

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Кафедра дошкольного и специального (дефектологического) образования

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ
ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое
образование, профиль Дошкольное образование
очной формы обучения, группы 02021404
Бессоновской Анастасии Александровны

Научный руководитель
Старший преподаватель
Галимская О.Г.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы формирования двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр	7
1.1. Сущность понятия «двигательная активность» в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2. Особенности формирования двигательной активности старших дошкольников	11
1.3. Педагогические условия формирования двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр	16
Глава 2. Практическая работа по формированию двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр	26
2.1. Диагностика уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	26
2.2. Методические рекомендации по формированию двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр.....	36
Заключение	44
Список использованной литературы	46
Приложения	53

ВВЕДЕНИЕ

Развитие человека – это процесс физиологического, социального и психического созревания, которое охватывает количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных качеств, которые происходят под действием окружающей действительности.

В первые годы жизни ребенка физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. Уже в детстве закладываются основы здоровья и складываются существенные черты личности. Система физического воспитания включает формирование культурно-гигиенических навыков, создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, организацию рационального питания, проведение занятий по физической культуре, прогулок, подвижных игр и развлечений, так же утренней гимнастики. Успех в любом виде деятельности во многом зависит от физического состояния ребенка.

Анализ показателей здоровья и развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в последнее время свидетельствует о не сформированности двигательного развития детей. По данным М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко примерно 30% – 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий показатель двигательного развития. Причиной этому служит современный образ жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, только 5-7% детей дошкольного возраста абсолютно здоровы, около 25% дошкольников имеют какие-то хронические заболевания, а у и более 60% детей отмечаются функциональные отклонения.

В решении этой проблемы основное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Двигательная активность

является условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

Как утверждают отечественные педагоги (Л.Н. Волошина, Д.М. Правдов, М.А. Правдов, Е.А. Покровский, Д.В. Решетов, Н.В. Финогенова и др.), подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания.

Подвижные игры являются одним из важнейших средств формирования двигательной активности детей дошкольного возраста. Разнообразные движения детей во время игры эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и способствуют крепкому сну. Благодаря подвижным играм обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям – это способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования показывает, что существует **противоречие** между тем, что изучением двигательной активности занимались многие ученые, проблема формирования двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр является актуальной на сегодняшний день. Актуальность исследования позволила сформировать **тему исследования**: «Формирование двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр».

Проблема исследования: каковы педагогические условия использования подвижных игр в формировании двигательной активности старших дошкольников. Решение данной проблемы составляет **цель** исследования.

Объект исследования – процесс формирования двигательной активности

старших дошкольников.

Предмет исследования – педагогические условия, обеспечивающие формирование двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс формирования двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр может быть результативным, если соблюдать следующие педагогические условия:

- учитывать индивидуальные и возрастные особенности сформированности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- включать подвижные игры и игровые упражнения в режим дня и самостоятельную двигательную деятельность детей старшего дошкольного возраста;
- привлекать родителей к организации и проведению подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста.

В ходе исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть сущность понятия «двигательная активность» в психолого-педагогических исследованиях.
2. Охарактеризовать особенности формирования двигательной активности старших дошкольников.
3. Обосновать педагогические условия использования подвижных игр в формировании двигательной активности старших дошкольников.
4. Выявить уровень сформированности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.
5. Разработать методические рекомендации по формированию двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр.

Методы исследования: теоретические: анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические: беседа; наблюдение; тестирование; педагогический

эксперимент (констатирующий этап); качественный и количественный анализ результатов исследования.

База исследования: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 47 города Белгорода.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из: введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1 Сущность понятия «двигательная активность» в психолого-педагогических исследованиях

Движение – сопровождает нас на протяжении всей нашей жизни. Ученые во все времена пытались доказать причины движений человека, описать значение, сформулировать понятия, которые лежат в основе движений. С философской точки зрения движение подчеркивает диалектическое единство живой и неживой природы. Движение рассматривалось рядом наук, такими как: физика, биология, физиология, психология и др.

В научных трудах А.И.Быковой, А.В.Кенеман, И.В.Муратова, Н.В.Потехиной, Е.А.Тимофеевой показано, что двигательная деятельность дошкольников - естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нём, а также условием всестороннего развития и воспитания детей (8;26;37;53;45).

По мнению ряда ученых (З.Й.Адашкявичене, Л.Б.Спиридоновой, Г.П.Юрко и др.) регулярная двигательная деятельность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечнососудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни. У детей старшего дошкольного возраста развивается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, стремление не только удовлетворять свою биологическую

потребность в активных движениях, но и быть сильным, ловким, смелым. Все это является бесспорным свидетельством значительных возможностей дошкольника в освоении различных видов движений (1;56; 63).

Особое место занимает движение человека в исследованиях ученых по физической культуре и спорту, спортивных кардиологов, а также в трудах специалистов в области спорта – Г.Б. Дьяченко, Н.Г. Озолина, А.Д. Новикова и др. На современном этапе развития науки в одинаковой мере встречаются понятия, «двигательная активность» и «физическая активность» (1;2;43;19;39).

Анализ исследований проблемы формирования двигательной активности показывает, что однозначного взгляда на понятие «двигательной активности» нет.

По мнению В.И. Ильинича и А.С. Галанова двигательная активность – это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие (23;16).

Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов предлагают определять двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека. А.А. Маркосян рассматривает двигательную активность как решающий фактор, определяющий морфологическое и функциональное развитие двигательного анализатора (60;34).

Т.Ю. Круцевич предлагает следующее определение «двигательной активности» – неотъемлемая часть образа жизни и поведения детей, которая определяется социально-экономическими и культурными факторами и при этом зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей растущего организма, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха детей и подростков (30).

М.Н. Кузнецова, говоря о двусторонней зависимости между физическим и нервно-психическим развитием считает, что более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие, в свою очередь, стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие (31).

Наиболее информативным, является определение, которое предложила М.А. Рунова двигательная активность – это сумма движений, выполняемых в процессе жизнедеятельности организма. Данное определение наиболее часто используется в литературных источниках (53).

В своих исследованиях М.А. Рунова отмечает, что оптимальный уровень двигательной активности ребенка должен полностью удовлетворять его биологическую потребность в движении, соответствовать функциональным возможностям организма, способствовать улучшению состояния «здоровья и гармоническому физическому развитию» (54).

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, которые определяют уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она тесно связана с некоторыми аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль (36).

Двигательные способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения (42).

Двигательное (физическое) качество – это некоторая качественная мера проявления физических возможностей человека в различных двигательных ситуациях. Сопоставляемые с этой мерой биомеханические параметры (сила, скорость, время) являются количественной оценкой интенсивности проявления тех или иных качеств (42).

Движение это естественная потребность организма человека. Оно формирует структуру и функции человеческого организма, стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Рунова М.А, считает что «движение - важнейшее условие и средство всестороннего развития, в том числе и речевого» (53). Функционирование дыхательной, сердечно - сосудистой систем, слаженная работа всех органов и систем во многом зависят от состояния мышц, работоспособность которых связана с организацией двигательной активности. По ее мнению, двигательная активность – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Повышение двигательной активности в течение дня способствует его потребностей в движении (51).

Е.П. Ильин раскрывая значение двигательной активности для человека отмечал, что человек – это существо не только воспринимающее, думающее, но и двигающееся с целью удовлетворения своих потребностей (в том числе и потребности в движении), для того, чтобы трудиться, учиться, заниматься физкультурой (22).

Физиологи Н. А. Бернштейн и Г. Шеперд считают, что двигательная активность – кинетический фактор, который во многом определяет развитие организма и нервной системы наряду с генетическим фактором и влиянием сенсорной разномодальной информации. Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связано с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее чувствительных и двигательных центров, анализаторов (6).

Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева отмечают в своих исследованиях, что в процессе мышечной деятельности совершенствуется работа сердца: оно становится сильнее, увеличивается его объем. Даже больное сердце, отмечают они, под влиянием физических упражнений значительно укрепляется (45). Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом обязательное условие здорового образа жизни. Именно поэтому эта тема является актуальной и на сегодняшний день.

Формирование психических функций, которые определяют развитие личности и успешность его жизнедеятельности в целом основываются на процессе активного движения. Важное значение движение играет в коммуникативной деятельности. Мимические проявления и жесты делают взаимодействие более полным, дают дополнительную информацию о психическом состоянии партнера, его отношении к общению, эмоциональной значимости общения, дают возможность осуществить общение в тех случаях, где употребление речи или отдельных слов невозможно, а так же на начальных этапах формирования речи, в частности у детей.

Таким образом, проанализировав понятие «двигательная активность», представленное отечественными исследователями и его значение для развития и жизнедеятельности личности, нам удалось определить, что двигательная активность – это совокупность произвольно регулируемых движений, имеющих условно-рефлекторную основу, и может развиваться в результате научения и обучения.

Двигательная активность находит свое отражение в двигательной деятельности и является генетически обусловленной, может использоваться в диагностике индивидуальных особенностей ребенка и развитии его психических функций. На ранних этапах индивидуального развития человека и личности двигательная активность имеет ярко выраженное адаптивное значение, по мере роста интенсивность и характер двигательной активности

зависит от привитых ранее потребностей и жизненных ценностей, что еще раз подтверждает актуальность предпринятого нами исследования.

1.2 Особенности формирования двигательной активности старших дошкольников

Старший дошкольный возраст является периодом наиболее интенсивного формирования всех органов и систем организма и именно в этом возрасте развиваются личностные свойства, двигательные качества, навыки и умения ребёнка, которые служат основой его нормального физического и психического развития, функциональной готовности к обучению в школе, формирования здоровья.

Проблемой формирования и развития двигательной активности детей занимались в разное время отечественные и зарубежные ученые. Вклад в изучение данного феномена и объяснения его механизмов внесли психологи: Л.С. Выготский; А.В. Запорожец; Ж. Пиаже, физиологи: Н.А. Бернштейн, И.М. Сеченов (15;21;50;5;55). Научные знания, связанные с понятием двигательная активность детей, расширены, углублены, систематизированы, в современных исследованиях Л.Д. Глазыриной, Н.Н. Ефименко, А.В. Кармановой, А.Г. Комкова, М.А. Руновой, Т.И. Осокиной, В.И. Усакова, Н.А. Фомина, В.Г. Фролова, В.Н. Шебеко (18;20;25;28;54;44;57;60;61;62).

По данным В.Г. Фролова, дети 5 лет на занятиях по физической культуре выполняют около 67 движений в минуту, 6 лет – 70,4, 7 лет – 73,2 движений (61). 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 (63).

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие эмоциональной, нравственно-волевой и интеллектуальной сфер личности. Развитие деятельности и личности характеризуется появлением новых потребностей и качеств: увеличиваются знания о явлениях и предметах, которые ребенок видел непосредственно. Детей интересуют связи, которые существуют между предметами и явлениями. И насколько ребенок проникнет в эти связи, во многом определит его дальнейшее развитие.

