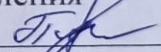


Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

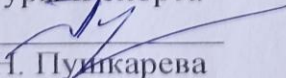
**Подвижные игры как средство развитие быстроты у старшего
дошкольного возраста**

Выпускная квалификационная работа

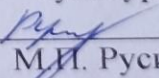
Исполнитель:
Пупкова Валентина Владимировна,
Обучающийся ФК-1801
заочного отделения

07.07.2023 
дата В.В.Пупкова

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

07.07.2023 
дата И.Н. Пуикарева

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

07.07.2023 
дата М.И. Русинова

Екатеринбург 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоритческие аспекты развитие быстроты детей старшего дошкольного возраста	5
1.1. Физиологические особенности старшего дошкольного возраста.....	
1.2. Понятия развитие быстроты как психофизическое качества у детей дошкольного возраста	10
1.3. Влияние подвижных игр в развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста	16
1.4. Значение игр в педагогическом процессе.....	
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования.....	
2.1. Организация исследования.....	
2.2. Методы исследования.....	
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	
Приложения	

Введение

Дошкольный возраст вкладываются основы всестороннего гармоничное развитие личности детей. Очень важную роль при этом играют своевременное правильно организованное физическое развитие, одна из основных задачи развитие и совершенствование двигательной активности старшего дошкольного возраста.

Улучшение и совершенствование двигательной активности, в период дошкольного возраста осуществляется разными путями. С одной стороны:

- Обогащение двигательного опыта детей
- полученные новые навыки и умений способствуют их самостоятельной деятельности, подвижных игр.

С другой стороны – специально организованные соревновательные мероприятия по физической культуре, которые направлены на решения задачи, как оздоровительного характера, так и воспитательного характера.

Роль развития двигательных способностей занимает быстрота движений, высокий и большой уровень развития, которой в будущем играют большую роль физическом развитии детей. Главная формой развитие быстроты считается занятия. главное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах. Игровая деятельность ребенка начинается с раннего возраста. Для того чтобы игровая деятельность детей была полноценной, для этого необходимо создавать обстановку, правильно подбирать игры. Для подвижных игр с детьми должно быть достаточно места, чтобы бегать. Успешное проведение игры у старшего дошкольного возраста зависит от воспитателя. Она должна заинтересовать детей, дать образцы движений.

Подвижные игры – это важнейшее незаменимое средство всестороннего развитие детей дошкольного возраста. Подобранные игры способствуют гармоничному развитию организма дошкольников. Подвижные

игры удовлетворяют потребность организма ребенка в движении, способствует обогащению его двигательного опыта. Так же ценность подвижных игр состоит в том, что она вызывает положительные эмоции, чувство удовлетворения, жизнерадостность, активность, положительно влияет на физическое и психическое развитие дошкольника. Многие игровые действия и движения положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательных путей, и на другие системы организма. Способствуют крепкому сну и пробуждает хороший аппетит. Подвижные игры удовлетворяют потребность организма детей в движении, способствуют обогащению ее двигательного опыта. С помощью подвижных игр у детей дошкольного возраста закрепляется и разрабатываются разнообразные умения и навыки основных движений (такие как бег, прыжки, ходьба, равновесия, и т.д.) развиваются такие важные физические качества как: ловкость, скорость, выносливость, быстрота. Важное влияние, оказывают подвижные игры на развития быстроты.

В последние годы было много проведено большое количество научных работ, обосновывающие использованные игры физическом воспитании дошкольников (Л.М. Борисова, А.Ю. Патрикеев и др.). Использование подвижных игр в совершенствование развития быстроты остаются малоизученным.

Объект: Учебно-воспитательный процесс развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста в ДОУ.

Предмет: Средство и методы развития быстроты у детей дошкольного возраста.

Цель: обоснование эффективности влияния подвижных игр в условиях ДОУ на развития быстроты детей дошкольного возраста.

В соответствии целью ставили и решали следующие задачи:

- Изучить теоретико-методологические и организационно-практические аспекты развития быстроты детей старшего дошкольного

возраста средствами подвижных игр

- Разработать и теоретически обосновать особенности поведения подвижных игр в ДОУ.

- Проверить опытно поисковым путем эффективность подвижных игр в развитии быстроты детей старшего дошкольного возраста.

Глава 1. Теоретические аспекты развития быстроты детей старшего дошкольного возраста.

1.1. Физиологические особенности старших дошкольников.

