|  |
| --- |
|  |
| **Подвижные игры как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста**  |
|  |
|  |
|  |
|  |

 **Выполнили:**

 **Зубрина Татьяна Анатольевна,**

 воспитатель БДОУ города Омска

 «Детский сад № 12/2 комбинированного вида»

 **Заикина Ирина Николаевна,**

 воспитатель БДОУ города Омска

 «Детский сад № 12/2 комбинированного вида»

 **Карплюк Светлана Николаевна,**

 воспитатель БДОУ города Омска

 «Детский сад № 12/2 комбинированного вида»

Г.Омск

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………………………………………….. 3

**Глава 1.** Теоретическое обоснование проблемы развития физических качеств у старших дошкольников……………………………………………….7

* 1. Характеристика и сущность развития физических качеств (быстрота,гибкость,ловкость,сила,выносливость)………………………7

**1.2.**Двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста………………………...14

**1.3.** Физическое развитие и физическая подготовленность в системе физического воспитания……………………………………………………….. 18

**1.4**. Характеристика подвижной игры как средства и метода физического воспитания и общего развития ребенка………………………………………..23

**1.5**. Выводы по 1 Главе………………………………………………………….36

**Глава 2.** Экспериментальное исследование проблемы развития физических качеств у старших дошкольников……………………………………………. 38

**2.1.** Описание применяемого диагностического инструментария……………38

**2.2.** Диагностика уровня развития физических качеств у старших дошкольников на констатирующем этапе исследования……………………..41

**2.3.** Описание формирующего эксперимента………………………………….44

**2.4.** Диагностика уровня развития физических качеств и физической подготовленности старших дошкольников на завершающем этапе исследования……………………………………………………………………..49

**2.5.** Сравнительный анализ полученных результатов, интерпретация полученных результатов………………………………………………………...53

**2.6.** Выводы по 2 Главе………………………………………………………….55

 **Заключение** …………………………………………………………………….57

**Список литературы** ……………………………………………………………62

**Приложение** …………………………………………………………………….66

**Введение**

**Актуальность исследования.** За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем физического воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста. По мнению ряда ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека [6, 8, 9, 4, 7, 2].

 В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных образовательных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание дошкольников, развитие их физических качеств.

Современные дети мало двигаются из-за привязанности к телевизору и  компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств старших дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей [9, 14, 21, 24]. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически [8, 14, 9, 19, 21]. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер [5, 8, 11, 12, 14, 21, 22, 19].

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности. Однако к решению проблемы влияния подвижных игр на развития физических качеств старших дошкольников отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам Е.И.Геллер, Е.Н.Вавиловой, Н.Б.Каданцевой, Ю.К.Чернышенко, В.А.Баландина и др[8, 14, ].

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неуемной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

**Цель исследования** – исследование влияния подвижных игр на развитие физических качеств у старших дошкольников.

Достижение поставленной цели обусловило решение **следующих задач** **исследования**:

* 1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.
	2. Выявить уровень развития физических качеств старших дошкольников и их физической подготовленности
	3. Подобрать игры на развитие физических качеств

 4 . Провести сравнительный анализ полученных данных

**Объект исследования** - процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – подвижная игра как средство развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**Методы исследования.**

Теоретические:

* анализ педагогической литературы по теме исследования;
* интерпретация литературных источников;
* обобщение;

Эмпирические:

* наблюдение;
* тестирование;
* эксперимент;
* методы математической обработки данных эксперимента.

**База исследования**. БДОУ г. Омска «Детский сад № 12/2 комбинированного вида»

#

# Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития физических качеств у старших дошкольников

# 1.1. Характеристика и сущность развития физических качеств

В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

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

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

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

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через рок в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физическое развитие, формирует двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма и усиливая эмоционально-родственные ощущения[19, C. 82]..

 На развитие теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста значительное влияние оказали научно-методические работы Н.А. Межилова, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, А.И. Быковой[11, C. 34].

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всесторонне развитие ребенка. Формируется и развивается его внутренний мир - его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Об этом писал П.Ф. Лесгафт, который рассматривал двигательную деятельность как фактор развития человека. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать явления, происходящие в природе и внешнем окружающем мире.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.) [12, C. 113].

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния.

Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

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

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

Физиологические факторы развития качественных сторон двигательной активности детей проявляются в совершенствовании регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. При кратковременных, скоростных и силовых движениях преимущественное значение принадлежит улучшению регуляции деятельности нервно-мышечной системы. При более длительной работе, наряду с совершенствованием двигательных функций, существенное значение приобретает и улучшение координации вегетативных функций [41, C.129].

Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей, обусловливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях [8, C.29].

Итак, физиологические механизмы, обусловливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и выносливости в детском возрасте разнообразны. Важное значение имеют условно-рефлекторные факторы.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувст­вительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развитии дви­гательных навыков и физических качеств[25, C.29]..

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

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

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

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [17, C. 89].

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

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

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

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

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

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

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [17, C. 116].

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

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

Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

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

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

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

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

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершен­ствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся усло­виях, выполнять движения точно и рационально.

## 1.2. Двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста

Известно, что ребенок развивается в результате непосредственного влияния на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, поступающей из окружающей среды. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения [2, 7, C. 211].

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у дошкольников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков. В дошкольном возрасте, как и в раннем детстве, большое значение для формирования ясных представлений об окружающем мире имеет чувственный опыт ребенка. В этом периоде игра становится ведущим видом деятельности, но не потому, что ребенок, как правило, большую часть времени проводит в развлекающих играх, - игра вызывает качественные изменения в психике ребенка. Игра дошкольника значительно усложняется: в ней приобретается жизненный опыт, все отчетливее прослеживается определенный замысел, проявляется и развивается творческое воображение. С каждым годом в умственном развитии детей все большую роль начинают играть словесные пояснения и задания взрослого [25, C. 214].

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Одними из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения. Занимаясь физическими упражнениями с детьми, важно внимательно следить за их здоровьем, обращать внимание на их внешний вид, настроение, самочувствие, утомляемость, аппетит и сон. Каждому, даже вполне здоровому ребенку желательно 2-3 раза в год проходить медицинский осмотр. При этом рекомендуется записывать показатели роста, веса и окружности грудной клетки ребенка, что позволит следить за его правильным развитием [3, C. 183].

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых [7, C. 129].

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения [8, C 153].

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению [8, C. 188].

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются [3, C. 85].

Многие ученые в области физической культуры и спорта считают, что целью физического воспитания подрастающего поколения является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни [7, C.179]. Применительно к дошкольному возрасту, по их мнению, основными задачами физического воспитания являются:

- формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;

- природосообразное и индивидуально-приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных умений и навыков;

- общее физкультурное образование дошкольников, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры;

- актуализация знаний на уровне начальных навыков проведения самостоятельных занятий.

