

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Развитие основных видов движений у старших дошкольников  
посредством игрового метода**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Забелина Светлана Александровна,  
обучающийся ФИЗК-1501z  
заочного отделения

24.02.20 Забелина  
дата С.А.Забелина

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав.кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

24.02.20  
Дата

И.Н.Пушкарева

Научный руководитель  
Русинова Мария Павловна  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

24.02.20  
Дата

М.П.Русинова

Екатеринбург 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	5
1.1. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста	5
1.2. Характеристика и методика развития основных видов движений детей старшего дошкольного возраста.....	11
1.3. Значение игрового метода на физкультурных занятиях.....	26
1.4. Классификация игр.....	29
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	39
2.1. Организация исследования.....	39
2.2. Методы исследования.....	40
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	46
3.1 Результаты исследования и их обсуждение.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность:* Дошкольный возраст является важным этапом для физического развития ребёнка. В процессе занятий физической культурой, в основу которой положен игровой метод, своевременное развитие основных видов движений формируют у детей необходимые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, что способствует повышению двигательной активности и укреплению здоровья.

Игровой метод – наиболее продуктивен на физкультурных занятиях с дошкольниками, так как игра является ведущей познавательной деятельностью, в которой возможно применение практического обучения основным видам движений и развитие двигательной деятельности.

В последние годы продолжает быть насущным вопрос здоровья детей дошкольного возраста. По данным российской академии медицинских наук и научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей, количество здоровых дошкольников составляет около 12%. По результатам обследования, состояние здоровья детей снизилось: уменьшилось количество детей первой группы здоровья (с 25,2 до 21,1%), увеличилось количество детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 61,9 до 68,6%) и третьей группы, имеющие хронические заболевания (с 17,3 до 21,4%).

Изучение игрового метода как средства развития двигательных навыков в дошкольном возрасте в отечественной педагогике ведется давно. Проблема обучения и развития основным видам движений дошкольников является актуальной, так как в практическом плане остаются недостаточно изученными. Программы основанные на преимущественном развитии основных движений ребенка изучались А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Л.И. Пензулаевой. Специалисты П.Ф.Лесгафт, А.С.Макаренко, Л.С.Выготский, Е.Г. Леви-Гориневская и др., раскрыли роль игры как основной деятельности, способствующей качественным изменениям, в

физическом и психическом развитии ребенка. Она оказывает разностороннее влияние на формирование личности детей дошкольного возраста, где развитие движений рассматривалось в тесной связи с игрой. [3]. У авторов игровой метод рассматривается в общей роли подвижных игр.

Одной из задач дошкольного образования является подготовка детей к школьной деятельности, которая требует от дошкольника хорошей физической подготовки. К моменту поступления в школу ребёнку необходимо обладать определенным уровнем морально-волевых качеств и двигательных навыков и умений, которые помогут ему адаптироваться к новым условиям.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** методика развития основных видов движений, детей старшего дошкольного возраста с использованием игрового метода.

**Цель исследования:** обосновать эффективность применения игрового метода на повышение уровня развития основных видов движений, детей старшего дошкольного возраста

*Задачи исследования:*

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Разработать методику, способствующую повышению развития основных видов движений, детей старшего дошкольного возраста, с применением игрового метода;
3. Обосновать эффективность применения игрового метода в процессе развития основных видов движений, детей старшего дошкольного возраста.
4. *Структура выпускной квалификационной работы (ВКР):* ВКР состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

## **Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования**

### **1.1. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста**

В дошкольных образовательных учреждениях, применяется формирование групп, по теории этапов развития Л.С. Выготского. Ранний возраст – от рождения до двух лет, младший дошкольный возраст – от 2 до 4 лет (первая и вторая младшие группы), средний дошкольный возраст 4 до 5 лет (средняя группа), старший дошкольный возраст – от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная группы).

В дошкольном возрасте, в период интенсивного развития детей, важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию двигательной моторики. Это период благоприятный для овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

*Физическое развитие* – это процесс формирования и последующего изменения форм и функций организма в определённом периоде жизни [37]. В дошкольном возрасте закладывается фундамент для развития двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма, а регулярные занятия физической культурой с применением игрового метода, позволяют целенаправленно воздействовать на изменения и эффективно способствовать их развитию.

Игровой метод – наиболее продуктивен на физкультурных занятиях с дошкольниками, так как игра является ведущей деятельностью, в которой возможно применение практического обучения и развитие основным видам движений, повышение двигательной деятельности. Низкий уровень двигательной активности и недостаточное развитие двигательных умений и навыков снижает у ребёнка процесс обучения и воспитания физических качеств [18].

Главными задачами в дошкольном образовательном учреждении на физкультурных занятиях является: укрепление здоровья и формирование необходимых основных видов движений. Основные виды движения являются средством передвижения в повседневной жизни: ходьба, бег, прыжки, компонентом которых являются равновесие и координация[52].

Именно в этих движениях проявляется двигательная активность детей, что имеет большое значение для всестороннего физического развития ребенка. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она является важным фактором растущего организма, удовлетворение которой представляет собой важнейшее условие и главным механизмом, полноценного физического развития ребёнка. Выделяют несколько видов двигательной активности: нерегламентированная – выполняемой в каждой дневной деятельности, регламентированная – суммарный объем подобранных упражнений для воздействия на организм, частично-регламентированная – объем движений и упражнений для решения двигательных задач.

К средствам физического развития относятся гигиенические факторы, физические упражнения, естественные силы природы. На физическое развитие ребёнка оказывают влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (навыки самообслуживания, игровая, познавательная и двигательная деятельность, прогулка и др.). Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них влияет на организм[25].

В старший дошкольный период происходят существенные преобразования, связанные с анатомическим и функциональным созреванием организма детей. Этот процесс характеризуется развитием качественных и количественных показателей развития ребёнка. Количественными показателями физического развития детей дошкольного возраста, являются:

изменение роста, массы тела и окружности головы и грудной клетки, качественные характеристики – изменением функциональных возможностей организма, выраженным в изменении показателей физических качеств и повышении общего уровня физической подготовленности [49].

Эти изменения позволяют формировать двигательные навыки и умения и развивать физические качества. Физические качества проявляются через определенные двигательные умения и навыки. *Двигательное умение* – это такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления. *Двигательный навык* – это степень владения двигательным действием, при котором, управление движениями автоматизировано, т.е. при минимальном контроле со стороны сознания.

Уровень физической подготовленности детей определяется степенью сформированности основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

У детей старшего дошкольного возраста происходит процесс интенсивного формирования органов, функций и систем развития эндокринной, нервно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и нервной систем, регулирующих работу обменных процессов и опорно-двигательного аппарата. Это создает благоприятные предпосылки для физического развития, которые обусловлены особенностями развития детского организма. Продолжается окостенение скелета, меняется пропорция тела, что обеспечивает формирование устойчивости тела и улучшение координации движений.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти – семи годам еще не завершено. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, мелкие мышцы развиты слабо. К этому времени увеличивается сила мышц-разгибателей, бедра и голени, интенсивно развиваются мышцы,

обеспечивающие прямохождение, заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника и свода стопы.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц[46].

Одновременно улучшается костная система: повышается прочность костей и их готовность к физическим нагрузкам. Тренировка мышц туловища формирует осанку, что имеет физиологическое значение в развитии ребенка. Правильная осанка формирует правильное положения внутренних органов и их функционирование.

Усиливается кровоснабжение скелетных мышц и внутренних органов, улучшается обмен веществ, совершенствуются процессы нервной системы. Умеренные нагрузки динамического характера в ходьбе, беге, прыжках и общеукрепляющих упражнениях стимулируют и способствуют активному притоку крови к мышцам и укрепляют костную систему, обеспечивая их рост и развития силы. Костная ткань содержит низкое количество минеральных веществ, поэтому скелет более гибкий и пластичный, что дает возможность развития гибкости.

К семи годам развитие дыхательной системы не закончено и преобладает поверхностное дыхание.Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется за счет частоты дыхания и изменения вдоха и выдоха. Емкость легких возрастает, увеличиваются функциональные возможности дыхательной системы: улучшается кровоток в тканях, что очень важно при повышении нагрузок на организм. Для укрепления дыхательной системы, подвижности грудной клетки, полезны упражнения на воздухе, плавание, ходьба на лыжах, что

будет способствовать углубленному, экономичному расходованию дыхания, увеличению ёмкости легких.

Сердечно-сосудистая система у дошкольников хорошо адаптируется к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире и кровь по ним течет значительно быстрее. Сердце под влиянием физических нагрузок становится сильнее. Сердце ребенка обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке.

Все процессы в организме происходят и контролируются центральной нервной системой. Особенностью центральной нервной системы старшего дошкольника является способность сохранять следы процессов, которые в ней проходят. Поэтому при многократном повторении дети способны к быстрому запоминанию показанных им движений, что необходимо при формировании двигательных навыков. Высокая пластичность нервных процессов, легкость образования и перестройка условно рефлекторных связей создают положительные условия для всестороннего развития ребёнка.

Под двигательным развитием понимается совокупность двигательных навыков, которыми должен обладать ребенок в определенном возрасте. Этот показатель характеризует степень развития центральной и нервной периферической системы.

Дошкольный возраст от рождения до восьми лет считается сенситивным периодом для развития высших психических функций. Установлено, что около 50% наших способностей к обучению развиваются в течение первых четырех лет жизни, а еще 30% - до восьми лет. Это означает, что в течение первых семи лет жизни в мозге формируются основные структуры, необходимые для обучения [42].

Психическое развитие тесно связано с физическим развитием ребёнка: в этот период жизни образуются новые психологические механизмы деятельности и поведения: восприятие, мышление, память, внимание, речь, пространственные и временные представления. Вместе с физическим

развитием детей решаются задачи нравственного, эстетического и умственного воспитания. Во время выполнения двигательных действий педагог формирует у них нравственно-волевые качества: коллективизм, ответственность, целеустремленность, настойчивость и др.

Старший дошкольный возраст является возрастом развития воли – управления собственным поведением, своими внешними и внутренними действиями. Дети 6-7 лет овладевают умением контролировать состояние собственного тела на основании мышечных чувств [25].

Сформированность основных видов движений характеризуется:

- уверенным владением элементами техники во всех видах движений с изменяющимися действиями, автоматизмом выполнения;
- способностью сознательно управлять своими движениями, высокая устойчивость, системность в движениях, сокращенное время выполнения;
- развитие двигательного анализатора (чувство «воды», «мяча»);
- способностью осваивать и правильно выполнять сложно-координационные действия (ходьбе на лыжах, катание на велосипеде, на роликах, самокате);
- чувства самостоятельности, самооценки и самоконтроля.

Дошкольный этап является важным в развитии двигательных функций организма ребёнка. Одним из главных средств физического воспитания являются физические упражнения. Развитие основных видов движений эффективно влияют на развитие костно-мышечного аппарата, физические качества, двигательную координацию и равновесие. Стабилизируется синхронность выполнения и темпа движений, повышается работоспособность и двигательные функции организма.

В процессе занятий физической культурой, в основу которой положен игровой метод, своевременное развитие основных видов движений

формируют у детей необходимые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, что способствует повышению двигательной активности и формированию здорового образа жизни. Развивается моторная память, возрастает потребность в движениях, появляется согласованность, слитность и четкость в движениях; двигательная деятельность становится осознанной, целенаправленной, повышается самостоятельность действий.

В старшем дошкольном возрасте двигательная активность является неотъемлемым условием познавательного и личностного развития, так как она выступает основой для полноценного функционирования психических процессов и естественной основой накопления резервов здоровья.

Игровая деятельность (подвижные игры, игровые упражнения) является наиболее продуктивным направлением в методике физического воспитания для всех возрастов [6].

Таким образом, основные движения повышают функциональные возможности организма; развивают познавательные, волевые, эстетические, нравственные качества личности; способствуют психическому и физическому развитию.

## **1.2. Характеристика и методика развития основных видов движений, детей старшего дошкольного возраста**

Дети начинают овладевать основными видами движений с раннего возраста. При помощи движений ребенок знакомится с окружающим миром, в результате двигательной деятельности. Оно включает в себя восприятие движений, кожно-мышечную чувствительность, представление о движении, работу анализаторов (зрения, слуха). Одной из важнейших задач физического воспитания детей является развитие основных движений. К основным движениям относятся ползание, ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Они

являются жизненно необходимыми движениями, без которых не возможна ни одна деятельность (бытовая, игровая, учебная, трудовая).

Игровые физкультурные занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются игровые задания в соответствии с освоенными движениями в разных пространственных условиях с меняющимися ситуациями в игровой форме.

