

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

Институт психолого-педагогического образования
Выпускающая кафедра педагогики детства

Кондратьева Ольга Альбертовна
Выпускная квалификационная работа

**Тема: Повышение двигательной активности детей 5-6 лет посредством
подвижных игр и развлечений**

Направление подготовки/специальность 44.03.01. «Педагогическое
образование»
Профиль «Дошкольное образование»

Допускаю к защите
Зав. Кафедрой педагогики детства, доцент Яценко И.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

8.06.2016

(дата, подпись)

Руководитель Усаков В.И.
Д.п.н.: профессор кафедры педагогики детства
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Рецензент (для специалиста)

8.06.2016

(ученая степень, должность, фамилия, инициалы)

Дата защиты _____

Обучающийся _____

(фамилия, инициалы)

8 июня 2016

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2016

Содержание

Введение2

Глава 1. Психолого-педагогические аспекты использования подвижных игр в развитии двигательной активности6

1.1 Подвижные игры и их роль в развитии детей 5-6 лет6

1.2 Особенности двигательной активности детей 5-6 лет16

1.3 Значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей 5-6 лет21

1.4 Формы взаимодействия с семьей по обучению детей 5-6 лет подвижным играм31

36

2.1 Организация исследования36

2.2 Методы исследования37

2.3Программа повышения двигательной активности детей 5-6 лет с использованием подвижных игр и развлечений51

2.4. Оценка эффективности экспериментальной программы и условий ее реализации53

Выводы.....51

Заключение56

Список литературы.....55

Приложение.....58

Введение

Актуальность. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества и его дальнейшим развитием целью физического воспитания является содействие повышению двигательной активности детей. Особенно важно делать это на ступени дошкольного детства, когда происходит интенсивное физическое развитие ребенка, а его двигательная активность является непременным условием этого развития.

Социальный заказ общества на воспитание здорового и активного, в том числе и в двигательной сфере, ребенка сформулирован в нормативных документах. В «Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач: сохранение и укрепление здоровья детей, содействие их нормальному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра является как средством самопознания, так и развлечением, отдыхом, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. Начиная с первых дней жизни физические навыки, становятся основными во всестороннем развитии ребенка. Именно здесь закладывается основа здоровья и психофизические черты личности ребенка.

Система физического воспитания включает создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, формирование культурно-гигиенических навыков, организацию рационального питания, проведение утренней гимнастики, непосредственно-образовательную деятельность по физкультуре, прогулок, спортивных игр и развлечений[12].

Игровая деятельность вносит важнейший и ничем не заменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима

дошкольников с учетом индивидуальной вариативности в показателях их здоровья и развития.

Важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста обязательно являются подвижные игры и развлечения. Они способствуют физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка[24].

Здоровый ребенок с первых месяцев рождения стремится и постоянно находится в движении, потребность в которых он удовлетворяет в играх. Игра для детей - это, прежде всего, движение, действие.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни[9]. Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), а для ребенка-дошкольника потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях вопрос здоровья стоит на первом месте.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения двигательного развития

ребенка. По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского и др., подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания.

Изучением и выявлением физического развития дошкольников занимались так же Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина, В. Г. Алямовская, Н.Ф. Дик, М.Д. Махнева, Л.И. Пензулаева, М.А. Рунова, Л.А. Фандикова, Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина и др. В работах этих авторов отмечено, что основой физического развития дошкольника является повышение его двигательной активности.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), улучшает обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Объект исследования: двигательная активность детей 5-6 лет

Предмет исследования: подвижные игры и развлечения как средство развития двигательной активности детей 5-6 лет.

Цель исследования: Разработать программу повышения двигательной активности дошкольников 5-6 лет с использованием подвижных игр и развлечений, условия ее реализации.

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать программу повышения двигательной активности детей старшей группы.

3. Оценить эффективность экспериментальной программы и условия ее реализации в ДОО.

Гипотеза: Повышение двигательной активности детей 5-6 лет будет более эффективной, если будет:

- разработана экспериментальная программа повышения двигательной активности, основываясь на использования подвижных игр и развлечений;

- созданы условия ее реализации в системе физического воспитания в ДОО.

Работа с детьми по повышению двигательной активности средствами подвижных игр строила с учетом следующих принципов:

- принцип гуманистической направленности;
- принцип комплексности;
- принцип свободного общения;
- принцип наглядности;
- принцип индивидуализации.

Теоретической и методологической основой явились исследования отечественных психологов и педагогов по проблемам детской игры.

Практическая значимость состоит в возможности использования предложенных подвижных игр для занятий физической культурой с детьми 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

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

Глава 1. Психолого-педагогические аспекты использование подвижных игр в развитии двигательной активности

1.1 Подвижные игры и их роль в развитии детей 5-6 лет

Игра была спутником человека с незапамятных времен. Прогрессивные русские ученые - педагоги, гигиенисты (П.Ф. Лесгафт, А.П. Усова и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре, и это хорошо было известно с древних времен. "Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры", – замечает Е.А. Покровский.

П.Ф. Лесгафт считал, что игра есть упражнение, с которого ребенок готовится к жизни.

«Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

По определению П.Ф. Лесгафта, «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни».

Я.А. Каменский требовал старательного подбора игр с учетом их воспитательной ценности, такого, чтобы одновременно с развитием движений они способствовали воспитанию честности, любви к порядку, мужества и дружеских отношений в детском коллективе.

Игры, бесспорно, составляют одно из наиболее правильных, здоровых и гигиенических упражнений. Не забудем также, что подвижные игры по самому существу своему требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому и с этой стороны они наиболее отвечают идеалам гигиены, чем гимнастика, обыкновенно и почти всегда проводимая в закрытых и тесных пространствах.

Глубокий анализ педагогической и психологической литературы по вопросу исторического происхождения игры провел Д.А. Эльконин, который отмечал, что «вопрос об историческом возникновении игры тесно связан с характером воспитания подрастающих поколений в обществах, стоящих на низших уровнях развития производства и культуры». Занятость матерей и раннее включение детей в труд взрослых приводили к тому, что в первобытном обществе не существовало резкой грани между взрослыми и детьми, и дети очень рано становились действительно самостоятельными.

Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н. Фхилитисом. Он считал, что игра - это отдых от серьезной работы для восстановления сил. По этой теории, игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы для трудового порядка, необходимые для поддержания жизни.

По мнению М.Н. Жукова, «подвижная игра - относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

Подвижные игры и развлечения рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Умственное развитие и воспитание ребенка напрямую связано с подвижными играми: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

Процесс игры активизирует память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети, усваивая смысл игры, запоминают правила, учась действовать в соответствии с избранной ролью.

