

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 педагогики детства

**КРАЮШКИНА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСЕЕВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

21.05.2018

Научный руководитель

к.п.н., доцент, Петрова Т. И.

21.05.2018

Дата защиты

25.06.2018

Обучающийся

Краюшкина А.А.

21.05.2018

Оценка

Красноярск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР</b> .....	7
1.1.Общая характеристика физического воспитания детей дошкольного возраста.....	7
1.2.Педагогический потенциал народных подвижных игр в процессе физического воспитания дошкольников.....	20
<b>ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ</b> .....	28
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ИГР</b> .....	30
2.1. Организация исследования.....	30
2.2. Анализ констатирующего этапа.....	31
2.3. Программа работы по физическому воспитанию дошкольников посредством народных игр .....	34
2.4. Анализ контрольного этапа эксперимента.....	51
<b>ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ</b> .....	55
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	57
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	59
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	63

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследуемой темы определяется тем обстоятельством, что в настоящее время, осуществляющиеся в современном обществе социальные процессы, создают предпосылки для формирования новых целей образования. На сегодняшний день дошкольное образование, с принятием Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», де-юре является уровнем общего образования. Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) определены единые воспитательные процессы дошкольного образования, которые ориентированы на формирование и развитие личности патриотичной и толерантной.

Незаменимым средством пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мыслительных процессов, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств в учебно-воспитательном процессе является подвижная игра. Подвижные игры в отечественной педагогике рассматриваются как основное средство всестороннего развития личности ребенка. Глубинный смысл этого вида игр заключен в их полноценной роли в физической и духовной жизни, которая имеет место в истории и культуре любого народа. Эти игры не только формируют любовь к традициям своего народа, но и способствуют развитию личности в духе патриотизма.

Дошкольники в подвижных играх, являющихся основным средством формирования физической культуры, реализуют свободу действий. Активно применяя народные подвижные игры в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, можно решать развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи, имеющие своей целью формирование и развитие личности подрастающего поколения.

В формировании и развитии личности дошкольника основополагающее значение имеют народные подвижные игры, в которых воспитывается

любовь и уважение к своему народу, формируется стремление к постижению богатства национальной культуры. Этот вид игр, в сочетании с иными средствами воспитания, лежит в основе начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, в которой сочетаются духовное богатство, моральная основа и физическое совершенство. Духовное общение детей присутствует в движениях детей, доставляя им радость. В игровой деятельности у ребенка формируется устойчивое отношение к культуре своей страны, создается эмоционально-положительная основа для развития патриотических чувств.

Освещению вопросов физического развития и организации игры посвящены исследования авторов Н.И. Пирогова, К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского. Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесли исследования А.И. Быковой, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой и др. Однако в практике наблюдалась тенденция к увеличению заболеваемости детей и недооценкой роли игры в физическом развитии детей. Это дает возможность говорить о противоречии между установленными требованиями стандарта и существует практическое физическое воспитание детей. Необходимость разрешения данного противоречия обуславливает актуальность данного исследования и определяет его проблему, как обеспечить эффективность физического развития детей.

Актуальность практики, значимость обозначенной проблемы определили тему выпускной квалификационной работы «Народные подвижные игры как средство физического воспитания детей среднего дошкольного возраста».

**Цель** исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем показать возможности народных подвижных игр как средства физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

**Объект** исследования: физическое воспитание дошкольников.

**Предмет** исследования: народные подвижные игры как средство

физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

**Гипотеза** исследования заключается в предположении о том, что народные подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания детей среднего дошкольного возраста, а именно: способствуют развитию скорости, ловкости, координации и выносливости.

**Задачи исследования:**

1. Дать общую характеристику физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Раскрыть педагогический потенциал народных подвижных игр в процессе физического воспитания и физического развития дошкольников.
4. Организовать и провести изучение уровня физического развития детей среднего дошкольного возраста.
5. Провести опытно-экспериментальную работу по физическому воспитанию дошкольников посредством народных игр.
6. Проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы.

**Методологическая** основа исследования: труды отечественных и зарубежных исследователей. Значительный вклад в разработку общеметодологических и методических проблем в изучении подвижных игр дошкольников внесен Степаненковой Э.Я., Литвиновой М.Ф. и др.

**Методы** исследования:

Теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение;

Эмпирические методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты;

Количественный и качественный анализ полученных данных.

**База** исследования: г. Железногорск.

В исследовании приняли участие 20 детей среднего дошкольного возраста. Выборка представлена двумя группами: экспериментальная (дети, принявшие участие в формирующем эксперименте) и контрольная (дети, специализированная работа с детьми не проводилась).

**Практическая значимость:** результаты исследования могут быть использованы педагогами, студентами, специалистами, работающими в дошкольных образовательных организациях.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемых источников и приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

## **1.1. Общая характеристика физического воспитания детей дошкольного возраста**

В воспитании детей возрастной подход предполагает учет и использование закономерностей формирования и развития конкретного человека (физиологических, психических, психологических, социальных и др.), а также социально-психологических особенностей групп воспитуемых, определенных их возрастным составом. В педагогике возрастной подход конкретизирует содержание принципа природосообразности воспитания [9], который предполагает, что воспитание должно основываться на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами развития природы и человека, воспитывать его сообразно полу и возрасту, а также формировать у него ответственность за развитие самого себя, за состояние и дальнейшую эволюцию ноосферы, как сферы разума [5].

С субъективной и педагогической точек зрения, на каждом возрастном этапе, развитие и жизнь личности имеют самостоятельное значение. Возрастные особенности это комплекс физических, познавательных, интеллектуальных, мотивационных и эмоциональных свойств, присущих значительной части людей одного возраста.

Педагогика принимает во внимание не только актуальный уровень развития личности конкретного возраста, но и возможности влияния на этот процесс. Интегрирующее значение имеет положение о том, что в каждый определенный возрастной период, перед личностью встает ряд задач, от решения которых зависит его дальнейшее развитие. И именно возрастной подход призван создавать условия для эффективного решения возникающих задач.

Нерешенная в определенном возрасте воспитательная задача может проявиться через достаточно долгий период и стать причиной негативных изменений в направленности развития личности, что значительно повлияет на итоговый результат воспитания - личностное самоопределение, самосознание и самооценку [19].

Возрастной подход в педагогике также предполагает понимание возраста как особого сочетания внутренних и внешних факторов развития, которые определяют закономерности психического развития в определенный возрастной период. Понимание возраста заложено в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского [12] и основывается на следующих представлениях:

- о социальной ситуации развития;
- о кризисных и стабильных возрастах;
- о психологических новообразованиях, которые возникают в конце каждого возрастного периода и определяют психическое развитие.

Личностное развитие несет на себе печать возрастных и индивидуальных особенностей человека. Эти особенности следует принимать во внимание в воспитательном процессе. Характер деятельности, особенности мышления, потребности, интересы, а также социальные проявления человека также связаны с его возрастом. Каждому возрастному этапу свойственны уникальные возможности и ограничения в развитии.

Значительная часть педагогов фиксировали внимание на необходимости целостного изучения и верного учета возрастных и индивидуальных особенностей детей в воспитательном процессе (Я.А. Коменский, Д.Ж. Локк, Ж.Ж. Руссо, К.Д. Ушинский, Л.Н. Толстой и др.). Некоторые из указанных авторов разрабатывали педагогическую теорию, с учетом идеи природосообразности воспитания. Общее, что объединяет точки зрения разных авторов, это то обстоятельство, что в процессе воспитания индивидуальный подход должен базироваться на знании анатомо-физиологических и психических, возрастных и индивидуальных

особенностей детей.

Результаты проведенных исследований позволяют говорить о том, что имеет место прямая зависимость между физическим, умственным и нравственным развитием человека. Физическое воспитание тесно связано с совершенствованием органов чувств, зрения, слуха, что в свою очередь оказывает глубокое влияние на умственное развитие и формирование характера человека [13].

Физическое воспитание тесно связано с трудовым и нравственным воспитанием ребенка. В трудовой деятельности активность во многом зависит от состояния здоровья ребенка и наоборот. Игры содействуют развитию и укреплению таких нравственных качеств ребенка, как воля, дисциплинированность, организованность и т.д. Отметим также связь физического воспитания с эстетическим: что здорово в широком смысле слова, одновременно и прекрасно, так: красивое тело, ловкие движения, правильная осанка, походка – все это признаки здоровья и следствие грамотного физического воспитания [27].

Реализацию индивидуального подхода к дошкольникам, во время всех видов их активности, следует рассматривать как определенную взаимосвязанную систему, первым звеном которой является изучение особенностей детей и индивидуальный подход в их физическом воспитании.

Знание уровня физического развития дошкольников играет большое значение при проведении процедур закаливания, осуществляющихся в дошкольной образовательной организации (ДОО) систематически, на строго индивидуальной основе [28].

В процессе грамотно организованного физического воспитания, при соблюдении условий индивидуального подхода, у воспитанников ДОО активизируется интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков, к прогулкам на свежем воздухе, занятиям физической культурой.

Решая задачи физического воспитания дошкольников, педагог должен ежедневно контролировать, своевременно применять профилактические

игры, соблюдать необходимые гигиенические требования при организации жизни и проведения занятий с детьми среднего дошкольного возраста [2].