Наиболее важным является игровой метод организации двигательной деятельности детей для повышения развития основных движений и двигательной активности, обеспечение всестороннего физического развития ребенка, так как он привлекает детей разнообразием игровых сюжетов, двигательных заданий и упражнений. При выполнении разными способами одних и тех же движений обогащает двигательный опыт и самостоятельную двигательную деятельность детей. В играх у детей развиваются личностные качества:

самостоятельность, активность, инициативность и психические процессы: память, внимание, воображение; умение ориентироваться в пространстве: в группе, в зале, на спортивной площадке; согласовывать свои действия с действиями сверстников, приобретает навык общения.

Задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях направлены на оздоровление и сохранение здоровья, профилактику заболеваний (сколиоза, плоскостопия, ожирения), закаливание организма, формирование мышечного корсета и костно-мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование осанки, повышение функциональных возможностей организма. Формирование и развитие необходимых двигательных умений и навыков способствуют развитию сердечно-сосудистой и нервной, дыхательной и иммунной систем, вестибулярного аппарата; воспитание нравственно-волевых качеств, овладение физкультурными знаниями, устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

*Основные виды движений* – это жизненно необходимое для ребенка движения, которыми он пользуется в своей жизнедеятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, необходимыми компонентами этих движений является чувство равновесия и координации[14].

Основные виды движений бывают: циклические и ациклические.

*Циклическими* называют такие двигательные акты, в которых постоянно повторяется один и тот же цикл, в строгой последовательности. Такие движения быстрее усваиваются и автоматизируются за счет регулярного повторения циклов. Последовательность циклов, связанная с чередованием движений и мышечными ощущениями при повторении, вырабатывает ритм движения.

К циклическим движениям относят ходьбу, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

*Ациклические (нециклические) движения* имеют структуру движений не имеющего повторного цикла. Каждое движение включает в себя последовательность двигательных фаз с определенным ритмом движения[10].

К видам ациклических движений относят метания, прыжки, гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры. Они характеризуются сложной координацией движений и чувством равновесия.

*Ходьба* – относится к циклическим движениям. Цикл состоит из чередующихся шагов правой и левой ног (опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами), спина прямая, плечи отведены назад, руки двигаются вперед-назад перекрестно для сохранения равновесия, взгляд устремлен вперед. Ходьба выполняется свободным ровным шагом в умеренном темпе, нога ставится с пятки на носок. Ходьбу нужно развивать в комплексе с разными заданиями в движении и на месте. Изменять темп и направление движения (правым, левым боком руки на пояс, по гимнастической скамейке, приставным шагом, между предметами, с переступанием через предметы,

спиной вперед, при перестроении), усложняя структуру упражнения с различным исходным положением рук и туловища. Обращать внимание на осанку во время движений: спина прямая, плечи расправлены, взгляд устремлён на затылок впереди идущего. Важно научить свободному шагу и регуляции дыхания: 3 шага глубокий вдох, 4 шаг – длительный выдох. При ходьбе дают ориентир, чтобы дети не опускали голову, или мешочек на голову для ощущения правильного положения осанки.

Навыки правильной ходьбы надо начинать формировать с самого раннего возраста. Если этого не сделать, то ошибки могут закрепиться и изменить их у дошкольников, а затем у более взрослых будет чрезвычайно трудно. [1].

Виды ходьбы, применяемые в общеразвивающих упражнениях: обычная – на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба, связанная с ориентировкой в пространстве: змейкой, в разных направлениях, шеренгой, парами, тройкой; гимнастическая – с носка; оздоровительная в быстром темпе, хождение босиком, ходьба по разным видам почвы – «дорожки здоровья». Для овладения ходьбой необходим ряд подготовительных упражнений, укрепляющих мышцы, способствующих формированию правильной координации: ходьба с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, приставным шагом, в приседе, выпадами.

С помощью ходьбы тренируются, укрепляются и развиваются мышцы всего тела: спины, таза, живота, ног и стопы, связки и суставы нижних конечностей и всего опорно-двигательного аппарата, способствуют формированию правильной осанки, координации, профилактике плоскостопия и сколиоза.

*Бег* – циклическое упражнение динамического характера, имеющее строгую повторяемость (отталкивание, полет, приземление) двигательных движений с фазой «полета». Все двигательные действия в беге обусловлены

активным взаимодействием стопы с опорой, что увеличивает скорость передвижения. При беге отсутствует период двойной опоры, тело поочередно опирается то на одну, то на другую ногу, туловище чуть наклонено вперед, голова и туловище держатся на одной линии. Поочередная и согласованная работа рук вперед-назад, руки согнуты в локтях, пальцы полусжаты. Правильная техника бега заключается в правильном исходном положении головы, корпуса, рук, бедра, голени, стопы. При постановке ног, длина шагов и их частота повышает темп и скорость движения. Важно при беге дышать глубоко и ритмично. Техника и развитие бега отрабатывается в медленном, среднем и быстром темпе. Беговые упражнения нужно чередовать с изменением направления: для ориентирования в пространстве (ходьба по линии – бег с ускорением по диагонали), бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег с различными заданиями выполняемые по сигналу, бег между предметами и др.

В связи с тем, что мышечная система еще слабая, у детей наступает быстрое утомление, поэтому нужно чередовать бег и ходьбу, для восстановления дыхательной и сердечной систем, обращать внимание на согласованность движений рук и ног, и осанку.

Бег благоприятно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, повышает тонус дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем. Разные виды бега развивают ловкость, скорость и быстроту реакции на изменяющуюся обстановку [2]. Для развития физических качеств, бег применяется с чередованием темпа, на выносливость, с преодолением препятствий.

*Прыжки* – ациклическое упражнение. Прыжки имеют разные виды: прыжки в глубину – спрыгивание (спрыгнуть – за линию, в обруч, спрыгнуть руки вперед), прыжки через скакалку, прыжки на двух с продвижением вперед, прыжки на одной, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с места. Техника прыжка состоит из следующих элементов: исходное положение,

замах или разбег, толчок, полет и приземление. Прыжки состоят из нескольких фаз. 1 фаза – подготовительная. подготовка к отталкиванию: принятие исходного положения – стопы на ширине плеч, поднятие рук вверх чуть назад, прогибаясь в поясничном отделе, поднимаясь на носки, отведение рук, согнутых в локтевых суставах вниз–назад одновременно опускаясь на всю стопу выполнение полуприседа. 2 фаза – основная, фаза отталкивания, выполняется двумя ногами одновременно с взмахом рук вперед — вверх, разгибанием в коленных суставах и сгибанием в голеностопных. Отталкивание завершается в момент отрыва стоп от грунта. 3 фаза – фаза полета. На этом этапе ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. 4 фаза – заключительная, фаза приземления. Во время приземления на полусогнутые ноги ребенок выносит руки вперед в стороны, обеспечивая мягкое и устойчивое приземление, для сохранения равновесия и последующим выпрямлением туловища. Главная задача – прыгнуть как можно дальше. Прыжковые упражнения выполняются на месте и в движении, через предметы, на точность и дальность (прыжки на двух и одной ноге, из обруча в обруч; вперед, назад через палку; с продвижением вперед из приседа, в приседе, прыжки через скакалку).

При обучении прыжкам применяют принцип постепенности от легкого к более сложному и строгое соблюдение дозировки. Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности. Начинают обучение с самых простых видов прыжков – подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к более сложным – прыжкам в длину и высоту с места, а завершают прыжками в длину и высоту с разбега. [2]. При обучении прыжкам обращать особое внимание на мягкое приземление, подводящие упражнения на запрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание.

Прыжковые упражнения способствуют развитию и укреплению верхнего и нижнего пояса туловища, подвижности свода стоп, силу связок и мышц ног. Тренируют сердечно–сосудистую и дыхательную системы,

развивают силу, быстроту, прыгучесть, равновесие и координацию движений.

*Метание*– это упражнение ациклического характера. Бывает нескольких видов: на дальность и в цель с места, метание набивного мяча; разными способами–метание из-за головы, метание прямой рукой сверху, метание прямой рукой снизу. Обучение метаниюпредшествуютупражнениясмячом: катание, бросание, подбрасывание, перебрасывание, ловля, отскок от пола и стены. Обучение метанию на дальность и в цель осваивается методом целостного упражнения. Сначала идет обучение на дальность, а затем в цель, так как второе требует волевого усилия, координации и концентрации внимания, силы, сосредоточенности и попадания в цель, для которого необходимо иметь начальные умения броска. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

При метании выделяют фазы:1 фаза – подготовительная, заключающаяся в принятии исходного положения и правильного держания мяча ведущей рукой: мяч держится пальцами метаемой руки: указательный, средний и безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку; левая нога впереди, правая отставлена назад; рука с мячом поднимается вверх-назад над плечом в согнутой руке, туловище разворачивается в сторону замаха, тело переносится на стоящую сзади ногу, левая нога выпрямляется, правая полусогнута в коленном суставе.2 фаза – основная, фаза заключается в (прицеливании в цель), выполнении замаха и броска. При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести туловище на впереди стоящую левую ногу, вынос выпрямленной руки с мячом вперед для броска. В момент броска мячу передается усилие, которое обеспечивает скорость, дальность полета, так как мяч летит вверх по дугообразной траектории.3 фаза – заключительная, финальное усилие: выпрямление руки и задней ноги, выпускание мяча,

попадания в цель и сохранение равновесия. При метании обращать внимание на правильный замах. С развитием мышечного корсета увеличиваются силовые качества, возрастает сила броска, развивается координация движений и глазомера. Необходимо использовать мячи разных размеров (теннисные, резиновые, волейбольные, набивные), вариативность выполнения – на месте и в ходьбе, индивидуально и в парах (поймать мяч с отскоком от пола – вернуть броском; бросок мяча в пол – поймать – подкинуть вверх – поймать – перекинуть партнеру; подкинуть теннисный мяч – поймать – катнуть мяч обратно партнеру).

Упражнения в метании развивают все группы мышц плечевого пояса и спины, ловкость, глазомер, быстроту, равновесие, координацию движений.

*Ползание, лазание* – относятся к циклическим видам движений, так как при передвижении повторяется цикличность с опорой на руки и ноги. Ползание это вид движения по плоскости (гимнастическая скамейка – упор лежа, ноги на скамейке сгибание рук) лазание – по вертикальной поверхности при помощи спортивного оборудования (шведская стенка). Упражнение на «шведской стенке» выполняется с чередованием рук и ног. При влезании вверх руки-ноги, при спуске вниз ноги-руки, хват – большой палец снизу, остальные сверху, ноги ставить на рейку, серединой стопы, передвижение вдоль стенки приставным шагом сначала левая нога – левая рука, затем правая нога – правая рука.

Упражнения в ползании и лазании проводить в сочетании с другими видами движений, с изменяющимися условиями и способами выполнения упражнений – проползти по гимнастической скамейке – добежать до шведской стенки – взобраться на 3 ступеньки вверх – слезть – добежать до гимнастической скамейки – подтягивание туловища на гимнастической скамейке – добежать до своей команды, встать в конец колонны.

В зависимости от двигательной задачи выбирается способ движения – ползание на четвереньках, по-пластунски, по горизонтальной или наклонной

плоскости, на полу, на гимнастической скамейке, лазание по вертикальной гимнастической стенке, стремянке, веревочной лесенке. Цель – научить детей рациональными способами применять их в зависимости от условий.

Этот вид движения способствует развитию и укреплению крупных мышц туловища, плечевого пояса, развитию гибкости позвоночника, воспитывает смелость, ловкость, равновесие и координацию.

#### *Упражнения в равновесии и координация.*

Успешное приобретение навыков в основных видах движений требует определенного уровня развития координации и равновесия.

Равновесие – это способность сохранять устойчивое контролируемое положение тела во время статических (неподвижных – стойка на одной ноге) и динамических (подвижных – езда на роликах) выполнений движений [42]. В упражнениях на равновесие обращать внимание на уверенность выполнения статических поз. При выполнении упражнений на равновесие, детей учат сохранять правильное положение туловища, рук, ног и головы. Удерживать в устойчивой статической или динамической позе положение тела: сохранять равновесие во время перемещений между предметами, при уменьшении площади опоры, при увеличении времени сохранения позы, исключение зрительного анализатора.

Координация – это способность совершать точные целенаправленные движения и изменять их в зависимости от изменяющихся условий (подвижные и спортивные игры) [32].

Развитие чувства равновесия и координации связано с развитием функций ЦНС и вестибулярного аппарата, которое помогает укрепить опорно-двигательный аппарат.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями, а также умение действовать в быстро изменяющихся условиях.

Важным компонентом физического воспитания при обучении основным видам движений является обучение ориентировочным навыкам в

пространстве и во времени, которые развиваются в процессе формирования двигательной активности и двигательного опыта. Знать, уметь и применять знания основных пространственных направлений:

- Определять направление движения: вперед, назад, вправо, влево;
- ориентирование во времени длительность упражнений, выполнение движений в определенном темпе, последовательность фаз;
- ориентирование положение предмета в пространстве и промежуточных направлений: через кубик, по диагонали, два шага вправо;
- ориентирование при движении в коллективе, нахождение своего места в движении, личное местоположение среди окружающих предметов и относительно рядом стоящего (я стою впереди Вани, я стою между Ваней и Аней, я стою возле синего обруча);
- ориентировка при изменяющихся условиях. (1 хлопок – присесть, 2 хлопка – упор лежа, 3 хлопка – бег в обратном направлении или выполнить действие).