В этом возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у ребенка не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Переход в подготовительную группу связан с изменением психологической позиции детей: они начинают чувствовать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатель помогает ребятам понять это новое положение. Он поддерживает в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

К старшему дошкольному возрасту у детей возникает высокая потребность в двигательной активности, но они не всегда могут ее реализовать

на должном уровне. Дети 6 – 7 лет все меньше активно двигаются, это связано с ограничивающими условиями в семье и детском саду, так как увеличивается продолжительность образовательных ситуаций, в которых дети в большинстве случаев, сидят. Возрастают познавательные интересы детей, такие как компьютерные игры, конструирование, просмотр мультфильмов. В связи с этим у детей этого возраста могут возникнуть привычки малоподвижного образа жизни. Для обеспечения оптимального режима двигательной активности старших дошкольников большую роль играет повышение интереса к физической активности. В процессе выполнения интересного дела повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе. У детей дошкольного возраста ведущим видом деятельности является игра, поэтому рекомендуется использовать ее для развития двигательной активности детей (48).

Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста обусловлены значительным увеличением размеров и изменением пропорций тела, за год длина тела увеличивается в среднем на 4 – 6 см, масса – на 2 – 2,5 кг, окружность грудной клетки – на 2 – 3 см.. При этом к 7 годам длина ног увеличивается более чем втрое, рук – в 2,5 раза, а туловища – в 2 раза, по сравнению с величиной этих показателей у новорожденного (48). 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 (7).

В возрасте пяти лет наблюдается существенная разница в показателях двигательной активности между мальчиками и девочками во время самостоятельной деятельности, это обусловлено разным содержанием их игровой деятельности. У мальчиков преобладают игры подвижного характера, например футбол. Девочки больше предпочитают игры спокойного характера с

преобладанием статических поз, к ним можно отнести сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Магазин», «Ателье», «Больница» и т.д. Средний объём двигательной активности мальчиков 5 лет в свободной деятельности составляет 2300 движений, а у девочек этот же показатель равен 1370 движениям.

В возрасте шести лет двигательная активность у детей становится более осознанной и разнообразной. По мере овладения двигательными навыками и умениями у детей проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети начинают активно применять их в своей самостоятельной деятельности. Мальчики и девочки берут на себя разные роли и в соответствии с сюжетами используют свой достаточно богатый двигательный опыт.

В шестилетнем возрасте стирается резкая грань в содержании самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, ярко выраженная у пятилетних детей. Дети самостоятельно объединяются небольшими группами и вместе выполняют те или иные упражнения, такие как бросание мяча в кольцо, ходьба по бревну, прыжки через веревку и другие. В этих упражнениях участвуют как мальчики, так и девочки. Средний объём двигательной активности мальчиков 6 лет в самостоятельной деятельности составляет 2500 движений, девочек - 2210 движений. Таким образом, по мнению М.А. Руновой, мальчики по сравнению с девочками более подвижны в самостоятельной деятельности. В организованной деятельности эти отличия менее заметны (53).

Дети в возрасте семи лет обладают высокими двигательными возможностями, если сравнивать с другими возрастными периодами. Показатели двигательной активности, в этом возрасте увеличиваются за счет обогащения самостоятельной деятельности в различных играх и физических упражнениях. Как у мальчиков, так и у девочек проявляется устойчивый интерес к одним и тем же спортивным играм и упражнениям. В зимний период времени большим успехом пользуются такие спортивные упражнения, как

катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. В теплое время года дети любят игры с мячом, обручем, со скакалкой.

В этом возрасте у детей появляется самоконтроль и самооценка своих движений при выполнении тех или иных упражнений. Дети 7 лет часто самостоятельно упражняются в движениях, многократно повторяя упражнения, стремятся добиться хорошего результата. Можно наблюдать, как девочки учат мальчиков прыгать через скакалку разными способами, а мальчики обучают девочек езде на велосипеде. Средний объём двигательной активности мальчиков и девочек 7 лет в самостоятельной деятельности составляет 3275 и 3040 движений соответственно (53).

Двигательная активность является основным средством полноценного развития и подготовки детей. Двигательные функции неразрывно связаны с такими жизненно важными системами, как кровообращение и дыхание, начиная с внешнего дыхания и заканчивая дыханием на клеточном уровне. Следовательно, совершенствование движений развивает не только двигательные функции человека, но и одновременно расширяет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствует их регуляторные аппараты.

Наблюдения учёных показывают, что суточный объём двигательной активности детей с возрастом увеличивается. Изменения двигательной активности зависят от сезона года, например, двигательная активность детей в летний период времени достигает своих наибольших величин, а наименьший - в зимнее время, примерно в 1,5 раза. Наблюдается следующая динамика: весной она повышается чаще всего в мае и может достигать максимальных величин в летнее время, далее, начиная с осени, постепенно снижается, достигая минимальных величин в зимнее время. Если двигательную активность в летнее время принять за 100%, то в зимнее время она снижается до 55 – 60 % (27).

Таким образом, старший дошкольный возраст является сензитивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками. 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.

1.3. Педагогические условия формирования двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр

Одной из ведущих задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Согласно федеральному государственному стандарту дошкольного образования физическое развитие включает в себя приобретение опыта в таких видах деятельности, как в двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, которые направлены на развитие физических качеств – координация, ловкость, гибкость, быстрота и т.д. (59).

Двигательная активность ребенка дошкольного возраста должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям организма. Но при этом необходимо учитывать то что «оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни». Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств является применение специальных упражнений и подвижных игр, с

помощью которых детей обучают различным двигательным навыкам, целенаправленно влияют на воспитание всех двигательных качеств.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективными для комплексного совершенствования двигательных качеств. Именно они позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания и формирования двигательной активности (38).

Подвижные игры различной направленности в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения (4;29;35).

Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка: он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелизании, бросании, ловле, увертывании и т.д. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Отмечая назначение подвижных игр в физическом образовании, П.Ф. Лесгафт подчеркивал, что игры должны состоять главным образом из тех действий, которые усваиваются при систематическом обучении (33).

Подвижные игры для дошкольников включают разнообразные основные движения: быстрый бег, бег с увертыванием, подлезание, прыжки в длину, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед и т.д. Поэтому в

процессе физического воспитания игру используют для укрепления двигательных навыков, сформированных на занятии в специально подобранных упражнениях, и для их совершенствования, для получения более интенсивной функциональной нагрузки с целью укрепления и развития внутренних органов, воспитания физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств (27).

В исследованиях Е.А. Аркина, Л.Н. Волошиной, П.Ф. Каптерева, А.В. Кенеман, П.Ф. Лесгафта и др. ученых отмечается, что подвижные игры наилучшим образом отвечают различным требованиям, предъявляемым к упражнениям, направленным на воспитание ловкости (3;11;12;13;24;26;32).

По мнению Л.Н. Волошиной, «именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний» (14).

При формировании двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста необходимо учитывать их возрастные и индивидуальные особенности. В этом возрасте у детей происходит активное развитие эмоциональной, нравственно-волевой и интеллектуальной сфер личности. К старшему дошкольному возрасту у детей возникает высокая потребность в двигательной активности, но они не всегда могут ее реализовать на должном уровне.

Дети 6-7 лет все меньше активно двигаются, это связано с ограничивающими условиями в семье и детском саду, так как увеличивается продолжительность образовательных ситуаций, в которых дети в большинстве случаев, сидят. Возрастают познавательные интересы детей, такие как компьютерные игры, конструирование, просмотр мультфильмов. В связи с этим у детей 6-7 лет могут возникнуть привычки малоподвижного образа жизни.

Играть можно одновременно со всеми детьми или с небольшими подгруппами. Способами организации игр зависят от их структуры и характера

движений. При знакомстве детей с играми с элементами соревнования взрослый уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. В команды подбирают детей объединяя по силам, а для активизации неуверенных, застенчивых детей, со смелыми и активными.

Особое внимание уделяется индивидуальному подходу к детям, имеющим существенные различия по уровню физического развития степени сформированности двигательных навыков: задания подбирались индивидуально для каждого ребенка, для соперничества в парах, коллективных соревнованиях. Целесообразным может быть прием объединения в пары не только активных или пассивных детей, но и детей с разным уровнем физической подготовки, при этом один ребенок выступал в роли воспитателя, другой – в роли воспитанника, например: игра «Охотник, собаки и зайцы».

Подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. В них, как подчеркивала А.П. Усова, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности (58).

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете.

Немало важным условием в формировании двигательной активности детей старшего дошкольного возраста являются подвижные игры и игровые упражнения в режим дня детей. Именно в этом возрасте игра служит ведущим

видом деятельности, поэтому рекомендуется использовать ее для развития двигательной активности детей.

Для обеспечения оптимального режима двигательной активности старших дошкольников большую роль играет повышение интереса к физической активности. В процессе выполнения интересного дела повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе (13).

Чтобы предупредить отрицательное воздействие «факторов риска» на индивидуальное самочувствие детей, целесообразно использовать психогимнастические упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, специально подобранные подвижные игры.

При этом необходимо соблюдать чередование и сравнение, противоположных по характеру движений: напряженных и расслабленных, резких и плавных, подвижные игры на ориентирование и т.д.. Такое чередование движений благоприятно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга, то есть упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение.

Использование психогимнастических упражнений на разминке в середине или в конце занятия позволяет всем детям переживать ситуацию успеха: правильно все, что они делают, разыгрывая тот или иной образ, при этом каждый делает по-своему, как может. У детей возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребенок может уловить и научиться их произвольно регулировать.

Особое место занимают игры с детьми на прогулке. Ведь именно прогулка, достаточно продолжительная по времени, позволяет организовать с детьми самые разные игры. И педагог должен взять на себя роль организатора и руководителя игр на прогулке, ни в коем случае не нарушая при этом её самостоятельного характера. При выборе игры нужно учитывать время года,

состояние погоды. На вечерней прогулке, для того, чтобы дети не перевозбудились, следует организовывать игры средней подвижности.

При подборе игр на каждый день нужно учитывать время их проведения и место в режиме дня. При этом нельзя забывать ни о предшествующей, ни о последующей деятельности детей.

Утром рекомендуются игры с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движениям, например, такие как с мячом, с обручем, кольцеброс и т.п. Дети объединяются в небольшие группы и играют самостоятельно (47).

В перерывах между организованными занятиями, особенно если они связаны с неподвижной позой: рисование, лепка, развитие речи и математических представлений, полезны игры средней и малой подвижности («Сделай фигуру», «Делай, как я», «Школа мяча», бильбоке). Назначение этих игр — активный отдых, поэтому они должны быть хорошо знакомы детям (47).

Подбирая игры для дневной прогулки, воспитателю необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий, таких как рисование и лепка рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. Желательно, чтобы их было две: первая игра должна быть с большой нагрузкой, например игра «Охотник и зайцы», вторая — более спокойная, можно использовать игру «День и ночь».

После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности, это такие игры как «Совушка», «Цветные автомобили» и др. Проводить их нужно в середине или конце прогулки.

Важно также помнить, что игры более подвижного характера целесообразно проводить через 25—30 мин после принятия пищи и ни в коем случае перед едой: эмоциональный подъем и физическая нагрузка повышает возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей.

Если после дневного сна предусмотрены воздушные ванны, то проводимые в это время игры должны быть большой подвижности, причем такие, в которых все дети активно действуют («Наседка и цыплята», «Пятнашки» и др.) (47).

На вечерней прогулке полезно организовать такие игры большой и средней подвижности, в которых участвуют все дети одновременно.

Немало важным условием в формировании двигательной активности старших дошкольников является включение родителей в организацию и проведение спортивных мероприятий, подвижных игр и игровых упражнений. В играх между родителями и ребенком возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды. Родители определяют условия организации двигательной деятельности, ее характер, содержание; целенаправленно руководят двигательной деятельностью детей; косвенно влияют на формирование интереса к движениям и привычки к здоровому образу жизни. Решающее значение здесь принадлежит семье (49).