## 1.3. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе физического воспитания

Из предыдущего параграфа уже видно, что в системе педагогических явлений физическое воспитание имеет первостепенное значение как специальный фактор целесообразного воздействия на развитие физических качеств человека, его двигательных способностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств человеческого организма. Если физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза (индивидуального развития организма), оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития индивида.

 В зависимости от всей совокупности факторов и условий, влияющих на физическое развитие, оно может приобретать различный характер - быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело, используя объективные закономерности физического развития человека, можно, в принципе, так воздействовать на него, чтобы придать ему направление, оптимальное для индивида и общества, обеспечить гармоническое совершенствование форм и функций организма, повысить работоспособность, необходимую для созидательного труда и других общественно полезных форм деятельности, и даже «отодвинуть» сроки естественного старения, увеличив тем самым творческое долголетие человека.

 Эти возможности целесообразного управления физическим развитием реализуются при известных условиях в процессе физического воспитания. Научное понимание роли физического воспитания в физическом развитии человека исходит именно из того, что процессе физического развития в принципе управляем; в целесообразно направляющем воздействии на этот процесс, прежде всего и состоит специфическая социальная функция (назначение) физического воспитания[15, C. 42].

 Это, понятно, не означает, что физическое воспитание целиком предопределяет физическое развитие. Последнее, как уже было сказано, зависит от многих факторов и условий, естественных и социальных, самые фундаментальные среди которых - условия материальной жизни общества. Тем не менее, физическому воспитанию принадлежит особая роль как специальному фактору рационального регулирования физического развития человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми к нему обществом. Именно от физического воспитания (если есть все другие необходимые условия, непосредственно зависят тенденции, сознательно привносимые в физическое развитие, его направленность, степень, а также и то, какие двигательные способности, умения и навыки формируются и совершенствуются у человека в течение жизни.

 Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих опреде­лить состояние здоровья:

■ телосложение;

■ основные функциональные параметры;

■ развитие двигательной сферы.

 Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического разви­тия детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями фи­зического развития, развития двигательной сферы и функциональны­ми возможностями организма ребенка.

При исследовании физической подготовленности, как правило, авторы выделяют две основные составляющие:

- уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения (окислительной, лактацидной, фосфагенной);

- уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости , ловкости , равновесия).

При этом существование двух составляющих физической подготовленности рассматривается в постоянном взаимовлиянии: улучшение физических качеств сопряжено с положительными изменениями в состоянии систем энергообеспечения. Однако авторы обратили внимание на то, что одни и те же упражнения по-разному влияют на исследуемые составляющие (функциональные возможности и физические качества) у дошкольников.

В связи с этим на кафедре теоретических основ физического воспитания МГУ была разработана батарея тестов (Т.П.Завьялова и др., 2001) [26, C. 105]. В нее вошли:

* бег на 30м;
* бег на 200м и 300м (в старшей и подготовительной группах соответственно);
* челночный бег 3х10м;
* прыжок в длину с места;
* метание предмета на дальность.

 **Физическая подготовленность** детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств.

 **Физическими (двигательными) качествами** называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях — основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании), игровых, спортивных занятиях.

 Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к быстроте движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазании, при метании предметов.

 Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

 Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

 По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических и волевых качеств.

 Дети первой группы, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум, усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. [35, 40].

 Детей второй группы, имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризуют неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения.

 Дети с низкими показателями физической подготовленности (в большинстве случаев имеющие низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать[ 40,С.7].

 Этот материал может быть использован и в работе с детьми, имеющими средний уровень физической подготовленности, но наряду с совершенствованием техники основных видов движений дошкольникам можно предлагать специальные задания, направленные на развитие у них волевых и физических качеств. Так, развитию ловкости может способствовать выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (упражнения в парах, игры с постоянно изме­няющимися игровыми ситуациями).

 Дошкольникам с низкими показателями физической подготовленности необходимы доступные задания, способствующие их общему физическому развитию. Этому могут служить знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, рекомендуемые программой воспитания. Особое внимание следует уделять развитию всех основных видов движений. Следует чаще проводить игры, во время которых все дети выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение [35,С. 141].

## 1.4. Характеристика подвижной игры как средства и метода физического воспитания и общего развития ребенка

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. [14,С.5]

 Разделяя взгляды К.Ушинского[3,С.27] на воспитание национального духа, самосознания в традициях народной педагогики, в старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребенок не наблюдал непосредственно. Детей интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Проникновение ребенка в эти связи во многом определяет его развитие. Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатель помогает дошкольникам 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.

В дошкольном возрасте нервная система и весь организм ребенка в целом обладают чрезвычайной пластичностью, податливостью к внешним воздействиям. Поэтому рациональная дозировка объема и интенсивности нагрузки, регулярное чередование ее с отдыхом будет определять оптимальность динамики организма ребенка, обеспечивать своевременность восстановительных процессов и повышать работоспособность. Нагрузка, с одной стороны, выражается в величине воздействия физических упражнений на организм и интенсивности выполнения их, что повышает функциональные процессы организма; с другой – в воздействии на динамику психических функций, проявляющихся в умственной деятельности ребенка, концентрация внимания и восприятия во время объяснения и демонстрации упражнения, осмысливании заданий точности ответной реакции.[4,С. 98]

 Игры приучают детей к дисциплине, сосредоточению и планомерности действий. Наиболее специфичный и эмоционально – эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно – образного и наглядно–действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

В процессе игровых действий у детей формируется морально- волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Подвижная игра с правилами - сознательная, активная деятельность ребенка, цель которой достигается точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. [5,С.238]

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции ребенка на сигналы типа "Лови!", "Беги!", "Стой!".

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. В отличие от сюжетно-ролевых игр содержание большинства подвижных дается в готовом виде. Основной целью деятельности детей в подвижной игре является решение двигательной задачи. Структура игры регламентируется правилами. Правила четко формулируются с самого начала, и им должны подчиняться все участники. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности. Овладеть правилом - значит овладеть своим поведением, научиться управлять им[31,С.57].

В рамках действий по правилам остается достаточный простор для личной инициативы детей. Правила игр приучают к действиям на основе общих положений, а не по частным указаниям и инструкциям. В последнем случае любая инициатива и самостоятельность исключается; в первом случае возможно свободное развитие индивидуальных способностей. Ребенок должен выбрать двигательное действие или способ его выполнения, который позволит успешно решать двигательную задачу за наименьшее время, с меньшей затратой сил; при этом средство и способ достижения положительного результата в одной и той же игре не остаются постоянными, они согласуются со складывающейся обстановкой. В ходе игры у ребенка может возникнуть новое решение и новый прием, неизвестный ему до этого. Это происходит за счет способности коры больших полушарий под влиянием второй сигнальной системы осуществлять образование новых форм движения из имеющихся элементов двигательных навыков, отдельных движений, приобретенных в процессе прямого обучения.

