки на кочку»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
24.04.2017	Игра-эстафета «Хитрый шарик»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
28.04.2017	«Дорожка препятствий»	Воспитатель Данилова Е.И
30.04.2017	Игра-эстафета «С кочки на кочку»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
МАЙ		
04.05.2017	Игра-эстафета «Хитрый шарик»	Воспитатель Данилова Е.И
06.05.2017	Игра - эстафета «С кочки на кочку»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
10.05.2017	Игра-эстафета «Пингвины»	Воспитатель Данилова Е.И
13.05.2017	Игра-эстафета «Мяч над головой»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
17.05.2017	Эстафета «С кочки на кочку»	Воспитатель Данилова Е.И.
20.05.2017	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф
25.05.2017	Игра-эстафета «Хитрый шарик»	Воспитатель Вязникова Ю.Ф

Кроме этого, также были предложены игры-эстафеты на развитие ловкости, рекомендуемые для проведения в спортивном зале детского сада (Приложение).

Совместная работа с родителями по развитию ловкости:

Большое значение также было отведено и совместной работе с родителями при развитии физических качеств детей, в том числе ловкости.

Кроме проведения игр-эстафет на прогулке предлагалось также проведение игр-эстафет на физкультурных занятиях и проведение совместных занятий с родителями. В рамках данной рекомендации был проведен совместный с родителями спортивный праздник.

Был представлен для проведения, разработанный сценарий семейного спортивного праздника для старшей группы в детском саду «Эстафеты - круглый год». Спортивный праздник был проведен в экспериментальной группе.

Цель проведения соревновательного праздника:

- сравнение результатов проведения игр-эстафет на празднике (для проведения игр-эстафет в качестве промежуточной оценки были привлечены дети с родителями из двух групп - экспериментальной и контрольной, причем в первой группе в осеннее - зимний период времени проводились игры-эстафеты и на прогулке, и в группе и с родителями);

- воспитание смелости, ловкости и силы.

- пропаганда здорового образа жизни и приобщение семьи к физкультуре и спорту круглый год;

- привлечение родителей к развитию физических качеств детей;

- закрепление двигательных умений дошкольников;

- создание эмоционально положительного настроения в процессе совместной деятельности.

Основное содержание спортивного праздника с родителями (Сценарий) представлю ниже:

Спортивное оборудование: обручи - 3 штук, мешочки с песком - 18 штук, гимнастические палки - 6 штук, круги (зеленые островки) диаметром 12 сантиметров - 6 штук, мячи большие - 3 штуки, мячи средние - 30 штук, клюшки - 3 штуки, кубики для ориентира размером 15x 20 сантиметров - 3 штуки.

Ведущие: Юля - 6 лет, Егор - 6 лет, воспитатель - Данилова Екатерина Игоревна.

Под музыку входят ведущие.

Егор: Чтоб расти и закаляться.

Не по дням, а по часам.

Физкультурой заниматься.

Заниматься нужно нам.

Юля: Празднику спортивному

Рады мы всегда.

Всем! Всем! Физкультурникам.

Ура! Ура! Ура!

Егор: Здравствуйте!

Юля: Здравствуйте!

Воспитатель: Здравствуйте, мы говорим всем, кто присутствует сегодня на нашем спортивном празднике «Дружим круглый год со спортом». И под бурные аплодисменты болельщиков мы приглашаем наших участников.

Под музыку и аплодисменты входят участники праздника и встают полукругом.

Воспитатель: Давайте поближе познакомимся с участниками нашего праздника «Дружим круглый год со спортом».

Команда «Звездочки». В ее состав входят: Семья Алексеевых.

Юля: Главный в этой семье Денис.

Воспитатель: А помогать ему сегодня будут мама – Татьяна Сергеевна и папа - Константин Витальевич.

Семья Смирновых.

Юля: Главный в этой семье Даня.

Воспитатель: А помогать ей сегодня будут мама - Анна Васильевна и папа - Евгений Юрьевич.

Семья Сухановых.

Юля: Главная в этой семье Оксана.

Воспитатель: А помогать ей сегодня будут - мама Ирина Алексеевна и папа - Анатолий Николаевич.