Совместная работа с семьей по физическому воспитанию осуществляется с учетом основных положений, определяющих её содержание, организацию и методику. Единство, достигается в том случае, если цели и задачу воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Одна из форм взаимодействия по формированию двигательной активности детей и родителей в дошкольной образовательной организации – совместные физкультурные развлечения и праздники. Чаще всего на таких праздниках, как «Папа, мама, я – спортивная семья», зимний, летний,

спортивные праздники и др., ведущая роль принадлежит инструктору по физкультуре и воспитателям. Они готовят сценарий, оформление, атрибуты, а родители и дети участвуют в развлечении. Необходимо вовлекать родителей в подготовку праздников, где они будут играть сказочных героев, помогать в оформлении физкультурного зала, бассейна или участка на улице, подготовке элементов костюмов для детей. В основном родители занимают активную жизненную позицию, с удовольствием откликаются на предложения об участии в конкурсах и соревнованиях.

Работа дошкольной образовательной организации с семьей по формированию двигательной активности способствует:

- приобретению родителями теоретических и практических знаний в решении вопросов физического воспитания;
- повышению эффективности работы дошкольной образовательной организации по физическому воспитанию;
- обеспечению преемственности методов и приемов воспитания детей в семье и дошкольной образовательной организации.

Таким образом, все вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что процесс формирования двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр будет результативным, если будут соблюдены следующие педагогические условия: учтены индивидуальные и возрастные особенности сформированности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста; включены подвижные игры и игровые упражнения в режим дня и самостоятельную двигательную деятельность детей старшего дошкольного возраста; привлечены родители к организации и проведению подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста.

Вывод по первой главе:

Двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие.

Н. А. Фомин, Ю.Н. Вавилов определяют двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека (60). Оптимальный для каждого ребенка уровень двигательной активности благотворно влияет на все функции и системы организма, повышает устойчивость к воздействию стрессогенных факторов: охлаждению, перегреванию, инфекциям (15;21;50;55).

Организация рациональной двигательной активности является основным условием нормального развития ребёнка и обеспечения жизнедеятельности его организма. От двигательной активности во многом зависит развитие моторики, физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, гибкость), состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала по разным предметам (17).

Старший дошкольный возраст является наиболее важным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками. В этом период у детей отмечается повышенная двигательная активность. Они обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, однако силовая выносливость не в этом возрасте не увеличивается.

Подвижные игры различной направленности позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и

др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания и формирования двигательной активности (38). По мнению Л.Н. Волошиной, «именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний».

Анализ психолого-педагогических исследований позволил выявить педагогические условия, при соблюдении которых процесс формирования двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр будет результативным.

ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Диагностика уровня сформированности двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр

Практическая работа по формированию двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр была проведена на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 47» города Белгорода. В эксперименте принимали участие 20 детей старшего дошкольного возраста.

Цель констатирующего этапа – изучить уровень сформированности двигательной активности старших дошкольников.

Задачи констатирующего эксперимента:

1. Подобрать диагностические материалы для изучения уровня сформированности двигательной активности старших дошкольников.
2. Выявить уровень сформированности двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать методические рекомендации по формированию двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр.

Для изучения уровня сформированности двигательной активности старших дошкольников были использованы следующие методики: тесты определения двигательных способностей по программе «Играйте на здоровье» (автор программы Л.Н. Волошина (13)) (Приложение 2); беседа «Я и подвижные игры» М.М. Мусановой (14)) (Приложение 4); наблюдение и оценка

разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей (по В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич) (28). (Приложение 6).

Критериями сформированности двигательной активности у старших дошкольников выступили (по М.А. Руновой) (53):

- проявление интереса к освоению новых движений,
- сформированность представлений о содержании спортивных игр, правилах.
- желание включаться в двигательную деятельность, организованную педагогом, другими детьми и самому инициировать двигательную деятельность.

Данные критерии позволили нам определить особенности двигательной активности старших дошкольников и на этом основании планировать педагогическое обеспечение двигательной активности. На основании которых были выделены группы подвижности (Приложение 1):

Высокий уровень. Они отличаются уравновешенным поведением, хорошим эмоциональным тонусом. Проявляют интерес к освоению новых движений. Имеют хороший уровень развития физических качеств. Для них характерны разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями разной степени интенсивности целесообразном их чередовании. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к воспитателю, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие. Они правильно и качественно выполняют задания, у них отмечается не достаточное владение техникой движений.

Средний уровень. Дети очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, часто не внимательны во время выполнения физических упражнений. Импульсивны, не организованы, возбудимы. Не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и порой не доводят их до конца, совершают множество беспорядочных движений

(покачивание, полуприседание, подпрыгивание и т.д.). Синдром дефицита внимания мешает им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

Низкий уровень. Этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Часто они не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны воспитателя, медлительны, обидчивы.

Для изучения уровня сформированности двигательных способностей были использованы тесты по программе «Играйте на здоровье» (автор программы Л.Н. Волошина (13)) «Подбрасывание и ловля мяча», «Челночный бег 3x10»; «Наклон вперед из положения, стоя»; «Прыжок в высоту с места»; «Подъем из положения, лежа на спине» (Приложение 2).

Сначала проводился тест – «Подбрасывание и ловля мяча диаметром 15 – 20 см.». Тест использовался с целью выявления координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Детям предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч двумя руками как можно большее количество раз без перерывов. Фиксировалось количество раз, сколько ребенок поймал мяч.

Затем мы проводили тест «Челночный бег 3x10», который использовался с целью определения способности быстро и четко перестраивать свои действия с соответствующими требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш», трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию. Фиксировалось общее время бега.

Далее был проведен тест – «Наклон вперед из положения, стоя», который использовался для определения гибкости детей данной возрастной группы. Гибкость определяют по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу

коснуться установленной перпендикулярно полу линейке. Регистрировался тот показатель в сантиметрах, до которого дотянулся пальцами ребенок. Чем больше число сантиметров, тем выше гибкость ребенка.

Для определения количественного результата, т.е. высоту прыжка, которую ребенок смог преодолеть был использован тест «Прыжок в высоту с места». Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

Тест на определение силы и силовой выносливости – подъем из положения, лежа на спине. Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

При проведении данных тестов мы опирались на ориентировочные показатели, представленные в программе «От рождения до школы», данные показатели представлены в Приложении 3.

Полученные результаты отражены на рисунке 2.1.

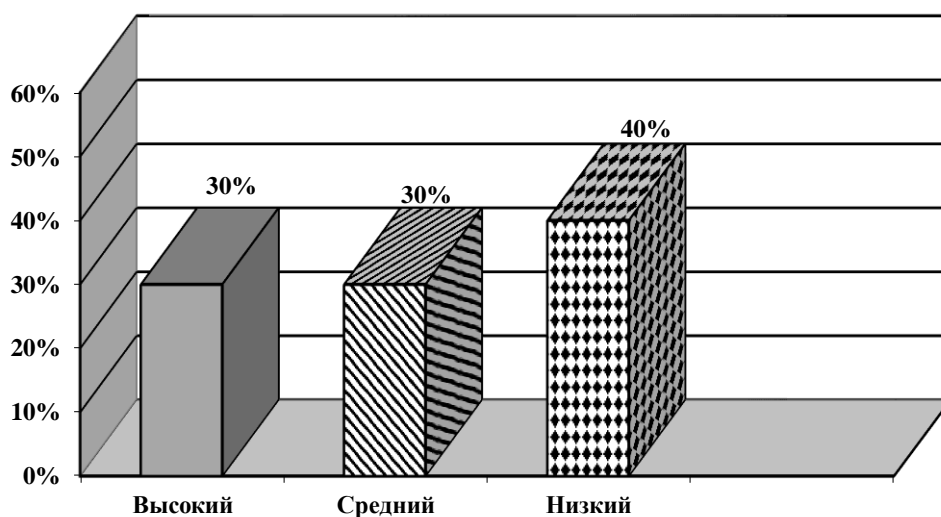


Рис. 2.1. Изучение уровня сформированности двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

Анализ результатов проведения тестов «Подбрасывание и ловля мяча», «Челночный бег 3x10»; «Наклон вперед из положения, стоя»; «Прыжок в высоту с места»; «Подъем из положения, лежа на спине», показал, что у 6 детей (30%) был выявлен высокий уровень (Михаил, Никита, Василиса, Дарья, Дарья, Филипп). Эти дошкольники задания выполняли самостоятельно и не допускали ошибок.

Средний уровень был выявлен у 6 детей (30%) (Михаил, Ева, Алексей, Денис, Л. Анна, София). Дети с данным уровнем правильно выполняли большинство физических упражнений, но не всегда проявляли должные усилия; старается исправить свои ошибки.

У 8 детей (40%) (Анна, Даниил, Ксения, Алиса, Полина, Владислав, Елизавета, Александр) был отмечен низкий уровень. У детей с низким показателем по физическому развитию, были не сформированы двигательные способности. Практически все дети не смогли правильно выполнить поставленные задачи. При выполнении тестов они часто ошибались; неуверенно выполняли упражнения. Дошкольникам требовалась помощь педагога.

Таким образом, на основе результатов исследования двигательных способностей было выявлено, что у детей старшего дошкольного возраста, не достаточно развиты такие двигательные способности, как: координационные, ловкость, сила и выносливость, гибкость и скоростно-силовые. Дети не умеют правильно выполнять поставленные задачи, не проявляют интереса к физическим упражнениям. Преобладание детей с низким уровнем сформированности двигательных способностей свидетельствует о том, что необходимо проведение работы со старшими дошкольниками по формированию двигательной активности.

С целью изучения представления о содержании подвижных игр, правилах, была проведена беседа с детьми на тему: «Я и подвижные игры»

М.М. Мусановой (14)) (Приложения 4). Ответы детей старшего дошкольного возраста представлены в Приложение 5.

Для получения наиболее точных результатов о качестве представлений о подвижных играх и спортивно-игровом оборудовании были разработаны критерии оценки для распределения детей по соответствующим уровням:

- сформированности знаний о подвижных играх;
- аргументированность ответов детей;
- устойчивый интерес к изучению данной проблемы;
- степень эмоционально-нравственных реакций.

Анализ ответов, полученных в результате проведения беседы «Я и подвижные игры» отражен на рисунке 2.2.

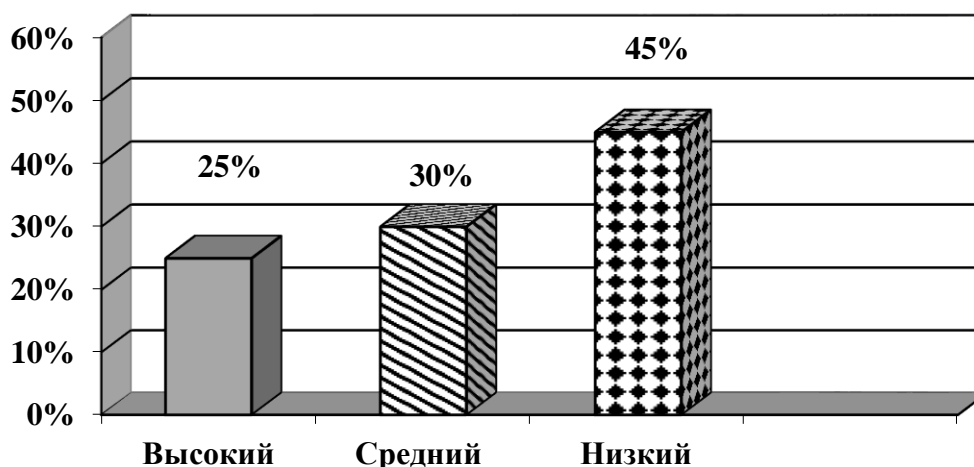


Рис. 2.2. Изучение уровня сформированности представлений о подвижных играх и спортивно-игровом оборудовании у детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

Высокий уровень сформированности представлений о подвижных играх и спортивно-игровом оборудовании был выявлен у 5 детей – 25% (Михаил, Никита, Алексей, Дарья, Филипп). В ходе беседы, дошкольники были заинтересованы, не теряли суть рассуждений. При этом каждый ребенок старался дополнять свои ответы пояснениями, например, где и когда научился

играть в ту или иную подвижную игру, как часто он играет с родителями или родственниками и где это происходит.