Творческое применение имеющиеся двигательные навыки учит анализировать как свои действия, так и действия товарищей.

Подвижные игры часто сопровождаются считалками, игровыми зачинами, песнями, стихами. Такие игры, пополняя словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Коллективная игра подчиняется определенным общим правилам, которые являются законом для проведения игры. Учась выполнять правила игры у ребенка формируется воля, выдержка. Дети учатся самообладанию, умению контролировать свое поведение и поступки.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.[12].

Для удобства практического использования игры классифицируются (Приложение 1 и 2). Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др., подвижные игры - игры с правилами.

В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями[28].

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих[13].

Рассмотрим, что говорили о значении подвижной игры в жизни детей известные педагоги.

К.Д. Ушинский - XIX в. придавал большое значение игре как средству воспитания. Игру ребенка он рассматривал как действительность ребенка с

его действиями и переживаниями. Он подчеркивал, что эта действительность более интересна ребенку, чем окружающая его жизнь, потому что она ему более понятна. По мнению Ушинского, игры не проходят бесследно для будущей жизни ребенка и в известной мере содействуют формированию его личности. Существенное влияние оказывают игры на развитие детского воображения, особенно в дошкольном возрасте.

П.С. Лесгафт рассматривал игру и спортивные развлечения как одно из действенных средств физического образования и воспитания, уделяя большое место играм на уроках физкультуры: в младших классах он отводил играм пол-урока, а в средних - треть урока. Он считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения.

В.Г. Марц стремился к тому, чтобы подвижные игры как ценное средство физического и морального воспитания были внедрены в школы, в детские сады, рассматривая подвижные игры как средство физического и нравственного воспитания детей, для чего разработал методику руководства играми.

По мнению А.С. Макаренко, игры - средство подготовки ребенка к жизни, переходная ступень к трудовой деятельности. В играх у детей воспитывается активность, инициатива, чувство коллективизма. Но не всякая игра имеет воспитательное значение, а только та, которая носит активный характер[22].

Подвижная игра и развлечения, с методической точки зрения, это многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Однако разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании народных подвижных игр [3].

Итак, игры и развлечения детей на свежем воздухе имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко

доступны для непосредственно-образовательной деятельности по физкультуре. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр[13].

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Игра - первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту[18].

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга.

Для подвижных игр и развлечений необходимо отмежевать как можно более просторное место, чтобы дети не были стеснены пространством при выборе той или другой игры. Продолжительность различных игр - различна; она, однако играет очень важную роль при выборе их, так как излишняя продолжительность игры часто вызывает у детей довольно сильно выраженное чувство переутомления, чего следует строго избегать, так как при наступлении его, от игры, вместо ожидаемой пользы, получится явный вред. При назначении игры необходимо сообразоваться с максимальным количеством нервно-мышечной энергии, которую в состоянии развить каждый ребенок без признаков переутомления. Для соблюдения этого

условия необходимо остерегаться шаблонов, - в данном случае большую роль играет индивидуальность ребенка.

Малокровные, слабые дети также с пользой могут принимать участие в детских играх с тем условием, чтобы продолжительность их не была очень велика, так как у таких детей переутомление наступает сравнительно очень быстро. По мере участия в подвижных играх на открытом воздухе, такие дети чрезвычайно быстро крепнут, - из хилых, бледных заморышей постепенно превращаются в здоровых детей, способных уже применяться к более продолжительным играм своих сверстников[30].

Каждая игра должна непременно отличаться известной занимательностью, – только при наличии этого условия она увлечет детей и заставит их предаваться ей с охотой. Незанимательная игра вызовет в детях лишь скуку и вялые движения, совершаемые апатично, без участия внимания и памяти, - ясно, что от таких игр нельзя ожидать пользы; так же как и от тех неинтересных физических упражнений, которые дети вынуждены производить во время занятий гимнастикой. При выборе игры необходимо принимать во внимание возраст детей; важную роль играет также большая или меньшая степень умственного развития детей. Дети, отличающиеся развитым умом, тяготеют простыми играми, не требующими сообразительности и внимания [18].

Опираясь на общие цели физического воспитания дошкольников, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные[7].

Оздоровительные задачи подвижных игр. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Воспитательные задачи подвижных игр. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

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

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

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

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Образовательные задачи подвижных игр:

- игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы;
- правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Основная задача подвижных игр - укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Итак, в процессе систематических занятий физическими упражнениями, в частности на открытом воздухе, в организме детей происходят функциональные изменения.

По данным ВОЗ, экологические факторы обуславливают более 25% всех заболеваний человека, а в некоторых регионах этот процент может достигать и 40%. В процессе онтогенеза индивидуум в большей степени взаимодействует с двумя физическими факторами - температурой окружающей среды и атмосферным давлением. Реакция организма на эти факторы самым непосредственным образом связана с массой, геометрическими размерами и пропорциями тела, то есть с физическим развитием. Интенсивность производства тепла в организме пропорциональна его массе, а скорость теплоотдачи пропорциональна площади поверхности тела.

Таким образом, подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

1.2 Особенности двигательной активности детей 5-6 лет

Двигательная активность - средство полноценного развития и подготовки детей. Движения принадлежат фундаментальным и сложным явлениям природы. С философских позиций движение подчеркивает диалектическое единство живой и неживой природы. Движение привлекало к себе внимание видных ученых самых различных направлений. Этот феномен изучали физики (И. Ньютон, А. Эйнштейн), биологи (Ч. Дарвин, И. Мечников), физиологи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Л.А. Орбели), психологи (Б.М. Теплов, А.Р. Лурия) и др.

Главное место занимает движение человека в исследованиях ученых по физической культуре и спорту, спортивных кардиологов, а также в трудах видных спортивных специалистов (Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева) и др.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив очень ценным чувством - чувством "мышечной радости", которое он испытывает, двигаясь. Е.А. Аркин считал высокую подвижность ребенка-дошкольника "его естественной стихией".

Двигательная активность является одной из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма. Значение движений в жизни ребенка особо подчеркивается при ознакомлении с литературой по гипокинезии, последствиям двигательной недостаточности. Длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре вследствие функциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка. Скелетные мышцы становятся вялыми и слабыми. Снижается активность кровеносных органов, детренируется сердце. Длительное воздействие такого состояния приводит к общей детренированности организма и возникновению ряда заболеваний.

Двигательные функции неразрывно связаны с вегетативными, с такими жизненно важными системами, как кровообращение и дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне. Следовательно, совершенствование движений развивает не только двигательные функции человека, но и одновременно расширяет резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной системы, совершенствует их регуляторные аппараты. В исследованиях сотрудников лаборатории И.А. Аршавского установлена прямая зависимость формирования деятельности сердечнососудистой системы в онтогенезе от активности скелетной мускулатуры. Сходная зависимость обнаружена и во взаимодействии системы с мышечной деятельностью. Рациональная двигательная активность оказывает положительное влияние на нервную систему и психическое развитие ребенка. Совершенствование моторики ребенка повышает иммунобиологические свойства организма, его устойчивость к инфекции.