Команда «Смельчаки». В ее состав входят: Семья Каляниных.

Егор: Главная в этой семье Саша.

Воспитатель: А помогать ей сегодня будут мама - Наталья Ивановна и папа – Роман Олегович.

Семья Даниленко.

Егор: Главная в этой семье Даша.

Воспитатель: А помогать ей сегодня будут мама - Анастасия Сергеевна и папа - Александр Юрьевич.

Семья Лопатиных.

Егор: Главный в этой семье Денис.

Воспитатель: А помогать ей сегодня будут мама – Мария Анатольевна и папа – Артем Викторович.

С командами мы познакомились, а теперь, я познакомлю вас с моими помощниками. Вести праздник мне сегодня будут помогать – красавица, спортсменка Юля и самый сильный, самый ловкий Ваня.

Егор: Ирина Игоревна, а заниматься спортом нужно обязательно круглый год?

Ирина Игоревна: Конечно, наши участники не справились бы с первой комбинированной эстафетой, если бы не занимались спортом круглый год.

Юля, покажи, пожалуйста, что предстоит сделать нашим участникам.

Юля: Нужно с помощью зелененьких островков пройти болото, забросить в яму мешочек с песком, вернуться обратно с помощью зелененьких островков и передать эстафету следующему участнику.

Я приглашаю участников на свои дорожки.

По первой дорожке будут соревноваться команда «Буратино», по второй - команда «Золотая рыбка».

Проведение комбинированной эстафеты «Сумей пройти». (Основные движения - бег, прыжки, приседы; на развитие ловкости, координации)

Команды соревнуются в беге (эстафета) по следующим направлениям:

Дети: по - муравьиному (носочек к пяточке, пяточка к носку обратно бегом); Мамы: по-лягушачьи (прыжки из глубокого приседа до ориентира, обратно бегом); Папы: на одной ноге (прыжки на одной ноге до ориентира, обратно бегом)

Воспитатель: Следующая эстафета «Трудная ноша».

Егор, познакомь, пожалуйста, наших участников со следующим соревнованием.

Егор: Участник идет по своей дорожке как наш Ваня, бросает и ловит мяч, обходит свой кубик, возвращается обратно и передает мяч следующему участнику.

Участники готовы? (Ответ участников).

Болельщики готовы? Тогда, считаем! Один, два, три!

Эстафета «Трудная ноша» (на развитие ловкости, координации)
(Участники делятся на команды по два человека, например, ребенок + мама. Каждая пара игроков получает по две палочки длиной до 50 сантиметров и дощечку длиной 70-75 сантиметров, с укрепленным на ней флажком. Стоя рядом, игроки держат свои палочки повернутыми вперед. На концы палочек кладётся дощечка. В таком виде, совместными усилиями, они должны донести свою ношу до условного места и вернуться обратно. Если дощечка упадёт, игроки останавливаются, поднимают её и после этого продолжают

свой путь. Кто быстрее справится с заданием, та пара игроков считается победителем.)

После эстафеты участники садятся на стульчики.

Далее проводится эстафета «бег в мешках».

Эстафета «Бег в мешках» (основные движения - бег, прыжки; на развитие ловкости, координации).

Дети с одним из родителей строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, они вместе в одном мешке прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Обежав его, возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Воспитатель: Вот и подошли мы с вами к заключительной эстафете «Пролезь через обручи» (основные движения - бег, приседы; на развитие ловкости, координации)

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 метров напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 метров - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на своё место. Игру продолжает следующий ребёнок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

Юля: Спорт это здоровье!

Егор: Спорт это сила!

Воспитатель: Спорт это красота! Мне кажется, наши участники еще раз доказали всем, что спортом нужно заниматься круглый год. И мы всех,

всех призываем дружить со спортом круглый год. А я вновь приглашаю наших участников на нашу импровизированную сцену под бурные аплодисменты болельщиков.

Участники встают полукругом.

Слово предоставляется заведующему ДОО — Татьяне Борисовне.
Вручение дипломов. Угощение.

Ведущие мероприятия: До свидания, до новых встреч!