Дошкольный возраст представляет собой начало всестороннего гармоничного развития и формирования личности. В дошкольном возрасте деятельность анализаторов, развитие представлений, познавательных психических процессов, речи, в комплексе ведут к формированию чувственного этапа познания мира. Интенсивно формируется логическое мышление, отмечаются элементы абстрактных рассуждений. Ребенок стремится представить мир таким, каким он его видит, даже фантазию он может расценивать как реальность [33].

Воспитание в этот период воздействует на все сферы:

- умственное формирует систему представлений о мире, интеллектуальные умения и навыки, развивает интерес и способности;

- нравственное формирует моральные нормы, опыт поведения, отношение к людям, нравственные чувства, а также оказывает значительное влияние на формирование воли и характера ребенка;

- трудовое знакомит ребенка с трудом взрослых, с профессиями. Ребенок учится доступным для его возраста трудовым умениям и навыкам, через которые у него воспитываются любовь и интерес к труду. Трудовая деятельность ребенка формирует у него упорство, настойчивость, сообразительность [22];

- эстетическое предполагает формирование эстетических представлений о мире, природе, людях, а также развитию творческих способностей, формирует эстетический вкус и потребности детей.

Особенности организма детей среднего дошкольного возраста предполагают внимательное отношение к их физическому развитию. Физическое воспитание во многом обеспечивает охрану и укрепление здоровья, развитие двигательных умений, культурно-гигиенических навыков, закаливание организма, любовь к чистоте, опрятности, приучает ребенка к режиму, повышает работоспособность, снижает утомленность [7].

Каждый ребенок развивается по-разному, у каждого свой путь и темп развития. Но все же есть нечто общее, что позволяет охарактеризовать детей, их возрастные особенности.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различные для различных костей. Так, сращение подвздошной, седалищной и лобковых костей начинается только с 5-6 лет. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим дня, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. Большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому

особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см, 5-6 лет -800-900 см<sup>3</sup>.

Функцию сердечно-сосудистой системы нельзя рассматривать изолированно от функций других систем организма. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых движений, иногда даже сложных. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

Моторное развитие представляет собой особенности двигательных действий и нейрофизиологические механизмы, которые определяют их формирование. Моторное развитие дошкольников связано с созреванием мозга и всех его структур, участвующих в регуляции движений,

совершенствовании связей между двигательной и другими зонами коры, изменении структуры и функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.

В период дошкольного детства совершенствуется и становится более устойчивой структура локомоций и перемещений рук при игровых и бытовых ситуациях. Вместе с тем отметим, что вплоть до 7 лет, у детей биодинамику движений верхних и нижних конечностей отличает наличие лишних колебаний и неравномерность скорости [7].

В период среднего дошкольного возраста значительно улучшается координация движений, дети сравнительно легко, без ошибок выполняют попеременные движения ногами. Становится это возможным благодаря созреванию отделов ЦНС, ответственных за координацию движений.

В среднем дошкольном возрасте начинается активное освоение и совершенствование новых инструментальных движений, в том числе и действий карандашом и ручкой.

Двигательный опыт ребенка заметно расширяется на четвертом году жизни, а также активно развивается произвольность управления движениями. Ребенок среднего дошкольного возраста способен последовательно выполнить несколько двигательных действий подряд, изменить направление движения и подчиниться заданному темпу (в основном среднему).

Дети в возрасте четырех лет уже достаточно хорошо сохраняют равновесие, могут самостоятельно спуститься с горы на санках, передвигаться на лыжах и ездить на трехколесном велосипеде.

Дети четвертого и пятого года жизни отличаются хорошим психомоторным развитием, выносливостью. Ребенок в этом возрасте может совершать достаточно длительные пешеходные прогулки. На прогулках ребенок узнает много нового, получает новые, интересные впечатления, что способствует росту его знаний об окружающем мире [31].

Ручная умелость ребенка также совершенствуется. Ребенок способен проявить поразительную ловкость выполняя различные действия.

Дошкольник постепенно овладевает координацией мелких движений рук и зрительного контроля, что дает возможность совершенствования способностей к изобразительной деятельности. Значительная часть детей рисует с большим энтузиазмом, в виду того, что координация между зрительным и моторным развитием является большим достижением ребенка среднего дошкольного возраста.

Ведущим видом деятельности на протяжении всего периода дошкольного детства является игра. Игра - эффективное средство удовлетворения интересов и потребностей, реализации замыслов и стремлений дошкольника. В игровой деятельности ребенок проецирует то, что будет в его взрослой жизни. Содержание игр формирует добрые чувства, смелость, решительность, уверенность в себе [11].

К завершению дошкольного детства ребенок овладевает необходимыми качествами и свойствами личности для систематического овладения общественно-исторического опыта общества, что предполагает формирование готовности к учебной деятельности.

Особенности организма детей среднего дошкольного возраста предполагают внимательное отношение к их физическому развитию. Физическое воспитание во многом обеспечивает охрану и укрепление здоровья, развитие двигательных умений, культурно-гигиенических навыков, закаливание организма, любовь к чистоте, опрятности, приучает ребенка к режиму, повышает работоспособность, снижает утомленность. На четвертом году жизни двигательный опыт ребенка заметно расширяется, а также активно развивается произвольность управления движениями. Ребенок среднего дошкольного возраста способен последовательно выполнить несколько двигательных действий подряд, изменить направление движения и подчиниться заданному темпу.

Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни человека естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них

психофизических качеств. Физическое развитие может рассматриваться в узком и широком значении.

В узком значении под физическим развитием понимается процесс изменения антропометрических показателей (длина тела, масса тела, окружность головы, окружность грудной клетки и др.) и биометрических показателей (артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких, состояние осанки и др.).

В широком значении под физическим развитием понимают развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей и др. (Т.А.Смирнова, 2017)

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на овладение двигательными умениями и навыками, воспитания психофизических качеств, достижение физического совершенства. (Т.А.Смирнова, 2017)

Физическое воспитание предполагает всесторонне гармоничное развитие личности ребенка - дошкольника.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств таких, как: сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности, а также мерой сформированности двигательных навыков [35].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста изучает закономерности управления развитием ребенка дошкольного возраста в учебно-воспитательном процессе, а также учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии ведущего вида деятельности, в связи с развитием которой, осуществляются центральные изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка на более высокую ступень его развития. С учетом этого, теория физического воспитания дошкольников разрабатывает

содержание всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации [29].

Изучение и учет закономерностей потенциальных возможностей дошкольника способствует разработке научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которого обеспечивает дошкольникам необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу. Одновременно предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении дошкольниками программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка, состояния его нервной системы и всего организма в целом [36].

Социальная значимость физического воспитания детей дошкольного возраста обусловлена потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина своей страны [35].

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему учебно-воспитательного процесса ДОО обеспечивает возможность взаимного использования средств и методов системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового) [25].

Грамотно организованное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач ДОО, ведь хорошее здоровье, полученное в дошкольном детстве - фундамент общего развития личности, ведь ни в какой иной жизненный период, физическое воспитание так тесно не связано с общим воспитанием, как в первые шесть лет жизни ребенка [38].

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный и отстающий в физическом развитии дошкольник быстро утомляется, что говорит о его физической ослабленности, также у него

отмечается неустойчивость познавательных психических процессов. Общая слабость является причиной различных расстройств в функционировании организма, что ведет не только к снижению работоспособности, но и расшатывает волю ребенка.

Двигательная активность является основой индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, а также фактором функциональной индукции восстановительных процессов. Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц», сформулированному И.А. Аршавским, характер их деятельности определяет развитие физиологических систем. Происходит избыточное восстановление как живой цитоплазменной массы, так и энергетических потенциалов, за счет которых в последующий момент может быть осуществлен больший объем функции и выполняемой работы. Эта закономерность является одной из основных в возрастной физиологии [39].

Двигательная активность дошкольника способствует улучшению состояния здоровья, гармоническому физическому развитию и повышению уровня физической подготовленности. Указанное обстоятельство свидетельствует о необходимости организации занятий физической культурой именно в дошкольный период, что позволит организму накопить силы и обеспечить в последующем всестороннее гармоническое развитие личности [18].

В ДОО целью физического воспитания являются:

- освоение основных двигательных действий;
- подготовка к физическому воспитанию в школе;
- профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Увеличение объема и интенсивности двигательной активности в режиме дня способствует совершенствованию основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной). От систематической работы мышцы увеличиваются в объеме, становятся крепче и в то же время не утрачивают эластичность.

Усиленная деятельность мышечной массы тела вызывает и усиленное функционирование всех органов и систем организма, т.к. стимулирует обменные процессы. Чем лучше снабжается мышца кровью, тем выше ее работоспособность [37].

Под влиянием физических упражнений гибкие, податливые кости ребенка делаются толще, прочнее, становятся более приспособленными к повышенной мышечной нагрузке.

Выполняя физические упражнения, дети дышат гораздо глубже, чем в спокойном состоянии, вследствие чего возрастает подвижность грудной клетки, емкость легких.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию. Снижение потоков импульсов от работающих мышц ведет к нарушению работы внутренних органов, в первую очередь сердца, отражается на проявлениях психических функций, обменных процессах на уровне клеток.

Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а последнее, в свою очередь, стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие [15].

Средствами физического воспитания в ДОО являются первоначальные основы базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжные гонки, плавание) и элементы естественных двигательных действий (катание с горки, по ледяной дорожке, преодоление препятствий и др.) [30].