Играющие должны строго и точно соблюдать правила игры, к ним они должны относиться сознательно и ответственно, как к закону. Правила помогают регулировать двигательную деятельность и осуществлять самоуправление, присваивают каждому игроку определенную роль, устанавливают его место в игре, взаимосвязь между играющими, а вот действия в пределах правил и роли отличаются большой самостоятельностью.

Одна из характерных особенностей подвижных игр - стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребности в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядного положительного результата - выигрыша. [6, С.52]

Подвижная игра предлагает детям решать индивидуальную двигательную задачу, вступая во взаимоотношения с другими играющими, учитывать их поведение.

Подвижная игра связана с выполнением основных движений, но не может быть средством их разучивания. В игре ребенка захватывает сюжет, а эмоциональное возбуждение отвлекает от правильного выполнения двигательного действия. Для ребенка в игре самое главное - не попасться водящему: нередко действия играющего оцениваются по тому, попался он ловишке или нет. Если ребенок правильно выполнил основные движения, но ловишка успел его запятнать, он все равно проиграл. Неправильное, но быстрое выполнение движения зачастую приносит успех, поэтому ребенка может не заинтересовать точность осуществления двигательного действия. Частые замечания по поводу неточно выполненных основных движений снижают интерес к игре, лишают ее занимательности.

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[29, С.68].

 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. [5, С.238]

Подвижная игра оказывает благоприятное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре надо обладать быстрой реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение обстановки, иначе все действия ребенка будут запаздывающими, неэффективными. В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм. В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, поэтому устраняется опасность быстрого утомления детей. Возможность изменения темпа игры самими детьми превращает ее в средство для регуляции нагрузки.

Представляя собой комплексы естественных движений разного типа и в различных сочетаниях, подвижные игры отличаются богатством интеллектуального содержания: они требуют от играющих сообразительности, широкой ориентировки в пространстве. Преодоление возникших в игре трудностей также связано с мыслительной деятельностью, т.е. необходимостью анализа создавшейся ситуации, принятия оперативного решения двигательных задач. Овладение общественно-историческим опытом эффективных действий в неожиданных ситуациях с учетом индивидуальных особенностей позволяет достигать хороших результатов детям, уступающим ловишке в уровне владения движением и степени развития физических качеств.

Условия выполнения двигательных действий в подвижной игре не остаются постоянными, они часто меняются. Необходимость немедленного реагирования на неожиданное изменение обстановки требует доведения двигательных навыков до такой стадии, когда они выполняются автоматически. Только тогда ребенок имеет возможность сосредоточить внимание на условиях выполнения. Чтобы действовать в соответствии с условиями и правилами игры, ребенок должен менять свое поведение, а это требует применения ранее выработанного двигательного стереотипа в новых условиях, его изменения, приспособления к окружающей обстановке. Игровая обстановка учит детей выбирать наиболее целесообразный способ решения различных двигательных задач, который позволяет при меньшей затрате сил и сохранении точности и быстроты выполнения позволяет достигнуть успеха.

Подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.

В подвижных играх, как подчеркивала А. Усова, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности. [7, С.112]

В старшем дошкольном возрасте появляется возможность выбирать игры с прыжками в длину с места, метанием и лазаньем. Возможностям старших дошкольников соответствуют бессюжетные игры, но детям по-прежнему доставляют большое удовольствие сюжетные подвижные игры. Игры с элементами соревнования построены на различных движениях и их сочетаниях, могут включать как индивидуальные, так и командные соревнования. С пятилетнего возраста, по данным В. Панкова, можно использовать разнообразные игры-эстафеты, предусматривающие взаимодействие между играющими. Становятся доступными игры с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, футбол и т.д. Целесообразно продолжить разучивание подвижных игр как своего, так и других народов. [8, С.47]

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершенствованию двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально – волевых черт личности.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировки в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспосабливаясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Поэтому, например, такая игра, как «волк во рву», проводится тогда, когда дети уже овладели прыжком в длину с разбега.

П.Ф. Лесгафт писал: « В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия в полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производится с возможно большей точностью и ловкостью» [13, С.36].

Это положение подтверждается работами педагогов (М.М.Конторович, Л.И.Михайлова, А.И.Быкова, Д.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Н.Н.Кильпио, Э.Я. Степаненкова, С.Я.Лайзане и др.), которые внесли значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду. [5, С.342]

Как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки.

Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Например, в игре «ловишки» каждый ребенок должен внимательно следить за действиями водящего. При его приближении ребенок стремительно убегает в противоположную сторону. Почувствовав себя в безопасности, замедляет темп движения, тормозит его, приостанавливается. При новом приближении водящего он вновь ускоряет движение. [9, С.18]

Почти в каждой подвижной игре существуют сигналы к изменению игровых действий и движений детей. Например, сигнал «Построится!» в игре «Дружные ребята» вызывает быструю реакцию детей, выражающуюся в изменении действий, направления и характера движения: легкий бег, врассыпную изменяется на целеустремленный в прямом направлении для скорейшего построения в колонны друг за другом на заранее обусловленных местах.

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения.

В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, способности ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнений в счете.

Фундамент теории игры как важнейшего средства воспитания детей заложили исследования ученых Е.И.Тихеева, РЯ.Лехтман-Абрамовича, А.П Усовой, Д.Б. Эльконина, Л.С. Выготского и др [12, С.16]

По утверждению вышеизложенных исследователей, игра определяется как исторически возникший вид деятельности детей, заключающийся в воспроизведении действий взрослых и отношений между ними. Игра любого вида протекает как деятельность осмысленная и целенаправленная. В каждой игре есть значимая для ребенка цель, но она не является постоянной. В процесс игры вовлекается вся личность ребенка: его психика, познавательные интересы, воля, чувства. В игре школьник активно действует, говорит, использует свои знания, активно работает его мысль и его воображение.

По мнению Ушинского, особую воспитательную роль играют коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общественного поведения, завязывающие «первые ассоциации общественных отношений».

Виднейшие педагоги – Н.И.Пирогов, а позднее Е.Н.Водовозова, П.Ф.Каптерев и др. – подчеркивали, что в физическом воспитании ребенка игра имеет первостепенное значение как деятельность, отвечающая его возрастным потребностям, и как средство всестороннего развития. [12, С.17]

Игра определяется Лесгафтом как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. Она является самостоятельной деятельностью, в которой развивается собственная инициатива ребенка и воспитываются его нравственные качества[5, С.67]

Соревнования в игре Лесгафт также отрицал из нравственных соображений: они порождают стремление в личной победе. [5, С.89]

В настоящее время они используются потому, что соревнования как метод вызывают интерес, эмоциональный подъем стремление к лучшему качеству выполнения игровых действий, способствует совершенствованию двигательных навыков. Однако и сейчас в играх дошкольников элементы соревнования допускаются только тогда, когда тщательно изучены физические силы и возможности детей и продуманы приемы руководства.

Основные положения П.Ф.Лесгафта о подвижных играх были развиты В.В.Гориневским. Гориневский считал подвижные игры основным видом двигательной деятельности и средством всестороннего воспитания детей дошкольного возраста.