Результаты проведения праздника показали, что на старт первыми приходили чаще участники их экспериментальной группы, что в целом как промежуточный результат можно связать с правильно выбранной тактикой развития ловкости детей путем использования игр-эстафет на прогулке.

2.4 Оценка эффективности использования экспериментальной программы

Результаты проведенных методик на оценку уровня ловкости (с обеганием предметов на время) показали более низкие показатели в экспериментальной группе в сравнении с контрольной (в контрольной группе высокий уровень ловкости отмечен у 45% детей (в экспериментальной - 40%), средний уровень ловкости в экспериментальной группе ниже на 15%, чем в контрольной, в экспериментальной группе у 30 %, против 10% в контрольной).

Проведение тестирования на определение уровня развития ловкости (челночный бег, подбрасывание и ловля мяча и прыжки через скакалку) показало более низкие результаты по изучаемым показателям в экспериментальной группе, чем в контрольной группе - в экспериментальной группе высокий уровень был выявлен только у 10 % детей (в контрольной - 30%), средний уровень у 60 % детей (45% в контрольной) и низкий уровень в экспериментальной - 30% детей против 25 % в контрольной. Сравнение результатов указывает на то, что преобладает средний уровень развития

ловкости. Также дополнительные исследования выявили необходимость дальнейшей работы по развитию ловкости у детей.

Для этого в рамках исследования был произведен формирующий эксперимент, состоящий из разработанной и проведенной программы игр-эстафет на прогулке (программа игр-эстафет бала разработана с сентября по май с учетом времени года).

Игры-эстафеты проводились в экспериментальной группе каждую неделю и на прогулке с повторением каждой эстафеты 3-4 раза в месяц (по погодным условиям). В контрольной группе занятия проходили по обычному плану, не был сделан упор на проведение дополнительных игр-эстафет на прогулке на развитие ловкости. Помимо проведения игр на прогулке, необходимо отметить, что игры-эстафеты в обеих группах проводились и в группе по планам воспитателя по ФИЗО в старшей группе ДОО.

Кроме этого, в экспериментальной группе, в рамках разработанной программой игр-эстафет проводилась работа с родителями по разъяснению необходимости проведения игр-эстафет для развития ловкости (проведено родительское собрание, где были представлены проблемы и актуальность развития ловкости). Важным этапом стало проведения совместного с родителями занятия с использованием игр-эстафет в экспериментальной группе в середине года.

В конце года была оценена ловкость детей и сравнены результаты в начале и в конце года в обеих группах, где была реализована система игр-эстафет, и где нет.

Для определения уровня развития ловкости детей в экспериментальной и контрольной группах было проведено повторное тестирование по челночному бегу, подбрасыванию и ловле мяча и прыжкам через скакалку. Результаты представлены в таблице 4:

Таблица 4

Развитие ловкости у детей 6 лет до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

	Гр.	До эксперимента	После эксперимента	Прирост результатов	
				Абсолют.	%
Челночный бег	Э.Г	12.58	11.53	1.06	9.2%
	К.Г	12.89	12.12	0.77	6.3%
Подбрасывание мяча	Э.Г	19.35	22.65	3.3	9.7%
	К.Г	16.65	20.3	3.65	5.7%
Прыжки через скакалку	Э.Г	5.05	5.15	0.15	9%
	К.Г	5	6	1	8.1%

Как видно из таблицы, темп прироста результатов в челночном беге Э.Г составляет 9.2%, в то время как в КГ всего 6.3%. Это свидетельствует, о позитивных изменениях в изучении показателей в той и другой группе, однако, в ЭГ эти показатели приближаются к оценке – хорошо. В подбрасывании мяча, темп прироста результатов в ЭГ составляет 15.7%, в то время как в КГ всего 19.7%. Поэтому показатели в ЭГ приближаются к оценки – отлично. В прыжках через скакалку, темп прироста результатов в ЭГ составляет 19%, в то время как в КГ всего 18.1%. Поэтому показатели в ЭГ приближаются к оценки – отлично.

Произведу сравнение темпа прироста результатов в ЭГ и КГ на конец года (рисунок 2).