Средний уровень был выявлен у 6 детей – 30% (Михаил, Дарья, Денис, Василиса, Анна, София). Дети уверенно называли подвижные игры; называли свои любимые игры, но не могли аргументировать ответ; называли в какие подвижные игры они играют с друзьями, затруднялись рассказать об участии родителей или других взрослых в подвижных играх.

У 9 детей – 45% (Анна, Даниил, Ксения, Алиса, Полина, Владислав, Елизавета, Александр, Ева) был выявлен низкий уровень. Они затруднялись отвечать на поставленные вопросы, не могли назвать подвижные игры. Некоторые вопросы приходилось повторять несколько раз и только с помощью взрослого дети смогли ответить.

Затем применялось наблюдение и оценка разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей (по В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич) (28). В ходе проведения наблюдения учитывалось:

1. Разнообразие движений. Учитываются все движения и действия (по видам и способам выполнения); одно и то же движение, выполняемое с другим пособием или с двумя, в паре со сверстником и т.п., считается как новое.
2. Уровень самостоятельной двигательной активности в подвижных играх.
3. Эмоциональное состояние. Показатели положительного эмоционального состояния: активность (в том числе двигательная, речевая); интерес к движениям, настойчивость в овладении движениями, внешнее выражение эмоций (сосредоточенность, улыбка, радость и т.п.).
4. 4. Уровень общения.

Результаты проведения наблюдения представлены в таблице 2.3.

Анализируя данные, полученные в результате проведения наблюдения, можно отметить, что 25% дошкольников (3 ребенка) имеют высокий уровень

двигательной активности в процессе игры. Эти дети самостоятельны в выборе и проведении подвижных игр, они чаще других сами организуют подвижные игры, свободно используют предложенное оборудование. Хорошо знают правила и игровые роли, наблюдая за движениями детей, пытаются воспроизвести их по-своему, творчески подходят к развитию хода подвижных игр. Активно вступают во взаимодействие со сверстниками, любят демонстрировать собственные движения, пытаются научить игровым действиям. Как правило, дети эмоционально реагировали на игру, были активны и радостны.

Средний уровень двигательной активности показали 33% дошкольников (4 ребенка) наблюдаемых. Эти дети отличались неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности. Этим детям была характерна излишняя подвижность, суетливость, агрессивность. Синдром дефицита внимания мешал им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

Значительная часть – 42% дошкольников или 5 детей – проявили низкий уровень двигательной активности в самостоятельной двигательной деятельности. Движения ребят были неуверенные, однообразные. Они пытались подражать движениям сверстников, но не проявляли особого интереса к подвижным играм, были безэмоциональны. Включались в игру только с указания воспитателя. Затруднялись в соблюдении правил подвижных игр и игровых ролей. Дети не проявляли интереса к коллективным играм, они предпочитали играть в одиночку или вдвоем. Они часто затруднялись в выборе игр, наблюдая за играми сверстников. Для них характерна нерешительность, застенчивость, замкнутость, плаксивость, обидчивость.

Полученные в ходе проведения наблюдения и оценки разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности старших дошкольников результаты отражены на рисунке 2.3.

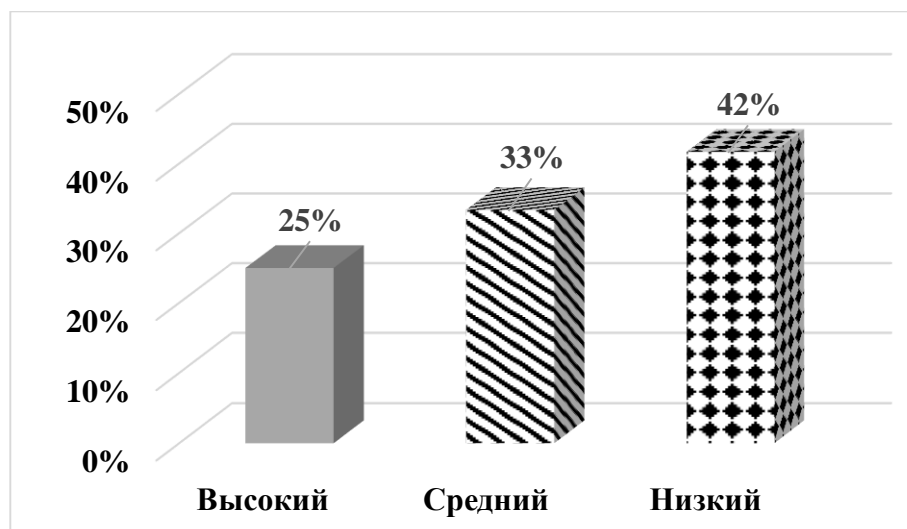


Рис. 2.3. Результаты наблюдения и оценки разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности старших дошкольников (констатирующий этап)

Таким образом, в ходе проведения констатирующего этапа эксперимента было установлено, что у детей старшего дошкольного возраста преобладает низкий уровень двигательной активности детей (42% дошкольников). Они часто не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении проблемы в процессе игровой деятельности нуждаются в помощи со стороны воспитателя, медлительны. Дошкольники имеют недостаточное представление о подвижных играх и о спортивно-игровом оборудовании.

Все выше сказанное позволяет сделать вывод о необходимости разработки методических рекомендаций, направленных на формирование двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

2.2 Методические рекомендации для педагогов по формированию двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр

Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме исследований и результаты, полученные в ходе констатирующего этапа педагогического эксперимента позволил нам разработать методические рекомендации по формированию двигательной активности старших дошкольников средствами подвижных игр, в основу которых легли следующие педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей сформированности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- включение подвижных игр и игровых упражнений в режим дня и самостоятельную двигательную деятельность детей старшего дошкольного возраста;
- привлечение родителей к организации и проведению подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста.

При проведении подвижных игр должно быть правильное распределение их в режиме дня. Для этого необходимо составить перспективный план распределения подвижных игр в режиме дня. Их проведение можно включать в утреннюю гимнастику, в образовательную деятельность, в физкультминутки, в прогулки в первой и второй половине дня, в самостоятельную деятельность, в праздники, дни здоровья, развлечения. Подвижные игры подбираются таким образом, чтобы сюжет и структура игры способствовали активной двигательной деятельности детей, а их содержание отвечало программным требованиям и перспективному плану. При отборе подвижных игр необходимо

учитывать возрастные и индивидуальные особенности, общий уровень физического и умственного развития, уровень развития двигательных умений, состояние здоровья каждого ребенка, пожелания детей.

Игры необходимо планировать в зависимости от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования. Можно разработать картотеку подвижных игр и их вариантов с усложнением правил проведения, картотеку физкультминуток.

В тёплый период года подвижные игры следует проводить в начале и в конце прогулки. В холодное время года в конце. После изучения нового движения на физкультурных занятиях, идёт закрепление на прогулке, во время игр и упражнений. Затем, когда упражнение в основном движении повторено 3-4 раза, педагог организует подвижную игру. Для этого вначале вовлекается часть детей, затем все дети.

В старшем возрасте в течение месяца может быть проведено до 20 игр разной интенсивности, при этом может быть разучено 3-4 новые игры. Каждая новая игра повторяется в течение месяца 4-5 раз. Общая длительность игры составляет 10-12 минут. Уровень двигательной активности ребенка должен удовлетворять биологической потребности ребенка в движениях, соответствовать его функциональным возможностям, способствовать улучшению состояния здоровья. Для достижения оптимальных физических нагрузок следует регулировать продолжительность и темп игры. С этой целью можно использовать чередование заданий типа «Кто быстрее», «Кто лучше», «Какая команда точнее», использование психогимнастических упражнений на релаксацию (Приложение 7).

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед ребятами ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку. Дети учатся самостоятельно

организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Поскольку движения детей 5–6 лет отличаются уже большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми можно использовать игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, которые поначалу целесообразно вводить как соревнование между несколькими детьми, равными по физическим силам и уровню развития двигательных навыков. Так, в игре «Кто скорее добежит до флажка?» задание выполняют 2–3 ребенка. По мере овладения детьми навыками ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям. Выигравшим считается звено, участники которого справятся с заданием быстро и правильно (Приложение 7).

Часто двигательная активность детей зависит от умения передвигаться цепочкой, взаимодействовать в команде. Поэтому неизменными правилами таких игр-эстафет должны быть: не обгонять друг друга; если потерял мяч, шарик при передвижении – становись в конец цепочки и не мешай другим; не терять товарищей при передвижении, не разрывать цепочку (если в эстафете дети держатся за руки, плечи, пояс).

Воспитатель в процессе игровой деятельности должен обращать внимание на качество движений детей, следить за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными. Ребята должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. Поэтому среди подвижных игр преобладают бессюжетные, т.к. детям этого возраста важен результат игры. Необходимо ставить перед ними в играх задачи для самостоятельного решения. Так, например, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья, в каждом звене выбирается звеньевой. По сигналу воспитателя дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде: «В круг!» – они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются

врассыпную по залу, по команде: «В круг!» – строятся вокруг звеньевого, и пока воспитатель считает до пяти, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков. Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой – в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания (Приложение 7).

Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети получают знания самостоятельно. Успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игр, новые сюжеты, более сложные игровые задания. Для этого можно использовать подвижные игры, где требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их (например, игры «Сделай фигуру», «День и ночь» и др.) (Приложение 7).

Первоначально ведущую роль в придумывании вариантов движений играет сам педагог. Постепенно он подключает к этому детей. Вхождению в роль, образной передаче характера движений способствует придумывание ребятами упражнений на заданную тему. Например: упражнений, имитирующих движения животных, птиц, зверей (цапля, лисичка, лягушка), или задание придумать и назвать упражнение, а затем выполнить его.

На эффективность проведения подвижных игр влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс упражнений живо, эмоционально, интересно.

В проведении подвижных игр педагог может использовать как стандартное спортивное оборудование и инвентарь, так и нестандартное оборудование, изготовленное руками педагогов или инструктора по физическому воспитанию из бросового материала. Поэтому очень важно правильно организовать двигательную предметно-развивающую среду и игровое пространство в группе. Под игровым пространством мы понимаем не

конкретное место, а собирательный образ места, который создается для игры и чаще всего связан со словесным обозначением предметов. Предметно-игровая среда в современных дошкольных учреждениях должна отвечать определенным требованиям: это, прежде всего, свобода достижения ребенком темы, сюжета игры, тех или иных игрушек, места и времени игры.