Основные виды движения – это естественные виды движений необходимые в повседневной жизни и в игровой деятельности. Основные виды движения способствуют формированию правильной осанки, профилактике опорно-двигательного аппарата, развивают ориентирование в пространстве, физические, нравственные и волевые качества.

В детском саду для повышения двигательной активности детей двигательный режим представлен как *учебная деятельность* – физкультурные и музыкальные занятия, индивидуальная работа по развитию движений, подвижные игры на улице, *физкультурно-оздоровительная работа* – утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, *активный отдых* – физкультурные и музыкальные досуги, праздники, дни здоровья, самостоятельная двигательная деятельность – бытовая, коллективно – игровая.

*Физкультурные занятия и утренняя гимнастика бывают традиционной и нетрадиционной формы содержания в зависимости от решаемых задач:*

- Традиционно классическое предмета и без предметов
- Игровые занятия 2-3 подвижные игры, в форме сюжетно-ролевых игр, игр-эстафет, полосы препятствий, с элементами спортивных игр
- Физкультурные паузы и физкультминутки: пальчиковая, дыхательная, артикуляционная, зрительная гимнастики или элементы йоги;
- Профилактические коррекционные занятия для осанки, плоскостопия, закаливание;
- Индивидуальная работа с детьми;
- Зачетные или контрольные занятия для проведения диагностики по основным видам движения и развития физических качеств (1 раз в квартал);
- Тематические физкультурные праздники: «Олимпийские игры».

*Методы, применяемые для развития основных видов движений*

Методы обучения основным движениям выбираются в зависимости от поставленных целей, задач, типа занятия, возрастных особенностей детей, физической подготовленности.

На физкультурных занятиях в ДОУ применяются три группы методов:

- *Наглядные* подводящие упражнения, показ техники выполнения физических упражнений, тактильно-мышечные приемы – помощь инструктора;
- *Словесные* – мотивация, название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, инструкция, команды. Словесные методы должны быть точными, четкими и краткими;
- *Практические* (выполнение и повторение упражнений) создание мышечно-двигательных представлений о физическом упражнении и

закрепления двигательных навыков и умений, с применением звуковых изрительных ориентиров (конусы, флажки, бубен, свисток, музыкальное сопровождение), выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме с изменениями и без изменений исходных положений и очередности. Необходимо двигательные умения перевести в двигательный навык и самостоятельное выполнение упражнения. Для этого две недели разучивается комплекс ОРУ из 10 упражнений – показ и выполнения упражнений вместе, третья неделя – название упражнения и выполнение под счёт, четвертая неделя – самостоятельное выполнение каждым ребёнком по одному упражнению.

Методика – это система воздействия педагога на ребенка и достижение поставленных задач, с применением средств, методов, приемов обучения и форм организации, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания.

Для обучения детей основным видам движениям рекомендуется использовать разнообразное традиционное и нетрадиционное физкультурное оборудование, и разные варианты выполнения двигательных действий:

- смена способов выполнения действий (ходьба сменяется бегом на ускорение, по хлопку выполнить прыжок вверх),
- упражнения в условиях ограничивающий или исключая зрительный контроль,
- применение необычных исходных и конечных положений (и.п. – спиной вперед, из упора присев),
- введение дополнительных объектов, требующих срочной перемены действий (ловить волейбольный, резиновый не ловить),
- введение неустойчивой опоры (прыжки на правой ноге),
- выполнение упражнений с чередованием рук (ведение мяча вперед – правой рукой, в обратном направлении – левой),

- изменение мышечных усилий (броски набивного мяча с разными по размеру мячами).

Обучение по каждому виду основных движений представлены в программе образовательного учреждения и определены для каждой возрастной группы. Степень сформированности основных видов движений, от уровня которых зависит развитие физических качеств, проверяется тестами. Тесты оценивают степень владения техникой основных видов движений и по итогам вносятся необходимые поправки.

В старшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика проводится каждый день по 10-12 минут, занятия по физической культуре проводятся 3 занятия в неделю, продолжительностью 30 минут, в утренние часы, третье занятие – на улице. Каждая часть занятия по физической культуре в ДОУ решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются упражнения, продумывается методика их проведения и выполнения, подготовка спортивного зала, спортивной площадки и инвентаря.

При проведении физкультурного занятия по обучению основным видам движений необходимо использовать разные способы организации (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный) и их чередование в зависимости от цели, задач, типа и вида физкультурного занятия.

Каждое физкультурное занятие проводится в соответствии с программой и перспективным планом, состоит из трех структурных частей: подготовительной (5-7 минут), основной (20-25 минут) и заключительной (3-5 минуты).

*Первая часть* физкультурного занятия направлена на активизацию внимания и подготовки организма к предстоящим нагрузкам. Применяются игровые задания с целью организации детей, мотивации к предстоящему занятию – упражнения на внимание, загадки, речитатив. Даются строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, относительно умеренной нагрузки.

*Вторая часть* физкультурного занятия имеет высокую степень нагрузки. В основной части даются общеразвивающие упражнения, для укрепления и развития мышц и опорно-двигательного аппарата, с предметами и без предметов, гимнастические упражнения. В зависимости от цели занятия ставятся задачи обучения основных видов движений, развития или закрепления ранее пройденного материала. В структуре занятия два основных вида движений идут на повторение и одно новое. Для изучения новых двигательных действий даются упражнения средней и низкой интенсивности в качестве подготовительных и подводящих упражнений. Необходимо давать упражнения в сочетании основных движений с ориентированием в пространстве, на развитие физических качеств, координацию и равновесие.

На каждом физкультурном занятии проводится игровое упражнение или задание на три комбинированных упражнения, формируя при этом умения проявлять волевые и физические качества (ходьба по скамейке – прыжок из обруча в обруч – обратно ускоренный бег или проползти по скамейке – подбросить мяч вверх 3 раза – обратно ускоренный бег).

*В третьей части* идет постепенное снижение двигательной активности, восстановление частоты сердечного пульса и дыхания. Выполняется игровое упражнение на внимание, дыхательная или пальчиковая гимнастика для приведения организма в состояние покоя, подведение итогов, организованный выход с места занятия.

*Этапы обучения основным видам движений.*

Обучение техники основных движений строится с учетом методических принципов: доступности и наглядности, сознательности и активности, систематичности и последовательности, чередования нагрузки и отдыха, с учетом индивидуальных особенностей детей. Это необходимо для повышения уровня качественных показателей и развития двигательных функций организма.

Методика обучения основным видам движений состоит из трёх этапов, на которых решаются практические задачи обучения.

*Первый этап ознакомления — начальное разучивание двигательного действия.*

При обучении следует обеспечить ребёнку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы — зрительный, слуховой, двигательный, активизировать его сознание, создать представление о двигательном действии в целом.

Задачи: проводится показ для первоначального ознакомления детей с движением. Создание смыслового, зрительного и целостного представления и восприятия о технике и выполнении двигательного действия и мышечного ощущения. Оспособах его выполнения, темпе, чтобы создать правильное представление о движении в целом. Стремиться к стабильному выполнению упражнения, предупредить ненужные движения. Выполнение под счёт, давать своевременные указания и пояснения для исправления ошибок, самостоятельное выполнение упражнения. Применяется метод целостного разучивания двигательного действия и отрабатывается при многократном повторении.

*Второй этап — углубленное разучивание.*

Задачи: уточнить правильность выполнения деталей техники упражнения (элементов движения: исходное положение, прыжок, полет, приземление, сохранение равновесия); исправление ошибок, добиться четкого и правильного слитного выполнения в целом.

*Третий этап — закрепление двигательного действия.*

Задачи: добиться слитности и автоматизма выполнения упражнения; обеспечить вариативное использование двигательных действий на практике, индивидуализация. Целью данного этапа — двигательное умение перевести в двигательный навык для рационального самостоятельного применения в двигательной деятельности. Двигательный навык формируется

впрактической деятельности на основе двигательного опыта. Чем многообразнее двигательный опыт ребёнка, тем успешнее он сформирует новые навыки. Автоматизация движений придает навыку высокую стабильность и устойчивость: возможность многократно повторять заученное движение, не снижая качества исполнения при утомлении, недомогании, неблагоприятных психологических факторах.[46].

*Контрольные занятия* проверяют уровень сформированности двигательных навыков и умений в основных видах движений и проверка физической подготовленности.

Структура физкультурного занятия продиктована физиологическими особенностями организма ребенка, изменениями работоспособности и утомляемостью при физических нагрузках.

Выполнение основных видов движений в комплексе общеразвивающими упражнениями включают в работу большое количество мышц и связок, активируют все функции организма ребенка, улучшают координационные способности и повышают его работоспособность.

Благодаря основным движениям у детей совершенствуется координация движений, укрепляются мышцы рук и ног, туловища, суставы, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, они способствуют развитию психофизических качеств.

### **1.3. Значение игрового метода на физкультурных занятиях**

Одной из актуальных задач физического обучения дошкольников является разработка и внедрение таких методов и средств, какие бы содействовали полноценному психофизическому развитию детского организма. Для выполнения задач по физическому воспитанию существуют различные методы, одним из которых является игровой метод. Посредством игрового метода решаются образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность детей организуется на основе содержания, условий проявляющейся в форме игровых заданий в постоянно меняющихся условиях, ограниченных установленными правилами (или без правил) игры или игровых упражнений. Использование игрового метода на физкультурном занятии помогает в освоении видов движений посредством специально подобранных игровых заданий, где ребенок приобретает, применяет, развивает двигательные умения. В процессе игровой деятельности ребенок учится взаимодействию с окружающими его детьми, обогащается опыт общения, у него формируются социальные нормы поведения, самоконтроль, ответственность и самодисциплина.

*Основными особенностями игрового метода являются:*

- 1) Использование в любой части физкультурного занятия;
- 2) Отсутствие строгой регламентации;
- 3) Изменчивость условий – чередование видов игровой деятельности;
- 4) Присутствует повышенная заинтересованность в двигательной деятельности за счет игровой или сюжетной роли;
- 5) Наличие в игре элементов соперничества требует от детей значительных физических усилий и развития двигательных умений и навыков, что делает её эффективным методом воспитания физических качеств;
- 6) Двигательная деятельность в игре, дает возможность педагогу выявить личные особенности и целенаправленно воздействовать на формирование нравственных, морально-волевых качеств занимающихся: чувство коллективизма, дисциплинированности, самостоятельности, инициативности, целеустремленности;

7) Благоприятный эмоциональный фон способствует формированию у занимающихся устойчивого и положительного интереса к физкультурным занятиям и спорту.

*Применение игрового метода может быть:*

- с целью разминки, повторения или закрепления; для развития как основных видов движений, так и физических качеств;
- перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления техники, связанные по структуре с новым двигательным действием;
- после изучения отдельных видов движений, с целью качественной проверки пройденного материала в усложненных условиях с максимальными результатами.

Игровой метод применяется на спортивных праздниках, в подвижных играх, веселых стартах, спортивных играх, играх – эстафетах, в полосе препятствий, мини-соревнованиях.

*Игровой метод выполняет следующие функции:*

- Обучающую (развитие физкультурных знаний, умений, навыков памяти, внимания, восприятия информации);
- Воспитательную (внимательное, отношение к партнёру по игре, развитие взаимопомощи, вежливости);
- Развивающую (гармоничное развитие личности и личностных качеств);
- Коммуникативную (создание атмосферы общения, объединение коллектива);
- Релаксационную (снятия эмоционального напряжения);
- Психологическую (формирование навыков подготовки своего физиологического состояния для более эффективной деятельности, перестройка психики для усвоения больших объёмов информации);
- Диагностическую (выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры);

- Игротерапевтическую (преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности);
- Социализации (включение в систему общественных отношений).[12].

А также с помощью игрового метода решаются основные задачи физического воспитания:

1. формирование интереса детей к физкультурным занятиям и спорту;
2. формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
3. формирование представлений о здоровом образе жизни и функций организма;
4. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
5. развитие опорно-двигательного аппарата детей;
6. развитие эмоционально-волевой сферы ребёнка;
7. воспитание морально-волевых качеств детей.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений и дозировке нагрузки на организм ребенка.

#### **1.4. Классификация игр**

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры по степени физической нагрузки имеет классификацию:

1. *С малой подвижностью.* Ходьба и бег с перешагиванием, ползанием, пролезанием, влезанием и спрыгиванием. Задача таких игр: усвоение детьми очередности движений и правил выполнения. Задания и упражнения выполняются в медленном темпе. Продолжительность игровых

заданий не более 20 секунд. («Чего не стало?», «Кто позвал?», «Съедобное - несъедобное»).