Рис 2. Темп прироста результатов в ЭГ и КГ

Ниже в таблице 5 представлены сравнительные результаты уровня развития ловкости на начало и конец года в экспериментальной группе (с проведением игр-эстафет на прогулке) и в контрольной группе без проведения программы игр- эстафет.

Таблица 5

Уровни развития ловкости у детей КГ и ЭГ за период эксперимента.

	Гр.	До эксперимента			После эксперимента			Прирост результатов					
		Обс.	%			Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.
Уровень развития ловкости		Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.
	Э.Г.	6	12	2	-	6	14	30%	60%	10%	-	30%	70%
	К.Г.	5	9	6	3	11	6	25%	45%	30%	15%	55%	30%

Как видно из таблицы уровень развития ловкости у детей 6 лет в ЭГ показал следующие результаты: низкий уровень совсем отсутствует, средний уровень – 30%, высокий уровень – 70%. В КГ уровень развития ловкости показал следующие результаты: низкий – 15%,средний – 55%, высокий – 30%.

Сравнение уровня развития ловкости ЭГ (с применением игр-эстафет) и КГ (без применения программы игр-эстафет) представлено на рисунке 3.

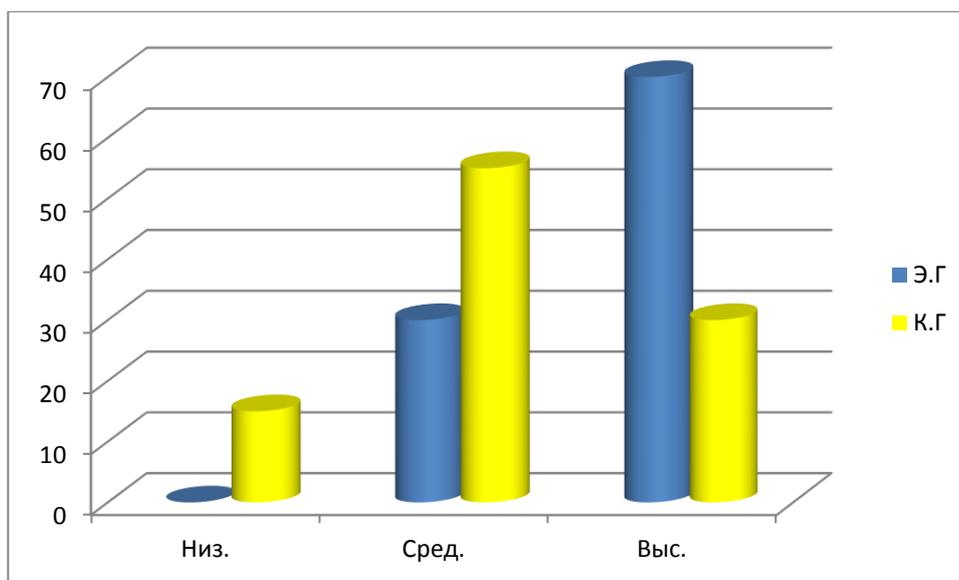


Рис. 3 Сравнительные результаты уровня развития ловкости по результатам тестов на начало и конец года в ЭГ (с проведением игр-эстафет на прогулке) и в КГ без проведения системы игр-эстафет, в %

В результате проведения эксперимента, где использовалась специальная программа развития ловкости, были получены положительные результаты, свидетельствующие о подтверждении выдвинутой гипотезы.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Обобщая результаты, было определено, что проведение игр-эстафет на прогулке положительно повлияло на уровень развития ловкости, отмечается значительный рост уровня ловкости. С высоким уровнем ловкости в экспериментальной группе стало 70% детей, со средним - 30%. Низкого уровня развития ловкости ни у кого не было выявлено. В контрольной же группе отмечается незначительное повышение уровня ловкости.

В контрольной группе отмечалось незначительное повышение уровня ловкости всего на 5-10 %, что доказывает очевидность целесообразности проведения игр-эстафет на прогулке.