Факторы, определяющие двигательную активность дошкольников. В настоящее время человек в повседневной и трудовой деятельности

использует все менее свои двигательные возможности и способности. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократилась за сто лет с 94 до 1% в настоящее время. Влиянию гипокинезии подвержены и дети дошкольного возраста. Кроме комфортных условий цивилизации, на них влияет еще и интенсификация учебного процесса в детском саду, сложившийся образ жизни в семье и другие факторы. Решение проблем рационального двигательного режима в детских садах становится важным гигиеническо-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом. Особое значение, данное положение приобретает в воспитании детей старшего дошкольного возраста в связи с увеличением удельного веса умственной нагрузки в режиме дня старшей и подготовительной групп детского сада. Необходимым условием рекреации детей после напряженной умственной нагрузки на занятиях является рационально организованная двигательная деятельность. Амплитуда колебаний ДА в каждом возрастном периоде обуславливается многочисленными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими факторами. Кроме того, подвижность детей индивидуально различна. Большое значение на них оказывают условия жизни и воспитания.

Социальные факторы могут подавлять естественную биологическую потребность в движениях, вызывая состояние моторного голодания, вредного для организма. Неблагоприятное влияние недостатка двигательной активности может особенно остро проявиться в период роста и созревания детского организма. Последствия дефицита двигательной активности у детей дошкольного возраста могут иметь длительный латентный период и проявиться только в зрелом возрасте, оказывая отрицательное влияние на работоспособность и состояние здоровья взрослого. Это может быть незаметно для родителей, педагогов и самого ребенка. Продолжающийся недостаток двигательной активности может постепенно вызвать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма.

Двигательную активность детей характеризуют показатели ее продолжительности. У детей, проводящих в детском саду 8 ч, на двигательную активность падает лишь 27,5% времени, тогда как состояние покоя продолжается 72,5%, или же соответственно 2 ч 15 мин против 5 ч 45 мин.

Не менее существенную роль в оценке двигательной активности детей играет показатель ее интенсивности. По данным В.Г. Фролова, дети 5 лет на непосредственно-образовательной деятельности по физкультуре выполняют 67 движений в минуту, 6 лет - 70,4, 7 лет - 73,2 движений. На воздухе интенсивность движений повышается. Г.П. Юрко установила, что интенсивность движений при свободной деятельности 7-летних детей на прогулке равняется 40 движениям в минуту.

В последние годы проведено значительное число экспериментальных работ, в которых изучалась суточная двигательная активность дошкольников, велись поиски наиболее рациональных двигательных режимов. В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности детей дошкольного возраста. По данным Д.М. Шептицкого, среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков - 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км. Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять двигательную активность летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей - она составляет 94,7%. Р.А. Ахундов в своих исследованиях заметил особенно высокую двигательную активность детей 7-летнего возраста в летние каникулы. Причины этого он видит не только в том, что дети свободны от непосредственно-образовательной деятельности, не только в сезонных колебаниях биологических ритмов, но также в том, что

в летние каникулы в какой-то мере компенсируется ограничение движений, имевшее место в течение учебного года.

Двигательная активность детей в значительной степени зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества)[15]:

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, анемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечнососудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Таким образом, у дошкольников старшей группы на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания дошкольников старшей группы (5-6 лет) является учет их возрастных особенностей.

1.3 Значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей 5- 6 лет

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность (игры, труд), с другой — специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Основной формой обучения детей движениям признана непосредственно образовательная деятельность в образовательной области "Физическая культура". В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в

творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем НОД, формах обучения, в частности в подвижных играх.

Но в то же время игра не может служить средством обучения дошкольников старшей группы более сложным по координации движениям, требующим определенной четкой техники, усиленной концентрации внимания, дополнительных волевых усилий. К таким движениям могут быть отнесены разные виды метаний и прыжков. Первичное ознакомление и разучивание их более эффективно происходит в форме упражнений в НОД. Подвижные игры целесообразны только для закрепления и совершенствования этих движений.

Для дошкольников старшей группы подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Детей 5-6 лет выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом. Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений

различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Дети старшей группы запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Огромное значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т. е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные

возможности ребенка. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

Подвижные игры и развлечения различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания.

Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств - одна из центральных задач физического воспитания в ДОО, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно - силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость и т.д.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. Во время непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре дети овладевают различными видами физических упражнений, которые направлены на развитие двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с

развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества.

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях ДОО является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего дошкольного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям, развлечениям.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу, какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание, нет. Ряд авторов отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей. Другие считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

Проведенный анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки.

В процессе ознакомления и проведения с детьми-дошкольниками различных игр и развлечений на открытом воздухе, необходимо учитывать следующие требования, предъявляемые к проведению подобных игр.

Подготовка к проведению игры.

1. Выбор игры.

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед занятием. Определяя ее, воспитатель учитывает возрастные особенности

детей, их развития, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры.

В подвижных играх может участвовать от 3-х и более детей.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (занятие группы, праздник, прогулка). Если на занятии время ограничено, то время прогулки не ограничено; задачи и содержание игр на прогулке иные, чем на занятии; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки.

Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочередно. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться

2. Подготовка места для игры.

Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зеленую площадку, лучше всего ее делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12. Желательно, чтобы на расстоянии 2 м от поля были расположены скамейки.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стекла и лампы следует закрыть сетками. Перед

проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой[28].

Перед проведением игр на местности воспитатель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Организация играющих и руководство игрой.

1.Объяснение игры.

Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к объяснению, воспитатель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким. Исключение составляют игры в младших группах, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;
- роль играющих и их места расположения;
- ход игры;
- цель игры;
- правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение детей. Заметив, что их внимание ослабло, воспитатель должен сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в нее впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание[22].

2.Дозировка в процессе игры.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий - игры с меньшей интенсивностью).

Надо учитывать, что, с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку младшим детям надо увеличивать постепенно, нежели старшим. Иногда следует прервать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе [28].

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники.

Игры большой подвижности следует проводить через 25-30 минут после приема пищи и ни в коем случае - перед ним. Эмоциональный подъем и физические нагрузки повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей[4].