Дошкольный возраст, это важнейший период в процессе формирования личности и психологическом развитие ребенка, а также в развитии внимания, воли, мышления. Дошкольный возраст этот возраст считается для детей подготовительный. После которого ребенок перейдет в новую ступень. В таком возрастном периоде закладываются основы здоровья. Происходит развития физических качеств, необходимые для ребенка в участи в разных формах двигательного режима, что соответственно, создает условия для активного и направленного на все функции развития организма и интеллектуальных задатков детей. А так же другие возраста являются, самыми ответственными периодом в формировании двигательной координации у детей.

В дошкольном возрасте у детей закладываются основные культуры движения, они успешно усваиваются новые, ранее известные упражнения и действия, физкультурных знаний. Восприимчивость у детей по совершенствованию техники движения настолько велики, что многие новые двигательные умения они владеют без специальной подготовки. Для эффективности внедрение в практику физического воспитания ДОУ разнообразные средства физической культуры необходимо проанализировать анатомо-морфоогические особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

Дальнейшие изменения происходит в старшем дошкольном возрасте в психологическом, физическом, социальном развитии. Совершенствуются движения двигательный опыт детей расширяется, активно развивается двигательные способности. Изменяется пропорция тела. Масса тела в течение периода увеличивается на 200 г в месяц. В

дошкольном возрасте возрастает роль коры головного мозга, и в регуляции поведения ребенка. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности, увеличивается ее подвижность. По которым оцениваются развития организма дошкольников, по мнению многих ученых, являются количественные показатели размеров тела (грудной окружности, рост, масса клетки) и функциональные возможности детей.

Длина тела за период 5-6 лет увеличивается у девочек на 3,1 см, у мальчиков на 3,2 см. Следовательно прирост за этот период составляет 2,8% и 2,9%. Показатели динамики массы тела имеют тенденцию к увеличению у 6-летних детей, а темп прироста, у мальчиков составляет 9,0%, у девочек 6,9%

В данный период не меняется окружность грудной клетки, но здесь однако четко проявляются индивидуальные расхождения детей данного возраста. У 5-летних девочек минимальный показатель 51,0 см, у 5-летних мальчиков 53 см, а у 6-летних 54 см как и у мальчиков так и у девочек.

Максимальный показатели: у 5-летних девочек 64,5 см, у мальчиков 63,0 см. Темпы прироста мальчиков составляют 1,06%, а девочек 0,36%. С возрастом наблюдается рост показателей физического развития. Данные аналогичные полученные также у других ученых в исследованиях.

В данном возрасте, у детей старшего дошкольного возраста нервная система достигает высокой степени развития. В данном периоде заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток, обеспечивающие возможности овладению ребенком сложные координационные движения. В это время, регуляция нервной системы детей старшего дошкольного возраста, еще не усовершенствована. В частности продолжает расти скорость возникновения возбуждения. В

этот период внимание у детей не устойчивое, но по сравнению со средним дошкольным возрастом устойчивость и сила процентов возбуждения и торможения повышается. Из-за неустойчивости внутреннего торможения детей трудно анализировать близкие по структуре движения, но новые условные связи образуются быстрее, но труднее усваиваются.

Вильчиковский Э.С., следуя возможности развития организма детей старшего дошкольного возраста, подчеркивает, что в этих возрастах значительно увеличивается масса мышц на 27% от массы всего тела; то же время происходит созревание скелетных мышц, изменяется форма и количество мышечных волокон. Развитие мышечного каркаса в значительной мере зависит от его взаимосвязи с высшей нервной деятельностью. Благодаря особенностям, у детей старшего дошкольного возраста наблюдаются способности, к усвоению двигательных активностей, связанных со сложной координацией.

Скелет детей старшего дошкольного возраста еще не далеко для завершения и проходит он неравномерно. Молодые кости растут в длину за счет хрящей, расположенные между их концами и телом. К окончанию роста костей, хрящики заменяются костной тканью. В период роста в костях детей количество воды уменьшается, а количество минеральных веществ возрастает и как следствие, уменьшается содержания органических веществ. Позвоночник у ребенка указанного возраста очень гибкий и подвижный. Это обусловлено тем, что содержит он много хрящевых тканей. Поэтому, следует указать особенности развития скелета детей старшего

дошкольного возраста необходимо учитывать при планирования и проведения занятия по физическому воспитанию.

Всестороннее развитие физической подготовки детей дошкольного возраста предполагает достижения оптимального развития двигательных и физических качеств: ловкость, скорость, выносливости и силы, гибкости. Степень их развития в значительной уровнях обуславливаются результативности формирования навыков двигательных действий и успешного использование в различных жизненных ситуациях.

Качественных сторон двигательных действий имеют место в элементарной форме у младенцев в безусловных рефлекс ах, есть она в значительной степени у человека с момента его рождения.