Необходимо обратить внимание и на поведение детей во время проведения эстафет. Сравнивая показатели двигательной активности в начале года, уже в течение года при проведении игр-эстафет наблюдалось повышение двигательной активности детей в экспериментальной группе. Дети все больше были активными, проявляли инициативу, интерес к ним, спрашивая воспитателя, когда снова будут соревнования. Во время игр участвовали все без исключения, отдельные задания и движения в играх выполнялись и прорабатывались все более точно. Те ребята, которые к примеру, не добежали до флажка чтоб сократить время, сейчас все больше делали на этом акцент, старательно добегая до него и успевая при этом вернуться к команде. Наблюдалось намного меньше ошибок, чем в начале их проведения.

В целом, проведенное исследование доказало эффективность использования игр-эстафет на прогулке для развития ловкости у детей старшей группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование было посвящено изучению проблемы использования игр-эстафет на прогулке в качестве средства развития ловкости у детей старшей группы детского сада.

Экспериментальная работа была проведена в ДОО Флажок в двух старших группах: 1- экспериментальная группа и № 2 - контрольная. Всего для исследования было обследовано 40 детей, возрастной диапазон: 5 л. 4 мес.- 6 л. 5 мес. Эксперимент проводился в период с сентября 2016 по май 2017 года.

Констатирующий эксперимент был посвящен оценке уровня развития ловкости в старших группах - экспериментальной и контрольной. Для проведения исследования были использованы: методика исследования ловкости, тестирование на определение уровня развития ловкости; оценена регулярность проведения игр-эстафет в группах и их виды, проведено анкетирование родителей по проблеме развития ловкости у детей в старшем дошкольном возрасте, проведена беседа - опрос с детьми о проведении игр-соревнований в детском саду, оценено поведение детей во время игр-эстафет.

Результаты констатирующего эксперимента показали следующее:

Проведенная методика исследования мышечной ловкости в беге на дистанцию 10 метров выявила низкие показатели в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. Тестирование на определение уровня развития ловкости (челночный бег, подбрасывание и ловля мяча и прыжки через скакалку) показало более низкие результаты по изучаемым показателям в экспериментальной группе, чем в контрольной группе. Результаты говорят о достаточно среднем уровне развитии у детей ловкости, а в целом представленные показатели свидетельствуют о необходимости проведения дополнительной работы по развитию ловкости.

Результаты исследования по итогам беседы с воспитателями о проведении игр-эстафет позволили заключить, что игры-эстафеты в обеих старших группах проводятся, но не системно, а от случая к случаю. На прогулке эстафеты практически не проводятся, а если и проводятся, то только в теплое время года. В спортивном зале проводится игры-эстафеты малой подвижности со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и прыгиванием.

Результаты анкетирования родителей показали актуальность для них развития ловкости у детей. Проведенная беседа с детьми позволила определить, что игры соревновательного характера особо интересны для детей в обеих группах.

В ходе проведенного наблюдения во время нескольких занятий за общей двигательной активностью и уровнем выполнения основных движений, была выявлена более высокая двигательная активность при проведении эстафет у детей в контрольной группе, нежели в экспериментальной. Наблюдение за детьми во время эстафет дало возможность отметить сложности в выполнении отдельных заданий, с которыми дети сталкиваются во время эстафет, определить основные проблемные вопросы для детей и наметить направления разработки формирующего эксперимента.

По результатам констатирующего эксперимента было выяснено, что развитие ловкости при проведении игр-эстафет у детей старшего дошкольного возраста остается без должного внимания педагогов. Не уделяется внимания вариативному проведению игр-эстафет и сознательному использованию приемов ловкости в играх двигательного опыта детей.

На основании полученных результатов констатирующего эксперимента был построен эксперимент формирующий, целью которого была разработка и проведение системы проведения игр-эстафет на прогулке для детей в экспериментальной группе с целью развития ловкости в условиях дошкольного образовательного учреждения. В контрольной группе

специальной системы игр-эстафет не проводилось. Предложенная система проведения игр-эстафет была разработана на год (в зависимости от времени года) и отличалась системностью, с включением обязательного еженедельного проведения игр-эстафет на прогулке различного содержания. Помимо этого, во время реализации программы проводилась дополнительная работа с родителями по разъяснению целесообразности такого рода игр в развитии ловкости у детей и их проведения на прогулке.