2. *Сосредоточенной подвижностью.* В этих играх увеличивается количество препятствий до 5-6, используется разнокалиберный инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения и упражнения бег с залезанием и перепрыгиванием, ведением мяча одной или двумя руками с попаданием в обруч, ходьба с мешочком на голове, ведение мяча с мешочком на голове («Море волнуется раз...», «Ручеек», «Я садовником родился», «Магазин игрушек», «Пустое место», «Зайка, выходи», «Светофор»).

3. *С высокой подвижностью.* Игры этого вида хорошо применять для развития физических качеств в виде полосы препятствий, встречной эстафеты или игр-эстафет. Количество препятствий увеличивается до 10. Изменяются исходные положения начала и конца упражнения, в эти игровые задания преобладает высокая нагрузка, поэтому повторять эти задания можно не более 1-2 раз («Пятнашки», «Мы веселые ребята», «Мыши и кот», «Рыбаки и рыбки»).

4. *По возрасту* для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

5. *По количеству включаемых заданий.* Игры бывают простые и сложные. Простые игры включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, перешагивание. Сложные игры включают более двух заданий с дополнительными упражнениями – ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.

6. *По требованиям к выполняемым заданиям* бывают строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные выполняются заранее утвержденным способом с точно обусловленной нагрузкой: ходьба по гимнастической скамейке правым боком приставным шагом руки на пояс – поворот через

левое плечо – в обратном направлении левым боком приставным шагом руки на пояс. Такой вариант применяется при повторении и закреплении двигательного навыка.

Произвольные игровые задания выполняются любым удобным способом, каждый участник выбирает самый удобный для себя способ: закинуть мяч в кольцо – в корзине разные мячи по размеру и ребенок сам выбирает каким мячом кидать и каким способом.

7. *По характеру передвижения* игры делятся на линейные, встречные.

Линейные игровые задания. Дети выполняют игровые задания: прыгают на двух ногах с продвижением вперед, пока звенит колокольчик, если колокольчик не звенит, останавливаются, затем шагом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят игровое задание.

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

8. *По способу действий участников* с элементами соревнований игры делятся на индивидуальные и коллективные. В индивидуальных все участники поочередно выполняют последовательные задания: на месте; с продвижением и передвижением различными способами и дополнительными заданиями (принцип – «Кто лучше?»). В командных играх (принцип – «Чья

команда выполнит быстрее?») участники передвигаются группами с согласованностью действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями. Индивидуально-командные игры-эстафеты подразумевают принцип «победит тот, кто быстрее и точнее выполнит задание», а выиграет та команда, в которой больше победителей, например, «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка?») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

9. *По преобладающему виду движений* (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием).

10. *С использованием предметов*(кегли, футбольный и волейбольные мячи, теннисные ракетки, кубики.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

11. *Игры по упрощенным правилам* (игры, подводящие к волейболу, бадминтону, футболу, катание на самокате, роликах, игры на лыжах, с санками, снежками).

12. *По физическим качествам* (игры для развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости).

Игровым методом можно проводить:

1. Утреннюю гимнастику: традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений; нетрадиционные занятия – в виде полосы препятствий, с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений; пальчиковой гимнастики.

2. Игровые упражнения при обучении основных видов движений. Игры с бегом, прыжками, ходьбой, лазанием, ползанием, метанием и ловлей мяча. Развитие координации с использованием полосы препятствий и игр-эстафет. Упражнения представляют собой организованные двигательные действия, подобранные с целью физического воспитания. Суть заключается в выполнении конкретных заданий: доползи до кубика, попасть мячом в ворота, перешагнуть через мяч, пройти по скамейке, поймать мяч. Они обеспечивают заинтересованность детей в их повторении, способствуют качественному выполнению и приносят детям эмоциональное и мышечное удовольствие. Игровые действия определяются характером предметов и учат детей рационально использовать: с обручами можно прыгать, перепрыгивать, вращать вокруг туловища, мячи — бросать, катать, отбивать и ловить.

3. Тренировочное занятие – обучение движениям на месте в движении, с предметами, без предметов. Упражнения объединены в комплексы—6-10 упражнений. Комплексы включают упражнения для всех мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку на эти мышцы. Каждый комплекс упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет во время занятия сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений.

Особенностью проведения общеразвивающих упражнений является отсутствие значительных пауз и остановок. По окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению. Воспитатель обязательно напоминает название упражнения «наклоны», «приседания», «повороты».

4. Игровые упражнения.

Игровые упражнения представляют собой целенаправленные организованные двигательные действия с выполнением конкретных

заданий, такие игры состоят из доступных детям действий (добежать первым и позвонить в колокольчик, подбросить мяч и поймать 5 раз, не уронив). В играх с четким заданием, двигательные действия детей приобретают целенаправленный, осмысленный характер, так как помогают педагогу проследить за каждым ребенком и исправить ошибки, что является особой ценностью при развитии движений у детей. [44].

5. *С элементами спортивных игр* Элементы побуждают детей к большей активности, к проявлению волевых и двигательных качеств (смелости, быстроты, координации, ловкости). В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Игры с элементами спортивных игр – по упрощенным правилам (большой теннис, бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол).

6. *Обучение строевым упражнениям* игры с построениями и перестроениями. Строевые упражнения способствуют воспитанию у детей ориентировки в пространстве, выполнению согласованных действий в коллективе, формированию правильной осанки. При проведении занятий очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений, определяется четкость, точность, ритм.

7. *Проведение нетрадиционных занятий, построенное на двух движениях*, как вариант тренировочного занятия или полосы-препятствий (прыжок в длину–ходьба–прыжок на двух из обруча в обруч –ходьба – прыжок на правой, левой – ходьба).

- *круговая тренировка*–вводная и заключительная часть занятия проводится в традиционной форме. На время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка.

- *занятия на спортивных комплексах и тренажерах, фитболе, балансировочный тренажёр*. Такие занятия помогают достичь нужного оздоровительного эффекта за сравнительно небольшой период времени.

Оздоровительная техника помогает решить и проблему дефицита пространства, поскольку легко умещается даже в небольшом пространстве. В ходе таких занятий повышается эмоциональный тонус детей, активизируется познавательная деятельность, развивается творческое воображение.

8. *Занятие «Моё здоровье»* проводится не менее 2 раза в месяц. На этих занятиях детей учат приемам расслабления, самомассажу «дорожка здоровья».

9. *Коррекционные занятия* направлены на повышение двигательных умений и физической работоспособности организма для ребят с низким уровнем физической подготовленности.

Эффективность игрового метода направлена на решение задач физического воспитания и физического развития. Большое значение имеет условия организации и проведения – наличия спортивного зала и спортивной площадки, необходимо разнообразное количество оборудования и спортивного инвентаря.

Игровая деятельность состоит из различных двигательных действий ходьбы, прыжков, бега и др. Она представляет собой комплексный характер и чем больше двигательный режим ребенка (утренняя гимнастика, физическая культура, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность), тем лучше закрепляются и автоматизируются двигательные умения и навыки и развиваются основные виды движений.

*Выводы по теоретической части исследования:*

Важной задачей физического воспитания в дошкольных учреждениях направлено на укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков. Правильно сформированная техника основных видов движений способствует быстрому осваиванию новых двигательных действий.

В дошкольном возрасте, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию двигательной моторики.

В старший дошкольный период происходят существенные преобразования, связанные с анатомическим и функциональным созреванием организма детей. Этот процесс характеризуется развитием качественных и количественных показателей развития ребёнка.

Игровая деятельность (подвижные игры, игровые упражнения) является наиболее продуктивным направлением в методике физического воспитания для всех возрастов. [6].

Наиболее важным является игровой метод организации двигательной деятельности детей для повышения развития основных движений и двигательной активности, обеспечение всестороннего физического развития ребёнка, так как он привлекает детей разнообразием игровых сюжетов, двигательных заданий и упражнений.

Основные движения – это жизненно необходимые для ребёнка движения, которыми он пользуется в процессе своей двигательной деятельности: ползание, ходьба, бег, прыжки, бросание, метание.

Формирование основных движений одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Сопровождая ребёнка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему физическому развитию.

Разнообразие основных движений и их вариативность даёт возможность развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Вместе с физическим развитием детей решаются воспитательные задачи, коммуникативная и познавательная функции, функция социализации. У детей развиваются умственные способности: восприятие, мышление, память, внимание, пространственные представления. Во время выполнения движений у детей формируются нравственно-

волевые качества: целеустремленность, выдержка, отзывчивость, инициативность, смелость, доброжелательность, настойчивость. Основные виды движения способствуют формированию правильной осанки, профилактике опорно-двигательного аппарата; развивают: ориентирование в пространстве, физические, нравственные и волевые качества.

Решение поставленных задач возможно посредством выполнения упражнений основных видов движений в условиях двигательной активности ребенка, а также в процессе организованного обучения. Важным элементом физкультурных занятий является разработка игровых заданий, которые состоят из игровых упражнений и подвижных игр (полоса препятствий, игры-эстафеты, подвижные игры) помогающие детям закреплять и развивать основные двигательные действия. Основные виды движений, проводимые в процессе физкультурного занятия под музыку, вызывают положительные эмоции, способствуют развитию ритма, нравственного воспитания, согласованных действий в коллективе.

Физкультурные занятия имеют разную форму и содержание. Методы обучения основным движениям выбираются в зависимости от поставленных целей, задач, типа занятия, возрастных особенностей детей, физической подготовленности.

Обучение по каждому виду основных видов движений представлены в программе образовательного учреждения и определены для каждой возрастной группы. Каждое физкультурное занятие проводится в соответствии с программой и перспективным планом, состоит из трех структурных частей. Структура физкультурного занятия продиктована физиологическими особенностями организма ребенка, изменениями работоспособности и утомляемости при физических нагрузках.

Обучение основным движениям строится с учетом методических принципов: доступности и индивидуализации, сознательности и активности,

систематичности и прогрессивности. Это необходимо для повышения уровня количественных показателей и развития двигательных функций организма.

Методика обучения основным видам движений состоит из трёх этапов, на которых решаются практические задачи обучения.

Особенности игрового метода позволяют комплексно развивать как физические, так и нравственно-волевые качества, способствуют решению основных задач физического воспитания.

Итогом является, что основные виды движений имеют важное значение для общего развития детей дошкольного возраста, которые влияют на физическое и психическое здоровье, а игровой метод служит средством формирования основных видов движений, комплексного развития двигательных умений и навыков и воспитания физических качеств. Игровые упражнения, игры-эстафеты и подвижные игры, которые являются доступными и эффективными средствами увеличения двигательной активности детей, благоприятно влияют на комплексное развитие физических способностей. Благодаря развитию основным видам движений у детей развивается координация движений и ловкость, укрепляется опорно-двигательный аппарат (мышцы рук, ног, туловища) что способствует дальнейшему физическому развитию.

Практическая значимость исследования определяется тем, что игровой метод стимулирует и улучшает процесс обучения техники основных видов движений, физических упражнений, повышает двигательную активность и интерес к физической культуре и спорту, что способствует гармоничному развитию ребёнка.

## Глава 2. Организация и методы исследования

### 2.1. Организация исследования

Исследовательская работа была организована и проведена на базе МБДОУ "Детский сад – № 462» г. Екатеринбурга с сентября 2018 по май 2019 года включительно. Работа проводилась через непосредственную образовательную деятельность – физическая культура (НОД), режимные моменты (утренняя гимнастика, физкультминутки и др.) и самостоятельную двигательную деятельность детей.

Для исследования были организованы две группы дошкольников подготовительных групп – контрольная группа «Радуга» и экспериментальная группа «Пчёлки» из 20 детей каждая, с основной медицинской группой здоровья (списки групп см. в Приложении 2).

Выбор методов для решения поставленных задач: наблюдение, диагностика и тесты, эксперимент, подведение итогов.

#### *Этапы исследования.*

Экспериментальная работа по повышению развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста и определению эффективности использования игрового метода включало себя несколько этапов:

– первый этап исследования (03.09.18-21.09.18) включал анализ научно-методической литературы и обобщение теоретических данных; работа с медицинскими картами; формирование испытуемых групп старшего дошкольного возраста. Проведена диагностика основных видов движений, получение исходных показателей детей экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе разрабатывалась программа «Ловкие, смелые, быстрые, умелые»;

– второй этап исследования (25.09.18-30.04.19) включал внедрение разработанной нами программы комплексов упражнений «Полосы препятствий» на утренней гимнастике и игровых заданий для игр-эстафет на

физкультурном занятии направленные на развитие основных видов движений в образовательный процесс для экспериментальной группы. Две первые недели – на развитие основных видов движений, вторые две недели – выполнение упражнений с предметами на месте и в движении. В январе проведено промежуточное тестирование для детей с низкими показателями основных движений и физической подготовленности;

– третий этап исследования (01.05.19-20.05.19) проводилось контрольное (итоговое) тестирование сформированности основных видов движений контрольной и экспериментальной групп дошкольников, участвующих в эксперименте, обработка и анализ полученных данных.