Развитие двигательных качеств у ребенка происходит под влиянием двух факторов: прородно – возрастных изменениях организма (функциональная и морфологическая перестройка) двигательного режима, который входит в комплекс организационных форм физического воспитания и самостоятельная двигательная деятельность. В многочисленных исследованиях отечественных и зарубежных авторов, которые проведены в направлении изучения данной проблемы, сделаем выводы о необходимости комплексного развития двигательных качеств детей. Наиболее отмечают, что эффективным для улучшений общефизической подготовки детей являются применением упражнений, выполненные которые требуют проявление скорости, ловкости и силы по сравнению со средствами, которые направлены на развитие одного из вышеназванных качеств.

Двигательные качества имеют определенную зависимость друг от друга в процессе своего развития, так как они являются функцией одного и того же нервно - мышечного аппарата и отражают возрастные и половые особенности организма детей. Процесс развития двигательных качеств у дошкольников осуществляется в соответствии с морфологическими особенностями функционирования их организма.

Система средств физического воспитания предполагает реализацию принципа всестороннего развития личности детей, что обуславливает разностороннее влияние на различные стороны его двигательной функции, включая комплексное развитие всех двигательных качеств. Выполнение основных движений общеразвивающих упражнений, участие подвижных игр требуются от детей одновременного проявления различных двигательных качеств. Например, прыжки в длину и высоту с разбега – развивают силу, скорость, а бег во время различных народных подвижных игр – так же самые качества и скоростную выносливость; метание предметов в цель – силу и ловкость.

Оптимальные показатели в любом виде двигательных качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития других качеств. Педагогическое влияние на развитие тех или иных качеств обеспечиваются правильным отбором физических упражнений и методикой их проведения.

Общий вывод научной литературы и педагогического опыта позволили сделать вывод о том, что развитие организма старших дошкольников характеризуется существенными изменениями их функциональных возможностей, что выражено в изменениях отдельных

двигательных качеств и общем уровне физической работоспособностей. Показателями физического развития организма у детей старшего дошкольного возраста являются: строение тела: развития двигательных качеств, которые характеризуют измерения двигательных функции организма ребенка; здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения; двигательная подготовленность и сформированность осанки.

1.2. Понятия развития быстроты как психофизического качеств у детей дошкольного возраста.

Быстрота – это умение человеком выполнять какое-нибудь минимальное число движения, совершает действия в минимальный промежуток времени, для данных условий отрезка времени.

Быстрота играет важнейшую роль не только в спорте, но и в повседневной жизни. Быстрота - является одним из решающим фактором во многих видах спорта.

Выделяют три разновидности проявления скоростных способностей:

- На изменение игровой ситуации и на сигнал стартера проверяют быстроту реакции.
- Скорость – предельная быстрота, отдельных движений элементов техники. (удар в теннисе и т.д.)
- Быстрота как необходимая характеристика темпа движений, способностей быстро чередовать сокращение и расслабление необходимых мышечных групп.

Скорость – это способность к выполнению человеком, действия в минимальный и кратчайший промежуток времени . При этом выполнения, не должно вызывать утомляемость и занимать много времени при выполнении определенных задач. Например, дали ребенку задания: быстро добежать до ближайшего расположенного дома, подпрыгнуть и достать до нижней ветки дерева, или можно быстро до бежать до человека, подпрыгнуть и достать флажка.

Способности к скорости нужны для оформления и совершенствование бега.

Для различных видах прыжков и метаний, в подвижных играх, а для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

Проявление быстроты есть разных формах:

- В двигательной реакции
- В одиночном движении
- В реакции на сигнал к действиям или их смене
- Чистота движения
- Чистота циклических движений (плавание , бег, езда, ходьба на лыжах)
- Увеличивать в короткое время темпа движения по сигналу или в игровой обстановке .

В интересах детей характерное стремление к быстрым движениям, то что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышение чувствительности, быстрая смена процессов возбуждения и торможением.). Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно с интересом выполняют быстрые движения. Стремление детей к непродолжительными скоростными движениями следуют поддерживать и предлагать им разные упражнения в проявления быстроты, интересные игровые задания и игры.

В играх, которыми увлекаются дети, они чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполнять задания , быстро пробежать дистанцию на время. Игры позволяют возможность выявить резерв скоростных способностей детей. В соответствии с особенностями проявления скорости выделяются две основных задачи, на развитие способности быстроты выполнять движение, одна из задач – это учить детей быстрым началом движения, мгновенно реагировать на действия сигнала,

умение быстро реагировать действием на сигнал (звуковой, словесный) удерживать высокий темп движения.