По итогам реализации программы игр-эстафет в мае были повторно проведены тесты на определение развития уровня ловкости, результаты которые показали значительное повышение в экспериментальной группе практически всех анализируемых показателей, уровней развития ловкости. В контрольной группе также было отмечено повышение показателей, но незначительное.

Таким образом, была доказана гипотеза исследования о том, что игры-эстафеты на прогулке будут способствовать развитию ловкости у детей старшей группы детского сада, если используемые эстафеты соответствуют возрастным особенностям ловкости у детей, учитывается состояние работы по использованию игр-эстафет для развития ловкости у дошкольников и используется система игр-эстафет для развития ловкости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1998. 90 с.
2. Артамонова А. План реализации проекта «Игры-эстафеты, как средство формирования основных движений» // Здоровье дошкольника. 2012. № 7. с. 21-23.
3. Безруких М.М. Здоровье, формирующее физическое развитие, М.: Мир детства, 2013. 208 с.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, позанимайтесь со мной. М.: Детство, 1990.
5. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно - методических материалов по физической культуре. М.: Просвещение, 2003. 245 с.
6. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. М.: Аквариум, 2009. 128 с., ил.
7. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. М.: ТД Парус, 2011. 145 с.
8. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков: пособие для воспитателя детского сада / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. К.: 2009. 168 с.
9. Дергунов Н.И. Учебное издание. г. Новосибирск. 245с.
10. Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. 2012. № 4. С.10-14.
11. Дети с проблемами в обучении и воспитании, научно-практический журнал СПб., 2011. с. 5-7.
12. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: пер. с англ. М.: Аквариум, 2013. 333 с.
13. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий. / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. М.: 5 за знания, 2012. 112 с.

14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методика воспитания). М.: Спринт, 1996. 325 с.
15. Иванова Л.Ю. Актуальность развития ловкости детей шестого года жизни // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34461> (дата обращения 5.05.17)
16. Игры-эстафеты прекрасное средство развития у старших дошкольников ловкости [Электронный ресурс]. http://parohod.kg/fisic_vospitanie/2578-igry-estafety. (дата обращения 5.05.17)
17. Игры для дошкольников: Методическое пособие. / Т. Колбасина, И. Лобурева, Г. Огурцова. М. Альдебаран, 2009. – 185 с.
18. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учебное пособие. М.: Просвещение, 1983. 223 с.
19. Инструктор по физкультуре. Научно-практический журнал.// 2009. № 1. с. 14-15
20. Инструктор по физкультуре. Научно-практический журнал.// 2008. № 2 с. 9-10
21. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: Планирование, система работы. М.: Учитель, 2010. 170 с.
22. Ковалевский А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста / А. К. Ковалевский.- Екатеринбург: 2009. 138 с.
23. Кононова Н.Г. Музыкально-дидактические игры для дошкольников. СПб.: Речь, 2012. 110 с.
24. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно - методический журнал. 2004. № 1.
25. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 2002. 160 с.

26. Леонтьев А. Н. Психологические основы дошкольной игры: Учебное пособие. М.: Учпедгиз, 1985. 290с.
27. Лисицина И.С. Развивающие игры и упражнения для дошкольников. Методическое пособие. М.: Клуб семейного досуга, 2008. 80 с.
28. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Радуга, 2013. 85с.
29. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования. Теория и практика физической культуры. 1995. № 11. С.17-20.
30. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва 2007. 270с.
31. Маханева М.Д. С физкультурой жить – здоровым быть: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009. 240 с.
32. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник. М.: Академия, 2009. 456с.
33. Незнамова Н. С. Игры-эстафеты, как средство развития физических качеств и эмоционально-положительного отношения и интереса к занятиям физической культурой // Здоровье дошкольника. 2011. № 3. с. 11-12.
34. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада: Учебно-методическое пособие. / В.А. Иванов, А.Я. Райбекас, Т.И. Терешкина. М.: Просвещение, 2012. 270 с.
35. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Российское педагогическое агентство, 2011. 374с.
36. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. Николаев: 2003. 265 с.
37. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа: Конспекты занятий. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 112 с.
38. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: обзор программ дошкольного образования. М.: ТЦ Сфера, 2009. 128 с.
39. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников: Методическое пособие. М.: Учитель, 2010. 167 с.