## **2.2. Методы исследования**

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогического тестирования;
- педагогического эксперимента;
- методы математической статистики.

### *Анализ научно-методической литературы*

Нами изучалась, анализировалась и систематизировалась научно-методическая литература по теме исследования. Значительное внимание было направлено на изучение и анализ влияния и применения игрового метода на развитие основных видов движений детей старшего дошкольного возраста.

*Педагогическое наблюдение* согласно п.4.3 ФГОС нормативные характеристики не подлежат непосредственной оценке, в том числе педагогической диагностике. Мониторинг относительно развития детей

дошкольного возраста не предполагает нормативных требований. Однако, согласно п.3.2.3 может проводиться оценка индивидуального физического развития и предусматривается авторами общеобразовательных программ дошкольного образования. Такая оценка связана с освоениями воспитанниками общеобразовательной программы. Она проводилась для уточнения исходных данных, фиксирования ошибок в выполнении техники и упражнениях, особенности детей (ожирение, плоскостопие, медлительность) для проведения тестирования и индивидуального подхода.

#### *Педагогическое тестирование*

Мониторинг сформированности двигательных умений и навыков проводился в образовательное время – в сентябре и мае, 3 раз (в январе) – с детьми, у которых был выявлен низкий уровень развития основных видов движений. По СанПиНу 2.4.1.3049-13 проведение тестирования проводится в первой половине дня с 9 до 11 часов, так как в это время у детей наблюдается максимальная активность.

– в начале года (сентябрь) – с целью выявления уровня владения основными движениями проводилась диагностика сформированности техники в основных видах движений для корректировки образовательной работы.

– в конце года (май) – с целью выявления динамики улучшения и повышения физического развития проводилось тестирование основных видов движений.

Применялись 5 тестов на определение количественных показателей уровня сформированности основных движений, позволяющих оценить и сравнить уровень развития контрольной и экспериментальной групп. Перед занимающимися ставилась задача выполнения тестов с максимальными результатами.

#### *Тесты на определение сформированности основных видов движений:*

Тест 1. Бег 30м

Тест 2. Прыжок в длину с места

Тест 3. Метание мешочка в цель

Тест 4. Статическое равновесие

Тест 5. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками за 30 с.

*Методика проведения тестирования сформированности основных видов движений*

*Бег 30м с высокого старта.* Для исследования техники бега дается дистанция 30м, по спортивной площадке с отметками начала «Старт» и окончания дистанции «Финиш», с высокого старта, в забеге участвуют 2 ребенка. Даются указания и правила выполнения задания: бег начинать только по команде «На старт» и «Марш», возвращаться к началу старта только по краю дорожки. Дети бегут до флажков, которые размещаются на 2 - 3 м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости у детей перед финишем. Время пересечения финишной линии фиксируется у каждого ребенка индивидуально. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты, фиксируется лучший результат. Качественными характеристиками бега являются: положение туловища, активная работа верхних и нижних конечностей, ритмичность движений, наличием фазы полёта, скоростью, прямолинейностью и сохранением направления движения.

*Прыжок в длину с места.* Перед выполнением прыжка даются 2-3 пробных прыжка. Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. Каждый ребенок выполняет по 2 попытки без интервалов. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см, в протокол заносятся все 2 попытки, засчитывается лучшая из попыток. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам: исходное положение, постановка ног,

туловища, работа рук и ног, толчок, отталкивание, приземление сохранение равновесия.

*Метание в цель.* Метание теннисного мяча производится с расстояния 3 метров в мишень, закрепленной на стене диаметром 1м, (вокруг него 4 цветных кольца шириной по 10см) 12 раз. Определяется количественный показатель попаданий в цель. Проверяются техника выполнения движения и координация: исходное положение туловища, замах, способ метания, направление броска, попадание.

*Равновесие.* Качественная и количественная оценка упражнения на равновесие оценивает: и.п. – стойка на носочках, руки на пояс, туловище прямо, глаза открыты или закрыты – фиксируется время, выполненное в стойке. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. Засчитывается время в секундах. Возможно изменение исходного положения, например, на одной ноге.

*Координация.* Координация движений: упражнения с мячом – подбрасывание и ловля мяча за 30 секунд, считается количество выполненных упражнений без потерь мяча.

После проведения мониторинга результаты каждого ребёнка анализировались и сопоставлялись с нормативными документами, которые рекомендованы в методических пособиях для дошкольных образовательных учреждений.[26].

Наряду с сформированностью основных видов движений следует обращать внимание на качество выполнения двигательных заданий. Оценивание проводится по трехбалльной или пятибалльной системе: высокий (В), выше среднего (ВС), средний (С), ниже среднего (НС) и низкий (Н). Уровень развития двигательных умений определялся исходя из суммы баллов, в цифровых показателях, набранных по результатам всех тестов.

Для определения прироста показателей используется формула В.И. Усачевым:  $100(V1-V2), W=1/2*(V1+V2)$ , где W-прирост показателей, V1-начальный уровень, V2-конечный (напр. Диана А прыгнула в длину в начале года 92см, а в конце 102см, получаем, подставляя в формулу следующее значение  $W=100*(102-92) / 1/2*(92+102)=9\%$ )

Комплекс содержит минимально необходимые тесты для проведения диагностики сформированности основных видов движений, позволяет в короткие и минимальные сроки проверить и скорректировать работу по физическому развитию детей.

Полоса препятствий в утренней гимнастике и игры-эстафеты на физкультурном занятии давались комплексно: на утренней гимнастике – упражнения с мячом и на физкультурном занятии – упражнения с мячом, а также в подвижных играх на улице, в зависимости от поставленной цели и задач.

Таблица .

Примерное распределение мониторинга и диагностики двигательных умений и навыков

№ занятия	Выполнение теста
1	Ходьба по прямой линии, ползание, лазание,
2	бег 10м, бег 30м
3	Наклон туловища вперед, статическое равновесие за 30с
4	Метание в цель и на дальность, упражнения с мячом
5	Прыжки в длину с места
6	Бег 150м
7	Прыжки через скакалку
8	Подъем туловища за 30с

### *Педагогический эксперимент*

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности применения игрового метода на физкультурно-

оздоровительных занятиях для повышения уровня развития основных видов движений детей старшего дошкольного возраста.

Занятия физической культурой в контрольной группе «Радуга» велась в рамках образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и перспективному годовому плану.

Для экспериментальной группы «Пчёлки» в образовательный процесс была включена и реализовывалась разработанная нами программа «Ловкие, смелые, быстрые, умелые». Программа была построена на взаимосвязи комплексов утренней гимнастики, физкультурного занятия и подвижных игр на улице.

Программа «Ловкие, смелые, быстрые, умелые» являлась частью перспективного планирования в непосредственной образовательной деятельности в течение 9 месяцев. Она позволила целенаправленно использовать и распределить средства физического воспитания на развитие основных видов движений детей в соответствии с программой дошкольного учреждения.

#### *Метод математической обработки результатов*

Обработка полученных данных в исследовании проводилась с помощью математико-статистических методов и заключалась в вычислении:

- среднего арифметического  $M$ ;
- среднего квадратичного отклонения ( $\sigma$ );
- стандартной ошибки среднего арифметического ( $m$ );
- вычисление прироста в %;
- вычисление средней ошибки разности ( $t$ );
- достоверность различий ( $p$ ) определялась по  $t$ - критерию Стьюдента при уровне значимости 5%.

## Глава 3. Анализ результатов исследования

### 3.1 Результаты исследования и их обсуждение

Целью нашего педагогического эксперимента была разработка методики, внедрение и экспериментальное подтверждение эффективности применения игрового метода для повышения уровня развития основных видов движений детей старшего дошкольного возраста.

Педагогическое тестирование проводится с целью объективной оценки и позволяет скорректировать работу и увидеть динамику по физическому развитию детей. Для исследования уровня сформированности двигательных умений и навыков в основных видах движений и оценке количественных показателей, по совету инструктора физической культуры нами было выбрано 5 тестов.

В исследовании принимали участие две подготовительные группы КГ «Радуга» и ЭГ «Пчёлки» по 20 детей в каждой (списки групп см. Приложение).

В сентябре было проведено исходное тестирование двух групп. Протоколы представлены в приложении (1,2).

Результаты мониторинга сравнивались с нормативными документами, включенными в программу по физической культуре дошкольного образовательного учреждения МБДОУ №462 (прил.1).

Анализируя и сопоставляя исходные данные развития основных видов движения контрольной и экспериментальной групп (таб.1) при сравнении начала и конца педагогического эксперимента показало достоверность различий по всем тестам. Значит, что подобранные средства и методы, отличаются большей эффективностью и повышают уровень развития основных видов движений.

Таблица 1.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента ( $M \pm m$ )

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1.Бег 30м,с	7,48±0,09	7,17±0,13*	7,51±0,153	7,27±0,121
2.Прыжок в длину с места,см	110,8±1,4	113,5±1,3	111,9±2,2	117,7±2,5
3.Метание мяча в цель 12 попыток (кол-во раз)	7,3±0,3	8,8±0,2	7,2±0,5	10±0,4
4.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками за30с	23,5±0,6	26,2±0,6*	23,4±0,7	*29,3±0,6*
5.Статическое равновесие, с	51,5±1,5	57,5±1*	50,0±2,03	62±2,5

Звездочкой \* слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября; Звездочкой \* – справа отмечены достоверные различия между группами в конце эксперимента. \* –  $p < 0,05$

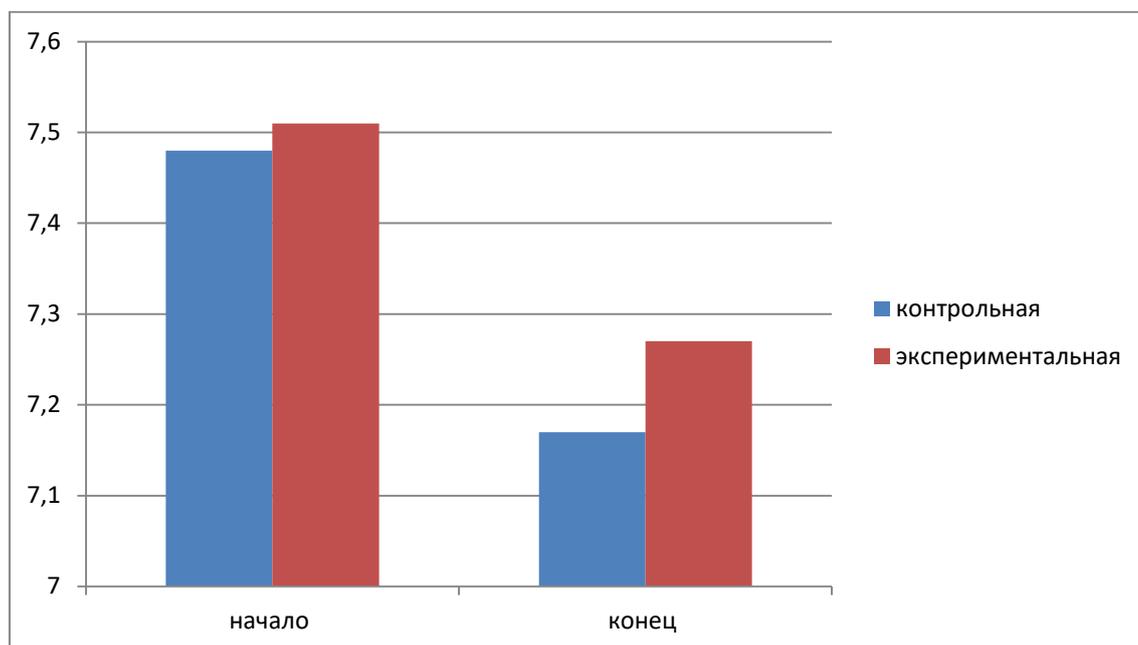


Рис. 1. Прирост показателей в соотношении в беге на 30 метров у детей старшего дошкольного возраста.

1. В тесте «Бег на 30м с высокого старта»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $7,48 \pm 0,09$  с, а в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $7,17 \pm 0,13$  с. В итоге средний результат контрольной группы увеличился на 4,3%. Оценивая полученные данные, было выявлено достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $7,51 \pm 0,153$  см, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $7,27 \pm 0,121$  см. В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3,3%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента отсутствует, однако наблюдается преимущество в экспериментальной группе.