Такие качества требуются во многих подвижных играх (футболе , баскетболе, настольном теннисе, хоккее, лыжах, и др.), на плавании на любых эстафетах на старте на беге. Другая задача – поддерживать высокий темп движения, например, в беге за партнером, в беге на перегонки и т.д. В подборе игр и упражнений для развития быстроты определяем дидактическими прицепами (соответствие возрасту, постепенно усложнять задания, подготовленность ребенка, их повторяемость). При этом не обходимо учитывать и некоторые специфические для этого качества требования, которые относятся следующие:

- Во – первых, движение должно быть в медленном темпе чтобы ребенок мог освоить упражнения. Все усилия будут направлены на овладения действия, а не для того чтобы быстро выполнить его. Дети не уверено ловят мячик и допускает при этом ряд ошибок(широка расставляет руки, прижимает мяч к груди), из – за этого дети не смогут быстро его поймать и сразу перекинуть назад. Если быстро выполнять движения исправить ошибки и недостатки невозможно;
- Во-вторых, при выполнении упражнения на быстроту продолжительность должна быть не большой. Для того чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась, и не наступало утомляемость. Дистанция для бега в быстром темпе должна быть не более 10-30 м, повторение прыжков 10-12раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет должна быть не менее 10 сек, 6-7 лет достигает до 15-20 сек. Кроме этого, должен быть интервал отдыха;

- В – третьих, упражнения для развития быстроты не должен носить однообразный характер. Повторять их нужно в разных условиях, с разной интенсивностью, сначала сложными а потом на оборот к снижению требованию, с облегчением задачи. Не будет тогда закрепления, стабилизации скорости, так называемого скоростного барьера, который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

- В –четвертых, успешное выполнение быстрых движений, являются удовлетворительное состояния центральной нервной системы. Для того чтобы достичь хороших результатов, дети не должны быть утомляемые в предыдущей деятельностью. Игры и упражнения на усовершенствование скорости целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулке. Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в ударах, размахиваниях, бросания и толкания с легким поворотом, предметов, выполняемых с максимально возможной частотой.

Ловкость это способность выполнение сложных по координации движения, точно и быстро осваивать новые движения и быстро изменяем положение тела. Каждое проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности нервных процессов. От способностей ребенка различать темп, амплитуду направления движений, степень напряжения расслабление мышц, особенности окружающей обстановки. Чем двигательный опыт детей больше, тем шире арсенал движений, которыми они обладают, чем легче они усваиваются новые формы движения на основе имеющийся координации, схожего мышечного напряжения, уровня достигнутой силы,

скорости, ловкости. Ловкость детей, нужна во время выполнения всех основных движений, в подвижных играх (особенно включают ловлю и уклонения) спортивных упражнениях.

Скоростные способности- это комплекс функциональных свойств, обеспечивающие двигательные действия, в минимальных для данных условий отрезок времени.

Элементарные и комплексные скоростные способности развиваются в проявление формы:

- Быстро реагировать на сигнал
- Выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью.
- Быстрому началу движения.
- Выполнению движений в максимальном темпе.

Скоростные способностей зависят от факторов:

- Подвижность нервных процессов
- Соотношение мышечных волокон (растяжение , эластичность)
- Эффективности внутримышечных и мышечных координации.
- Совершенство техники движения.
- Степени развития волевых качеств, координационных способностей, сил, гибкости.

Рекомендуют разнообразные методические приемы. Для повышения проявления двигательной координации и ловкости.

Для дошкольного возраста можно отобрать следующие:

1. Различные исходные положения (бег из положения стоя

на коленях, сидя, прыжок из положения стоя спиной к направлению движения).

2. Изменения скорости или темпа движения, введения различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3. При смене способов выполнения упражнения; метания, снизу, сверху, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.

4. В упражнениях можно использовать различные предметы в различных форме, массы, объема, факторы содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонние координации в тонких мышечных ощущений.

Общеразвивающие упражнения с различными предметами, так же использование предметов в основных движениях, доступные для дошкольников. Для того что бы менять можно использовать мячи, мешочки, шишки, снежки, картонные диски, катать и бросать обычный резиновый мяч и т.д.

5. Для основных движений можно использовать бег змейкой, обегая кубики, кегли, деревья, перепрыгивать на ходу неширокий канат, доставая в прыжке до обруча или мяча; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обручи или под веревку, с поворотом, переступаем через положенные на нем предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.

6. Условия игры с усложнением.

Например, в игре «У медведя во бору» дети формируют навыки двигательной активности, в этой игре ребенок становится медведем при

этом игра развивает ловкость, быстроту действия. Выше перечислены способы они доступны дошкольном возрасте. Упражнение следует отдавать во время подбора, целостным действиям, конкретные двигательные задания. Например перепрыгнуть канаву, пролезать в обруч, пробежать по извилистой дорожке к дереву.