Как было отмечено ранее, дошкольное детство охватывает период от рождения ребенка до достижения семилетнего возраста. В дошкольном возрасте осуществляется интенсивный рост и развитие всех систем организма, осуществляется закладка фундамента физических и духовных способностей, здоровья, влияющих на продолжительность жизни.

В возрастной период до 7 лет у ребенка осуществляется непрерывное

созревание центров коры головного мозга, которые отвечают за развитие сенсорных, физических и интеллектуальных способностей. В связи с этим считается, что период до 7 лет является сенситивным - чувствительным к развитию и созреванию способностей и одаренности к разным сферам деятельности [6].

Вместе с тем, физическое воспитание позволяет комплексно решать задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и т.д.) внимание педагога направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей, ребенка, эффективно овладевающего двигательными навыками, способного ориентироваться в окружающем пространстве, активно преодолевать сложности, проявляющего стремление к творческим поискам.

В исследованиях установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности дошкольников и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, улучшающих сон, благоприятно влияющих на настроение детей, повышающих их умственную и физическую работоспособность. Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир [21].

Вышеизложенное позволяет заключить, что физическое воспитание является педагогической системой физического совершенствования дошкольника.

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит [26]:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития дошкольников.

2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.

3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в определенных условиях.

4. Проектировать желаемый уровень итогового результата, предусматривая возможные трудности.

5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.

6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Таким образом, фундаментом всестороннего развития ребенка является правильный уход за ним и грамотно организованное физическое воспитание. Овладение естественными движениями (ходьба, бег, ползание, преодоление препятствий, подвижные игры) способствует интеллектуальному и функциональному развитию, усиливает процессы роста (анаболические процессы), укрепляет здоровье (иммунную резистентность), повышает адаптированность организма к разным факторам внешней и внутренней среды.

## **1.2. Педагогический потенциал народных подвижных игр в процессе физического воспитания дошкольников**

В настоящее время взаимовлияние культуры народов обычное явление, которое дает возможность диалога культур, взаимопонимания друг друга, что является мощным стимулом для выравнивания общего развития культуры человечества. Сохранение культурного наследия, совершенствование ценностей и традиций, по мере развития общественного сознания, является необходимым условием существования народа как нации. Отметим, что рассказы о народных традициях не достигнут цели, если не найдут продолжения в играх, изобразительной, театрализованной деятельности подрастающего поколения.

Игра возникла в далеком прошлом человечества. Фундаментом ее происхождения является труд. На протяжении всей истории общества игра всегда отражала действительность, характерные стороны уклада жизни, труда и быта людей [9]. Как сложное социальное, психологическое и педагогическое явление, игра это и отражение реальных социальных действий и окружающей среды. Великий русский педагог К.Д. Ушинский с полным основанием утверждал, что в игре ребенка «...формируются все стороны души, человеческий ум, его сердце и его воля» [8, с.52]. С древних времен и по наши дни, игра основа всего воспитательного, образовательного и оздоровительного процесса.

Игра является естественным спутником жизни ребенка, отвечающим законам, которые заложены в развивающемся организме ребенка самой природой. В процессе игры дети осваивают все основные виды человеческой деятельности, в том числе и трудовой.

О целительном воздействии различных игр на организм ребенка, на становление его характера, личностных качеств, педагоги знали с древних времен. Считалось, что в игре ребенок находит возможности реализовать присущие ему двигательные действия, творческую энергию, физические и умственные силы, удовлетворить потребность в общении со сверстниками, познать окружающую природу. Привитие подрастающему поколению трудолюбия, физического совершенства и психической стойкости с помощью народных игр было обычной и повседневной заботой.

В 20-е годы прошлого столетия в нашей стране формировалась новая система физического воспитания. Многие передовые педагоги Советской России полагали, что в основе новой системы физического воспитания должны быть народные игры, имеющие многовековую историю, сохранившиеся и дошедшие до наших дней из глубокой старины, передаваясь из поколения в поколение, вбирая в себя наилучшие национальные традиции. Таким образом, игру можно определить, как исторически сложившееся средство воспитания [17].

В настоящее время, наиболее доступный и результативный метод развития личности дошкольника при его активной помощи представляет подвижная игра, которая дает ему возможность «прожить» то, о чем он узнал в учебно-воспитательном процессе.

Рассмотрим классификацию подвижных игр.

- По возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста).

- По содержанию, тематике и организации.

- По двигательному содержанию (игры с бегом, игры с прыжками, метание и т.д.).

- По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные.

- По динамическим характеристикам различаются игры большой и малой подвижности, пригодные для проведения в ненастную погоду на ограниченной площадке.

Особенностью подвижных игр является высокая двигательная деятельность, которая включает все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание в цель и т.д. Простота правил, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, широкая вариативность движений, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое [10].

Ребенок испытывает неумную потребность в движениях, приносящих ему радость. Играя, дошкольники упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, овладевают необходимыми навыками и умениями. Особенно полезны подвижные игры на этапе начального освоения физических упражнений [16]. Так же совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», совершенствуются функции различных анализаторов. Многократное повторение игровых действий помогает дошкольникам, в последующем, легче перестраиваться при изучении техники движений, в разных видах спорта возрастают

количественные показатели развития двигательных качеств. Особенности движений дошкольников, их координационные возможности от возраста к возрасту существенно изменяются, что значительно влияет на организацию занятий по физическому воспитанию.

Любая игра требует от игрока предельной внимательности и здесь проявляются индивидуальные особенности. Процесс игры во многом развивает способность детей к созидательному, планомерному, точному и тонкому восприятию окружающего мира [20].

Рекомендуется применять только те игры, которые дадут детям возможность быстрее овладеть элементами спортивных игр. С этой целью самое большое внимание следует уделять играм с мячом. В этих играх дети овладеют навыками ловли, бросания, метания. Наблюдения и проведенные исследования позволили сделать вывод, что игры с мячом являются прекрасным средством физического и нервно-психического развития. Особенно большое влияние игры с мячом оказывают на воспитание быстроты реакции, ловкость, подвижность и т. п. Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно, переходя от простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих, сходных для ряда игр, приемов.

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

Подвижные игры, удовлетворяя естественную потребность дошкольников в движении, способствуют развитию двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми – соревновательной борьбы и сотрудничества. Отмеченные особенности подвижных игр позволяют использовать их не только как эффективное средство физического воспитания дошкольников, но и оказывать, с помощью игр, значительное

влияние на формирование умственных, нравственных и эстетических качеств личности [32].

Становлению и развитию коммуникативной культуры ребенка способствует коллективная игровая деятельность. Развитие коммуникативной культуры имеет важное значение в воспитании поликультурности. Практически все подвижные игры рассчитаны на участие в них группы детей, что заставляет каждого участника, в равной мере, подчиняться воле всех играющих. Много есть разных игр на испытание коллективной силы.

Непременным условием большинства игр являются правила, которые также имеют большое воспитательное содержание. Правила определяют ход игры, регулируют действия и поведение дошкольников, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Участники игры должны изучить и усвоить обязательные для всех игроков нормы, правила взаимоотношений и поведения, только в этом случае можно говорить об игроке, как о достойном участнике игры [10].

Воспитательное значение детских игр повышается еще тем, что в их процессе применяется своеобразная система поощрений и наказаний. Поощрения складываются из того, что победитель первым начинает следующую игру, получает право ведения игры, выбора партнера, назначает наказания проигравшему. Наказания в играх самые разнообразные: возить на спине, караулить вне очереди, станцевать или спеть в кругу участников.

Таким образом, подвижные игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучая дошкольников быть честными и правдивыми.

Природно-климатические условия, специфика исторического развития отдельных народов придавали играм национальное своеобразие и делали их оригинальными [14]. Народные подвижные игры, по своему содержанию, направлены на развитие всех физических качеств, они не имеют внешнего

сходства с общепринятыми, способствуют решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Многовековую историю имеют русские народные игры, сохранившиеся и дошедшие до наших дней из глубокой старины, передаваясь из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. С древних времен на Руси были очень популярны такие игры, как горелки, русская лапта, жмурки, городки, игры с мячом. Например, во многих областях России была распространена игра «В жмурки» (ее другие названия: «Слепая сковорода», «Жмачки», «Куриная слепота», «Кривой петух» и т.д.). Перед началом игры в старину дети хором вели разговор с водящим: «Кот, кот, на чем стоишь?» - «На квашне». - «Что в квашне?» - «Квас!» - «Лови мышей, а не нас!». Поговорив так с водящим, заставив его несколько раз повернуться на одном месте, дети начинали играть, а водящий начинал искать играющих, как правило, с закрытыми, зажмуренными глазами [15].

Следует отметить, что среди народных подвижных игр немало таких игр, в которых успех играющих зависит, в первую очередь, от умения точно бросить битую, сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель (городки, лапта и т.д.). Как названия, так и правила игр были различны в разных областях нашей страны, но общим для них являлось стремление выиграть, одержать победу [11].

К специфике народных подвижных игр относится то, что в них присутствует единая цель и одноплановость действий, песни, слова и движения органически соединены. Все игры разнообразны по содержанию и организации. Так, некоторые из них имеют сюжет, правила их тесно связаны с сюжетом (например, «Коршун», «Курочка», «Гуси-лебеди», «Стадо»), в играх типа «Много троих, хватит двоих», «Горячее место» сюжет и роли отсутствуют, все внимание детей направлено на движение и правила.