Е.А.Аркин считал подвижную игру мощным и незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания. [13, С.115]

Преимущество игры среди различных физических упражнений он видел в эмоциональной насыщенности, предающей ей особую привлекательность, мобилизующей силы детей, доставляющей радость и удовлетворение в характере двигательной деятельности, содействующей работе значительной массы крупных мускулов ( бег, прыжки, бросание); в разнообразии движений, устраняющем опасность утомления; в возможности регулирования самими детьми темпа и энергии движения; в проявлении личной инициативы и развитии психических качеств - смелости, дисциплины, находчивости и т.д.

В настоящее время проблема подвижной игры как средство всестороннего воспитания и развития ребенка дошкольного возраста продолжает быть предметом исследования научных и практических работников, имеются труды (А.И.Быковой, М.М.Конторович и Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Л.В.Артемовой и др. авторов) [34, С.87]

Подвижной игре посвящены статьи и книги практических работников, отражающие передовой опыт: по проблеме содержания и методике игр с элементами спортивных игр – В.И. Васюковой, Н.Г Кожевниковой, Т.К. Лобовой, проблеме содержания и методике подвижных игр – Е.А.Ароновой, К.В.Вербицкой, Н.Н Кильпио, Л.А Киселевой и мн. др. [14, С.112]

Одна из характерных особенностей подвижных игр – стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребностей в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядно положительного результата – выигрыша.

Подвижная игра предлагает детям решать индивидуальную двигательную задачу, вступая во взаимоотношения с другими играющими, учитывать их поведение.

Подвижная игра связана с выполнением основных движений, но не может быть средством их разучивания.

В подвижных играх, как подчеркивала А.Усова, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне – соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности[38, С.5]

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность- комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Ценность подвижных игр в том, что приобретенные умения, качества, навыки детей 5-6 лет повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Таким образом, содержание игр обогащает представление детей, активизирует наблюдательность, мышление воображение, внимание, а также развивает память, сообразительность и находчивость. [15, С.46]

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий, преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

При проведении подвижной игры следует помнить, что собирать детей необходимо в том месте на площадке, откуда будут начаты игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно. Объяснение игры – это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным. Роли определяют поведение детей в игре, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие. [25, С.44].

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, сноровку, смекалку. Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей (до 3–4), роли распределяются между всеми детьми; используются игры-эстафеты.

***Сбор детей на игру****.* Старшие дошкольники любят и умеют играть. Для сбора детей на игру и создания интереса можно договориться о месте и о сигнале сбора задолго до начала игры, собрать при помощи зазывалок («Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть); поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (например, пока звучит мелодия); использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать сюрпризы-задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой.

***Объяснение правил.*** Предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали.

***Распределение ролей.*** Роли определяют поведение детей в игре. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Существует несколько способов выбора водящего: назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил.

***Руководство игрой****.* Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.

***Подведение итога****.* При подведении итога игры воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме.

Выводы по 1 главе

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

В первой главе нашего исследования мы теоретически обосновали проблемы развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности. Для этого мы охарактеризовали сущность развития физических качеств, двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста, физическое развитие и физическую подготовленность в системе физического воспитания.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

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

Следующая глава раскрывает практическое исследование эффективности методики развития физических качеств дошкольников, где показаны результаты диагностики экспериментальной работы по физическим качествам дошкольников в процессе физической подготовленности и сделан анализ и обработаны данные экспериментальной работы.

**Глава 2 Экспериментальное исследование проблемы развития физических качеств у старших дошкольников**

##

2.1. Описание применяемого диагностического инструментария

## воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста

В экспериментальной работе приняли участие 44 ребенка старших групп 5-6 лет. Из них 22 ребенка в экспериментальной группе №11 «Радуга»,22 ребенка в контрольной группе № 12 «Колобок».

Опытно-экспериментальная работа по формированию у детей физических качеств в себя несколько этапов:

- подготовка проведения эксперимента;

-констатирующий срез по выявлению уровня сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;

- формирующий эксперимент по развитию у детей физических качеств;

- контрольный срез по выявлению результативности формирующего эксперимента.

Была поставлена цель - определить уровень сформированности физических качеств у детей в старших группах детского сада, провести эксперимент по развитию физических качеств.

Были использованы следующие тесты.

Тест 1

ЦЕЛЬ Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тес-тирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша, за которой на расстоянии 5—7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и при-нимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспи-татель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3—5 мин) проводится спокойная ходьба с дыха-тельными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, кор-ректировать его бег.

Тест 2

ЦЕЛЬ Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует ну-левой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребе-нок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «—». Во время выполнения данного теста можно использовать ифовой момент «Достань игрушку».

####  Тест 3

 ЦЕЛЬ Оценить ловкость в прыжках через скакалку.

Ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает ко-личество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

Тест 4

ЦЕЛЬ Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека — первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя огтираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, фуппировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот резулътат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно раз-местить несколько ярких предметов на расстоянии 15—20 см за ма-том и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Тест 5

ЦЕЛЬ Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.

Ребенок (без обуви) садится со стороны С так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20—30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон — зачетный, выполняет-ся за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «—», точностью до 0,5 см (например, +7 или —2).

2.2.Диагностика уровня развития физических качеств у старших дошкольников на констатирующем этапе исследования

 К основным показателям, характеризующим физические качества ребенка старшего дошкольного возраста можно отнести:

* сила;
* выносливость;
* быстрота;
* гибкость;
* ловкость.

Для того, чтобы определить исходный уровень сформированности физических качеств были использованы тесты, в процессе выполнения которых воспитатель оценивает уровень сформированности физических качеств каждого ребенка, руководствуясь знаниями и умениями, которыми должен владеть ребенок старшего дошкольного возраста (Приложение 1).

 Результаты диагностики уровня развития физических качеств экспериментальной и контрольной групп представлены в таблицах 1-2.

 **Таблица 1**

**Диагностика физических качеств экспериментальной группы № 11 "Радуга" на констатирующем этапе исследования (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Низкий | Средний | Высокий |
| Быстрота | 36 | 39 | 25 |
| Гибкость | 37 | 54 | 19 |
| Ловкость | 23 | 53 | 24 |
| Сила | 36 | 41 | 23 |
| Выносливость | 45 | 27 | 28 |

 Из Таблицы 1 мы видим преобладание низкого и среднего уровня Для большей наглядности рассмотрим Диаграмму 1.

 **Диаграмма 1**

**Диагностика физических качеств экспериментальной группы № 11 "Радуга" на констатирующем этапе исследования**

 ****

 **Таблица 2**

**Диагностика физических качеств контрольной группы № 12 "Колобок" на констатирующем этапе эксперимента (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физический показатель | Низкий | Средний | Высокий |
| Быстрота | 23 | 54 | 23 |
| Гибкость | 28 | 54 | 18 |
| Ловкость | 36 | 36 | 28 |
| Сила | 35 | 40 | 25 |
| Выносливость | 47 | 28 | 25 |

 **Диаграмма 2**

**Диагностика физических качеств экспериментальной группы № 12 "Колобок" на констатирующем этапе исследования**



В результате анализа результатов видно, что в группе преобладают также низкий и средний уровни.