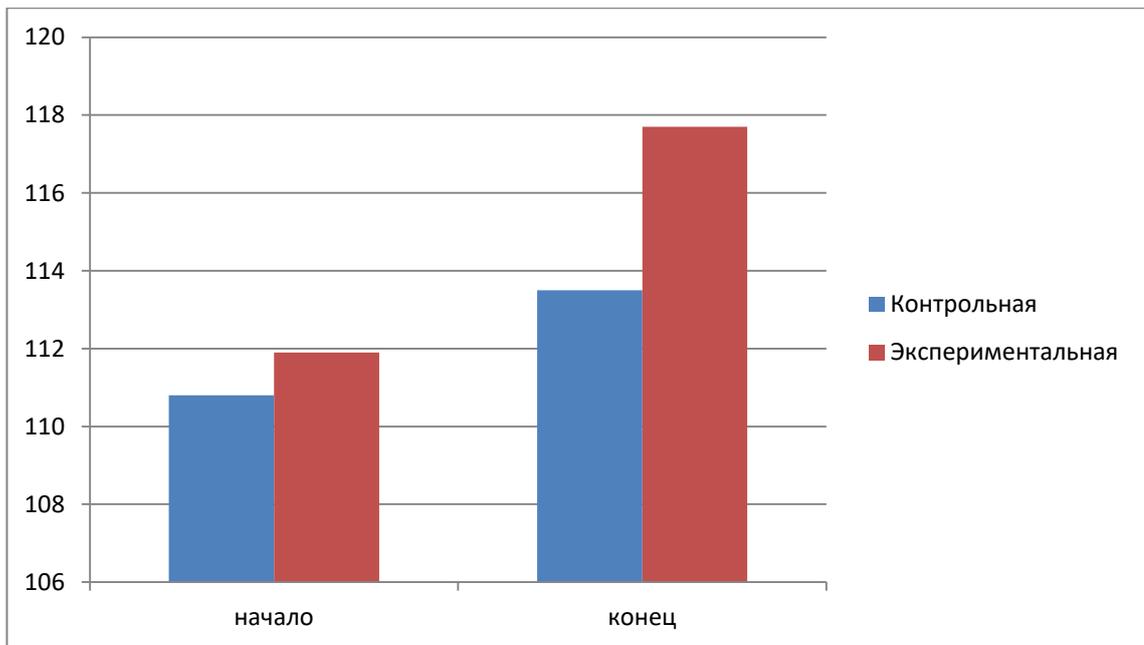


Рис.2. Прирост показателей втесте прыжок в длину с места.

2. В тесте «Прыжок в длину с места»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $110,8 \pm 1,4$  м, а в конце эксперимента (май), после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $113,5 \pm 1,3$  м. В итоге средний результат контрольной группы увеличился на 2,4%. Оценивая полученные данные, не было выявлено, достоверного увеличения показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $111,9 \pm 2,2$  м, а в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $117,7 \pm 2,5$  м. В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5,1%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что не наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Достоверное различие показателей

между группами в конце эксперимента отсутствует, однако наблюдается преимущество в экспериментальной группе.

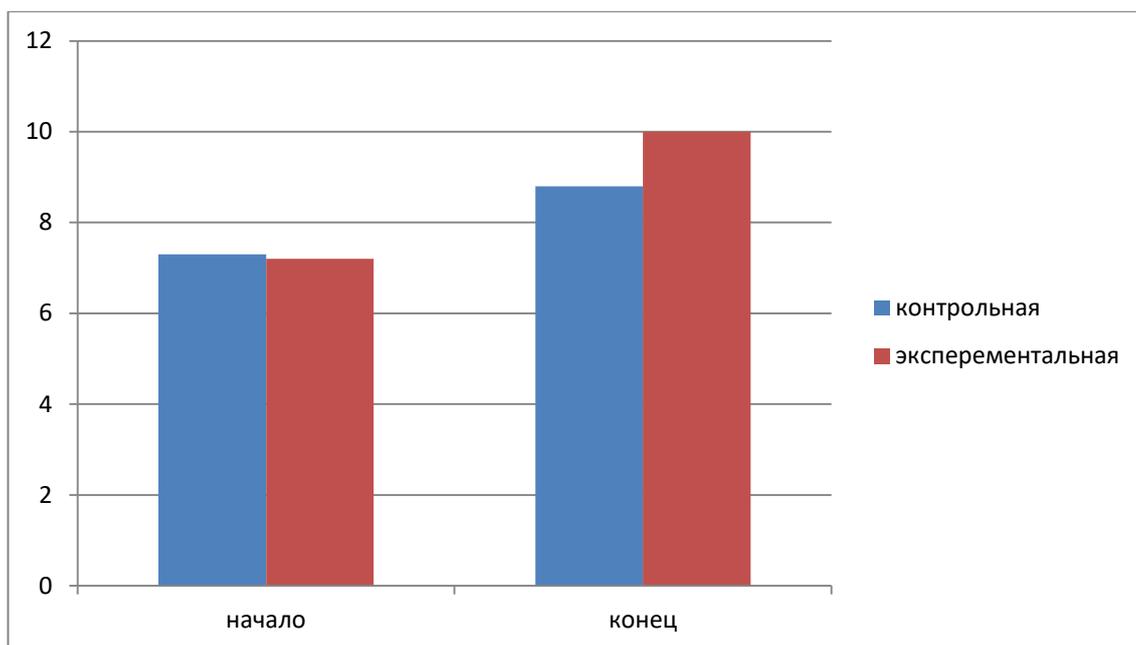


Рис.3. Прирост показателей в тесте «Метание мяча в цель».

### 3. В тесте «Метание мяча в цель»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $7,3\pm 0,3$  количеству раз попаданий в цель, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $8,8\pm 0,2$ . В итоге средний результат контрольной группы увеличился на 20,5%. Оценивая полученные данные, было выявлено, недостоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $7,2\pm 0,5$  количеству раз попаданий в цель, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $10\pm 0,4$ . В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 38,8%. Оценивая полученные данные, не было выявлено, достоверного увеличения показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте

произошел в экспериментальной группе. Достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента отсутствует, однако наблюдается преимущество в экспериментальной группе.

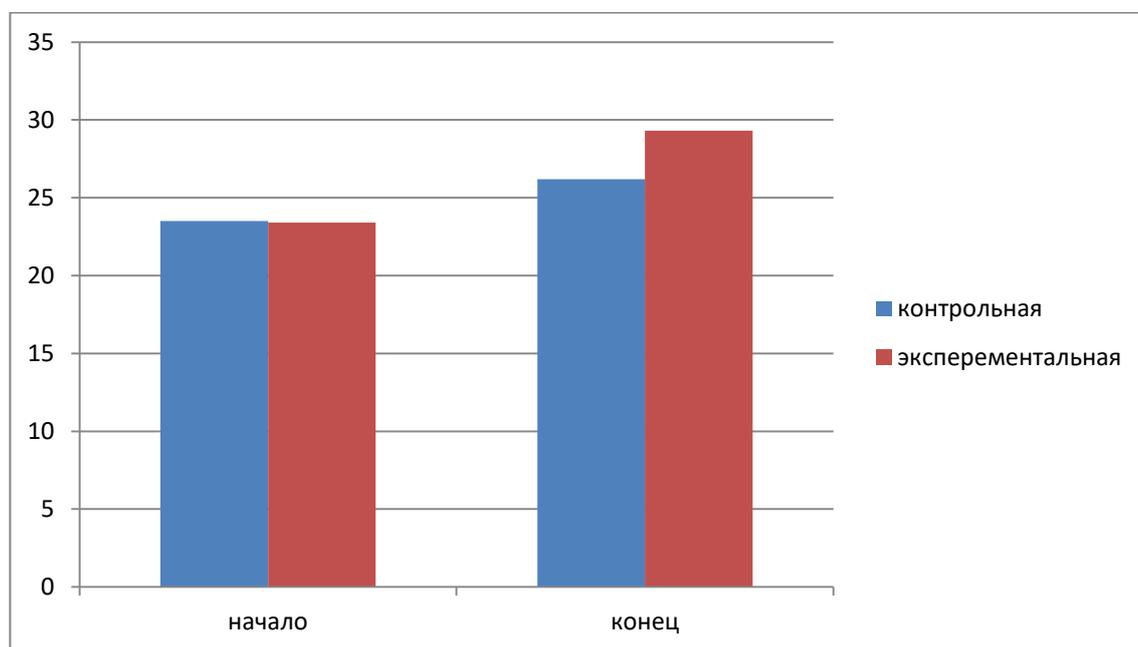


Рис.4 Прирост показателей в тесте «Подбрасывание и ловля мяча двумя руками за 30 секунд».

4. В тесте «Подбрасывание и ловля мяча за 30 секунд»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $23,5 \pm 0,6$ с, а в конце эксперимента (май), после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $26,2 \pm 0,6$ с. В итоге, средний результат контрольной группы увеличился на 11,5%. Оценивая полученные данные, было выявлено, достоверное увеличение показателей в данном тесте на конец мая.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $23,4 \pm 0,7$  с, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $29,3 \pm 0,6$  м. В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 25,2%. Оценивая полученные данные, было выявлено, достоверного увеличения показателей в данном тесте на конец мая.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

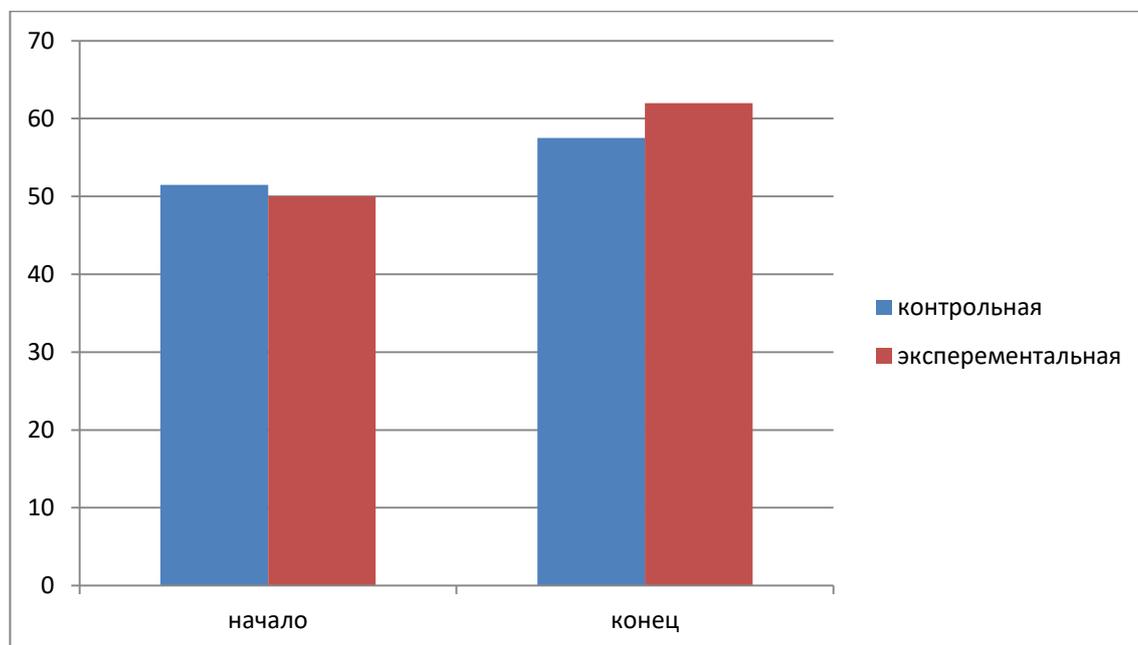


Рис.5. Прирост показателей в тесте «Статическое равновесие».

#### 5. В тесте «Статическое равновесие»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $51,5 \pm 1,5$  с, а в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $57,5 \pm 1$  с. В итоге средний результат контрольной группы увеличился на 11,5%. Оценивая полученные данные, было выявлено, достоверного увеличения показателей в данном тесте на конец мая.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен  $50,0 \pm 2,03$  с, в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $62 \pm 2,5$  м. В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на

24%. Оценивая полученные данные, не было выявлено, достоверного увеличения показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента отсутствует, однако наблюдается преимущество в экспериментальной группе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Главной задачей дошкольного учреждения является всестороннее развитие, своевременное формирование необходимых двигательных умений и навыков и укрепление здоровья дошкольника.

Дошкольный этап является важным в развитии двигательных функций ребёнка, которые зависят от степени сформированности основных видов движений. Основные виды движений это жизненно необходимые для развития ребенка движения, которые являются фундаментом двигательной деятельности. Игровой метод является основополагающим методом обучения детей дошкольного возраста в образовательном процессе, в основе которого лежит освоение техники движений посредством подобранных игр и игровых упражнений. Регулярные занятия физической культурой с применением игрового метода, позволяют целенаправленно воздействовать на изменения и эффективно способствовать их развитию.

1. В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Анализ научно-методической литературы показал , что основные виды движений – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в своей жизнедеятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, необходимыми компонентами этих движений является чувство равновесия и координации.

В теоретической части работы, на основе изучения специальной литературы мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- особенности развития детей старшего дошкольного возраста;
- характеристику и методику развития основных видов движений и их роль в развитии детей старшего дошкольного возраста;
- значение игрового метода на физкультурных занятиях и классификацию игр.

2. Был проведен подбор комплексов упражнений «полосы препятствий», состоящих из основных видов движений для утренней гимнастики и игры –эстафеты для физкультурного занятия , соблюдая взаимосвязь с другими видами двигательных режимов.