Народные подвижные игры и состязания развивают жизненно необходимые двигательные навыки и умения, формируя характер,

нравственные принципы, эстетические качества [4].

Отметим, что народные подвижные игры и состязания привлекают ребят независимо от их возраста, способностей и подготовки, являются подлинно массовым, доступным средством их физического, нравственного, эстетического воспитания [10].

На сегодняшний день народные подвижные игры являются самостоятельной системой, которая направлена на развитие трудовых навыков, силы, быстроты, выносливости, двигательных умений, координации движений, закаливание организма. Разнообразие этих игр способствует тому, что дошкольники могут самостоятельно регулировать нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Рациональное использование народных подвижных игр и состязаний на занятиях позволяет эффективно организовать процесс физического воспитания в детских образовательных организациях. При их проведении проявляются творческие способности, ведь народные игры и состязания влияют на мировоззрение подрастающего поколения [3].

В заключение рассмотрения данного параграфа отметим, что использование народных подвижных игр и состязаний на занятиях физического воспитания детей среднего дошкольного возраста позволяет целенаправленно воздействовать на процесс укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и улучшения, в целом, здоровья. С помощью коллективных игр дошкольники приучаются к общению между собой, взаимным услугам и соблюдением общих интересов. Игры содействуют возникновению в детской среде соревнования и как результат, признаются достоинства или недостатки, поощряется кто показал высокий уровень физических качеств, порицают тех, кто проиграл.

Таким образом, народные подвижные игры и состязания, в современных ДОО, воспитывают общительность, сплоченность, познавательную деятельность, обогащают знаниями, новыми представлениями, направляют и развивают творческое и тактическое

мышление, внимание и двигательную память, сообразительность. В играх представлены широкие возможности воспитания чувства уважения к другим народам. Кроме того, велико оздоровительное значение подвижных игр, связанное с их влиянием на физическое и психическое развитие дошкольников, а также воздействием на функциональное совершенствование их организма.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Дошкольный возраст жизни ребенка охватывает период от рождения до 7 лет. Период дошкольного детства характеризуется бурным ростом и развитием всех систем организма. В дошкольном возрасте закладывается фундамент становления физических и духовных способностей, здоровья и продолжительности жизни.

Дошкольный возраст – время непрерывного созревания центров коры головного мозга, которые отвечают за развитие сенсорных, физических и интеллектуальных способностей, поэтому дошкольное детство это сенситивный период к развитию и созреванию способностей, и одаренности к разным сферам активности личности.

Центральной задачей физической культуры всегда являлось и является здоровье детей и их физическое развитие, совершенствование и развитие движений посредством использования подвижных игр и физических упражнений.

Игры передаются из поколения в поколение через традиции, обычаи народа, закрепляют национальные черты, являясь связующими элементами, скрепляющими нацию, народ. Одними из ценнейших сторон подвижных игр являются их массовость и комплексное воздействие на физическую подготовленность дошкольников.

Подвижные игры способствуют функциональному совершенствованию организма, развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. С помощью этих игр можно успешно развивать физические качества детей среднего дошкольного возраста, подготавливая их к трудовой деятельности. Особенностью подвижных игр является высокая двигательная деятельность, которая включает все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание в цель и т.д. Простота правил, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, широкая вариативность движений, возможность

проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое.

Игры являются необходимой частью народной системы физического воспитания. Обучение народным подвижным играм в условиях ДОО рекомендуется начинать со среднего дошкольного возраста (4-5 лет).

Обобщая вышеизложенное отметим, что народные подвижные игры являются самостоятельной системой, которая направлена на развитие трудовых навыков, силы, быстроты, выносливости, двигательных умений, координации движений, закаливание организма. Разнообразие этих игр способствует тому, что дошкольники могут самостоятельно регулировать нагрузку в соответствии со своими возможностями.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО СРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ИГР**

### **2.1. Организация исследования**

База исследования: г. Железногорск. В исследовании приняли участие 20 детей среднего дошкольного возраста. Выборка представлена двумя группами: экспериментальная (дети, принявшие участие в формирующем эксперименте) и контрольная (дети, специализированная работа с детьми не проводилась).

**Цель** опытно-экспериментальной работы: выявить влияние народных подвижных игр на физическое развитие детей среднего дошкольного возраста.

**Задачи** опытно-экспериментальной работы:

1. Провести изучение результатов воспитательной работы и уровня физической подготовленности детей среднего дошкольного возраста в выбранных группах.

2. Подобрать и провести комплекс народных подвижных игр с детьми экспериментальной группы, нацеленный на физическое воспитание дошкольников.

3. Проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы.

**Методы и методики** исследования:

Метод наблюдения (в том числе включенного) применялся в играх, совместных делах и разговорах с детьми. С помощью этого метода оценивался уровень физического развития детей.

Оценка физического развития детей среднего дошкольного возраста осуществлялась с помощью метода наблюдения. Оцениваемые качества двигательной активности: метание (упражнения с мячом), прыжки, бег,

равновесие (ориентир), лазание (ползание). Критерии оценивания представлены в Приложении А.

## **2.2. Анализ констатирующего этапа**

Исследование проводилось в период с «марта» по «апрель» 2018г.

В исследовании приняли участие 20 детей среднего дошкольного возраста. Выборка представлена двумя группами: экспериментальная (дети, принявшие участие в формирующем эксперименте) и контрольная (дети, специализированная работа с детьми не проводилась). Количество детей в каждой группе – 10, по 5 мальчиков и 5 девочек в каждой. Средний возраст участников – 4,5 г.

Сущность педагогической диагностики:

1. Изучение результативности и выявление противоречий педагогического процесса.
2. Установление взаимосвязей, влияющих на успешность или обуславливающих просчеты образовательного процесса.
3. Выполнение функций контроля, информируя о промежуточных и конечных результатах процесса обучения и воспитания.

При проведении диагностики мы руководствовались следующими принципами:

- направленно на оказание помощи ребенку;
- осуществляется в привычной для ребенка обстановке;
- в процессе диагностики идет сравнение с нормой и динамикой;
- представление о развитии ребенка складывается из множества частных оценок (наблюдение проходит в течение двух недель).

Результаты диагностики физического развития детей представлены в таблицах 1-2.

Диагностическая карта оценки физического развития детей среднего дошкольного возраста (экспериментальная группа)

Фамилия имя ребенка	Метание (упражнение с мячом)				Прыжки		Бег		Равновесие (ориентир)				Лазание (ползание)				Общий итоговый балл	Средний балл	% успеха ребенка	Уровень развития
	1	2	3	итог	1	1	1	2	3	итог	1	2	3	итог						
Артем Ж.	2	1	1	1,3	2	2	2	1	2	1,3	2	2	2	2	8,6	1,7	56	низкий		
Дима Л.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Наташа Н.	2	1	1	1,3	2	2	2	1	2	1,3	2	2	2	2	8,6	1,7	56	низкий		
Марина К.	3	2	3	2,6	3	2	3	3	2	2,6	2	2	2	2	12,2	2,4	80	средний		
Катя Е.,	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2,3	11,3	2,3	76	средний		
Миша Г.	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2,3	11,3	2,3	76	средний		
Алина Д.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	2	66	средний		
Андрей Р.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Вика Т.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	2	66	средний		
Саша Г.	2	1	1	1,3	2	2	2	1	2	1,3	2	2	2	2	8,6	1,7	56	низкий		

Данные, представленные в таблице 1, позволяют говорить о том, что в экспериментальной группе у 50% детей (5 чел.) диагностирован низкий

уровень физического развития, у стольких же детей диагностирован средний уровень физического развития.

Полученный результат, на наш взгляд, можно объяснить тем обстоятельством, что несмотря на то, что физическое развитие является приоритетным в дошкольной образовательной организации, но все педагоги не достаточно уделяют внимание именно физическому развитию. Этот вывод следует также и из результатов наблюдения за учебно-воспитательным процессом, в котором преобладают игры на познавательное и коммуникативное развитие.

Таблица 2

Диагностическая карта оценки физического развития детей среднего дошкольного возраста (контрольная группа)

Фамилия имя ребенка	Метание (упражнение с мячом)				Прыжки		Бег		Равновесие (ориентир)				Лазание (ползание)				Общий итоговый балл	Средний балл	% успеха ребенка	Уровень развития
	1	2	3	итог	1	1	1	2	3	итог	1	2	3	итог						
Денис М.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Анжелика П.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Апозян З.	2	1	1	1,3	2	2	2	1	2	1,3	2	2	2	2	8,6	1,7	56	низкий		
Лена И.	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2,3	11,3	2,3	76	средний		
Маша Г.	2	1	1	1,3	2	2	2	1	2	1,3	2	2	2	2	8,6	1,7	56	низкий		
Руслан Д.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	2	66	средний		
Андрей В.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	2	66	средний		
Виолетта М.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Стас Р.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Диана С.	2	1	1	1,3	2	2	2	1	2	1,3	2	2	2	2	8,6	1,7	56	низкий		

Данные, представленные в таблице 2, позволяют говорить о том, что среди дошкольников, преобладает количество детей с низким уровнем физического развития.

### **2.3. Программа работы по физическому воспитанию дошкольников посредством народных игр**

В теоретической части нашего исследования неоднократно отмечалось, что народные подвижные игры оказывают большое внимание на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству. Также игры являются универсальным средством формирования взаимоотношений взрослых с ребенком и детей между собой. Способствуют развитию навыков общения, пространственной ориентировки, речи, расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире. Народные игры включают в единое действие и детей, и взрослых, они классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. В них много юмора, шуток, соревновательного задора.