2.3.Описание формирующего эксперимента

На основе полученных результатов был разработан формирующий эксперимент, который включал в себя подвижных игр на развитие физических качеств.

Игры использовались в режимных моментах и непосредственно образовательной деятельности во всех формах физкультурно-оздоровительной работы: утренней гимнастике; досугах, соревнованиях и др.

Игра повышала настроение детей, способствовала проведению подвижных игр на эмоциональном подъеме.

Важным условием самостоятельной игровой деятельности являлось создание предметной среды, имеющей развивающий характер, т.е. создание предметного оснащения для самостоятельных игр.

Так же для экспериментальной работы использовались следующие **подвижные игры (**табл.3**)**

 Таблица 3

**Перспективный план организации и проведения подвижных игр в экспериментальной группе**

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | Название подвижных игр |
| Январь | Пожарные на ученияхНе давай мяч водящему |
| Февраль |  Кто самый меткийБери ленту |
| Март | Чье звено скорее соберетсяПерелет птиц |
| Апрель | Путешествие на кораблеС кочки на кочку |
| Май | Волк во рвуЛовля бабочек |

#### Пожарные на учениях

На расстоянии 5—6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Воспитатель делит группу детей на 3—4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Воспитатель отмечает, кто первый позвонил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

#### Кто самый меткий

Воспитатель делит группу детей на 4—5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4-5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4—5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают в цель, но уже с большего расстояния (3,5м). Не попавшие в цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1—2 самых метких ребенка.

#### Чье звено скорее соберется?

Дети распределяются на 3—4 звена с одинаковым числом играющих; им дают флажки 3—4 цветов. В разных концах площадки (комнаты) или по одной стороне ставятся на подставках 3—4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом,своего цвета. Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен и они начинают ходить или бегать врассыпную по площадке (комнате). Движения детей меняются в зависимости от ритма и темпа, который дает воспитатель. По сигналу «На места!» дети бегут к своему флагу и строятся в колонну, лицом к флагу. Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

Варианты игры. а) После сигнала воспитателя «На места!» дети бегут к флагу, но строятся уже не в колонну, а в кружок или шеренгу, в зависимости от того, какое слово добавил воспитатель после сигнала, например: «На места — в круг!», «На места—в шеренгу!»; б) В момент ходьбы или бега врассыпную воспитатель говорит: «Стой!» По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!». Дети открывают глаза и бегут строиться к своему флагу.

#### Бери ленту

Играющие строятся по кругу. Каждый прикрепляет сзади к поясу или вороту полоску (ленточку) из цветного материала В центре круга становится ловишка, назначенный воспитателем. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь ленточку Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

*Волк во рву*

По середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 70—100 см одна от другой — это ров. У одной из сторон площадки (комнаты) на расстоянии одного-двух шагов от нее очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного из играющих «волком», остальные изображают коз. Все козы располагаются в доме, а волк становится в ров. По сигналу воспитателя «Козы, на луг!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк в это время спит и не трогает коз). Затем воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы перебегают на другую сторону площадки — в дом, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться) Пойманные отходят в конец рва. После 2—3 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом и назначается другой волк (но не из числа пойманных).

Вариант игры. Во рву находится не один, а два волка. Чертятся два рва (расстояние между ними 3—4 м) в каждом — по одному волку

#### Перелет птиц

Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты) Они — птицы. На другом конце площадки помещается вышка или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Птички улетают!» дети, подняв руки (крылья) в стороны, бегают по всей площадке. По сигналу «Буря!» дети бегут к вышке (гимнастической стенке) и влезают на нее («птицы скрываются от бури на деревьях»). Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», дети спускаются с вышки и снова бегают («птицы продолжают полет»). Во время игры воспитатель должен находиться возле пособий для лазанья, чтобы в случае необходимости помочь детям.

#### Не давай мяч водящему

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идет в середину круга. У стоящих по кругу большой мяч. Играющие перебрасывают мяч в разных направлениях по воздуху и по земле с тем, чтобы водящий не мог коснуться мяча. Водящий, бегая в середине, круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если водящему удается коснуться мяча, то на его место идет ребенок, при броске которого мяч запятнан. Водящий становится на его место.

Правила игры. Мяч можно перебрасывать по воздуху (не выше поднятых вверх рук), и перекатывать по земле. Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру.

#### Путешествие на корабле

Дети строятся в две шеренги у одной из сторон площадки (комнаты) — это корабль. Капитан корабля (воспитатель) объявляет: «Приготовиться к выходу на берег, справа земля!» Все дети должны повернуться направо, приготавливаясь к выходу. Тот, кто повернет в другую сторону, лишается выхода на берег и остается на корабле (отходит в сторону). Все остальные идут парами (можно с песней или под удары в бубен) и, обойдя площадку (комнату), возвращаются на корабль (возвращаются к месту начального построения) и снова строятся в две шеренги. Дети, которые оставались на корабле, включаются в игру, становясь на свои места в шеренгах. На слова воспитателя: «Приготовиться к выходу, слева земля!» дети поворачиваются налево и, обойдя площадку (комнату), возвращаются на корабль и перестраиваются в две шеренги. Название сторон («справа», «слева») надо не только чередовать, но и давать вразбивку.

#### Ловля бабочек

Воспитатель выбирает четырех играющих, это — дети с сачками. Остальные играющие — бабочки. Дети с сачками отходят в сторону. Около них воспитатель очерчивает место для пойманных бабочек. По сигналу «Летите!» все бабочки разлетаются (разбегаются) по площадке. По сигналу «Лови!» дети с сачками (двое детей, держась за руки) ловят бабочек — соединяют руки вокруг бабочки и затем отводят ее в условленное место. В то время, когда они уводят пойманного, воспитатель говорит; «Бабочки сели на цветы» Бабочки быстро приседают. По сигналу «Летите!» бабочки снова разлетаются. Когда поймано 3—5 бабочек, отмечается, какая пара поймала больше. Затем выбирают других детей с сачками, и игра возобновляется.

Правила игры. Пойманным считается тот, кого дети сумели окружить и обхватить сомкнутыми руками. Ловить, можно только по сигналу воспитателя «Лови!»

#### С кочки на кочку

В середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—5 м одна от другой, это — «болото». Воспитатель распределяет детей на звенья, вызывает по одному ребенку от каждого звена и предлагает им встать на линию (берег) Перед каждым ребенком по направлению к противоположной линии на болоте чертятся кружки (кочки) диаметром 25—30 см, на расстоянии 10, 20, 30 см один от другого. Воспитатель предлагает перебраться на противоположную сторону болота, прыгая с кочки на кочку. Прыгать надо на середину кочки. Наступивший на край кочки считается «промочившим ноги» и выходит из игры. Выигрывает очко тот, кто первый достиг противоположной стороны. Затем снова вызывают детей по одному из каждого звена. В конце игры подсчитывается количество очков у каждого звена. Звено, получившее большее количество очков, считается победителем.