40. Попова М.Н. Навстречу друг другу: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. СПб.: ЛОИРО, 2011. 164 с.

41. Руководство играми детей в дошкольных учреждениях / Барсукова Л.С. Тверина Е.Н. М.: Детство, 2008. 125 с.

42. Семенова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Т.А. Семенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 53–57

43. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. / С.О. Филипповой. М.: Детство-Пресс, 2012. 416 с.

44. Степанова В. С. Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. 2013. № 5.

45. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации: Для занятия с детьми 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2010. 96 с.

46. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. / Н.А. Гордова, Н.В. Полтавцева. 2-е изд. М.: Росмэн, 2012. 271 с.

47. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада. / Ю.Ф. Луури. М.: Просвещение, 2009. 61 с.

48. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. М.: Академия, 2014. 192 с.

49. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 2003. 192 с.

50. Худик В.А. Диагностика детского развития: СПб.: Речь, 2010. 108 с.

51. Честнова Н.Ю. Настольная книга воспитателя детского сада. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. 375 с.

52. Я и мое здоровье: Практическое пособие / Т.А. Тарасова, Л.С. Власова. М.: Школьная пресса, 2008. – 80 с.

53. <http://dou24.ru/mkdou36/> - официальный сайт Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Флажок.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Игры-эстафеты, проводимые в детском саду

«Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»:

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее про прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

«Прыжки на двух ногах через обруч»,

Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее про прыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде

«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами»,

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

«Сбей кеглю»,

Приглашаются капитаны команд. Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди на расстоянии 3м. У каждого капитана по 3 попытки, за каждую сбитую кеглю-1 очко.

«Хождение змейкой между предметами»

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

«Донеси – не урони»,

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

«Кто быстрее свернет ленту».

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее свернуть ленту. Подсчитывается общее количество очков в команде, заработанное каждым ребенком.

Игры-эстафеты, рекомендуемые для проведения в спортивном зале.

1. «Прокати мяч»

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

2.«Переправа»

У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

«Прыжки на мячах - хопках»

Дети каждой команды по сигналу прыгают на мяче - хопке до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему.

«Кто быстрее донесет воду и перельет ее».

У каждого ребенка в руке стакан с водой. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и перелить воду в тазик, при этом не пролив ни капельки воды. Чей тазик быстрее наполнится водой, та команда и получает очко. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

«Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч и положить мешочек в корзину. Чья корзина быстрее наполнится, та команда получает очко.

«Передача мяча».

Дети выстраиваются цепочкой в каждой команде и по сигналу начинают передавать друг другу мяч вперед. Капитан, которому первому передадут мяч, поднимает его вверх.

Руки вместо ног

Условия: количество участников — от пяти человек в команде.

Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета.

Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки. Кто вперед завершит эстафету, тот и победил.

Ковер — не самолет

Условия: по покрывалу для каждой команды; количество участников от девяти человек в команде. Оптимальное количество игроков в команде двенадцать человек, то есть четыре тройки.

Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды. Команды выстраиваются в линию одна параллельно другой. Каждая команда получает по покрывалу.

Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета, только задание выполняют сразу три игрока: один садится на покрывало, а двое его везут. Роли в каждой тройке нужно распределить заранее. Разумеется, на "ковер" лучше посадить самого миниатюрного, а роль извозчиков дать тем, кто посильнее. Впрочем, об этом ребята должны догадаться сами. Когда первая тройка возвращается, в игру вступает вторая и т. д.

Игры-эстафеты, рекомендуемые для проведения на прогулке в теплое время года:

Мяч над головой (на улице)

Условия: по мячу на каждую команду; количество участников — от семи человек в команде.

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой. Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий.

Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперед и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: "Стоп!". Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.

Хитрый шарик (на улице)

Условия: по резиновой шарiku и ракетке для каждой команды; количество участников — от четырех человек в команде.

Отмечается начало и конец игрового поля. Игроки получают по надувному шарiku и по ракетке, и встают параллельно друг другу в начале поля. Игра начинается по сигналу ведущего.