Особое внимание надо уделить мерам предупреждения травматизма детей во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы расположены слишком близко от границы игровой площадки, и дети, не всегда точно рассчитывая свои силы и направление движения, с разбегу наталкиваются на них. Если не получается полностью устранить травмоопасные зоны, педагог в ходе игры выбирает для себя место, наиболее приближенное к ним. Ему должны быть хорошо видны все игроки[22].

Характерная особенность подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером. Начальный этап формирования творчества начинается с подражания. Двигательному творчеству ребенка помогает воображение, приподнятое эмоциональное состояние, проявление двигательной самостоятельности, придумывание сначала совместно с педагогом, а затем и самостоятельно новых вариантов игр. Наивысший уровень самостоятельности и творчества проявляется в умении ребенка самостоятельно организовывать и проводить знакомые ему подвижные игры.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой

неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях. Игры в водоемах, в лесу, на воде и т.д. - ни с чем несравнимое средство закаливания и укрепление здоровья. Полноценно использовать естественные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого организма. Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Игры и развлечения детей на открытом воздухе в действительности способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма. Всем известен тот факт, что под влиянием правильно производимых движений мускулы увеличиваются и растут. Если упражнения производятся часто, то мышцы постепенно увеличиваются в объеме, вся

мускулатура гармонически развивается и крепнет, и в этом - огромное преимущество игр перед гимнастикой, которая развивает мускулатуру односторонне, тогда как подвижные игры, заставляя тело принимать самые разнообразные положения, тем самым способствуют полному, всестороннему развитию всех мышц организма, подчиняющихся произвольным сокращениям.

На детский организм благотворное действие подвижных игр сказывается еще и в другом направлении, а именно: развивая мускулы, игры, как это установлено опытами ученых, в то же время способствуют усиленному и правильному росту костей. В том случае, когда подвижные игры происходят на открытом воздухе, их благотворная роль значительно усиливается. Воздух в саду, на лугу или даже на просторном дворе богаче кислородом, чем в комнате. Процесс дыхания в виду этого там становится интенсивнее, дыхательные движения во время подвижных игр делаются чаще и глубже, количество вдыхаемого кислорода значительно увеличивается, а благодаря этому повышается количество крови и улучшается ее качество.

Таким образом, игры являются, могучим подспорьем в деле гармонического и рационально развития детского организма. В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм, - задача родителей и воспитателей - разумно направлять этот драгоценный инстинкт, идущий навстречу здоровым требованиям природы.

1.4 Формы взаимодействия с семьей по обучению детей 5-6 лет подвижным играм

Сегодня в основе новой философии взаимодействия семьи и ДОО лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить,

дополнить их воспитательную деятельность. Признание приоритета семейного воспитания требует новых линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте»[1]. Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников может осуществляться в разнообразных формах.

В соответствии с программой Дошкольного учреждения №26 разработаны формы и методы взаимодействия дошкольных учреждений с семьями - как уже утвердившиеся в этой области, так и новаторские, нетрадиционные.

В этих целях хорошо используются:

- информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;
- различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми;
- «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаляющих и лечебных процедур;
- совместные физкультурные досуги, праздники;

- анкетирование и тестирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка.

Анкетирование является одной из интересных форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать детей, интересы их родителей, собрать мнения и пожелания о своей работе. По результатам анализа анкетных данных в каждой группе воспитателями может быть создана картотека семей воспитанников, куда заносятся сведения о составе семьи, социальном положении, взаимоотношениях родителей с ребенком, интересах и хобби.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Следовательно, данную проблему дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей.

Воспитание, в частности физическое, детей в детском саду тесно связаны с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребенка проходит в семье, развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Специалисты ДОО должны дать необходимые педагогические и практические знания - упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребенка двигательных навыков, а так же освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретенные навыки.

Один из путей решения этих задач – совместная деятельность детей и взрослых, как в массовом детском учреждении, так и в семье.

Организуя сотрудничество с семьей, инструктор по физической культуре ДОО особое внимание уделяет поиску новых подходов к физическому развитию детей, в том числе организации обучения родителей детей подвижным играм с целью использования их в условиях семьи.

Совместная работа руководителя физического воспитания ДОО с семьей должна строиться на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития ребенка;
- ознакомление родителей с подвижными играми, в этих целях используются информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;
- помощь в составлении индивидуальных занятий с подвижными играми в условиях семьи, с учетом физического развития детей;

- обучение конкретным подвижным играм, приемам и методам игровых упражнений;
- различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом по организации игр с детьми;
- семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с просмотром видеоуроков;
- «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и т.д.;
- совместные физкультурные досуги, праздники;
- анкетирование родителей по данному вопросу.

Чтобы ребенок рос здоровым, и физически разносторонне развитым, сознательное отношение к физической культуре следует формировать, прежде всего, у родителей. Лучшим способом организовать взаимодействие ДОО с родителями является создание эффективной системы сотрудничества.

Выводы по 1 главе

Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности) совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников может повысить эффективность развития двигательной активности детей 5-6 лет посредством подвижных игр и развлечений.

Глава 2. Повышение двигательной активности детей 5-6 лет посредством подвижных игр и развлечений

2.1 Организация исследования

Для того чтобы выявить влияние подвижной игры на развитие двигательной активности у детей 5-6 лет, было организовано и проведено исследование на базе МБДОУ №26

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие;
- всестороннее гармоничное воспитание и развитие детей;
- воспитание патриотических и интернациональных чувств;
- формирование у детей интереса к труду и потребности в трудовой деятельности;
- формирование нравственных чувств, навыков культуры поведения;
- воспитание любви к прекрасному, обогащение духовного мира.

В МДОУ проводится систематическая работа по укреплению здоровья детей доступными средствами и методами, проводятся следующие формы работы по физическому воспитанию: непосредственно-образовательная деятельность по физкультуре, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурные развлечения. Для реализации этого блока имеются все условия: имеется зал, наличия оборудования и спортивного инвентаря.

В ходе проведения опытно-экспериментальной части исследования были выбраны 20 детей определенной возрастной категории (5-6 лет)

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературы;
- педагогическое контрольное исследование (тестирование);
- метод сравнительного анализа;
- математический метод.

Теоретический анализ и обобщение литературы предполагает поиск литературных источников, который осуществлялся в библиотеках, анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно-методические издания, кроме того использовались ресурсы Интернет.

Диагностика физической подготовленности

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов - необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия. Предлагаемые здесь приемы и методы диагностики, с одной стороны, позволяют получить статистически достоверные, надежные результаты, а с другой стороны, доступны, не требуют дополнительной специальной подготовки. Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств пользовалась формулой, предложенной В.И. Усаковым:

$$W = 100(V_1 - V_2) / \frac{1}{2}(V_1 + V_2)$$

где W- прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта (таблица 1).