В формирующей части эксперимента с детьми проводились занятия, состоящие из игровых упражнений, чередующихся по схеме: 2 недели обучения основным видам движения без предметов и 2 недели с предметами, способствующих развитию основных движений.

Затем были повторно проведены тестовые задания, спомощью которых мы смогли увидеть, что на контрольном этапе, после проведенной работы, был отмечен прирост качественных и количественных показателей.

Из всего этого можно сделать вывод, что игровой метод способствует развитию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ педагогического эксперимента позволил сделать следующие выводы:

1. В процессе занятий физической культурой, в основу которой положен игровой метод, своевременное развитие основных видов движений формируют у детей необходимые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, что способствует повышению двигательной активности и укреплению здоровья. Посредством игрового метода решаются образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи.
2. Проведенная опытно-экспериментальная работа с применением игрового метода на физкультурно-оздоровительных занятиях показала свою эффективность, так как оказало влияние на уровень развития физической подготовленности. В результате проведенного эксперимента выявлено, что показатели, как в экспериментальной, так и в контрольной группах повысились. Но при этом показатели физической подготовленности у дошкольников экспериментальной группы оказались выше, чем у дошкольников контрольной группы.
3. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что использованная нами методика показывает эффективность применения игрового метода на физкультурных занятиях. Общие положительные

результаты проведенной экспериментальной работы позволяют считать поставленную цель достигнутой; задачи исследования – выполненными.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов, В.П. Развитие двигательных способностей старших дошкольников / В.П. Аксенов. – Тула: Педагогика, 2011. – 120 с.
2. Анисимова, М.С. Двигательная деятельность детей 3-5 лет / М.С. Анисимова. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2017. – 150 с.
3. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн – Москва: Наука, 1990. – 494с.
4. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова/ – Москва: Просвещение, 2012. – 98 с.
5. Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет / Е. Н. Вавилова / – Москва: Скрипторий, 2007. – 160 с.
6. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду/ М. А. Васильевой/ – Москва: Мозаика-Синтез, 2007. – 240с.
7. Вильчковский, Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста / Э. С. Вильчковский/ – Киев: Здоровья, 2003. – 232с.
8. Воронова, Е.К. Игры - эстафеты для детей 5-7 лет / Е.К. Воронова/ – Москва: АРКТИ, 2009. – 87с.
9. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина/ – Москва: ВЛАДОС, 2012. – 262с.
10. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман / – Москва: Просвещение, 2018. – 272 с.
11. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н.Н. Кожухова/ – Москва: Владос, 2017. – 272с.
12. Коновалов, Н.Г. Утренняя гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе / Н.Г. Коновалов/ – Волгоград: Учитель, 2019. – 56с.
13. Коротков, И.М. Подвижные игры / И.М. Коротков/ – Москва: Дивизион, 2014. – 281с.

14. Кособуцкая, Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников /Дошкольное воспитание// Г.В. Кособуцкая / –Москва: Воспитание дошкольника, 2009. №9.138с.
15. Кострыкина, Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, Физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста./ Л.Ю., Кострыкина, О.Г.Рыкова, Т.Г. Корнилова / – Москва: Скрипторий, 2016. –120с.
16. Луури, Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. / Ю. Ф. Луури/. Москва: Феникс, 2003. – 172 с.
17. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко/ – Москва: Владос, 2016. – 240 с.
18. Нищева, Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики / Н. В. Нищева/. – Москва: Детство-Пресс, 2016. – 80с.
19. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду Т. И. Осокина/ – Москва: Просвещение, 2016.–304с.
20. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л. И. Пензулаева/ – Москва: Владос, 2017. – 108с.
21. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе / Л.И. Пензулаева. – Москва, Мозаика-Синтез, 2019.– 112 с.
22. Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000 N 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
23. Полтавцева, Н.В., КрасноваР.С.Объективная оценка двигательных действий дошкольников /Инструктор по физической культуре/Н.В. Полтавцева, Р.С.Краснова / –Москва: Сфера, 2013. № 5
24. Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния

физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи».

25. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» – Москва: Центр педагогического образования, 2014.

26. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольников. /Дошкольное воспитание//Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. — Москва: Воспитание дошкольника, 2004. №1.

27. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет Обзор программ дошкольного образования. / С.С.Прищепа/ –Москва: Сфера, 2015. – 128 с.

28. Родин, Ю.И. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством формирования разнообразных двигательных умений и навыков./ Ю.И.Родин/ –Тула: Замок, 2016. – 24 с.

29. Романицкая, Е.Н. Игровые занятия по физической культуре в учреждениях дошкольного образования. / Е.Н.Романицкая, /–Мозырь: Белый ветер, 2017. – 115с.

30. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет / М.А. Рунова/ –Москва: Просвещение, 2018. – 144 с.

31. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. / М.Р. Сапин, В. И.Сивоглазов/–Москва: Академия, 2002. – 448 с.

32. Семенов, Л.А. Коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста /Л.А. Семенов/ – Москва,Спорт, 2019. – 144 с.

33. Семенова, Т.А. Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. – 2016. № 6. – С. 348-350.
34. Сочеванова, Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. /Е.А. Сочеванова/– Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2010. – 64с.
35. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Воспитание дошкольника. /Э.Я.Степаненкова/ – Москва: Сфера, 2018.– 368 с.
36. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева/ – Москва: Просвещение, 2014. –96 с.
37. Физическое развитие дошкольников: [пособие] / [Виноградова Н. А. и др.]; под ред. Н. В. Микляевой. –Формирование двигательного опыта и физических качеств. –Москва: Творческий Центр Сфера, 2015. – Ч. 2: 172 с.
38. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. – Москва: Перспектива, 2019. – 152 с.
39. Филипповой, С.О., Пономарева Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб.пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. – 636 с.
40. Фомин, Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.Е. Фолин. – Москва: Физиология и спорт. 2016. – 421 с.
41. Фонарева, М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника / М.И.Фонарева. – Москва: Просвещение. 2015. – 107 с.
42. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. – Москва: Просвещение, 2016. – 504с.
43. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.

44. Шебеко, В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников /В.Н.Шебеко,Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина/ – Москва: Академия, 2015. – 287 с.
45. Яртова, Л. А. На зарядку становись! [Аудиотекст]/ Л.А. Яртова. – Москва: Студия АРДИС, 2016. – 913с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1  
Таблица 2.

### Нормативы для детей 6-7 лет

№ п/п	Контрольное упражнение	мальчики					девочки				
		Н	НС	С	ВС	В	Н	НС	С	ВС	В
1	Метание в цель 12 из 12	1-3	4-6	7-8	9-10	11-12	1-3	4-6	7-8	9-10	11-12
2	Равновесие(с)	25-29	30-35	36-40	41-59	< 60	25-30	31-40	41-45	46-59	< 60
3	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками за 30с	15-20	21-25	26-30	31-35	36-40	15-19	20-24	25-29	30-34	35-40
4	Бег 30м (с)	9,0 и ниже	8,2-8,9	7,6-8,1	7,0-7,5	6,9и ниже	9,1и ниже	8,3-9,0	7,7-8,2	7,2-7,6	7,1 и ниже
5	Прыжок в длину с места(см)	мене е90	91-99	100-110	111-119	120 и >	менее 90	91-99	100-110	111-119	120 и >

Н – низкий, НС – ниже среднего, С – средний, ВС – выше среднего, В – высокий. Нормативы **взяты?**

### Результаты тестирования контрольной группы Радуга

№ п/п	Ф.И.	Пол	Тестовое задание и количественный показатель											
			Бег 30м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Метание в цель (12 из 12 раз)		Равновесие, (с)		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во раз за 30 с		Уровень развития	
			Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1	Лиза Б	д	8,0	7,8	103	107	6	8	45	50	22	25	С	С
2	Вика Д	д	8,0	7,7	108	110	7	8	55	60	21	24	С	С
3	Катя Ш	д	7,9	7,6	110	112	6	8	50	55	21	25	С	С
4	Диана А	д	7,7	7,3	115	117	9	10	55	60	26	28	ВС	ВС
5	Арина З	д	7,0	6,7	113	115	8	10	50	55	25	26	С	ВС
6	Настя К	д	7,2	6,9	116	119	9	10	50	60	27	30	ВС	ВС
7	Настя С	д	7,5	7,2	106	110	6	8	55	60	22	25	С	С
8	Дарья К	д	7,1	6,8	117	120	9	10	50	60	27	30	ВС	ВС
9	Алина К	д	7,3	7,0	108	111	7	8	50	55	21	24	С	С
10	Алиса А	д	7,1	6,7	112	114	6	8	55	60	23	25	С	С
11	Толя В	м	6,8	6,6	125	127	8	10	50	60	30	32	С	ВС
12	Егор С	м	6,5	6,3	128	130	9	10	45	55	31	34	ВС	ВС
13	Марк З	м	7,3	7,1	117	120	6	8	50	60	26	30	С	С
14	ЖеняМ	м	6,9	6,8	122	124	7	8	45	55	28	30	С	С
15	Слава У	м	6,4	6,2	127	129	9	10	50	60	32	35	ВС	ВС
16	Андрей Р	м	6,8	6,7	124	130	8	10	45	55	27	31	С	ВС
17	Артем Б	м	6,1	6,0	140	142	11	12	65	70	34	40	В	В
18	Матвей К	м	7,2	7,3	119	121	6	8	45	50	28	30	С	С
19	Сергей З	м	6,7	6,5	129	131	9	10	55	60	33	35	ВС	ВС
20	Проход Я	м	7,3	7,1	120	125	6	8	50	60	27	30	С	С

Таблица 4.

### Результаты тестирования экспериментальной группы Пчёлки

№ п/п	ФИ	Пол	Тестовое задание и количественный показатель											
			Бег 30м(с)		Прыжок в длину с места (См)		Метание в цель(12 из 12 раз)		Равновесие, с		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во раз за 30 с		Уровень развития	
			Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1	Яна К	д	6,8	6,6	113	117	8	10	50	65	23	30	С	ВС
2	Ева К	д	7,0	6,8	110	115	7	10	55	65	25	30	С	ВС
3	Юлия Л	д	7,9	7,7	114	118	6	10	50	65	22	29	С	ВС
4	Софья Б	д	7,8	7,5	100	105	5	8	40	50	20	25	НС	С
5	Ирина З	д	8,3	8,0	111	116	7	10	50	60	23	28	С	ВС
6	Ксения А	д	8,1	7,8	112	118	6	9	45	60	25	29	С	ВС
7	Софья М	д	7,6	7,4	109	115	7	10	50	60	22	28	С	ВС
8	Мария Е	д	7,5	7,2	108	116	7	9	45	55	21	30	С	ВС
9	Алена Б	д	7,1	6,9	120	127	10	12	55	65	27	34	ВС	В
10	Ульяна Д	д	7,0	6,8	122	130	9	12	60	75	26	30	ВС	В
11	Марк Е	м	8,0	7,7	135	140	10	12	60	70	32	36	ВС	В
12	Миша М	м	6,5	6,1	136	140	9	12	55	65	31	35	ВС	В
13	Кирилл Ф	м	8,1	7,5	112	120	5	8	40	50	25	29	НС	С
14	Павел Щ	м	8,4	8,1	115	121	8	10	45	60	26	32	С	ВС
15	Коля К	м	6,9	6,6	120	128	7	10	40	50	28	34	С	ВС
16	Семен П	м	6,8	6,6	112	120	4	8	40	55	24	27	НС	С
17	Кирилл С	м	8,6	8,4	110	117	5	8	35	50	25	30	НС	С
18	Антон Ш	м	8,3	8,1	128	132	8	10	45	60	26	33	С	ВС
19	Степан Р	м	6,2	6,0	135	140	9	12	55	65	32	38	ВС	В
20	Дима П	м	9,0	8,7	120	127	8	10	50	65	27	35	С	ВС

Двигательный режим детей в МБДОУ

Вид занятий и форма двигательной активности	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно в спортивном зале или на улице
Физкультурное занятие	3 раза в неделю
Физкультминутки	Ежедневно в группах
Закаливающие мероприятия (Дорожка здоровья)	Ежедневно на физкультурных занятиях
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно согласно перспективному плану
Упражнения на осанку и плоскостопия	Ежедневно на утренней гимнастике
Дыхательная, глазная гимнастика	Ежедневно на физкультурных занятиях и в группах
Пальчиковые игры	Ежедневно на физкультурных занятиях и в группах
Дозированная ходьба, бег	2 раза в неделю по группам
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в группах и на улице
Индивидуальная работа по обучению движений(коррекционные занятия)	2 раза в неделю с низким уровнем физической подготовленности