Народные подвижные игры влияют на воспитание воли, нравственных чувств, развитие сообразительности, быстроты реакции, физически укрепляют ребенка. Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.

В результате переосмысления «вызовов» современности, в педагогической среде происходит осознание роли раннего и непрерывного развития детей. Принятие изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», произошедшее в 2012 году, стало началом разработки стандартов нового поколения, которые имеют федеральное значение.

С 1 сентября 2013 года, согласно закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273, должны утверждаться стандарты

нового поколения. В настоящее время для дошкольного образования, утверждены ФГОС Приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155 [34].

Идеология введения ФГОС направлена на формирование иного взгляда на содержание, организацию и структуру системы образования на всех ее уровнях, начиная с дошкольного. ФГОС дошкольного образования, прямо указывает на необходимость создания в образовательном учреждении развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Как было отмечено в первой главе настоящего исследования, период среднего дошкольного возраста, имеет существенное значение для психического развития ребенка. Именно в этот возрастной период происходит развитие новых психологических механизмов деятельности и поведения. Главным изменением в деятельности ребенка является появление произвольности, являющейся регулятором собственного поведения ребенка, а не внешних, окружающих его предметов.

Развитие личности ребенка среднего дошкольного возраста характеризуется освоением новых знаний, появлением новых качеств и потребностей, т.е. в этот период развиваются все стороны личности: интеллектуальная, нравственная, эмоциональная и волевая действенно-практическая.

Введение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) требует реализации в образовательном процессе ДОУ принципа компетентносто- и личностно-ориентированного образования и интеграции, как условия повышения качества дошкольного образования. Этот принцип был учтен при проведении опытно-экспериментальной работы с дошкольниками, а именно в программе по физическому воспитанию и развитию детей среднего дошкольного возраста посредством народных подвижных игр.

Приступая к реализации опытно-экспериментальной части

исследования, мы изучили образовательную программу «От рождения до школы» [23]. Так, в частности, относительно рекомендаций о подвижных играх в среднем дошкольном возрасте в указанной программе прописаны следующие задачи:

- продолжать развивать двигательную активность, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку;
- воспитывать самостоятельность детей в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;
- приучать к самостоятельному выполнению правил;
- развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Разрабатывая программу мы учли, что она, основываясь на личностно-ориентированном подходе к обучению и воспитанию, будет способствовать развитию познавательного интереса детей к различным областям знаний, сформирует навыки сотрудничества. В рамках опытно-экспериментальной работы дети получили возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности и коммуникативные навыки [1].

**Цель** формирующего этапа опытно-экспериментальной работы: разработка программы физического воспитания детей среднего дошкольного возраста с помощью народных подвижных игр.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Метание (упражнение с мячом);
- Прыжки;
- Бег;
- Равновесие (ориентир);
- Лазание (ползание).

**Воспитательные:**

- воспитание у детей физических качеств: быстроты, ловкости, силы,

выносливости, гибкости;

- воспитание ума, характера, воли;
- развитие нравственных чувств;
- создание определенного духовного настроения;
- воспитание гуманного отношения к сверстникам;
- воспитание интереса и симпатии к сверстникам, желание играть с ними;
- формирование готовности выручить сверстника, умения считаться с мнением и интересами товарищей по игре, сверстников.
- воспитание чувства ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.

**Образовательные:**

- развитие у детей способностей к действиям, имеющим значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

**Развивающие:**

- развитие коммуникативных качеств личности: эмпатийности, доброжелательности, искренности, открытости в общении, инициативности;
- формирование навыков вступления в коммуникативный контакт, ориентировки в ситуации общения, употребления средств вербального и невербального общения;
- развитие способности слушать партнера, способности договариваться с партнером, уметь вступать в диалог, поддерживать его и завершать;
- формирование способности к пониманию себя и других.

В основу педагогической работы были положены следующие **принципы:**

Принцип свободы выбора. В совместной со сверстниками деятельности следует предоставлять ребенку право выбора, в принятии им решений должна быть достаточная степень свободы.

Принцип ведущей деятельности. Воспитание и развитие детей должно

осуществляться в интересной игровой форме, в частности в народных подвижных играх.

Принцип личностной ориентации. Каждый ребенок должен чувствовать эмоциональный комфорт.

**Ожидаемые результаты:**

- физическое развитие детей (рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы);
- воспитание у детей физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости;
- развитие у детей способностей к действиям, имеющим значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Рассмотрим этапы реализации и содержание программы.

Подготовительный этап (март).

Задачи:

- создать предметно-развивающую среду для реализации программы;
- создать положительный эмоциональный настрой, подготовка детей для участия в народных подвижных играх.

Содержание работы на данном этапе представлено в таблице 3.

Таблица 3

Содержание работы на подготовительном этапе программы

Деятельность	Содержание деятельности	Ответственные
Информирование родителей о деятельности	Формирование мотивации на сотрудничество	Педагоги
Создание предметно-развивающей среды для реализации программы	- оснащение материала совместно с родителями	Педагоги, родители
Подготовка материалов по реализации программы	- подбор подвижных народных игр; - подбор методической литературы по организации подвижных игр с детьми среднего дошкольного возраста.	Педагоги

Создание положительного эмоционального настроения, подготовка детей для участия в опытно-экспериментальной работе.	Игры: Беларусская народная игра «Мельница» (Млык); Беларусская народная игра «Гуси летят» (Гуси ляцяць); Удмурская народная игра «Водяной» (Ву мурт).	Педагоги
--	--	----------

Основной этап (март-апрель)

Задачи:

- Метание (упражнение с мячом);
- Прыжки;
- Бег;
- Равновесие (ориентир);
- Лазание (ползание).

Календарно-тематическое планирование основного этапа представлено в таблице 4.

Таблица 4

Календарно-тематическое планирование

Сроки	Содержание	Ответственные
Март	Рекомендованные: «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Ловишки», «Зайцы и волк», «Котята и щенята», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «У медведя во бору», «Слепая сковорода», «Гуси-лебеди», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Найди, где спрятано», «Кто ушел?», «Курочка», «Много троих, хватит двоих», «Теремок». Добавленные: «Стрелок» (Уксы), «Ловля оленя» (Коръясос куталом), «Метание с плеча» (Уахскуазай ахст), «Метание снизу» (Бытай ахст), «Кто дальше бросит?» (Ыргыту уены?), «Мяч по кругу» (Теенчек уены).	Педагоги, родители

Апрель	<p>Рекомендованные: «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Пастух и стадо», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кто ушел?», «Прятки», «У медведя во бору», «Слепая сковорода», «Коршун», «Курочка», «Стадо», «Много троих, хватит двоих», «Пробеги тихо».</p> <p>Добавленные: «Стрелок» (Уксы), «Ловля оленя» (Корьясос куталом), «Метание с плеча» (Уахскуазай ахст), «Метание снизу» (Бытай ахст), «Кто дальше бросит?» (Ыргыту уены?), «Мяч по кругу» (Теенчек уены). Описание ниже по тексту.</p>	Педагоги, родители
Май	<p>Рекомендованные: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Найди и промолчи», «У медведя во бору», «Коршун», «Курочка», «Гуси-лебеди», «Стадо», «Горячее место».</p> <p>Добавленные: «Стрелок» (Уксы), «Ловля оленя» (Корьясос куталом), «Метание с плеча» (Уахскуазай ахст), «Метание снизу» (Бытай ахст), «Кто дальше бросит?» (Ыргыту уены?), «Мяч по кругу» (Теенчек уены). Описание ниже по тексту.</p>	Педагоги

Заключительный этап (май)

Задачи:

- Открытый показ «Праздник народных подвижных игр».
- Анализ проведенной работы при реализации формирующего эксперимента.

Содержание заключительного этапа представлено в таблице 5.

## Содержание заключительного этапа формирующего эксперимента

Сроки	Содержание	Ответственные
Май	- открытый показ «Праздник народных подвижных игр» (приглашение родителей); - анализ проведенной опытно-экспериментальной работы.	Педагоги, родители

Рассмотрим деятельность по реализации опытно-экспериментальной работы в средней группе.

Подбирая народные подвижные игры, мы руководствовались программой воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (авторы Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева). Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений, согласно указанной программы, представлен в Приложении Б.

Разрабатывая программу физического воспитания детей среднего дошкольного возраста с помощью народных подвижных игр было учтено, что каждая игра должна давать максимальный двигательный и эмоциональный эффект, именно поэтому в программу не вошли игры, которые содержат незнакомые движения, чтобы не задерживать детей [40].

Таким образом, двигательное содержание игр должно сочетаться с условиями проведения и погодными условиями (ведь не все игры можно провести в помещении).

При выборе игры мы также руководствовались режимными моментами и целесообразностью использования игры в течение дня. Так, более динамичные игры использовались на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела.

На следующей прогулке проводили разные по двигательной

характеристике игры, но, принимая во внимание общую усталость ребят к концу дня, новые игры с ними не разучивали.

Немаловажную роль в учебно-воспитательном процессе играет интерес детей к игре. Именно поэтому в средней группе следует поддерживать интерес детей к игре в процессе ее проведения. Крайне важно создать интерес к ней в ее самом начале, для того чтобы игровые действия имели целенаправленный характер.