Методика определения физических качеств и навыков

1. Тесты для определения скоростных качеств

Бег на 10 метров хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир

(яркий предмет-кегля, кубик), для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут.

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

Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером)- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно – это самый популярный тест для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека - первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял

исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

Бросок набивного мяча массой 1 кг (медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок

встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги - и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу,

в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

4. Тесты для определения выносливости

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медицинская сестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее - отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Воспитатель дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь

не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

5. Тесты для определения силы и силовой выносливости.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

2.3 Программа повышения двигательной активности детей 5-6 лет посредством подвижных игр и развлечений

Согласно составленному плану в экспериментальной группе проводились занятия, направленные на повышение уровня развития психофизических качеств с использованием подвижных игр.

Условия реализации программы.

Дополнительная непосредственно образовательная деятельность была организована во второй половине дня три раза в неделю по 35 минут, включающая подвижные игры и направленные на воспитание двигательных (физических) качеств: ловкости и быстроты.

Двигательная активность как в контрольной, так и в экспериментальной группах в первой половине дня соответствовала режиму детских садов (Приказ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»).

В систему физической культуры в исследуемых группах в первую половину дня были включены: утренняя гимнастика – ежедневно, продолжительностью 15 мин; непосредственно образовательная деятельность по физической культуре - 2 раза в зале и 1 на площадке с оздоровительной направленностью, продолжительностью 30 мин; гимнастика после дневного сна - 15 мин.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в контрольной группе проводилась по традиционной программе воспитания и обучения в ДОО.

Подвижные игры, способствующие развитию быстроты:

Успей поймать. Играющие стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

Бери скорее. Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 - 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладется небольшой предмет (кубик, камешек,

мешочек). Дети принимают одно из исходных положений - сидя, лежа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Бабочки и стрекозы. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лежа.

Догони. На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребенка, между ними расстояние 2- 3 м. по сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 20 - 30 м. Затем дети меняются местами.

Конь - огонь. Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь - огонь! Но - но - но - но, но - но - но - но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой - конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нем, на коне своем. Но - но - но - но, но - но - но - но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой - в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идет в круг с флажком.

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости:

Передай мяч. Дети распределяются на две подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают друг другу резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Канатоходец. Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 - 10м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперед. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Коршун и наседка. Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий - наседка. На другой стороне площадки - коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыпленка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыпленка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыпленка, часто меняет направление движения.

Перемени предмет. На одной стороне площадки в кружках 4 - 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 - 20м) дети образуют 4 - 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3 - 4

предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

Кто скорей. Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- подлезать под веревку, перепрыгнуть канавку.
- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.
- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Конкретные виды подвижных игр были отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те, или иные двигательные качества (Приложения 2,3).

2.4 Оценка эффективности экспериментальной программы и условий ее реализации.

После проведенной опытно-экспериментальной работы, направленной на реализацию программы по развитию двигательной активности, у детей наблюдаются изменения.

В конце эксперимента детям экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. По итогам диагностики выявились различия по всем применявшимся тестам, которые можно пронаблюдать с помощью таблиц 4 и 5.

Таблица 4

Показатели контрольной диагностики физической подготовленности дошкольников 5-6 лет (экспериментальная группа)

№	Ф.И.	Пол	Бег 30м, с	Метание мешочка с песком, м	Прыжок в длину с места, см	Обегание препятствий, с
1	А.И.	М	7,4	7,2	108	5,4
2	Б.О.	М	7,1	8,1	125	4,4
3	Б.Р.	М	7,6	8,5	108	5,2
4	В.А.	Д	7,2	7,2	110	5,8
5	Д.Е.	Д	7,3	5,5	100	5,7
6	Д.К.	М	7,3	8,5	130	5,5
7	Е.И.	Д	8	5,5	108	6,0
8	И.К.	М	7,3	8,1	118	4,8
9	К.Ал.	М	7,4	9,0	112	5,0
10	К.Ан.	М	6,8	8,2	128	4,4
	Среднее значение		7,3	7,4	115	5,2

Таблица 5

Показатели контрольной диагностики физической подготовленности дошкольников 5-6 лет (контрольная группа)

№	Ф.И.	Пол	Бег 30м, с	Метание мешочка с песком, м	Прыжок в длину с места, см	Обегание препятствий, с
1	М.И.	Д	6,8	6,1	109	6
2	Н.А.	Д	8,3	6,6	99	6,4
3	Н.Ж.	Д	8	6	105	6,2
4	О.А.	М	7,4	7,6	126	4,9
5	О.В.	М	7,6	7,1	128	5,1
6	Р.А.	Д	7,7	6	104	5,6
7	С.В.	Д	7,8	6,1	101	6,2
8	Т.Н.	М	7,9	7,5	98	5,9
9	Я.А.	Д	7,5	7,1	106	5,3
10	Я.К.	М	7	8,2	104	4,7
	Среднее значение		7,6	6,8	108	5,6

Полученные средние данные показали уровень двигательной активности детей на заключительном этапе исследования в экспериментальной и контрольной группах.

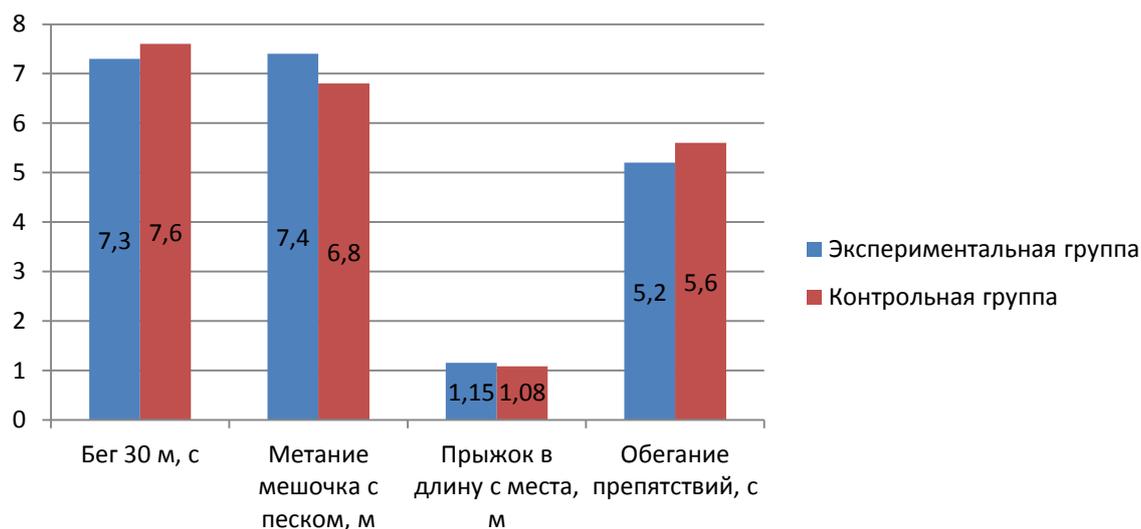


Рис. 3- Показатели физической подготовленности дошкольников 5-6 лет на контрольном этапе (контрольная и экспериментальные группы)

Таблица 6

Динамика показателей физической подготовки детей 5-6 лет экспериментальной и контрольной групп в процессе эксперимента.