Педагог должен обеспечить свободу действий в условиях групповой комнаты, предусмотреть ее тематический и сюжетный поворот, найти для каждой игры только ей присущий стиль игрового интерьера и оборудования. Управление игрой при помощи игрового материала может оказать существенное влияние на развитие в игре детей.

Особое внимание необходимо уделять воспитанию быстроты реакции на сигнал. Объясняя не сюжетную игру, детей нужно знакомить с последовательностью игровых действий, правилами игры, используя для этого пространственную терминологию, выделяя сигнал. В ходе объяснения перед детьми ставится цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил и возможности переноса собственного двигательного опыта в игровую деятельность. Так, например, при проведении игр с бегом – «Салочки», «Догонялки», «Ловишки» и т. д. дети знакомятся с разнообразными приемами увертывания, постигают, как можно резко изменить направление – остановиться, присесть, слегка наклонить корпус, выполнить обманное движение (Приложение 7).

При проведении бега с оббеганием препятствий можно одновременно использовать различные предметы и пособия: кегли, конусы, кубики, набивные мячи; посредством указателей создавать вероятностные условия определения направления движения, расстояние между предметами можно изменять. Использование наглядного материала позволяет находить наиболее рациональный вариант решения двигательной задачи.

При повторном проведении игры детям необходимо вспомнить и рассказать её содержание и правила. Обращение к сознанию ребенка, указание способов выполнения движений способствует восстановлению в его сознании представления игровой ситуации, расположения играющих и атрибутов. Когда новая игра детям дается частями на практике, одновременно с объяснением правил, они учатся играть значительно легче и быстрее, чем в тех случаях когда правила объясняются очень подробно, но вне игры, без соединения с деятельностью. Например, игру «Два мороза» дети усваивают в два приема (Приложение 7).

Особое внимание уделяется индивидуальному подходу к детям, имеющим существенные различия по уровню физического развития степени сформированности двигательных навыков: задания необходимо подбирать индивидуально для каждого ребенка, для соперничества в парах, коллективных соревнований. Целесообразно использовать прием объединения в пары не только активных или пассивных детей, но и детей с разным уровнем физической подготовки, при этом один ребенок выступает в роли учителя, другой – в роли ученика, например: игра «Охотник и зайцы» (Приложение 7).

Работу с подвижными играми воспитатели продолжают во время прогулки двумя подгруппами, сформированными с учетом уровня двигательной активности детей. Первая группа – дети с высоким и средним уровнем двигательной активности, вторая группа – малоподвижные дети. Проводя игры с усложнением с первой группой – следует повторять 3-5 раз; со второй группой повторять 2-3 раза, наблюдая за самочувствием детей. Впоследствии на прогулках дети с удовольствием продолжают играть самостоятельно в любимые подвижные игры.

Подвижные игры на прогулке, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают 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.

Ошибки и недостатки, связанные с выполнением движений или недостаточным пониманием правил, педагогу нужно устранять в начале обучения, чтобы дети не усваивали не правильную форму игры. Если ошибки в игре очень серьезные и их допускают почти все дети необходимо совсем прекратить игру, и только после нового объяснения начать ее повторно.

В играх, требующих мгновенного прекращения действий по сигналу сохранению определенного положения, подчерк быстрота реакции, а так же оригинальность и выразительность позы. Например, в игре «Море волнуется» (Приложение 7). Для создания неожиданных, не стандартных ситуаций, требующих незамедлительных ответных действий, условия игры усложняются. С усложнением игры, меняя правила, повышаются требования к их выполнению. Включая в игру новые движения (пройти или пробежать, перешагнуть или пролезть) нужно менять темп движений, от детей требуется точное выполнение двигательного задания. Для этого используется нестандартное оборудование. Например, обычная игра «День и ночь» усложняется следующим образом – по команде «ночь» дети должны встать на полусферу, на одной ноге (Приложение 7).

К созданию вариантов игры можно привлекать всех участников образовательного процесса (дети, родители, воспитатели). Дети предлагают свои варианты игры, тем самым проявляя творчество. Из предложенных ребятами вариантов можно проигрывать наиболее понравившиеся.

В работе с семьями воспитанников можно использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы работы: дни здоровья, дни

открытых дверей, встречи за «круглым столом», консультации, родительские собрания с привлечением специалистов дошкольного образовательного учреждения, совместные спортивные праздники и досуги, такие как «Давайте поиграем», «Веселые старты», «Спортивные друзья – родители и дети», «Папа, мама, я – здоровая семья» (Приложение 8, 9). А так же индивидуальные педагогические беседы и консультации для родителей, практические занятия, которые дают возможность установить контакт с родителями (Приложение 10).

Таким образом, методические рекомендации для педагогов разрабатывались с учетом педагогических условий, направленных на формирование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Вывод по второй главе

Во второй главе была проведена работа по изучению уровня сформированности двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста. Результаты констатирующего этапа показали преобладание у детей старшего дошкольного возраста низкого (42%) и среднего (31%) уровня двигательной активности. Были разработаны методические рекомендации для педагогов по формированию двигательной активности старших дошкольников посредством использования подвижных игр. При разработке данных рекомендаций были учтены педагогические условия гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

На параметры двигательной активности влияет большое количество факторов, весьма важными здесь являются физическое воспитание и оптимальный режим дня, рациональное чередование труда и отдыха, заполнение свободного времени ребёнка физически активным досугом.

Проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования. Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых детей обучают различным двигательным навыкам, целенаправленно влияют на воспитание всех двигательных качеств. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Именно они позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания и формирования двигательной активности

Практическая работа проходила на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного

вида № 47 города Белгорода, в группе детей старшего дошкольного возраста. На констатирующем этапе педагогического эксперимента было установлено, преобладание низкого уровня двигательной активности детей. Это послужило основой для разработки методических рекомендаций для педагогов, направленных на формирование двигательной активности детей посредством подвижных игр.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичане, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст]: книга для воспитателей детского сада / Э.Й. Адашкявичане. – М.: Просвещение, 2002. – 158 с.
2. Алексеева, Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ [Текст] / Л.М. Алексеева – Ростов-на-Дону М «Феникс» 2005. – 217 с.
3. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы [Текст]/А.В. Запорожца, В.В. Давыдова. – М.: Просвещение, 2008. – 445 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебное пособие для педагогических институтов и училищ / Б.А. Ашмарин. – М.: «Просвещение»- 2 изд. – 2005. – 344 с.
5. Бернштейн, Н.А. Ловкость и ее развитие [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 288 с.
6. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиология активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина. – 2009. – 349 с.
7. Богина, Т.Л. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Т.Л. Богина, Е.А. Сагайдачная, Т.С. Яковлева – М. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - №3. - С.16-28.
8. Быкова, А.И. Развитие движений у детей [Текст] /А.И. Быкова, Т.И. Осокина. - М., 2000. – 124 с.
9. Вавилова, Е.Н. Учите дошкольников бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2007. – 144 с.
10. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей [Текст] / Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоровье, 2005. – 127 с.

11. Волошина Л.Н. Выходи играть во двор. Парциальная программа по физическому развитию дошкольников [Текст] / Л.Н. Волошина. – Белгород: Бел ИРО, 2017. – 51 с.
12. Волошина, Л.Н. Двигательная деятельность как источник социального опыта дошкольника: монография [Текст] / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская. – Белгород, ООО «ГИК», 2017. – 180 с.
13. Волошина, Л.Н. «К здоровью - вместе!» Программа и методические рекомендации по организации взаимодействия педагогов детского сада и родителей в реализации образовательных областей «Физическое развитие» и «Социальное развитие»: учебное пособие [Текст] / Л.Н. Волошина. – Белгород : ПОЛИТЕРРА, 2015. – 107 с.
14. Волошина, Л.Н. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении: монография [Текст] / Л.Н. Волошина, М.М. Мусанова. – М.: Академия Естествознания, 2012. – 234 с
15. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – СПб., 2007. – 221 с.
16. Галанов, А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. [Текст] / А.С. Галанов. — 3-е изд., испр. и доп. — м.: аркти, 2006. — 96 с.
17. Гейнисман, М.Л. Развитие основных двигательных качеств, как важнейшее средство оздоровления детей дошкольного возраста. [Текст] / М.Л. Гейнисман, Н.В. Манакова // Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-1991 г. Омск, ОГИФК, 1992. -С.77-78
18. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: старший возраст [Текст] / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2001. – 250 с.

19. Дьяченко, Г.Б. Развитие координации движений у детей 3-6 лет с использованием легкоатлетических упражнений [Текст] / Автореф. дисс. канд. пед. наук. Г.Б. Дьяченко – СПб., – 1991. – 19 С.
20. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Н.Н. Ефименко. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2009. – С. 5 – 7.
21. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. [Текст] / А.В. Запорожец; сост. Н.Н. Кузьмина. – М.: Педагогика, 2011. – Т. 2. – С. 166.
22. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. – 2003. – 384с.
23. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для высших учебных заведений. [Текст] / В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
24. Каптерев, П.Ф. О детских играх и развлечениях [Текст] / П.Ф. Каптерев. – М.: Энциклопедия, 2008. – С. 13.
25. Карманова, Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада: метод. пособие [Текст] / Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко. – Минск: Полымя, 2007. – С. 14.
26. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 2013. – С. 50 – 93.
27. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека [Текст] / Ю.П. Корябов. – Теория и практика физической культуры № 11, , 2003, - с. 20-23.
28. Комков, А.Г. Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста [Текст] / А.Г. Комков, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 40 – 46.

- 29.Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст]/ И.М. Коротков. - М.: ФиС, 2001. - 190 с.
- 30.Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения [Текст] / Т.Ю. Круцевич - Киев.: Олимпийская литература, 2003. - 391 с.
- 31.Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений: пособие для медработников и воспитателей [Текст] / М.Н. Кузнецова; - М.: АРКТИ, 2003. - 64 с.
- 32.Лесгафт, П.Ф. Избранные труды [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 360 с.
- 33.Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – Москва – Воронеж. – 2008. – 410 с.
- 34.Маркосян, А.А. Вопросы возрастной психологии и физиологии [Текст] / А.А. Маркосян. – М.: Просвещение, 2014. – С. 271.
- 35.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
- 36.Мотылянская, Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К. и др. Двигательная активность - важное условие ЗОЖ [Текст] / Р.Е. Мотылянская, Э.Я. Каплан, В.К. Велитченко и др.. – М. ФиС, 1998. - 73 с.
- 37.Муратов, И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура [Текст] /И.В. Муратов – Киев: Здоровье, 1985. - 48с.
- 38.Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов [Текст] / С.Д. Неверкович. – М.: Академия, 2010. – 528 с.
- 39.Новикова, М.А. Педагогические подходы к оздоровлению девочек 3-7 лет: автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / М.А. Новикова. – Смоленск, 1998. – С. 6 – 7.

- 40.Ноткина, Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Автореф. дисс. канд. пед. наук. Н.А. Ноткина – Спб, - 1980. – 18 С.
- 41.Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб., 1999.
- 42.Ожегов, С.И. Словарь русского языка [Текст]/ Под. ред. Н.Ю. Шведовой. – М. : Мир и образование. – 2011. – 736 с.
- 43.Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н.Г. Озолин. — М.: «Физкультура и спорт», — 1970. — 479 С.
- 44.Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – С. 93 – 294.
- 45.Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников: книга для воспитателей детского сада [Текст] / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1971. - 159 с.
- 46.От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 167 с.
- 47.Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет): Пособие для педагогов дошкольного учреждения [Текст] / Л. И. Пензулаева. - Москва: ВЛАДОС, 2004. - 128 с.
- 48.Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа [Текст] / Л. И. Пензулаева. - Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014.. - 95 с.
- 49.Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И.Пензулаева; сост. Г.М.Лямина. - М.: Педагогика, 1984. – 190 с.