* 1. Диагностика уровня развития физических качеств старших дошкольников на завершающем этапе исследования

В процессе контрольного эксперимента было проведено тестирование по выявлению уровня сформированности физических качеств и получены следующие результаты (табл 4 ).

 Таблица 4

**Сводная таблица сформированности физических качеств экспериментальной группы № 11"Радуга" на констатирующем и завершающем этапах эксперимента(%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Низкий | Средний | Высок |
| Констатирующий эксперимент | Формирующий эксперимент | Констатирующий эксперимент | Формирующий эксперимент | Констатирующий эксперимент | Формирующий эксперимент |
| Быстрота | 36 | 19 | 39 | 37 | 25 | 44 |
| Гибкость | 37 | 14 | 54 | 28 | 19 | 58 |
| Ловкость | 23 | 14 | 53 | 37 | 24 | 49 |
| Сила | 36 | 15 | 41 | 45 | 23 | 40 |
| Выносливость | 45 | 18 | 27 | 37 | 28 | 45 |

Мы видим, что уровни развития физических качеств изменились: уменьшились показатели низкого уровня - быстрота на 48%, гибкость на 62 %, ловкость на 39 %, сила на 58 %, выносливость на 60 % .

Также уменьшились показатели среднего уровня - быстрота на 5%, гибкость на 48 %, ловкость на 30 %, сила на 10 %, выносливость на 37 %

 А высокий - вырос: быстрота на 76%, гибкость на 205 %, ловкость на 104 %, сила на 74 %, выносливость на 60 % .

 Рассмотрим Диаграмму 4:

Диаграмма 4

**Уровень сформированности физических качеств экспериментальной группы № 11"Радуга" на завершающем этапе эксперимента**



Диаграмма 4 демонстрирует нам высокий уровень сформированности таких физических качеств как быстрота,гибкость,ловкость,сила и выносливость.

Теперь посмотрим на результаты контрольной группы в таблице 5.

Таблица 5

**Сводная таблица сформированности физических качеств контрольной группы № 12"Радуга" на констатирующем и завершающем этапах эксперимента(%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Низкий | Средний | Высокий |
| Констатирующий эксперимент | Формирующий эксперимент | Констатирующий эксперимент | Формирующий эксперимент | Констатирующий эксперимент | Формирующий эксперимент |
| Быстрота | 23 | 14 | 54 | 68 | 23 | 18 |
| Гибкость | 28 | 32 | 54 | 45 | 18 | 23 |
| Ловкость | 36 | 32 | 36 | 36 | 28 | 32 |
| Сила | 35 | 27 | 35 | 54 | 25 | 18 |
| Выносливость | 47 | 23 | 47 | 59 | 25 | 18 |

Мы видим, что уровни развития физических качеств тоже изменились: уменьшились показатели низкого уровня - быстрота на 40%, ловкость на 11 %, сила на 22 %, выносливость на 51 %, гибкость, наоборот, увеличилась на 14 %.

В этой группе увеличились показатели среднего уровня - быстрота на 26 %, сила на 54 %, выносливость на 26 % , гибкость, наоборот, уменьшилась- на 17 %, а сила осталась на том же уровне.

 Высокий уровень снизился: быстрота на 21%,сила и выносливость на 28 %, наблюдался незначительный рост по гибкости – 14 % и по ловкости – 14 %. Рассмотрим диаграмму 5:

 Диаграмма 5

**Уровень сформированности физических качеств контрольной группы № 12"Колобок" на завершающем этапе эксперимента**



## Диаграмма 5 показывает отсутствие повышения значительного уровня сформированности физических качеств у контрольной группы.

## Сравнительный анализ результатов исследования

Исследования проводились с участием детей 5 — 6 лет. Исходное физическое состояние детей этого возраста во многом зависело от того, как они развивались в предшествующие годы. Собственный многолетний практический опыт работы в дошкольных учреждения, а также анализ воспитательной работы позволяют говорить о том, что во многих случаях физическое воспитание проводится без учета возрастных особенностей физического развития ребенка.

После проведения контрольного среза в конце года были получены следующие результаты:

 Диаграмма 6

**Сравнительная диаграмма экспериментальной группы № 11 «Радуга» и контрольной группы № 12 «Колобок» на завершающем этапе эксперимента по высокому уровню сформированности физических качеств**



Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе прирост показателей по высокому уровню выше, чем в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие скоростно-силовых качеств у детей старшего дошкольного возраста, обеспечивают тренировочный эффект в рамках коротких программ. Это же подтверждает таблица

 Таблица 6

**Сводная таблица уровней сформированности физических качеств экспериментальной группы № 11 и контрольной группы № 12 на завершающем этапе эксперимента(%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества | Экспериментальная группа № 11«Радуга» | Контрольная группа № 12 «Колобок» |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Быстрота |  19 |  37 |  44 |  14 |  68 |  18 |
| Гибкость |  14 |  28 |  58 |  32 |  45 |  23 |
| Ловкость |  14 |  37 |  49 |  32 |  36 |  32 |
| Сила |  15 |  45 |  40 |  27 |  54 |  18 |
| Выносливость |  18 |  37 |  45 |  23 |  59 |  18 |

Эксперимент подтверждает наше предположение о влиянии подвижных игр на развитие физических качеств и их эффективности использования в физическом воспитании дошкольников.

#

# Выводы по 2 Главе

В экспериментальной работе приняли участие 44 ребенка старших групп 5-6 лет. Из них 22 ребенка в экспериментальной группе №11 «Радуга», 22 ребенка в контрольной группе № 12 «Колобок».

Результаты диагностики уровня развития физических качеств экспериментальной и контрольной групп представлены в таблицах 1-2.

 Из них мы видим преобладание низкого и среднего уровня обеих групп. Сравнивая результаты экспериментальной группы «Радуга» и контрольной группы «Колобок» на начало эксперимента наблюдается незначительное различие уровня развития физических качеств в группах.

На основе полученных результатов был разработан формирующий эксперимент, который включал в себя подвижных игр на развитие физических качеств.

Был разработан перспективный план организации и проведения подвижных игр в экспериментальной группе.

 Игры использовались в режимных моментах и непосредственно образовательной деятельности во всех формах физкультурно-оздоровительной работы: утренней гимнастике; досугах, соревнованиях и др.

 Во время формирующего эксперимента в экспериментальной группе «Радуга» проводились занятия физической культурой по другой программе. Использовалась подборка подвижных игр, спортивные игры на развитие физических качеств у старшего дошкольника. В контрольной группе «Колобок» проводились занятия по обычной программе физической культуры.

Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе прирост показателей по высокому уровню выше, чем в контрольной группе.