Объяснение игры – это и инструкция, и момент создания игровой ситуации. При объяснении детям игры учитывались: краткость, понятливость, интерес и эмоциональность. Принципиально важным является последовательность объяснения, аналогичная арифметической задаче: сначала условие, потом вопрос. При объяснении использовалась следующая последовательность объяснения: название игры и ее замысел, предельно кратко излагалось содержание, подчеркивались правила, напоминались движение (если нужно), распределялись роли, раздавались атрибуты, играющие размещались на площадке, затем переходили к игровым действиям.

Отметим, что поведение детей в игре определяют роли. Ведущая роль – всегда соблазн. Распределение ролей также использовалось нами в воспитательных целях. Так, выбор на главную роль использовался как поощрение со стороны воспитателя, при этом выбор воспитателя всегда был мотивирован. Также для назначения на ведущую роль, с целью избегания конфликтов, использовались считалочки.

Руководство ходом игры имело целью осуществление контроля за выполнением ее программного содержания. Внимательно отслеживались движения дошкольников: поощрялось удачное исполнение, подсказывался лучший способ действий, помощь детям личным примером.

Отметим, что повторение и продолжительность игр для среднего дошкольного возраста регламентированы программой, но в реальном учебно-воспитательном процессе мы оценивали актуальную ситуацию.

С учетом общих целей физического воспитания детей среднего дошкольного возраста выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Рассмотрим задачи, решаемые при проведении народных подвижных игр.

Оздоровительные задачи предполагают, что при правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей, игры оказывают положительное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у ребят, а также повышают функциональную деятельность организма.

Воспитательные задачи реализуются через воспитание у детей среднего дошкольного возраста физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Образовательные задачи заключаются в том, что игры оказывают большое воздействие на формирование личности. Они способствуют развитию у детей способностей к действиям, имеющим значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Отметим, что указанные задачи необходимо решать в комплексе, только в этом случае подвижная игра станет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

В соответствии с программой «От рождения до школы» физическая культура имеет следующие цели:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, в связи с тем, что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Рассмотрим особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Методика проведения народной подвижной игры, в целом, ничем не отличается от проведения подвижной игры и включает в себя неограниченные возможности комплексного использования разнообразных

приёмов, направленных на формирование личности ребёнка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, наблюдательность и предвидение. Стимулируя интерес ребёнка к игре, увлекая его, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях, навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные. Наблюдательность и любовь к детям позволяет педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную атмосферу в группе. Методика проведения игры направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего, в меру своих возможностей, ребёнка и владеющего разнообразными двигательными навыками.

Обязательным условием успешного проведения любых подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребёнка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения. Подбор и планирование народных подвижных игр зависит от условий работы в каждой возрастной группе: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребёнка, времени года, особенностей режима, место проведения, интересов детей.

Значительное внимание уделяется подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми.

Тематика сюжетных народных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных.

Объясняя новую народную игру, в которой есть зачин (считалка,

певалка или жеребьевка), взрослому не следует её разучивать заранее, а желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит их от скучного трафаретного знакомства с игровым элементом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры, легко запоминают зачин.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала. Такая игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально, выразительно. Воспитатель даёт представление о ее содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутов, правилах игры. Он может дать один – два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что ребята поняли его правильно.

Сюжетную народную игру также можно объяснить по-разному. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу. Например: рассказывает о жизни того народа, в чью игру предстоит играть, показ иллюстраций, предметы быта и искусства. Можно образно рассказать о сюжете игры, пояснить роль водящего. Успешное проведение во многом зависит от удачного распределения ролей.

Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию. Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физические и индивидуальные особенности детей. Команды подбираются равные по силам, для активизации неуверенных детей соединяют со смелыми и активными.

В ходе игры задача педагога:

- следить за движениями, которые должны соответствовать правилам, (подсказать, как целесообразнее выполнить то, или иное движение),
- следить за дозировкой физической нагрузки (она должна увеличиваться постепенно, общая продолжительность игры около 15 минут),
- делать краткие указания (указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу),

- поддерживать и регулировать эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих,

- приучать детей ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку,

- приучать добиваться достижения общей цели, испытывая радость.

Подведение итогов должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться ещё лучших результатов. К обсуждению игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Воспитателю следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т.е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч

через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

В качестве примера приведем описание некоторых игр, представленных в составленной программе физического воспитания.

Башкирская народная игра «Стрелок» (Уксы).

Цель: Развивать меткость, увёртливость.

Описание: Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила игры: В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Северо-осетинские народные игры:

«Метание с плеча» (Уахскуазай ахст).

Цель: укрепление мышц плечевого сустава, туловища, мелких мышц рук, развитие ловкости, глазомера.

Описание: Для этой игры берется мешочек с песком массой 200-300 грамм. Его поднимают на уровень правого плеча и кладут на ладонь. Играющий, несколько отклонившись всем корпусом и приседая, с силой отбрасывает мешочек.

Правила игры: место удара мешочка о землю отмечается. Выигрывает тот, кто бросит дальше всех.



Рис.1. «Метание с плеча»

«Метание снизу» (Бынай ахст).

Цель: развитие ловкости, глазомера.

Описание: Игра состоит в следующем: в правую, опущенную вдоль туловища руку берут мешочек с песком и снизу стараются бросить его как можно дальше вперед.

Правила игры: При повторении игры мешочек бросают левой рукой.



Рис.2. «Метание снизу»

Татарские народные игры:

«Кто дальше бросит?» (Ыргыту уены?).

Цель: Развитие меткости.

Описание: Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны. В

центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8—10 м от каждой команды. По сигналу игроки первой шеренги бросают мешочки с песком, стараясь, добросит до флажка, то же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросит мешочки до флажка.

Правила игры: Бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команд.

«Мяч по кругу» (Теенчек уены).

Цель: развитие внимание, ловкости.

Описание: Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15—25 см. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

Правила игры: Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

Игра народов коми: «Ловля оленя» (Коръясос куталом).

Цель: развитие меткости.

Описание: Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники - олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три - лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Правила игры: Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.



Рис.3. «Ловля оленя»

«Праздник народных подвижных игр». Куда входят такие игры как: «Круговой» (Мяченькунсема. Топса налсема); «Жмурки-носильщики» (Уарчъхассач); «Жмурки» (Хъуырмарсытай); «Ловишки» (Тотыш уены); «Игра с мячом»; «Сокол и лиса» (Мохоцол уонна сапыл); «Солнце» (Хейро).

Заранее готовится сценарий по которому будет проводиться мероприятие. Готовятся нужные атрибуты для игр. Подбирается музыка для фона (План в приложении 3).

Для оценки эффективности проведенной работы необходимо повторно провести диагностику с использованием того же диагностического комплекса, что и на констатирующем этапе исследования.

#### **2.4. Анализ контрольного этапа эксперимента**

На этапе контрольного эксперимента была проведена повторная диагностика детей экспериментальной и контрольной групп с использованием методики диагностики, что и на констатирующем этапе исследования.

Обратим внимание, что с детьми контрольной группы, специально организованная работа в рамках разработанной нами программы не проводилась.

Исследование проводилось в период с «марта» по «май» 2018 г.

Результаты повторной диагностики представлены в таблицах 6-7, а также графически с целью наглядной демонстрации произошедших изменений.

Таблица 6

Диагностическая карта оценки физического развития детей среднего дошкольного возраста (экспериментальная группа)  
(повторная диагностика)

Фамилия имя ребенка	Метание (упражнение с мячом)				Прыжки		Бег		Равновесие (ориентир)				Лазание (ползание)				Общий итоговый балл	Средний балл	% успеха ребенка	Уровень развития
	1	2	3	итог	1	1	1	2	3	итог	1	2	3	итог						
Артем Ж.	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2,3	11,3	2,3	76	средний		
Дима Л.	3	2	3	2,6	3	2	3	3	2	2,6	2	2	2	2	12,2	2,4	80	средний		
Наташа Н.	2	3	3	2,6	3	2	2	2	3	2,3	3	3	2	2,6	12,5	2,5	83	высокий		
Марина К.	2	3	3	2,6	3	2	2	2	3	2,3	3	3	2	2,6	12,5	2,5	83	высокий		
Катя Е.,	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2,3	2	3	2	2,3	12,6	2,5	83	высокий		
Миша Г.	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2,3	2	3	2	2,3	12,6	2,5	83	высокий		
Алина Д.	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2,3	2	3	2	2,3	12,6	2,5	83	высокий		

Андрей Р.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	<b>1,4</b>	<b>46</b>	<b>низкий</b>
Вика Г.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>средний</b>
Саша Г.	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2,3	2	3	2	2,3	12,6	<b>2,5</b>	<b>83</b>	<b>высокий</b>

Данные, представленные в таблице 6, позволяют говорить о том, что в экспериментальной группе после реализации проекта произошли следующие изменения:

- низкий уровень физического развития выявлен у 1 ребенка (было 5);
- средний уровень физического развития выявлен у 3 детей (было 5);
- высокий уровень физического развития выявлен у 6 детей (было 0).