50. Пиаже, Ж. Психология интеллекта [Текст] / Ж. Пиаже. Под ред. Е. Строгановой. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.
51. Полтавцева, Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. - М.: ТЦ Сфера, 2013 - 128
52. Потехина, Н.В. Обучение основным движениям на этапе их совершенствования // Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе [Текст] / Под ред. А.В. Кенеман и др. М.: Просвещение, 1980. - С. 32-47
53. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : 5-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
54. Рунова, М.А. Движение день за днем. Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды. [Текст] / М.А. Рунова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96с.
55. Сеченов, И.М. Участие органов чувств в работах рук у зрячего и слепого [Текст] / И.М. Сеченов // Избранные произведения Т. 1. – М., 1952. – 516 с.
56. Спиридонова, Л.Б. Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательной школе: [Текст] / Л.Б. Спиридонова. – Учеб. пособие. – Омск. – 1999. - 24 с.
57. Усаков, В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст] / В.И. Усаков. – Красноярск, 2006. – С. 37-49.
58. Усова, А.П. Обучение в детском саду. [Текст] / А.П. Усова. – М.: Просвещение, 1981. - 176с.

59. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384) // Российская газета. – 2013. – 25 ноября. – № 265.
60. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.
61. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В.Г. Фролов. – М.: Просвещение, 2006. – С.7 – 73.
62. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Минск: Універсітэцкае, 2003. – С. 25 – 27.
63. Юрко, Г.П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста [Текст] / Г.П. Юрко. – М.: Граница, 2000. – 32 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Показатели и критерии оценки двигательной активности детей 5 – 6 лет КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПО ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

<p>Низкий: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.</p>
<p>Средний: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх – активен.</p>
<p>Высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.</p>

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

НИЗКИЙ:	Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.
СРЕДНИЙ:	Ребенок правильно выполняет большинство физических

	упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.
ВЫСОКИЙ:	Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Подгруппа высокой подвижности. Дети данной группы, очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, часто не внимательны во время выполнения физических упражнений. Импульсивны, неорганизованы, возбудимы. Не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и порой не доводят их до конца, совершают множество беспорядочных движений (покачивание, полуприседание, подпрыгивание и т.д.). Синдром дефицита внимания мешает им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

Подгруппа средней подвижности. Имеют хороший уровень развития физических качеств. Для них характерны разнообразная самостоятельная

двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями разной степени интенсивности целесообразном их чередовании. Они отличаются уравновешенным поведением, хорошим эмоциональным тонусом. Эти ребята активны, подвижны, проявляют творческие наклонности, стремятся быть лидерами. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к воспитателю, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие. Однако этим детям не всегда удается правильно и качественно выполнить задание, у них отмечается не достаточное владение техникой движений.

Подгруппа низкой подвижности. Этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Часто они не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны воспитателя, медлительны, обидчивы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2**Тест на определение двигательных способностей по программе Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье»**

Координационные способности

Тест №1 - подбрасывание и ловля мяча (диаметр 15-20 см).

Измерение показателей: количество раз.

Методика проведения: ребёнку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч двумя руками как можно большее количество раз без перерывов.

Ловкость

Тест №2 - челночный бег 3 x 10 м.

Измерение показателей: время в секундах;

Методика проведения: бег выполняется по прямой 10 м с двумя поворотами (5+5), (10+10). Для повышения интереса и результативности детям предлагается игровое задание: взять кубик на середине дистанции, оббежать стул, положить кубик на линию старта, добежать до конца дистанции 10 м, повторить те же действия с кубиком

Требования к качеству выполнения определены И. Ноткиной (41)

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводят назад, затем вперед.
3. Быстрый вынос бедра.
4. Опускание толчковой ноги.

Гибкость

Тест №3 - наклон вперед из положения, стоя.

Измерение показателей: расстояние в см.

Методика проведения: гибкость определяют по расстоянию наклона стоя

на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейке (отсчет сантиметров от скамейки). Регистрируется тот показатель в сантиметрах, до которого дотянулся пальцами ребенок. Чем больше число сантиметров, тем выше гибкость ребенка.

Скоростно-силовые качества

Тест №4 – прыжки в длину с места.

Измерение показателей: расстояние в сантиметрах. Методика проведения: прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Ребёнку предлагается стать у линии старта, принять исходное положение и прыгнуть как можно дальше. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до места приземления пятки.

Сила и силовая выносливость

Тест №5– подъем из положения, лёжа на спине.

Измерение показателей: количество подъемов.

Методика проведения: Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста согласно ФГОС ДО (Рунова М.А.)

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1.	Время бега на 30 м со старта (сек.)	мальчики	8.5-8.1	8.0-6.5	7.2-6.0
		девочки	8.5-8.2	8.1-6.5	7.2-6.1
2.	Длина прыжка с места (см)	мальчики	85-130	100-150	130-155
		девочки	85-125	90-140	125-150
3.	Прыжки через скакалку (кол-во)	мальчики	1-3	3-15	7-21
		девочки	2-5	3-20	15-45
4.	Дальность броска теннисн. мяча (м)	мальчики	5-9	7-12	11-15
		девочки	4-9	6-10	8-11
5.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мальчики	15-25	26-40	45-60
		девочки	15-25	26-40	40-55
6.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мальчики	5-10	11-20	35-70
		девочки	5-10	10-20	35-70
7.	Статическое равновесие (сек.)	мальчики	12-20	25-35	35-42
		девочки	15-28	30-40	45-60
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во)	мальчики	11-17	12-25	15-30
		девочки	10-15	11-20	14-28

ПРИЛОЖЕНИЕ 4**Беседа: «Я и подвижные игры» (Модифицированная методика
М. Мусановой)**

Цель: выявить отношение детей к подвижным играм, выявить знания о разнообразии подвижных игр, оценить активность родителей в организации подвижных игр с детьми в семейном кругу.

Описание: для реализации поставленной цели детям задавался ряд вопросов.

Вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие подвижные игры в твои любимые? Почему?
3. Часто ли играют с вами в подвижные игры ваши сверстники во дворе дома?
4. Твои родители занимаются каким-нибудь спортом? Каким?
5. Участвуют ли родители (другие взрослые) подвижной игре?
6. Есть ли спортивный уголок у вас дома?
7. Какое оборудование для подвижных игр есть у вас дома?

На основе системы критериев была разработана шкала оценки формирования представлений о подвижных играх и спортивно-игровом оборудовании у детей. Ответы детей и их поведение во время проведения диагностики оценивались от 1 до 3-х баллов по каждой методике:

3 балла – ребенок грамотно и правильно отвечает на вопрос, аргументирует свой ответ, проявляет интерес к беседе;

2 балла – ребенок отвечает на вопросы при помощи воспитателя, интерес ситуативен, ребенок отвлекается во время игры или беседы;

1 балл – ребенок отказывается отвечать на вопросы или отвечает неверно, интереса к беседе не проявляет, легко отвлекается на другие занятия.

По итогам диагностики баллы суммировались и определялись три уровня:

1. Высокий уровень (9-12 баллов). Уверенно называет подвижные игры; называет свои любимые подвижные игры и аргументирует свой ответ; знает какое оборудование для подвижных игр есть дома; может свободно рассказать об участии родителей или других взрослых в подвижных играх; обосновывает, почему нужны или не нужны подвижные игры детям.

2. Средний уровень (6-8 баллов). Уверенно называет подвижные игры; называет свои любимые подвижные игры, но не может аргументировать ответ; знает какое оборудование для подвижных игр есть дома; затрудняется рассказать об участии родителей или других взрослых в подвижных играх (делает это после пояснений взрослого); затрудняется обосновывать почему нужны или не нужны подвижные игры детям. Ответы дает без рассуждений и объяснений, речь с ограниченным запасом слов, не оперирует предметными терминами.

3. Низкий уровень (3-5 баллов). Ребёнок затрудняется отвечать на поставленные вопросы, знает несколько подвижных игр. Помощь педагога и вспомогательные вопросы не оказывают значимого влияния на ответы, ребенок часто отмалчивается. Речь односложная, с ограниченным запасом слов, не использует предметные термины.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5**Протокол №1 проведения беседы:**

«Я и подвижные игры» (Модифицированная методика М. Мусановой)

Имя ребенка: Алексей (высокий уровень)

1. Какие подвижные игры ты знаешь? – Я знаю такие игры «Хитрая лиса», «Баба Яга», «Салки», «Сделай фигуру», «Через ручеёк», «Ловишки», футбол, теннис, баскетбол, волейбол, плавание.
2. Какие подвижные игры в твои любимые? Почему? – Мои любимые игры: «Ловишки», «Хитрая лиса», «Баба Яга», потому что они интересные и можно бегать и ловить друг друга.
3. Часто ли играют с вами в подвижные игры ваши сверстники во дворе дома? – Да, мы часто играем с друзьями во дворе.
4. Твои родители занимаются каким-нибудь спортом? Каким? - Да, делают зарядку по утрам.
5. Участвуют ли родители (другие взрослые) подвижной игре? - Да, они играют со мной.
6. Есть ли спортивный уголок у вас дома? – Да есть, в комнате и во дворе.
7. Какое оборудование для подвижных игр есть у вас дома? – У нас дома есть боксерская груша, мячи, турник, гантели, скакалка, обруч.

Беседа: «Я и подвижные игры» (Модифицированная методика М. Мусановой)

Имя ребенка: София (средний уровень)

1. Какие подвижные игры ты знаешь? – Я знаю игры «Хитрая лиса», «Баба Яга», «Ловишки», футбол, теннис.
2. Какие подвижные игры в твои любимые? Почему? – Моя любимая игра «Хитрая лиса», Потому что, можно побегать и мы играем в нее в детском саду.

3. Часто ли играют с вами в подвижные игры ваши сверстники во дворе дома? – Не очень часто.
4. Твои родители занимаются каким-нибудь спортом? Каким? – Нет, они не занимаются спортом.
5. Участвуют ли родители (другие взрослые) подвижной игре? – Да, они играют со мной.
6. Есть ли спортивный уголок у вас дома? – Да, есть у меня в комнате.
7. Какое оборудование для подвижных игр есть у вас дома? – У меня есть мячи, скакалка, обруч.

Беседа: «Я и подвижные игры» (Модифицированная методика М. Мусановой)

Имя ребенка: Ксения (низкий уровень)

1. Какие подвижные игры ты знаешь? – Я знаю игру «Хитрая лиса», салки, лабиринт, футбол.
2. Какие подвижные игры в твои любимые? Почему? - «Хитрая лиса», салочки. Ну, потому что можно побегать и играем в садике в них.
3. Часто ли играют с вами в подвижные игры ваши сверстники во дворе дома? – нет, не часто
4. Твои родители занимаются каким-нибудь спортом? Каким? – Нет, не занимаются.
5. Есть ли спортивный уголок у вас дома? – Нет
6. Какое оборудование для подвижных игр есть у вас дома? – Мячи, скакалка и шар.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6**Методика наблюдения и оценки разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей, разработанная В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич.**

1. Разнообразие движений. Учитываются все движения и действия (по видам и способам выполнения); одно и то же движение, выполняемое с другим пособием или с двумя, в паре со сверстником и т.п., считается как новое.