	До эксперимента		После эксперимента		Прирост	
	К.Г	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
Бег 30м, с	7,8	7,7	7,6	7,3	2,3	5,3
Метание мешочка с песком, м	6,7	7,1	6,8	7,4	1,5	4,5
Прыжок в длину с места, см	106	109	108	115	1,8	5,4
Обегание препятствий, с	5,7	5,5	5,6	5,2	1,8	5,6

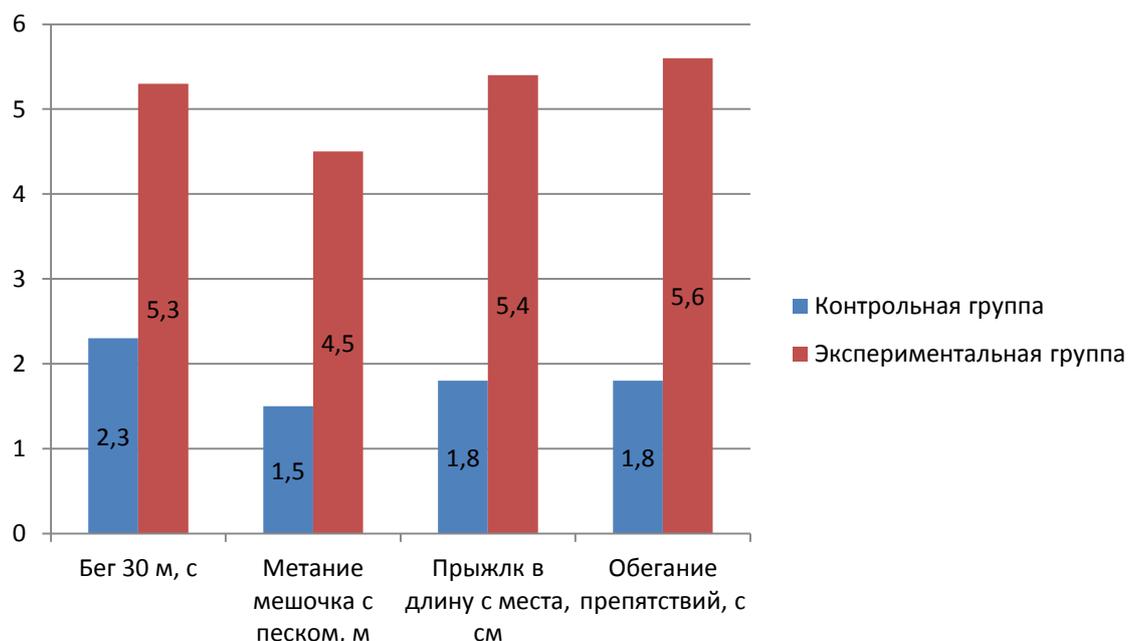


Рис. 4 – Темпы прироста физической подготовки детей экспериментальной и контрольной групп в процессе эксперимента

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр и развлечений.

Подтвердилась выдвинутая гипотеза о том, что активные занятия подвижными играми содействует процессу правильного физического развития ребенка. При планировании содержания физического воспитания дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный эффект, тренирующий вышеназванные физические качества.

Выводы по 2 главе

Таким образом, результаты диагностики наглядно доказали активность влияния двигательной активности на физическое развитие детей 5-6 лет посредством подвижных игр и развлечений.

В результате проведенной работы была разработана программа двигательной активности дошкольников, основой которой явились

подвижные игры и развлечения.

Реализации программы двигательной активности за счет игр и развлечений позволила улучшить физическую подготовленность детей 5-6 лет что доказало эффективность применения экспериментальной программы.

Изучение и анализ психолого-педагогической литературы подтвердили, что двигательная активность является основной базой развития физической подготовленности дошкольников.

Анализируя и оценивая достижения детей, можно говорить об эффективности системы работы воспитателя по использованию подвижных игр для повышения двигательной активности дошкольников:

1. У дошкольников возросло стремление и желание играть в подвижные игры свободное время в группе, на прогулке, дома, во время досуга.

2. При проведении коллективных подвижных игр большинство детей стали двигаться в оптимальном темпе.

3. Проведенные исследования показали, что у мальчиков подвижные игры в большей степени повлияли на развитие скорости и ловкости передвижения (бег на 30 м, обегание препятствий), у девочек – на развитие мышечной системы конечностей (прыжки в длину с места, метание мешочка с песком).

4. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, большинство детей стали меньше утомляться, повысилась выносливость и подвижность.

Заключение

В общей системе образовательной работы ДОУ физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются

движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В этом аспекте, подвижные игры и развлечения выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

Целью исследования было выявить влияние подвижной игры развлечений на развитие двигательной активности у дошкольников старшей группы (5-6 лет).

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры, развивающие физические качества детей дошкольного возраста, в физкультурные занятия в ДООУ и в повседневной жизни детей.

В теоретической части работы, на основе изучения специальной литературы рассмотрела, выявила и охарактеризовала:

- подвижные игры и их роль в развитии детей старшего дошкольного возраста;
- особенности двигательной активности дошкольников старшей группы;
- значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста.

В практической части при рассматривании данной проблемы провела экспериментальную работу на базе МДОУ.

В ходе ее проведения участвовали 20 детей в возрасте 5-6 лет.

В констатирующей части исследования для определения уровня развития физических качеств проводились тестовые задания, с помощью которых был выявлен уровень развития двигательной активности.

Был подобран комплекс подвижных игр, развивающих названные качества.

В формирующей части эксперимента с детьми проводились занятия, состоящие из подвижных игр и развлечений, способствующих развитию двигательной активности.

Повторное тестирование показало, значительный прирост всех показателей психофизического развития.

Причем, в экспериментальной группе прирост физических способностей составил 4,5-5,6, по сравнению с контрольной группой 1,5-2,3.

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижная игра способствует развитию у дошкольников старшей группы названных физических качеств. Выдвинутая гипотеза о том, что активные занятия подвижными играми и развлечениями содействует процессу правильного физического развития ребенка, подтвердилась.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным инструментом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств - важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Список литературы

1.Баландин В.А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. - Краснодар, 2011.

2. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. - СПб: ВВМ, 2014. - С.331-332.

3. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 2011. - 96 с.
4. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2011. - 240 с.
5. Васильков Г.А., Василькова В.Г. От игры - к спорту. - М., 2012.
- 6.Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2011. - 262 с.
7. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2013. - Т-1. - С. 230-232.
8. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья,2012. - 168 с.
9. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2011. - №4. - С.10-14.
10. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2011. - №4. - С.29-33.
11. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2011.
- 12.Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К. Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2011. - 138 с.
13. Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н. Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2012. - №3. - С.52.

14. Кособуцкая, Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г.В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. - 2012. - №12. - 39с.
15. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод, пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2013. - 151 с.
16. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2011. - 156 с.
17. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е.А. Сагайдачная, Т.Л. Богина, Т.С. Яковлева // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2011. - №3. - С.16-28.
18. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И. Пензулаева; сост. Г.М. Лямина. - М.: Педагогика, 2014. - 190 с.
19. Рунова, М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2012. - №9. - С.42-52.; №10. - С.56-63.
20. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2011. - 212 с.
21. Спатаева, М.Х. Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья. Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Х. Спатаева - Омск, 2013. - 21 с.
22. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. Пособие / Э.Я. Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2012. - 368 с.
23. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 175 с.
24. Филиппова, С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2014. - С.101-108.

25. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. Сада. - М.: Просвещение, 2012.

26. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 2014. - 207 с.

27. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 176 с.

28. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2014. - 36с.

29. <https://old.mgpu.ru/materials/44/44034.pdf>. Электронный ресурс. Формирование у детей старшего дошкольного возраста способностей к дифференцировкам мышечных усилий в процессе физического воспитания.

30. http://elib.gnpbu.ru/text/lesgaft_sps-t1_rukovodstvo_1951. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.

31. http://elib.gnpbu.ru/text/kapterev_izbrannye-pedagogicheskie-sochineniya_1982. Каптерев П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Под ред. А.М. Арсеньева.

32. <http://mkdou26.egov66.ru/files/2014/07/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82.pdf>. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М: Владос, 2003.

Продолжение Приложения 1

Подвижные игры различной направленности

1	2
Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега.	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Прыгни через шнур».
Формирование умения расслабляться, развитие гибкости.	«Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч».
Обучение переступанию на лыжах.	«Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки»,

Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники.	«Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)».
Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений.	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка».
Развитие умения выполнять подражательные движения.	«Море волнуется - раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др.
Коррекция (переключение и распределение) внимания.	«Что изменилось?», «Запретное движение».

Приложение2.

Игры на развитие быстроты

У кого дольше. Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

Волчок. Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

Скорее в обруч. На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг обруча, по сигналу «В обруч!» - впрыгивают в обруч и приседают.

Упражнения и игры с палкой (75-80 см, диаметр 2,5-3 см)

Кто скорее дойдет до верха. Держать палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

Гребцы. Сесть ноги врозь, палка у груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, притянуть палку к груди. Повторить 8-10 раз.

Брось мяч. Бросать мяч вверх, о землю или встепу и ловить, делая хлопок и поворот кругом.

Поймай мяч. Дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

Догони мяч. Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60 см.

Подвижные игры и игры с элементами соревнования

Успей поймать. Играющие (5-6 детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг,

успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает.

Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

Бабочки и стрекозы. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника.

Варианты: а) в исходном положении дети стоят на коленях или сидят; б) подается команда «Воробьи!» или «Вороны!».

Береги мешочек. По кругу разложены мешочки с песком. Дети бегут по кругу за мешочками. По сигналу быстро садятся, прижимают ноги к груди, мешочек прячут под ноги.

Камешки. Это народная игра, развивающая у детей внимание, быстроту реакции, ловкость, меткость, координацию движений пальцев руки. Для игры нужны 5 небольших гладких камешков, которые все вместе могут уместиться в ладони. Играют по очереди. Рассыпав камешки, играющий выбирает один из них, подбрасывает его вверх и в это время быстро берет в руки один из лежащих камешков и старается этой же рукой успеть поймать летящий камешек, если это удалось, откладывает один камешек в сторону и продолжает так собирать остальные. Если не удалось, играет следующий. Затем камешки раскладывают по два и, подбросив камешек вверх, играющий берет каждый раз уже по два камешка. После удачного выполнения кладут три вместе и один в стороне. Наконец кладут все четыре камешка вместе,

бросают пятый вверх и в это время захватывают все четыре камешка. Если ребенок роняет камешек или не успевает взять лежащие, игра передается следующему. Каждый начинает игру с той фигуры, на которой остановился, допустив ошибку. Выигрывает тот, кто первым выполнит последнюю фигуру.

Игры-эстафеты. Такие игры можно составлять из разных движений, преимущественно из таких, которыми дети уже владеют:

а) пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться на место;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15-20 см), перепрыгнуть через ручеек (шириной 40-50 см), разбежаться и достать в прыжке до ветки;

в) прыгнуть из кружка в кружок (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из кружка в кружок. Соревнуются примерно равные по силам дети.

Найди пару в кругу. Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий - в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного - бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.

Игры на развитие ловкости

Поменяйтесь местами. По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

Разойдись - не упади. Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.

Упражнение можно делать и на мостике-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладинам.

Не задень веревку. Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) бег под вращающейся веревкой, начиная его с угла или с прямого разбега; в) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

Подвижные игры и упражнения на прогулке

Обеги мяч. Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

Не задень. По кругу расставляются кегли на расстоянии 50-60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

Не теряй мяч. Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.

Разойдись - не упади. Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение. Упражнение можно делать и на мостике-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладинам.

Не задень веревку. Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) бег под вращающейся веревкой, начиная его с угла или с прямого разбега; в) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

Кто скорей. Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать

только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

а) Пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

б) Подлезть под веревку (рейку), перепрыгнуть канавку.

в) Провести «дриблингом» (ударами о пол) мяч по прямому направлению или огибая положенные предметы.

г) Пролезть в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Пройди с мячом. Для игры нужны ракетки настольного тенниса и маленькие мячи. Четверо-пятеро детей кладут мячи на ракетки, держа их одной рукой (можно вначале придерживать мяч другой рукой), идут до условной черты (расстояние 2-3 м), затем берут мяч в руку, бегом возвращаются обратно, передают ракетки и мячи следующим игрокам.

Усложнение: а) первую часть задания выполнять бегом; б) держать ракетку двумя руками.

Ловкость проявляется и в точных движениях руки, поэтому для развития ручной умелости используются различные игры.

Удочка. В комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней на шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку.

Приложение 3

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ. Игра большой подвижности для детей старшего дошкольного возраста.

Задачи: развитие быстроты и ловкости; закрепление навыков ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал, выполнять задание в меняющихся условиях.