# Наше исследование подтвердило наше предположение о влиянии подвижных игр на развитие физических качеств и их эффективности использования в физическом воспитании дошкольников.

# Заключение

Известно, что для раннего возраста характерен быстрый темп развития организма. Ни в каком другом периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций мозга. Критические периоды в развитии ребенка (по Л.С. Выготскому) - 1, 2, 3 года и 6 - 7 лет. Именно в это время происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей.

Существенная особенность раннего детства заключается во взаимосвязи и взаимозависимости состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше болеет, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют его опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитываются внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер. Следовательно, комплексный анализ физической подготовленности детей и позволяет более объективно судить о процессе физического воспитания.

Цель нашей работы заключалась в исследовании влияния подвижных игр на развитие физических качеств в процессе физического воспитания дошкольников 5 — 6 лет. Изложенные понятия дают общее представление о физической подготовленности, воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризует физическое воспитание как общественно-педагогическое явление. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое содержание физического воспитания составляют физическое образование и воспитание физических качеств человека.

Первое осуществляется путем обучения и связано преимущественно с формированием двигательных умений, навыков и специальных знаний; второе направлено на развитие жизненно важных свойств человеческого организма, относящихся к физическим качествам человека, которые лежат в основе его двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости, и т. д.) и определяют в комплексе общий уровень физический работоспособности.

В процессе смены поколений через физическое воспитание происходит передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей.

Общим прикладным результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей.

 В ходе изучения средств и методов развития физических качеств путем анализа литературных источников, мы выделили для себя один из наиболее доступных и на наш взгляд предположительно наиболее эффективный метод развития физических качеств в процессе физической подготовленности. В данном методе можно использовать различные средства, такие как сюжетные упражнения, игры, беговые упражнения и т.д.

 В заключении нашего исследования, можно сделать вывод, что цель работы достигнута.

 Старший школьный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте более интенсивно развиваются физические качества, в том числе скоростно-силовые.

Анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике свидетельствуют о том, что основное внимание на занятиях физической культуры уделяется обучению основным движениям. В результате дошкольники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических качеств.

Перед началом эксперимента на занятиях физической культуры дети старшего дошкольного возраста двух групп выполняли тесты скоростно-силовой направленности для подготовки организма к началу эксперимента и освоения техники тестовых упражнений.

 На основании этого были выявлены подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств. Скоростно-силовая подготовленность детей 5 — 6 лет оценивалась с помощью следующих тестов: метания на дальность, прыжки в длину, ходьба, бег, лазание.

На начало эксперимента группы по всем показателям статистически не отличались.

При сравнении показателей тестов участников контрольной и экспериментальной групп по окончании основного эксперимента отмечается, что приросты показателей в экспериментальной группе выше в начале и в конце эксперимента, чем в контрольной группе.

При просмотре планов-конспектов занятий физической культурой в 2 группах в период эксперимента и при проведении анализа этих занятий выяснилось, что в основной части урока планировались и проводились упражнения для развития скоростно-силовых качеств мышц брюшного пресса.

После проведения исследования физических качеств контрольной и экспериментальной групп было выявлено, что результаты экспериментальной группы превышают результаты контрольной. Также качественные показатели, из таблиц четко видно, в экспериментальной группе превышают качественные показатели в контрольной группе. Особое внимание в физкультурно-оздоровительной и исследовательской работах уделялось малоактивным детям. Физкультурно-оздоровительная работа по данной методике и индивидуально-дифференцированный подход на занятиях достиг желаемого результата.

 В заключении нашего исследования, можно сделать вывод, что цель работы достигнута.

Таким образом, можно сказать, что подвижные игры являются важным средством в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

**Список литературы**

1. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1996, с. 9-13.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье// Физическая культура: восп., образов., тренир.1997, № 3.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. — Киев: Здоровье, 1987. — 223 с.
4. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: книга для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1991. — 207 с.
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: 1983г.
6. Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2003.- 245 с.
7. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 2003. - 128 с.:
8. Гейнисман МЛ. Развитие основных двигательных качеств как важнейшее средство оздоровления детей дошкольного возраста // Матер, науч. конф. по итогам работы за 1990/91 гг. Омск, 1992, с. 73-74.
9. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: 2004г.
10. Давыдов В.Ю. и др. Влияние физических упражнений различной направленности на организм детей дошкольного возраста / Физическое воспитание дошкольников: Сб. науч. тр. обл. науч.-практ. семинара по физ. восп. детей дошк. учреждений (20-23 ноября 1991г.).- Волгоград, 1993, с. 13
11. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3.
12. Кильпио Н.Н. «80 игр воспитателю детского сада» М.: «Просвещение», 1974г., 88 стр.
13. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
14. Ленерт Г., Лахман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». Пер. с нем. М.: «Физкультура и спорт», 1973г. 103с.
15. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей// Теория и практика физ. культуры. 1987, № 2, с. 56-58/7
16. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва - 2007. - 180с.
17. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» М.: «Просвещение» 1986г.
18. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения на воздухе». М.: «Просвещение» 1981г.
19. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 143 с.: ил.
20. Погадаев Г.И. «Физкульт-Ура!» Физическая культура дошкольников. Пособие для родителей и воспитателей. М.: «Школьная Пресса», 2003, 96с.
21. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам!» Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников. С.-П.: «Детство-Пресс», 2005г., 128с.
22. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) /Автор – составитель Фомина и др. – Волгоград: Учитель, 2004 – 96с.
23. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М.: 2005г.
24. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» М.: «Просвещение», 1986г. 159с.
25. Фатеева Л.П. «300 подвижных игр для младших школьников» Ярославль «Академия развития» 1986г., 79с.
26. Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2002г., №3.
27. Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2002г., №4.
28. Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2003г., №1.
29. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе: Программа и методические рекомендации. – М.: Школьная пресса, 2005 – 64с.
30. Физическая культура в школе//Научно-методический журнал. М.: №7, 2005г.
31. Физическая культура в школе//Научно-методический журнал. М.: №8, 2005г.
32. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. Под ред. Кенеман А.В. Кистяковской М.Ю, Осокиной Т.И. М.:1980г.
33. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2002. - 61 с.
34. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М. : Физиология и спорт.-2008. – 421 с.
35. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М.: 1974г.
36. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». М.: «Просвещение», 1986г. 159с.
37. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада». М.: «Просвещение», 1983г.
38. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.:1976г.
39. Шишкина В.А. «Движение + движения». Книга для воспитателя детского сада. М.: «Просвещение», 1992г., 96с.
40. Шустин Б.М. Современная система физической подготовки. – Москва, 2005. – 193 с.
41. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. – М.: Академия.- 1999.- 160 с.