2. Уровень самостоятельной двигательной активности в подвижных играх.

Низкий (I): движения неуверенные, однообразные, репродуктивные; имеется попытка подражать в движениях сверстникам; не проявляют интерес к подвижным играм.

Средний (II): движения достаточно уверенные, поисковотворческие, с хорошей ориентировкой в пространстве, ребенок с интересом наблюдает за кем-либо из детей, точно воспроизводит движение, но теряют заинтересованность в игре.

Высокий (III): свободно использует все пособия; движения уверенные, достаточно точные; знают правила и игровые роли в подвижной игре; наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему, творчески (комбинирует, ищет новые движения и др.); придумывают продолжение подвижной игры.

3. Эмоциональное состояние. Показатели положительного эмоционального состояния: активность (в том числе двигательная, речевая); интерес к движениям, настойчивость в овладении движениями, внешнее выражение эмоций (сосредоточенность, улыбка, радость и т.п.).

4. Уровень общения: низкий (I) – ребенок не проявляет попытки к взаимодействию с другими детьми; средний (II) - пытается обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить

движение; высокий (III) – активно вступает во взаимодействие со сверстниками, любит демонстрировать собственные движения, пытается учить других.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Подвижная игра «Кто быстрее» (игра большой подвижности).

Играющие становятся в две или три колонны по одному. Перед носками первых чертится общая черта. В 10—15 шагах от черты обозначаются два или три (по числу колонн) кружочка. В каждый кружочек кладется по палочке или чурке. По команде руководителя («Внимание! Марш!») головные игроки в колоннах бегут до своих кружочков, три раза ударяют палочками о землю и возвращаются обратно, стараясь быстрее занять свои места в колоннах. Прибежавший первым выигрывает. Затем так же бегут вторые, третьи и остальные игроки.

Выбегая из колонны и спокойно вставая на свое место, нельзя задевать других игроков. Постучав палочкой, надо ее оставить в кружочке.

Подвижная игра «Какая команда точнее»

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются

обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдаёт палочку следующему.

Подвижная игра «Кто скорее добежит до флажка?»

Цель. Продолжать учить быстро передвигать по площадке, выполнять задание. Закрепить умение подлезать под веревку, поднятую над полом на 60 см, не касаясь земли (пола).

Ход игры.

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4-5 детей.

На противоположной стороне площадки на расстоянии 18-20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии.

По сигналу воспитателя (удар в бубен или хлопок или при словах «раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их поднимают вверх, потом кладут обратно.

Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4-5 человек.

Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

Примечание: Когда дети хорошо освоят этот вариант игры, рекомендуется внести усложнение: на пути к флажку ставятся стойки с веревкой, натянутой на высоте 60 см. Дети подлезают под нее, не касаясь земли (пола) руками, выпрямляются и бегут дальше к флажку.

Подвижная игра «Цветные фигурки»

Дети делятся на звенья, в каждом звене выбирается звеньевой. По сигналу воспитателя дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде: «В круг!» – они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются в рассыпную по залу, по команде: «В круг!» – строятся вокруг звеньевого, и пока воспитатель считает до пяти, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков.

Подвижная игра «Сделай фигуру»

Цель: учить выполнять действия по сигналу, не наталкиваясь друг на друга

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

Подвижная игра «День и ночь»

Для игры подходит ровная площадка без предметов, мешающих свободно и безопасно двигаться. В начале игры выбирается водящий. Он отворачивается от остальных участников игры и громко объявляет: «День!» Игроки веселятся,

прыгают и бегают по площадке. По условиям игры, оставаться на месте нельзя. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!». В этот момент участники игры должны мгновенно «заснуть» - замереть в той позе, в которой его застигла команда «ночь». Водящий оглядывается, и, если замечает игрока, не успевшего «заснуть», громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил. Проигравший становится водящим.

Подвижная игра «Салочки»

Цель: учить двигаться прерывистыми шагами в разные стороны, действовать по сигналу.

Выбирается ловишка. По сигналу воспитателя:

Раз, два, три,

Раз, два, три,

Ну скорее нас лови!

дети разбегаются по залу (площадке). Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Цель: объяснять правила игры, учить действовать по сигналу, развивать ловкость.

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленту. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Подвижная игра «Ловишки - перебежки»

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую Сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

Подвижная игра «Два мороза»

Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге. Описание: На противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

Ход игры. Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Подвижные игры Море волнуется

Цель: развивать внимание, логическое мышление

Выбирается ведущий. Он отворачивается от остальных и произносит вот такую считалочку:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри

Пока он говорит, все игроки хаотично двигаются. Как только перестает говорить все игроки замирают, изображая "морские" фигуры.

Ведущий подходит к любому игроку, дотрагивается до него рукой - игрок изображает, кого именно он показывает. Задача ведущего - отгадать, что это за фигура. Если игрок изображает непохоже, он становится водой на следующий этап.

Есть еще усложнение к правилам: если какой-нибудь игрок шевелился или смеялся во время "выступления" другого, то он становился водой.

Загадываются также:

- звериная фигура
- птичья фигура
- клоун-фигура
- рабочая фигура
- безумная фигура

и так далее, на что фантазии хватит.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8**Конспект развлечения на тему «Веселые старты» для детей старшего дошкольного возраста и их родителей****Цель:**

Способствовать укреплению внутрисемейных связей.

Пропагандировать здоровый образ жизни. Повышать интерес у детей к занятиям физической культуры.

Способствовать созданию атмосферы радости и веселья.

Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Оборудование: Эмблемы команд, два рюкзака, две пары сапог, гимнастические палки, два ведра с водой, два ковшика, две банки, два обруча, 2 кольцоброса, магнитофон.

Здравствуйтесь, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть вас всех сегодня на спортивной площадке! Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр- «*Веселые старты*»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Пусть весеннее солнышко увидит вас веселыми, закаленными, ловкими, умелыми. Поприветствуем участников соревнований.

Дети с родителями идут в колонне по одному, затем перестраиваются в две колонны. (*Звучит марш*)

Ведущий:

Начинаем веселые старты

С музыкальной разминки.

Вставайте дружно, без всякой заминки.

Ритмические упражнения под музыкальное сопровождение (*родители и дети*). Каждая команда скандирует свое название и девиз.

Представляем вам наше жюри.

Начинаем новый день, прогони скорее лень!

Спать кончай, глаза протри! Поход спортивный впереди.

А что в поход с собой возьмем? Если мы туда пойдём?

Игра «Собери рюкзак»

Ведущий: Очень быстро отвечайте, но смотрите не зевайте! Называю я предмет, он подходит или нет? Если «*ДА*» - в ладоши хлопни, Если «*нет*» - ногою топни. Все понятно? 1-2-3

Котелок, утюг, расческа,

Пылесос, сачок и соска.

Вездеход, бинокль, духи,

Молоток, веревка, нож.

Ну, а соль с собой возьмешь?

Спички, гвозди, сала шмат

Вот и собран наш отряд.

Рюкзак собран, пора и в путь отправляться.

ЭСТАФЕТЫ:

1. Соберись в поход.

Ребенок одевает на плечи рюкзак, обувает сапоги, бежит до условного места, возвращается, передает эстафету следующему.

Ведущий:

Сильными и ловкими вы оказались,

Видели все как вы старались.

2.«*Паровоз*».

- Родители изображают ворота. (*Встают парами, подняв руки вверх, взявшись за руки*)

Дети встают колонной друг за другом, держа друг друга за локти, имитируя паровоз. (Задача детей пройти под всеми воротами, дружно, не расцепившись, по кругу.)

Ведущий:

В этой игре вы проявили старание

И мы продолжаем соревнование.

3. «Сложи костер»

Дети, берут гимнастическую палку, бегут до ориентира и выкладывают из палок костер. Родители «костер» разбирают (*Бегут по одному, берут одну палку и возвращаются*)

Ведущий:

Вот здорово, вот это класс- опять порадовали нас.

4. «Сходи за водой»

Кто больше нальет в банку воды.

Участники эстафеты наливают в ковшик воду, бегут между конусами, добегают до стола, где стоит пустая банка, выливают воду и бегут обратно.

Ведущий: С трудным заданием вы справились ловко, есть у вас сила, есть и сноровка.

5. «Пройди препятствия»

Добежать до обруча одеть его на себя, взять колечко и набросить его на кольцоброс.

Ведущий: Очень быстрыми вы оказались, наверное много тренировались

6. «Веселая эстафета»

Родители обводят мячи вокруг конуса ногой. Дети встают в колонну, мяч прижимают между животом и спиной впереди стоящего, идут между конусами. (*Не уронить мяч*).

Ведущий: Славно мы повеселились,

Очень крепко подружились,

Поплясали, поиграли,
Все вокруг друзьями стали.

Со спортом дружите, в походы ходите

И скука вам будет тогда нипочем

Мы праздник кончаем и вам пожелаем Здоровья, успехов и счастья во всем.

Слово предоставляется жюри.

Жюри подводит итоги:

Мы за вас, друзья, спокойны. Все играли вы достойно, Вас за смелость уважаем, Всем награды присуждаем.

Приложение 9

Конспект спортивного развлечения «Мама, папа, я – здоровая семья!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании;
- развитие координации движений, ловкости, умения действовать по сигналу;
- прививать любовь к физкультуре и спорту.

Предварительная подготовка:

- каждая команда готовит свой девиз, эмблему;
- подготовка инвентаря;
- подготовка протоколов для жюри, дипломов и призов за участие;
- разучивание пословиц, поговорок и стихов с детьми.

Инвентарь:

Обручи, мячи малые, мячи большие, канат, гири пластиковые, мячи-хопы, воздушные шары, фонограмма, муз. центр, призы и медали.

Под спортивный марш команды по очереди входят в зал и выстраиваются друг против друга.

Вед. - Посмотри, друзья, вокруг

Ребятишек целый круг.

Рядом с ними папы, мамы.

Мамы бросили кастрюли,

Папы бросили диваны,

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,
 Этой встрече все мы рады.
 Собрались не для награды.
 Нам встречаться чаще нужно,
 Чтобы все мы жили дружно.

Дорогие друзья! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы ещё раз убедиться, какими вы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими. Но вы не смогли бы стать такими без участия ваших родителей. Сегодня у нас необычные соревнования, т. к. вместе с вами будут соревноваться ваши мамы и папы. Итак, начинаем весёлые старты! Командам приготовиться к приветствию!

Представление команд.

Команда «Чемпионы». Больше спорта, больше смеха

И добьёмся мы успеха!

Команда «Рекордсмены». Рекорды всегда, рекорды везде,

Рекорды на суше и в воде!

(капитаны команд - папы).

Желаю вам больших успехов в предстоящих состязаниях. А оценивать наши результаты будет уважаемое жюри (представление жюри).

1 реб. – Мы весёлые ребята,

Мы ребята –дошколята.

Любим спортом заниматься,

Любим весело смеяться.

2 реб. - мы задорная семья –

Папа, мамочка и я.

Мы пришли соревноваться,

мы готовы состязаться.

Вед. – мы со спортом крепко дружим

Спорт для всех нас очень нужен.

Спорт – здоровье, спорт – игра.

Скажем спорту мы – УРА!

В. - С чего начинается утро в каждой семье?

Правильно – с зарядки, у нас это будет небольшая разминка перед соревнованием.

Разминка под музыку.

Раздаётся стук за дверью. Появляется домовёнок Кузя. Он чихает, осматривается.