Количество участников: 12-20 человек.

Место проведения: спортивный зал.

Атрибуты и инвентарь: красные, синие, желтые султанчики (флажки, ленточки) по количеству участников игры; три длинных ленты или шнура тех же цветов - зрительные ориентиры; музыкальное сопровождение или бубен.

Подготовка к игре: на одной стороне зала разложены разноцветные султанчики, на противоположной стороне - последовательно - три ленты, шнура тех же цветов, расстояние между лентами - 60 см.

Описание игры: под музыку дети свободно врассыпную бегают по залу (можно - бег с заданиями). По сигналу (остановка музыки) бегут к султанчикам, берут по одному и быстро возвращаются на противоположную сторону зала, выстраиваясь на (за) соответствующей цвету султанчика линии и поднимают султанчик вверх. Побеждает та команда (по цвету), которая быстрее построилась. Для детей 4-5 лет можно провести эту игру с использованием султанчиков только двух цветов.

Усложнения и варианты: увеличение количества цветов; при повторе игры берется султанчик другого цвета; при построении на цветной линии выполнить задание: красная линия - сесть по-турецки, желтая линия - встать на «высокие» колени; синяя линия - стоя размахивать султанчиком над головой.

ЛОВИШКИ С ЛЕНТАМИ. Игра большой подвижности, несюжетная, для детей от 5 лет

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Количество участников: четное, две команды.

Атрибуты и инвентарь: ленты по количеству игроков одной команды.

Место проведения: зал или площадка на улице.

Описание игры и правила: играющие делятся на две равные команды. Команда № 1 выстраивается в шеренгу «за городом», а команда № 2 располагается в рассыпную «в городе».

У каждого игрока этой команды за поясом цветная лента. По сигналу судьи, включается секундомер, и игрок из команды № 1 забегает в «город», пытается сорвать ленту у одного из играющих команды № 2, справившись с заданием, он возвращается за город и передает эстафету следующему стоящему игроку своей команды.

Игрок, потерявший ленту, выбывает из игры на «скамейку запасных». После того, как последний игрок из команды № 1 справится с заданием и возвратится к своей команде, судья останавливает секундомер. Команды меняются полям, игра возобновляется.

Выигрывает та команда, которая сорвала ленты за меньшее количество времени.

БЕЗДОМНЫЕ ПАРЫ.

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимания и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: обручи

Место проведения: зал или спортивная площадка.

Описание игры: перед началом игры дети распределяются в пары и встают вдвоем в любой обруч, свою пару надо запомнить. По сигналу взрослого или с началом музыки все разбегаются (расходятся, прыгают на двух ногах, ходят в приседе и т.д.) в рассыпную по залу, взрослый убирает один обруч. Как только прозвучит сигнал или закончится музыка, все пары

должны соединиться и встать в любой обруч. Пара, которая не успела занять обруч, выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна пара, она и является победителем.

ЭСТАФЕТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ.

Основная цель. Развитие быстроты и ловкости.

Организация. Группа делится на 3-4 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами - 3 м.

Направляющие игроки колонн получают по эстафетной палочке. В 15 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется гимнастический обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на то же место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее слева и возвращаются обратно, пролеза снова сквозь обруч, после чего по правилам передачи легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок выполняет то же самое игровое задание, передавая палочку очередному участнику, и так далее до последнего игрока команды. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее.

ПЯТНАШКИ ПО-НОВОМУ.

Пятнашки - одна из самых любимых и популярных игр. Все играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится пятнашкой.

В эту всем известную игру можно внести ряд дополнительных правил и осложнений. Тогда она станет еще более интересной и привлекательной. Вот некоторые из них:

1. Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за ним.

2. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть - и он уже в безопасности.

3. Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его.

4. Пятнашка не может запятнать того игрока, который в минуту опасности возьмется за руки с другим играющим.

5. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за воротником по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту и затыкает ее себе за воротник. Оставшийся без ленты становится пятнашкой, поднимает руку и говорит: «Я - пятнашка!»

6. Пятнашка получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет мячом, становится пятнашкой, но, если он промахнется, любой игрок может поднять мяч с земли и начать перебрасываться с другим игроком. Чтобы вновь овладеть мячом, пятнашка должен его отобрать (перехватить) или запятнать игрока в момент, когда он держит мяч. Конечно, в один раз можно использовать только одно из перечисленных осложнений. Другие пригодятся при повторении игры.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ.

«ЧАЙ-ЧАЙ ВЫРУЧАЙ»

Цель: Развитие, быстроты, ловкости, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры.

Выбирается водящий из числа детей. Те, которых он коснулся, считаются пойманными. Они встают, широко расставив ноги, и произносят «Чай, чай, выручай!».

Любой игрок может выручить пойманного, если он пролезет между ног.

«СТАДО»

Цель: Активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции.

Ход игры

Играющие выбирают пастуха и волка все остальные - овцы. Дом волка находится в середине площадки, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок, пастушок. Заиграй в рожок!

Трава мягкая. Роса сладкая.

Гони стадо в поле. Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, щиплют травку. По сигналу «Волк!» овцы бегут в дом - на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути у волка, защищает овец.

Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Приложение4

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

$$100(V1 - V2)$$

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

где W- прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

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

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

$$1/2(42+46)$$

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Диагностика физического развития дошкольников

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Отзыв

научного руководителя Усакова В.И. на ВКР Кондратьевой Ольги Альбертовны на тему «Повышение двигательной активности детей 5-6 лет посредством подвижных игр и развлечений»

Выпускная квалификационная работа О.А.Кондратьевой выполнена на актуальную тему. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы.

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

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

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

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

Работа автором выполнена самостоятельно.

Научный руководитель

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

В.И.Усаков


08.06.16,

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

Отчет о проверке № 1

дата выгрузки: 14.06.2016 09:38:46
 пользователь: innayazenko@mail.ru / ID: 1841922
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 40
 Имя исходного файла: Кондратьева О.А. Повышение двигательной активности детей 5-6 лет посредством подвижных игр и развлечений.docx
 Размер текста: 322 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 369649
 Слов в тексте: 47495
 Число предложений: 2410

Информация об отчете

Дата: Отчет от 14.06.2016 09:38:46 - Последний готовый отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 73.2%
 Заимствования: 26.8%
 Цитирование: 0%

Оригинальность: 73.2%
 Заимствования: 26.8%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
14.73%	[1] Скачать/bestref-111416.doc	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
11.68%	[2] Скачать/bestref-188444.doc	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
11.65%	[3] Волкова Юлия Николаевна-Развитие физических качеств старших дошкольников в подвижных играх.doc	не указано	04.05.2011	Модуль поиска Интернет

информация верна