Задача игроков: довести шарик до конца площадки, отбивая его ракеткой и вернуться обратно, передать эстафету следующему, не давая ему при этом шарiku ни упасть на пол. Кто первым придет к финишу и не допустит нарушений, тот и победитель.

Парная эстафета (на улице) «Ловкачи»

Цель: Развитие скорости и ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнера.

Материал: Две одинаковые кружки, четыре пустых спичечных коробка.

Ход игры: Играющие делятся на две команды, игроки каждой команды парами выстраиваются перед чертой. Для игры берут две одинаковые кружки, наполняют их водой и ставят перед первыми парами. В 10-15 метрах перед командами чертят по одному кругу диаметром 1 метр, в каждый круг кладут по два спичечных коробка.

По команде ведущего игроки первой пары берут вдвоём одну кружку (любым способом) и бегут вперёд, стараясь не расплескать воду. Добежав до круга, они так же осторожно ставят кружку в круг и берут коробки. Коробок кладётся на плечо, пара берётся за руки, соединяя их крест-накрест, и бежит к стартовой отметке, неся коробки на плечах. Вторая пара проделывает всё в обратном порядке — и так далее, пока все участники не пройдут дистанцию.

Пингвины (на улице)

Условия: по одному мячу на каждую команду.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 – 12 м ставят по флажку. Первые номера в командах получают по мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, возвращаются, неся мяч в руках. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Когда дети натренируются, игру можно усложнить: каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

На скакалке я скачу (на улице)

Условия: скакалки.

Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10–12 оборотов скакалкой.

С кочки на кочку (на улице)

Условия: 3-4 обруча на каждую команду, разложенные в ряд на траве.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая из обруча в обруч на двух ногах. Оббегают стойку, обратно бегут без задания, передавая эстафету следующему игроку.

Расстояние между обручами можно постепенно увеличивать

Игры - эстафеты, рекомендуемые для проведения на прогулке в зимнее время года:

1. Эстафета конников.

2 команды на палке (на коне). Кто быстрее проскачет между снежными фигурами (на развитие ловкости, движения - прыжки)

2. Игра - эстафета «Снежный лабиринт»:

Играющие стоят за линией старта в 2 шеренги, по сигналу впереди стоящие преодолевают лабиринт: пролезают под дугой, стараясь не задеть висящих колокольчиков; пробегают змейкой, оббегая снежные горки; назад возвращаются гладким бегом.

3. Игра - эстафета «Веселый снеговик».

Во дворе лепится большой снеговик, на голову которого надевается ведро (металлическое или пластиковое, не важно). На расстоянии 4-6 метров от снеговика рисуется черта. По очереди каждый игрок подходит к черте и точным броском старается сбить ведро со снеговика. Каждому игроку дается по три попытки.

Если игрок сбил ведро с первого раза, он получает 30 очков, если со второго снежка – 20 очков, если сбить ведро получилось с третьей попытки – 10 очков.

За каждое успешное попадание по ведру, не приведшее к его падению, игроку начисляют 2 утешительных балла.

Победителем является игрок, набравший большее количество очков (если несколько игроков набрали одинаковое количество очков, для выявления победителя можно провести второй тур).

Игры можно провести в виде детского конкурса между командами, а в конце состязания просуммировать количество очков, заработанное участниками.

Затем команды меняются местами.

В эту игру особенно интересно играть в большой компании. Игра позволяет проявить детям ловкость и меткость. Также интересно, когда местность между «двумя городами» содержит различные препятствия, за которыми могут укрыться «бегуны».

4. Эстафета «Кто быстрее»

Правила. Перед каждой командой в конце дистанции лежит обруч, в котором лежит султанчик. Играющие должны преодолеть препятствия: пролезть в снежный тоннель, перепрыгнуть через палку, пролезть в обруч, обежать вокруг горки, бегом вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. Последний участник поднимает султанчик вверх. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

5. Эстафета «Спиной вперед» - участник садится на санки спиной вперед и, отталкиваясь ногами движется к финишу и обратно.

6. Эстафета «По морю плывем» - участник ложится животом на санки и отталкиваясь руками движется к финишу и обратно.