Кузя – Ох-ох-ох, расшумелись-то как! Непорядок! Я всю осень трудился, урожай собирал, закрома все заполнил, только отдохнуть прилёт, а тут гостей полный дом! Да вы тут ещё и целыми семьями, что за праздник-то у вас?

В. – здравствуй, домовёнок Кузя! Сегодня здесь семейный спортивный праздник.

К. – спорт и я люблю, кто спортом занимается – с болезнями не знается!

Ну что ж, делу время, потехе час.

Вот проверю вас сейчас.

Эстафету проведём,

Урожай мы соберём.

Эстафета урожайная:

1. Посадка картофеля

2. Белка, несущая орех

3. Тачка

К. – а теперь не отдыхаем, а в «Капустку» поиграем.

п/и «Капустка»

В. – Кузя, милый, дай ответ:

Как живёшь ты тыщу лет?

К. – я здоровьем дорожу, с физкультурой дружу.

Каждый день, спозаранку, начинаю я зарядку.

Вот за тыщу лет собрал интересный материал.

Ребята, у меня тут были записаны пословицы и поговорки о здоровом образе жизни, да от старости всё постиралось. Поможете мне их вспомнить?

Я начну – а вы кончайте, дружно хором отвечайте.

Продолжи пословицу:

- Холода не бойся, сам по пояс... (мойся) .
- В здоровом теле, ... (здоровый дух) .
- Солнце, воздух и вода (наши верные друзья) .
- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду) .
- Кто спортом занимается, тот силы ... (набирается) .
- Здоровье дороже (богатства) .
- Отдай спорту время, а взамен получи (здоровье) .
- Закаляй своё тело с пользой (для дела).
- Пешком ходить – (долго жить).
- И смекалка нужна, и (закалка важна).

В.- все пословицы собрали, а стоять-то не устали?

Эй, команды, не зевайте,

Эстафету начинайте!

Эстафета с обручами:

- Дети бегут змейкой вокруг обручей, назад возвращаются бегом
- Папа поочерёдно выполняет прыжки через обручи, назад – бегом
- Мама поднимает каждый обруч, надевает его через себя и опускает на

пол. Назад – бегом.

- Тоннель. Родители держат обручи, образуя тоннель, дети пролезают сквозь него вперёд и назад.

К.- приглашаю капитанов свою удаль показать

И, конечно же, команде нужные очки набрать.

Конкурс капитанов «Бои мешками».

Капитаны встают на скамейку друг против друга. По сигналу ведущего они стараются сбить противника со скамьи хопами.

Повторить с остальными членами команд.

Вед. - Объявляю теперь я конкурс «Дружная семья»!

Эстафета с хопами «Дружная семья»:

- Дети прыгают на хопах до ориентира и обратно
- Мамы прокатывают хоп до ориентира и обратно
- Папы бегут с хопом в руках до ориентира и обратно

К. – становитесь по порядку, отгадайте все загадки.

Загадки спортивные:

1. Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)

2. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то. (Лыжи)

3. На белом просторе

Две ровные строчки,

А рядом бегут

Запятые да точки. (Лыжня)

4. Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется... (Сноуборд)

5. Есть ребята у меня

Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? (Коньки)
6. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие. (Коньки)
7. Палка в виде запятой
Гонит шайбу перед собой. (Клюшка)
8. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - (Хоккей)
9. Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (Велосипед)
10. На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)
11. Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это. (Мяч)
12. Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я. (Гантели)

К. – а как с силушкой у вас?

Вот проверю я сейчас.

Следующий конкурс, ребята,
Перетягивание каната!

Соревнование «Перетягивание каната»

В. – а теперь задание для родителей. Надо как можно быстрее надуть все шары.

Конкурс «Надуй как можно больше шаров»

В. - следующее задание будет на внимание. По моему сигналу вы перебрасываете шарики на сторону своих соперников. По второму сигналу останавливаетесь. На чьей стороне останется меньше шаров, та команда и выиграет конкурс.

Соревнование с воздушными шарами «Переброска шаров».

К. - А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это вся моя семья!", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну, а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

В. - Вот и подошли к концу наши весёлые старты. Мы ещё раз убедились, что заниматься спортом всей семьёй намного интересней и полезнее.

К. – а пока жюри подводит итоги, я вам на прощание дам несколько полезных советов, как сохранить здоровье.

Правила здоровья :

(карточки со стихами, раздать родителям)

1. Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—

На зарядку становиться!

2. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

3. У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

4. Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

5. Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

6. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Кузя: Смысла нет перечислять

Вроде все не ново,

Но во взрослый мир вступать

Хочется здоровым!

Жюри подводит итоги. Кузя и ведущий вручают награды и призы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

**Семинар-практикум для родителей с участием детей на
тему: «Подвижные игры и игровые упражнения – увлекательная форма
проведения домашнего досуга»**

Предварительная работа.

1. В группе с детьми оформить приглашения для родителей.
2. Оформить выставку книг и пособий на тему «Подвижные игры».
3. Подготовить магнитофонную запись с ответами детей на вопросы:
 - 1) Ты любишь играть?
 - 2) У тебя есть любимые игрушки? Как ты с ними играешь?
 - 3) Играют ли с тобой взрослые? Кто? В какие игры?

1. Вступление воспитателя группы.

Чтобы детство наших детей было счастливым, основное, главное место в их жизни должна занимать игра. В детском возрасте у ребёнка есть потребность в игре. И её нужно удовлетворить не потому, что делу – время, потехе – час, а потому, что играя, ребёнок учится и познаёт жизнь.

«Игра пронизывает всю жизнь ребёнка. Это норма даже тогда, когда малыш делает серьёзное дело. У него есть страсть, и её надо удовлетворить. Более того, следует пропитать этой игрой всю его жизнь. Вся его жизнь – это игра» А. С. Макаренко.

Давайте сегодня поговорим об игре.

2. Прослушивание магнитофонной записи с ответами детей на вопросы об игре.
3. Сообщение на тему «Значение игры в жизни ребенка»
4. Конкурс среди родителей «Назовите подвижные игры, которые Вы знаете».

Сообщение на тему «Виды подвижных игр и их значение для всестороннего развития ребенка».

Игровая деятельность является полезным средством воспитания детей и подростков. Она целенаправленна и характеризуется многообразием целевых установок и мотивированных действий. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и др.). Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

По методике физического воспитания и развития детей принято делить игры на:

1. Элементарные игры с правилами:

- а) сюжетного характера («Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса»);
- б) бессюжетные, где в основе лежат правила (догонялки, прятки, ловишки, игры-эстафеты);
- в) аттракционы со специально создающимися условиями (прыжки в мешках, пронести воздушный шарик в ложке, приклей нос Буратино);
- г) игры-забавы на развитие мелкой моторики пальцев (пальчик-мальчик, сорока, колечко).

2. Сложные игры с правилами:

- а) спортивные (футбол, элементы баскетбола на 7-ом году жизни);
- игры с элементами спорта (городки, кегли, кольцобросы).

Также все подвижные игры по программе детского сада делятся по двигательному составу.

- 1. Игры большой подвижности, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя во бору», «Волк во рву»);

2. Игры средней подвижности, с лазаньем, хороводы с ходьбой и с бегом («Мышеловка», «Ровным кругом», «Карусели», «Пузырь», «Обезьянки», «Медведь и пчелы»);

3. Игры малой подвижности с ходьбой в средне-медленном темпе, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Море волнуется»). Специальные оздоровительные игры наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние психофизиологического комфорта.

В настоящее время роль и значение игр заметно возросло. Посильная физическая нагрузка укрепляют здоровье детей, повышают их работоспособность. Организация игр оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности. Дети учатся преодолевать трудности, развивают способности и умения. Вместе с тем они учатся работать в коллективе.

Игры являются важной формой воспитания умственной активности детей, активизируют психические процессы, вызывают живой интерес к познанию окружающего мира, а самое главное играет большую роль в физическом развитии ребенка.

Подбирая игры, необходимо стремиться, чтобы они были достаточно сложными и в то же время доступными детям. Во время игры дети должны быть внимательными, четко следить за правилами игры. При организации игры нужно опираться на опыт и знание детей, ставить перед ними конкретные задачи, доступно объяснять правила, постепенно усложняя задачу и игровые действия.

Подвижные игры ценны как в физическом, так и в педагогическом отношении. Говоря об оздоровительном эффекте игр, следует отметить, что разнообразные

действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений благоприятствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только дает отдых уставшему организму, нервной системе, но и повышает жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

Главное назначение игр для физического воспитания — это отработка основных способов движений и общее физическое оздоровление. Посредством игр дети знакомятся с многообразием движений, их назначением; учатся дифференцировать движения по видам и способам выполнения; упражняются в применении движений в новой необычной обстановке.

Можно сделать вывод, что подвижная игра имеет важное значение для ребенка. Игра обучает и воспитывает детей. Она является жизненной потребностью его и средством всестороннего развития.

5. Практическая часть. Проведение подвижных игр с участием детей и родителей.
6. Раздача родителям памяток.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1) Игровые упражнения.

С мячом.

Детям не сразу удастся поймать мяч, отскочивший от стены. У них еще не хватает опыта, они не знают с какой силой нужно бросить мяч, чтобы отскок был не слишком далеким и не слишком близким. Упражнение выполняется с большим мячом (диаметр 20 см):

- поймать мяч, отскочивший от земли. «Брось мяч на землю так, чтобы его поймать». Площадка должна быть ровной, иначе мяч будет отлететь в сторону и ловить его будет трудно;

- бросить мяч в стену и поймать его после отскока. «Брось мяч в стену так, чтобы его поймать». Вначале дети бросают мяч очень осторожно, мяч ударяется о стену на высоте груди или живота ребенка. Ловить мяч легче, если он ударяется о стену на высоте, превышающей рост ребенка.

С прыжками:

Прыжки развивают силу толчка и точность движений. Вначале выполняют самые простые прыжки. Первые прыжки совершаются с высоты. Равной расстоянию от ступни до колена, затем высота увеличивается до 50 см – для младших, до 80 см – для старших.

Упражнения:

- прыжок в цель – круг диаметром 60-80 см, расстояние с места прыжка 30-50 см;

- прыжок вниз, в момент прыжка хлопнуть в ладоши;

- прыжок вдаль, цель обозначается веревкой, расстояние 40-60 см;

- прыжки с поворотом на 90 градусов, чтобы ребенок мог в прыжке повернуться, для ориентира укажите предмет, к которому ребенок должен повернуться;

- прыжок, согнув ноги с поворотом: встать рядом с бортиком, взяться за края двумя руками, оттолкнувшись двумя ногами перепрыгнуть через бортик и приземлиться с противоположной стороны.

С лазаньем.

Способствуют развитию у детей ловкости и координации движений.

Упражнения:

- пролезть в обруч не задавая его;

- поднявшись по лестнице, повернуться спиной к ней и спуститься вниз.

2) О правилах любой игры.

- игра должна приносить радость ребенку и взрослому;
- заинтересовывайте ребенка игрой, но не заставляйте его играть;
- предлагаемые задания дети должны выполнять самостоятельно;
- обязательно начинайте с посильных задач;
- воспитывайте доброжелательные отношения детей друг к другу;
- для самых маленьких оживляйте игру сказкой или рассказом;
- создавайте в игре непринужденную обстановку, не сдерживайте активность ребенка;
- увлечения детей проходят «волнами», поэтому, когда у ребенка остывает интерес к игре, «забывайте» о ней на месяц-два, а затем «вспомните» о ней.