## Программа работы с детьми в подготовительной группе.

### СЕНТЯБРЬ

Утренняя гимнастика	б/п	б/п	С палкой	С мячом
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук; с поворотом; бег (до 60с.); перестроении в колонну по три.			
<i>ОРУ</i>	б/п	б/п	С палкой	С мячом
<i>№ недели</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на две ноги через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расст. 3м).	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	«Проведи мяч» <i>Эстафеты:</i> «Быстро передай»
<i>Подвижные игры</i>	«Кто скорее до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
<i>Мало подвижные игры</i>	– Ходьба в колонне по одному	«Тихо – громко»	«Найди и промолчи»	

Октябрь

<i>Утренняя гимнастика</i>	б/п	б/п	Со скакалкой	С мячом
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
<i>ОРУ</i>	б/п	б/п	Со скакалкой	С мячом
<i>№ занятия</i>	1-2,	3-4,	5-6,	7-8
<i>2-я часть: Основные Виды движений</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
<i>Подвижные игры</i>	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
<i>Мало – подвижные игры</i>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»	

Ноябрь

Утренняя гимнастика	б/п	б/п	С обручем	С мячом
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
<i>ОРУ</i>	б/п	б/п	С обручем	С мячом
<i>№ занятия</i>	1-2,	3-4,	5-6,	7-8
<i>2-я часть: Основные Виды движений</i>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).	. 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
<i>Подвижные игры</i>	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Охотники и утки»	«Придумай фигуру»
<i>Мало – подвижные игры</i>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»	

Декабрь

<i>Утренняя гимнастика</i>	б/п	б/п	С малым мячом	скакалка
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
<i>ОРУ</i>	б/п	б/п	С малым мячом	скакалка
<i>№ занятия</i>	1-2,	3-4,	5-6,	7-8
<i>2-я часть: Основные Виды движений</i>	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка или приседания.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Передал – садись» 4. «найди свою пару»
<i>Подвижные игры</i>	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два мороза»	
<i>Мало – подвижные игры</i>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Летает-не летает»	

Январь

<i>Утренняя гимнастика</i>	б/п	б/п	На скамейках	С флажками
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
<i>ОРУ</i>	б/п	б/п	На скамейках	С флажками
<i>№ занятия</i>	1-2,	3-4,	5-6,	7-8
<i>2-я часть: Основные Виды движений</i>	1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	<i>Игровые упражнения</i> 4. «Мяч водящему»
<i>Подвижные игры</i>	«Кто скорее до флажка?»	«Перемени предмет»	«Два мороза» «Совушка»	«Ловишки с ленточкой»
<i>Мало – подвижные игры</i>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Летает-не летает»	«Что изменилось?»

Февраль

Утренняя гимнастика	б/п	б/п	С малым мячом	Со скакалкой
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	б/п	б/п	С малым мячом	Со скакалкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	<i>Игровые задания</i> 1. «Ловишки с мячом»  <i>Эстафеты</i> 2. «Мяч от пола»
<i>Подвижные игры</i>	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
<i>Мало – подвижные игры</i>	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушёл?»	

Март

Утренняя гимнастика	б/п	б/п	С палкой	С большим мячом
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	б/п	б/п	С палкой	С большим мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно направо и налево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей в парах. 4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания . «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». <i>Эстафеты</i>
Подвижные игры	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Жмурки»	
Мало подвижные игры	–«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

Апрель

Утренняя гимнастика	б/п	б/п	Со скакалкой	С обручем
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
<i>ОРУ</i>	б/п	б/п	Со скакалкой	С обручами
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Прыжки в длину с разбега.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 6. Прыжки в длину с разбега.	<i>Игровые задания</i> 2. «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись».  <i>Эстафеты</i> 2. Мяч через сетку.
<i>Подвижные игры</i>	«Ловля обезьян»	«Быстро возьми, быстро положи»		
<i>Мало подвижные игры</i>	«Вершки и корешки»	«Стоп»		

*Май*

<i>Утренняя гимнастика</i>	С малым мячом	С гимнастической палкой	б/п	б/п
<i>1-я часть: Вводная</i>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<i>ОРУ</i>	С малым мячом	С гимнастической палкой	б/п	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой.	1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м. 3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил».	4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты</i>
<i>Подвижные игры</i>	«Мышеловка»	«Краски»	«Ловишка с ленточкой»	
<i>Мало подвижные игры</i>	– Ходьба колонне одному	в «Затейники» по	«Хоровод»	

**Комплексы утренней гимнастики в виде полосы препятствий без предметов 1.**

1. Ходьба на носочках по гимнастической скамейке, руки в стороны
2. Перешагивание через кубики
3. Подтягивание туловища на гимнастической скамейке
4. Прыжки на двух из обруча в обруч
5. Ходьба по канату правым/левым боком
6. Лазанье по шведской стенке
7. Подлезание под дугой правым/левым боком
8. Прыжки на правой/левой
9. Бег спиной вперед
10. Ходьба со сменой направления

**Комплексы утренней гимнастики в виде полосы препятствий без предметов 2**

1. Ходьба приставным шагом
2. Бег с захлестыванием голени
3. Прыжки на правой, левой, руки на пояс
4. Подтягивание туловища на гимнастической скамейке
5. Бег спиной вперед
6. Прыжки галопом правым, левым боком
7. Ходьба в сочетании с поворотами туловища
8. Упор присев, упор лежа
9. Ходьба на носках, на пятках руки в стороны
10. В упоре лежа сзади головы вперед

**Комплексы утренней гимнастики в виде полосы препятствий без предметов 3.**

1. Ходьба с наклонами вперед
2. Бег по обручам

- 3.Прыжки в приседе вправо, влево
- 4.Вис на гимнастической стенке
- 5.Подтягивание туловища на гимнастической скамейке
- 6.Ходьба на носках руки в стороны
- 7.Бег между предметами
- 8.Прыжки на правой, левой
- 9.Ходьба спиной вперед
- 10.Бег – ходьба – бег – ходьба

**Комплексы утренней гимнастики в виде полосы препятствий без предметов 4.**

- 1.Ходьба с высоким подниманием ног
- 2.Бег с прямыми ногами
- 3.Прыжки по гимнастической скамейке справа, слева
- 4.Лазанье на гимнастической стенке
- 5.Вис на гимнастической стенке
- 6.Ползание по-пластунски
- 7.Прыжки в приседе
- 8.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым, левым боком
- 9.Прыжки галопом правым, левым боком
10. Бег – ходьба – бег – ходьба

**Комплексы утренней гимнастики в виде полосы препятствий с мячом 5.**

1. Ходьба с подкидыванием вверх малого мяча
- 2.Бег по кругу переключивание мяча из руки в руку
- 3.Прыжки направо, левой, передача мяча вокруг туловища
- 4.Катание мяча рукой между фишек
- 5.Ходьба с наклоном вперед, достать мячом до носка
- 6.Ведение мяча ногой вокруг обруча

7.Подкидывание и ловля мяча в ходьбе

8.Метание мяча в цель

9.Передача мяча в парах

10. Игра «Кого назвали тот и ловит»

### **Общеразвивающие упражнения**

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки в стороны, перекатом с пятки на носок.

Бег врассыпную с построением в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному.

Перестроения из колонны по одному в колонну по трое.

### **1 неделя**

1) *«Сильные руки»*

И.п.: о.с., мяч внизу в обеих руках внизу.1,5-мяч вперед; 2,4-вверх; 3-за голову; 6 – и.п.

2) *«Повороты в стороны»*

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 – поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх, поймать после хлопка; 2-4 –и.п.

3) *«Прокати мяч ногами»*

И.п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче, руки упор сзади. Откатывать мяч от себя и подкатывать к себе, перебирая стопами.

4) *«Повернись с мячом»*

И.п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

5) *«Наклоны в стороны»*

И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. 1 – наклон вправо (влево), поднимая мяч вверх; 2 – вернуться в и.п.

6) *«Приседания»*

И.п.: о.с, мяч перед грудью. 1 – присесть, мяч вперед, подняться на носки; 2 – и.п.

7) «Прыжки»

И.п.: стоя за мячом (мяч на полу), ноги вместе, руки на поясе. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе.

Ходьба в колонне по одному.

8) «Рыбка»

И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках. Поднимать мяч вверх и держать как можно дольше.

2 неделя

1) «Подбросить мяч»

И.п.: о.с., мяч внизу в обеих руках. Подбросить мяч, поймать его двумя руками после хлопка.

2) «Повороты в стороны, мяч ударь о пол и поймай»

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 - поворот вправо (влево), ударить мяч о пол и поймать; 2-4 – и.п.

3) «Подними мяч»

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между стоп, руки упор сзади. 1 – выпрямить ноги, мяч вверх; 2 – вернуться в и.п.

4) «Положи, возьми мяч»

И.п.: то же, ноги врозь, мяч в руках перед грудью. 1 –наклон вперед, положить мяч; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять мяч; 4 – и.п.

5) «Приседания»

И.п.: о.с, мяч перед грудью. 1 – присесть, мяч вперед, подняться на носки; 2 – и.п.

6) «Прыжки»

И.п.: стоя за мячом (мяч на полу), ноги вместе, руки на поясе. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе – в чередовании с ходьбой вокруг своего мяча.

Ходьба в колонне по одному.

7)«Мяч вперед, вверх, за голову, вниз»

И.п.: о.с., мяч в руках внизу. 1-5мяч вперед; 2-4мяч вверх, подняться на носки; 3-за голову; 6-и.п.

### **Комплекс упражнений с гимнастической палкой**

1. И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечах. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону.

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка вверху широким хватом. 1 –наклон вправо. 2. – И. п. 3-4-То же в другую сторону.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – наклон вперед, положить палку на пол 2- присед, руки вперед. 3 – наклон, взять палку 4-и.п.

4. И. п. – узкая стойка ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – сед, палка вперед 1 – наклон вперед 2 – и.п.

6. и.п. лежа на животе, палка вперед хватом за оба конца. 1 – прогиб 2 – и.п.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – палка вперед обхват коленей, перекаты 2 – и.п.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. то же на другой ноге.

8.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку.

9. Перебирание палки пальцами правой и левой рук вправо и влево.

### **Комплекс упражнений со скакалкой**

1. И. п. – основная стойка, скакалка вчетверо внизу 1 –скакалка вперед, 2- скакалка вверх, левую назад 3 –скакалка вперед 4- и. п., 5-8 тоже правой

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое сзади. 1 –наклон вперед 2- и.п. 3- наклон влево 4-и.п 5-8 то же вправо

3. И. п. – узкая стойка ноги врозь, скакалка вчетверо впереди 1-выпад вправо, скакалка вперед перекаты правой налево

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое в правой руке, прыжки через скакалку по круговой вправо и влево

5. И. п. – узкая стойка ноги врозь, стоя на середине скакалки двумя ногами, концы в руках. 1. – подъем на пятки 2- подъем на носки

6. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сзади. 1- 4. – Прыжки на двух ногах, вперед. 5 – 8. – Шаги на месте.

7. И.п.– стойка ноги врозь, скакалка вчетверо впереди 1-Выпад левой вперед, поворот вправо 2- и. п., 3-4 тоже в левую сторону

8. Игра рыбак и рыбы.

### **Комплекс упражнений с мячом**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и. п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и. п. Выполнять в умеренном темпе.

2. И. п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п.

3. И. п.: мяч внизу 1– мяч вперед 2 – мяч вверх 3 – мяч впереди 4 –и.п.

4. И. п.: - о.с мяч впереди, 1-присед руки вперед,2- и.п.

5. И. п.: о. с. - мяч внизу1-мяч в пол 2-и.п. 3-присесть, руки с мячом вперед, 4- мяч в пол

6. И. п.: мяч зажат между колен. Прыжки с продвижением вперед

## **Приложение 5**

### **Индивидуальная диагностическая карта**

Фамилия Имя ребенка \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Поступил в ДОУ \_\_\_\_\_

Группа здоровья \_\_\_\_\_

### Физическое развитие

№ п/п	Изучаемые показатели	Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	ВЕС						
2	РОСТ						
3	ОБЪЕМ ГРУДИ						

### Показатели физической подготовленности

1	БЫСТРОТА БЕГ 30 М						
2	СИЛА прыжок в длину метание вдаль: • левая • правая метание набивного мяча						
3	ГИБКОСТЬ						
4	ВЫНОСЛИВОСТЬ 150м						
5	ЛОВКОСТЬ						

### Диагностика развития ходьбы у детей

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. группа № \_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия ребенка	Количественные показатели
-------	-----------------	---------------------------

				Движения ног			Движения рук				примечания
		Туловище выпрямлено	Плечи расправлены	Отсутствие шарканья	Наличие переката	свободный шаг	Энергичное размахивание	Амплитуда движений вперед-назад	Перекрестная координация, согласованные движения рук и ног	Сохранение направления движения прямо	

№ п /п	ФИ ребенка	Количественные показатели		Качественные показатели			
		1-я попытка	2-я попытка	Положение рук, туловища, головы	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Сохранение направления

Примечание: данные таблицы можно использовать при проведении тестов, включая в раздел нужные качественные показатели.