**Приложение**

Таблица 1

**Оценка уровня развития физических качеств детей старшей экспериментальной группы № 11«Радуга» на констатирующем этапе эксперимента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя | Тест 1(скорость-быстрота)бег на 30м | Тест 2(гибкость)Наклон туловища | Тест 3(ловкость)Прыжки через скакалку | Тест 4(скоростно-силовые)Прыжок в длину с места | Тест 5(сила-выносливость)подъем тела |
| 1 | Леонид | н | в | с | н | С |
| 2 |  Маша | н | с | н | н | Н |
| 3 | Сергей | н | н | н | с | Н |
| 4 |  Даша | с | н | с | н | С |
| 5 | Артем | с | в | в | в | В |
| 6 | Семен | в | н | в | с | В |
| 7 | Владислав | в | в | в | н | Н |
| 8 | Ян | с | н | с | с | Н |
| 9 | Егор | в | с | с | с | В |
| 10 | Эвелина | н | н | в | н | Н |
| 11 | Мансур | в | с | н | с | С |
| 12 | Полина | в | с | в | в | Н |
| 13 | Маргарита | с | в | в | с | С |
| 14 | Карина | н | с | в | н | Н |
| 15 | Соня | с | с | с | н | Н |
| 16 | Ева | н | в | н | в | Н |
| 17 | Марк | н | в | с | с | Н |
| 18 | Богдан | с | н | в | н | В |
| 19 | Алина | с | с | н | с | В |
| 20 | Валерия | с | с | с | с | В |
| 21 | Милана | в | в | в | в | В |
| 22 | Василина | н | в | в | в | В |
| В – высокийС – среднийН - низкий | В-25%С-39%Н-36% | В-19%С-54%Н-37% | В-24%С-53%Н-23% | В-23%С-41%Н-36% | В-28%С-27%Н-45% |

**Таблица 2**

**Оценка уровня развития физических качеств детей старшей контрольной группы № 12 «Колобок» на констатирующем этапе эксперимента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Тест 1(скорость-быстрота)бег на 30м | Тест 2(гибкость)Наклон туловища | Тест 3(ловкость)Прыжки через скакалку | Тест 4(скоростно-силовые)Прыжок в длину с места | Тест 5(сила-выносливость)подъем тела |
| 1 | Женя | с | с | с | с | в |
| 2 | Маша М. | н | н | н | н | н |
| 3 | Маргарита | с | с | в | в | с |
| 4 | Александр | с | с | в | в | в |
| 5 | Артем | н | с | с | с | с |
| 6 | Соня | с | с | с | с | в |
| 7 | Алиса | в | в | в | в | в |
| 8 | Данил | с | в | с | с | с |
| 9 | Маша С. | н | н | с | с | н |
| 10 | Кирилл | с | с | н | н | в |
| 11 | Анна | в | с | в | в | н |
| 12 | Юля | н | н | с | с | н |
| 13 | Максим | с | в | с | с | н |
| 14 | Анастасия | с | с | с | с | в |
| 15 | Егор | в | с | в | в | в |
| 16 |  Сергей К. | в | с | н | н | в |
| 17 | Алексей | с | в | в | в | в |
| 18 | Сергей Б. | в | с | в | в | н |
| 19 |  Алина | с | н | в | в | в |
| 20 |  Никита | н | с | н | н | в |
| 21 | Ева | с | с | в | в | в |
| 22 | Ксения | с | н | с | с | н |
| В – высокийС – среднийН - низкий | В-23%С-54%Н-23% | В-18%С-54%Н-28% | В-28%С-36%Н-36% | В-25%С-40%Н-35% | В-25%С-28%Н-47% |

Таблица 3

**Оценка уровня развития физических качеств детей старшей экспериментальной группы № 11«Радуга» на контрольном этапе эксперимента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Тест 1(скорость-быстрота)бег на 30м | Тест 2(гибкость)Наклон туловища | Тест 3(ловкость)Прыжки через скакалку | Тест 4(скоростно-силовые)Прыжок в длину с места | Тест 5(сила-выносливость)подъем тела |
| 1 | Леонид | с | в | с | в | в |
| 2 |  Маша | н | в | с | с | в |
| 3 | Сергей | с | н | с | с | н |
| 4 |  Даша | в | с | в | с | с |
| 5 | Артем | в | в | в | в | в |
| 6 | Семен | в | с | в | с | в |
| 7 | Владислав | в | в | в | с | с |
| 8 | Ян | с | в | в | в | с |
| 9 | Егор | в | в | в | в | в |
| 10 | Эвелина | н | н | н |  | н |
| 11 | Мансур | в | в | в | с | в |
| 12 | Полина | в | в | в | в | в |
| 13 | Маргарита | в | в | в | в | в |
| 14 | Карина | с | в | в | в | с |
| 15 | Соня | в | с | с | с | н |
| 16 | Ева | с | с | с | в | с |
| 17 | Марк | н | в | н | с | н |
| 18 | Богдан | в | н | в | с | в |
| 19 | Алина | в | в | н | в | в |
| 20 | Валерия | с | в | с | с | в |
| 21 | Милана | в | в | в | в | с |
| 22 | Василина | с | в | в | в | в |
| В – высокийС – среднийН - низкий | В-44%С-37%Н-19% | В-58%С-28%Н-14% | В-49%С-37%Н-14% | В-40%С-45%Н-15% | В-45%С-37%Н-18% |

Таблица 6

**Оценка уровня развития физических качеств детей старшей контрольной группы № 12 «Колобок» на констатирующем этапе эксперимента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | . | Тест 1(скорость-быстрота)бег на 30м | Тест 2(гибкость)Наклон туловища | Тест 3(ловкость)Прыжки через скакалку | Тест 4(скоростно-силовые)Прыжок в длину с места | Тест 5(сила-выносливость)подъем тела |
| 1 | Женя | в | с | С | с | с |
| 2 | Маша М | с | н | Н | с | н |
| 3 | Маргарита | с | с | С | в | н |
| 4 | Александр | с | с | в | в | с |
| 5 | Артем | н | с | с | с | в |
| 6 | Соня | с | с | в | с | н |
| 7 | Алиса | в | в | в | в | н |
| 8 | Данил | н | в | н | с | с |
| 9 | Маша С. | с | н | н | с | с |
| 10 | Кирилл | с | с | в | н | н |
| 11 | Анна | с | с | н | с | с |
| 12 | Юля | с | с | н | с | с |
| 13 | Максим | н | с | н | с | с |
| 14 | Анастасия | с | с | с | н | н |
| 15 | Егор | в | с | в | в | в |
| 16 |  Сергей К. | в | с | с | н | в |
| 17 | Алексей | с | в | с | с | с |
| 18 | Сергей Б. | с | в | н | с | в |
| 19 |  Алина | н | с | в | с | с |
| 20 |  Никита | с | н | с | н | в |
| 21 | Ева | н | с | в | с | с |
| 22 | Ксения | н | с | с | н | с |
| В – высокийС – среднийН - низкий | В-35%С-38%Н-27% | В-34%С-52%Н-14% | В-31%С-38%Н-31% | В-32%С-45%Н-23% | В-30%С-43%Н-27% |