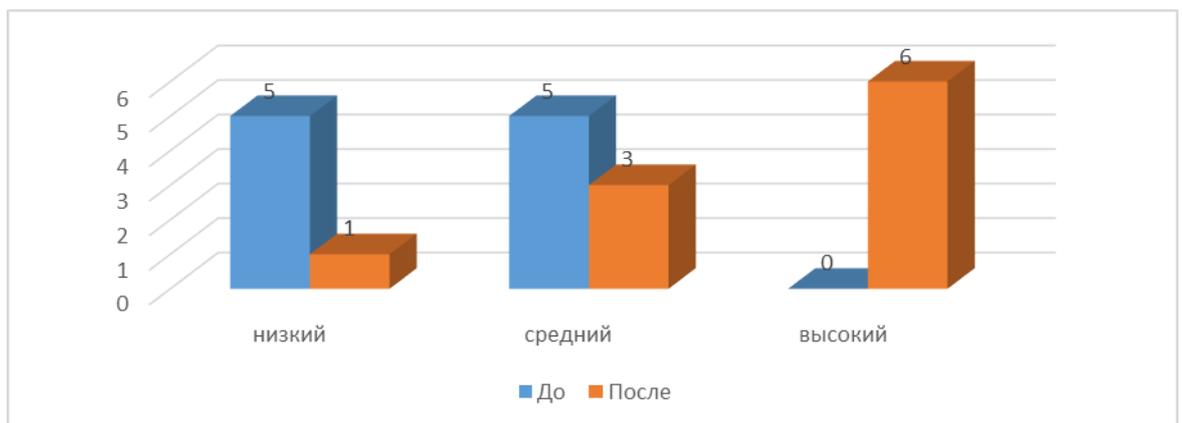


Рис. 4. Динамика в уровне физического развития детей экспериментальной группы

Рассмотрим результаты повторной диагностики детей контрольной группы. Подчеркнем еще раз, что дети этой группы участие в апробации программы по физическому развитию участия не принимали.

Диагностическая карта оценки физического развития детей среднего  
дошкольного возраста (контрольная группа)  
(повторная диагностика)

Фамилия имя ребенка	Метание (упражнение с мячом)				Прыжки		Бег		Равновесие (ориентир)				Лазание (ползание)				Общий итоговый балл	Средний балл	% успеха ребенка	Уровень развития
	1	2	3	итог	1	1	1	2	3	итог	1	2	3	итог						
Денис М.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Анжелика П.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Апозян З.	2	1	1	1,3	2	2	2	1	2	1,3	2	2	2	2	8,6	1,7	56	низкий		
Лена И.	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2,3	11,3	2,3	76	средний		
Маша Г.	2	1	1	1,3	2	2	2	1	2	1,3	2	2	2	2	8,6	1,7	56	низкий		
Руслан Д.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	2	66	средний		
Андрей В.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	2	66	средний		
Виолетта М.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Стас Р.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1,3	2	2	1	1,6	6,9	1,4	46	низкий		
Диана С.	2	1	1	1,3	2	2	2	1	2	1,3	2	2	2	2	8,6	1,7	56	низкий		

Данные, представленные в таблице 7 позволяют говорить о том, что каких бы то ни было изменений в уровне физического развития детей за указанный период времени не произошло.

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы позволяют сделать вывод о том, что народные подвижные игры способствуют улучшению психофизических качеств у дошкольников, а также являются эффективным средством физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

В ходе опытно-экспериментальной работы была проведена диагностика физического, социально-нравственного и коммуникативного развития детей среднего дошкольного возраста. В исследовании приняли участие 20 детей среднего дошкольного возраста. Выборка представлена двумя группами: экспериментальной и контрольной.

По результатам проведенной диагностики выявлено, что у значительной части детей, как экспериментальной, так и контрольной групп, низкий уровень физического развития.

С целью физического воспитания детей среднего дошкольного возраста нами была разработана программа физического воспитания с использованием народных подвижных игр. В опытно-экспериментальной работе мы ориентировались на требования личностно-ориентированного подхода к обучению и воспитанию, развивали познавательный интерес дошкольников к различным областям знаний, формировали навыки сотрудничества.

С целью оценки эффективности апробированной программы, по окончании ее реализации, была проведена повторная диагностика детей экспериментальной и контрольной групп с использованием того же диагностического комплекса, что и на констатирующем этапе исследования. С детьми контрольной группы, специально организованная работа, в рамках разработанной нами программы, не проводилась.

Результаты повторной диагностики в экспериментальной группе позволяют говорить о том, что произошли положительные изменения в уровне физического развития детей среднего дошкольного возраста, в то время как у детей контрольной группы результаты остались на первоначальном уровне.

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы позволяют сделать вывод о том, что народные подвижные игры

способствуют улучшению психофизических качеств у дошкольников, а также являются эффективным средством физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках выпускной квалификационной работы решены следующие задачи:

1. Рассмотрены психолого-педагогические основы воспитания детей среднего дошкольного возраста.
2. Изучена специфика физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.
3. Раскрыт педагогический потенциал народных подвижных игр в процессе всестороннего воспитания детей среднего дошкольного возраста.
4. Организована и проведена опытно-экспериментальная работа по воспитанию детей среднего дошкольного возраста посредством народных игр.
5. Разработана программа по воспитанию дошкольников посредством народных игр.
6. Проанализированы полученные результаты и сформулированы выводы.

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволяет заключить, что дошкольный возраст жизни ребенка охватывает период от рождения до 7 лет. Период дошкольного детства характеризуется бурным ростом и развитием всех систем организма. Именно в этом возрасте закладывается фундамент становления физических и духовных способностей, здоровья и продолжительности жизни.

Центральной задачей физической культуры является здоровье детей и их физическое развитие, совершенствование и развитие движений посредством использования подвижных игр и физических упражнений. Эффективно реализовывать задачи физического развития помогают подвижные народные игры, которые способствуют функциональному совершенствованию организма, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. С помощью этих игр можно

успешно развивать физические качества детей среднего дошкольного возраста, подготавливая их к трудовой деятельности.

В ходе опытно-экспериментальной работы была проведена диагностика физического развития детей среднего дошкольного возраста. В исследовании приняли участие 20 детей среднего дошкольного возраста. Выборка представлена двумя группами: экспериментальной и контрольной.

По результатам проведенной диагностики выявлено, что у значительной части детей, как экспериментальной, так и контрольной групп, низкий уровень физического развития.

С целью физического воспитания детей среднего дошкольного возраста нами была разработана программа с использованием народных подвижных игр.

С целью оценки эффективности программы, по окончании ее реализации, была проведена повторная диагностика детей экспериментальной и контрольной групп с использованием того же диагностического комплекса, что и на констатирующем этапе исследования. С детьми контрольной группы, специально организованная работа не проводилась.

Результаты повторной диагностики в экспериментальной группе позволяют говорить о том, что произошли положительные изменения в уровне физического развития детей, в то время как у детей контрольной группы результаты остались на первоначальном уровне.

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы позволяют сделать вывод о том, что народные подвижные игры способствуют улучшению психофизических качеств у дошкольников, а также являются эффективным средством физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аксенова, З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. М.: АРКТИ, 2016. 90 с
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод.пособие. М.: Мозаика, 2015. 112 с.
3. Бойко, Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет. М.: Книга по Требованию, 2012. 256 с.
4. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников М.: Айрис-пресс, 2014. 160 с.
5. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении М.: НЦ ЭНАС, 2014. 144 с.
6. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методич. пособие М.: ТЦ Сфера, 2012. 160с.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: ВЛАДОС, 2014. 62 с.
8. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. М.: ВЛАДОС, 2014. 176 с.
9. Дедулевич, М. Н. Играй - не зевай. Подвижные игры с дошкольниками М.: Просвещение, 2017. 742 с.
10. Долбилова, Ю. В. Игры в сапогах-скороходах. Подвижные игры М.: Феникс, 2008. 256 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов М.: ИЦ "Академия", 2012. 160 с.
12. Жукова Э.Д. Современные подходы взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения в физическом воспитании дошкольников // V Международная студенческая электронная научная конференция "Студенческий научный форум 2013" [электронный ресурс]

Режим доступа <http://www.scienceforum.ru/2013/197/3881> дата обращения:  
1.05.2018

13. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка – дошкольника. Расту здоровым: программно-методич. пособие для педагогов образоват. учреждений М.: ВЛАДОС, 2014. 304с.

14. Казина, О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей Ярославль: Академия Холдинг, 2015. 140 с.

15. Квашук П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков: метод.пособие / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. М.: Де-Ново, 2014. 35 с.

16. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник М.: Форум, Неолит, 2014. 400 с.

17. Коровина Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / под ред. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковой, Т.И. Осокиной. М.: Наука, 2015. 176 с.

18. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". М.: Советский спорт, 2013. 302 с.

19. Маханева М. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе М.: АРКТИ, 2014. 263 с.

20. Нагорная, С.В. Неделя здоровья //Воспитатель ДООУ. 2014. №2. С.11-15.

21. Образцова, Т.Н. Подвижные игры для детей. М.: Этрол, 2015. 192с.

22. Осокина, Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни // Инструктор по физкультуре ДООУ. 2008. №1. С.92-97.

23. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С.

Комаровой, М. А. Васильевой. М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. 368 с.

24. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 65 с.

25. Рукова М. Особенности организации занятий по физкультуре // Дошкольное воспитание. 2012. №9. С. 6-10.

26. Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет; Просвещение Москва, 2017. 112 с.

27. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. М.: Академия, 2016. 122 с.

28. Рунова, М.А. Двигательная активность детей. М.: Линко-пресс, 2013. 160 с.

29. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Сост. С.С. Бычкова. М.: АРКТИ, 2012. 64 с.

30. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для рук. физ. восп. дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. СПб.: Детство-Пресс 2015. 416 с.

31. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников. М.: ИЦ "Академия", 2014. 368 с.

32. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр /М.: Мозаика-Синтез, 2009. 859 с.

33. Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. Утробина. М.: ГНОМ, 2014. 103 с.

34. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ). С изменениями от 05.05.2014 [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_158523/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_158523/) дата обращения 4.05.2018

35. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ, 2016. 431 с.

36. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности в детском саду; Детство-Пресс. Москва, 2015. 176 с.

37. Шарманова С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика. Челябинск, 2014. 113-122 с.

38. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб.пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. М.: Академия, 2016. 176 с.

39. Шебеко, В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В. Физкульт- ура! / В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин, Л.В. Карманова. Мн.: Просвещение, 2013. 125с.

40. Шумилова, В.А. Спортивно-развлекательные праздники в детском саду. Мозырь: Белый ветер, 2012. 70 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А Таблица 1

#### Методика промежуточной оценки физического развития детей 4-5 летнего (среднего) возраста

Критерии уровней/ № задания		Баллы	Итоговый балл
Метание (упражнения с мячом)	1. Метание предметов правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.,	Высокий – 3 (метаёт от 5 и более метров) Средний – 2 (метаёт от 3 до 5 метров) Низкий – 1 (метаёт до 2 метров)	Средний балл = 2,3 Н-р: в первом задании ребенок набрал 2 балла, во втором 3 балла, в третьем 2 б. $2+3+2=7$ делим на кол-во заданий, т. е. $7:3=2,3$ балла
	2. Катание мяча в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы;	Высокий – 3 (задание может выполнить с энтузиазмом, на хорошем уровне. Способен к самоконтролю и контролю исполнения на высоком уровне). Средний - 2 (не проявляет интереса к выполнению упражнений, но задания может выполнить. Способен к самоконтролю в незначительной степени). Низкий – 1 (имеет слабо сформированные физические навыки, не может выполнить задание без помощи педагога. Не способен к самоконтролю)	
	3. Удары мячом об пол, бросание его вверх 2-3 раза подряд и ловить.	Средний - 2 (не проявляет интереса к выполнению упражнений, но задания может выполнить. Способен к самоконтролю в незначительной степени). Низкий – 1 (имеет слабо сформированные физические навыки, не может выполнить задание без помощи педагога. Не способен к самоконтролю)	

Прыжки	1. Энергичное отталкивание в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.	Высокий – 3 (отталкивается и прыгает на расстоянии 55-80 см.) Средний – 2 (отталкивается и прыгает на расстоянии 45-70 см.) Низкий – 1 (отталкивается и прыгает на расстоянии до 40 см.)	Балл - 2
Бег	1. Бег, с сохранением равновесия, изменяя направление (темп бега в соответствии с указаниями воспитателя).	Высокий – 3 (бег на 10 м. за 2.6 сек) Средний – 2 (бег на 10 м. за 3.3 сек) Низкий - 1 (бег на 10 м. от 3.4 и более сек)	Балл - 3
Равновесие (ориентир)	1. Сохранение равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости	Высокий – 3 (проявляет указанные качества, самостоятельно, без ошибок выполняет задания) Средний - 2 (проявляет указанные качества, для выполнения заданий требуется помощь взрослого) Низкий – 1 (не выражает интереса к занятию, не выполняет задания).	Средний балл = 2,6 Задание №1 – 3 балла Задание №2 – 2 балла Задание №3 – 3 балла $3+2+3 = 8/3 = 2,6$
	2. Сохранение равновесия при перешагивании через предметы.		

	3. Ориентирование в пространстве, находит левую и правую стороны.		
Лазание (ползание)	1. Ползание на четвереньках	Высокий – 3 (задание может выполнить с энтузиазмом, на хорошем уровне. Способен к самоконтролю и контролю исполнения на высоком уровне). Средний - 2 (не проявляет интереса к выполнению упражнений, но задания может выполнить. Способен к самоконтролю в незначительной степени). Низкий – 1 (имеет слабо сформированные физические навыки, не может выполнить задание без помощи педагога. Не способен к самоконтролю)	Средний балл – 2 Задание №1 – 3 балла Задание №2 – 2 балла Задание №3 – 2 балла $2+2+2=6/3=2$
	2. Лазание по лесенке-стремянке		
	3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.		

Средний балл	Н-р: $2,3+2+3+2,5+2=11,8$ <b>(общий балл)</b> Сумма полученных баллов делится на кол-во критерий, $11,8 : 5 = 2,4$ <b>(средний балл)</b>
--------------	---

### Система оценок диагностики трёхуровневая:

**3 балла** – «качество проявляется устойчиво»;

**2 балла**– «качество проявляется неустойчиво», т.е. по сути, находится в зоне ближайшего развития, в стадии становления, и проявляется лишь в совместной с взрослым деятельности;

**1 балл** – «качество не проявляется»

### Обработка данных

К - Коэффициент успеха каждого ребенка

Чтобы найти К, нужно количество баллов по строке (столбцу) разделить на количество вопросов – это и есть среднее значение по строке; далее К умножить на 100 и разделить на 3, равно % соотношение успеха каждого ребенка.

Или запись по формуле:  $\frac{\text{количество баллов}}{\text{количество вопросов}} = К,$

$$\frac{К \times 100}{3} = \dots \% \text{ успеха каждого ребенка}$$

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние

10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц**

**плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

## **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

**Гидроаэробика.** Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

### План «Праздника народных подвижных игр».

1. Приветствие.
2. Игра 1: мордовская народная игра «Круговой» (Мячень кунсема. Топса налхсема).

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запянтает всех детей, играющие меняются местами.

Правила игры. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.



Рис.1. «Круговой»

3. Игра 2: Северо-Осетинские народные игры:  
«Жмурки-носильщики» (Уарчъхассач).

Готовится место для игры. В одном конце площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нем раскладывают ровно десять каких-нибудь

мелких предметов - это могут быть детские игрушки, камешки и т. д. На другом конце площадки, шагах в десяти - пятнадцати от столика и в трех-четыре шагах друг от друга, ставят два стула.

Из числа играющих выбирают двух носильщиков. Они садятся на стулья лицом к столику, обоим завязывают глаза. Остальные играющие располагаются по краям площадки. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов. Победит тот, кто раньше справится с работой.

Правила игры. Оба носильщика начинают игру одновременно по сигналу. Переносить можно только по одному предмету. В ходе игры необходимо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.



Рис.2. «Жмурки-носильщики»

#### 4. Игра 3: «Жмурки» (Хъуырмарсытай).

Водящему завязывают глаза. Затем игроки поочередно легко ударяют по ладоням его вытянутых вперед рук. При этом они шепотом спрашивают: «Кто я?» Водящий должен угадать, кто из играющих его ударил. Если он угадает, то тот, кто ударил, становится водящим. Если же водящий три раза подряд не сможет угадать, кто касался его ладоней, то выбирается новый водящий. Игра продолжается. В ней могут участвовать одновременно несколько групп детей.

Правила игры. Ладоней водящего не должны касаться одновременно несколько участников. Подсказывать водящему нельзя.

5. Игра 4: татарская народная игра «Ловишки» (Тотыш уены).

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоем, затем втроем, вчетвером и т. д. они ловят бегающих, пока не поймают всех.

Правила игры. Пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных, только взявшись за руки.

6. Игра 5: якутская народная игра: «Игра в мяч».

Играющие делятся на две равные группы и становятся шеренгами друг против друга. Крайний (любой) бросает мяч стоящему напротив, который ловит мяч и передает его следующему стоящему напротив, и т. д. Если играющий не поймает мяч, то переходит в плен на противоположную сторону. И так до конца шеренги. Затем мяч кидают в обратную сторону в таком же порядке.

Правила игры. Выигравшей считается та группа, в которую перешло больше игроков. Перебрасывать мячи следует в строго определенном порядке.

7. Игра 6: народов Сибири и дальнего востока: «Солнце» (Хейро).

Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят хейро. Ведущий-солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны).

Правила игры. Все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три - в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

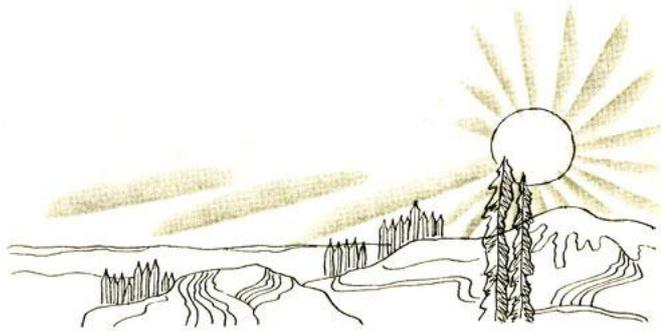


Рис.3. «Солнце»

8. Игра 7: якутская народная игра: «Сокол и лиса» (мохоцол уонна сапыл).

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети - соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегает в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.



Рис.4. «Сокол и лиса»

9. Награждение.

## Лист нормоконтроля

Обучающийся Кравчикина Александра Алексеевна  
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Народные подвижные игры как средство физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер Иуров 21.06.2018 Иурова И.В.  
(подпись, дата) (расшифровка подписи)