Тем не менее дети способны выполнять и достаточно сложные упражнения. У них уже получены точные движения с мячом, с обручем, с скакалкой, плавные ритмические упражнения с лентой. Для выполнения высокой степени координации проявляются и в спортивных упражнениях – во время катаниях на коньках, велосипедах, в игре городки, в бадминтоне, теннисе и т.д.

1.3. Влияния подвижных игр в развитии быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность игры с использованием разнообразных видов движений: прыжков, метаний, бег и другие движения.

Игровая деятельность является мотивом в соревнованиях между отдельными участниками и целыми коллективами. Поведение и взаимоотношение участников игры контролируются судьейством и правилами.

Подвижные игры – это сознательная активная деятельность ребенка, характеризуется точными и современными выполнения задания, основаны на разных видах движения и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижные игры Лейкина . М. отводит первое место в работе с детьми-дошкольниками. Лейкина подчеркивает что целесообразность использования; в младших группах использовать – имитационных игры, в средней группе- использовать уже более сложные игры с правилами и большой значительной нагрузкой, а в старшей группе - использовать игры состязательного характера.

Подвижные игры как средство развития основных движений с детьми дошкольного возраста.

Изменения, происходящие в процессе развития движения ребенка дошкольного возраста по влиянием преобладающего применения подвижных игр, также определению их роли и мест в процессе физического воспитания, посвящены исследования Былеевой . Основные выводы исследования заключается в том , что формирования основных

движений детей можно осуществляться не только путем прямого обучения на занятиях, но и путем опосредованного обучения в подвижных играх. Авторы утверждают, что в процессе физического воспитания детей этого возраста подвижная игра выступает не только как средство обучения, но и как метод развития основных движений. Они убедительно доказывают, что наиболее успешно в процессе последовательного обучения формируются такие естественные движения, как бег и прыжки в длину с места, как ходьба, и в результате происходит улучшения показателей двигательной подготовленности.

В подвижной игре, по мнению Волошиной. Л,Н , совершенствуются качество и скорость двигательных действий, гибкость двигательных навыков. Авторы утверждают, что способствуют определенные факторы в подвижных играх:

- Быстро выполнять основные движения
- Самостоятельно учитывать игровую ситуацию и решать двигательные задачи
- Быстрый переход из одного движения на другое
- Отсутствия времени для подготовки к выполнению основного движения
- Эмоциональная насыщенность
- Согласовывать свои действия с действиями ведущего и других детей

Подвижные игры делятся:

1. На уровень сложности и их содержания: от простого до сложного.

2. Игры по возрасту (школьный и дошкольников)

3. Двигательная действия, включенные в игру: это подражательные действия; игры с элементами упражнения общего развития; с преодоление препятствий; с остановками; с звуковым и визуальными сигналами; с лентами, палками, и другими предметами; с мячом (бросать в цель, бросать и ловить мяч); с сопротивлением соперников.

4. Физические качества, в основном проявляющиеся в игре (скорость , сила, выносливость, гибкость, ловкость).

5. Взаимоотношения игроков.

6. По характеру; игры большой активности, средней и малой подвижности.

7. Место с учетом сезона: закрытое помещения, на улице, летом – зимой.

8. По педагогическим задачам: по скорости реакции, для запоминания, по скорости реакции в условиях выбора сигнала и действия, ориентация в пространстве и т.д.

Значимость подвижных игр чрезвычайно важны для развития физических качеств: ловкость, скорость, выносливость, сила. Многие игры требуются от участников ускорения – чтобы быстрее убежать или догнать, и быстро реагировать на разные сигналы.

С помощью игры, закрепляются и совершенствуются различные навыки основных движений (бег , прыжки, ходьба, равновесия, выносливость, сила); развиваются такие важные физические качества как: ловкость, быстрота, выносливость.

На каждый возраст следует планирования 8-10 подвижных игр

в течение дня:

- Утреннего приема 1-3 подвижные игры малой подвижности (с предметами, аттракционы, с метанием, с бросание и ловлей предметов, хороводные игры, игровые упражнения).
- На первой и второй прогулки по 3-4 игры средней и большой подвижностью (с основными движениями, соревновательного характера, с мячами, игры и упражнения с элементами спорта, народные игры).
- В вечерние часы 1-2 игры с малой подвижности (хороводные игры, игры с предметами).

Продолжительность подвижных игры для разных возрастных групп:

- Ранний возраст -4-5 минут, повторений 2-3 раза;
- Младший возраст 5-7 минут, повторения 3-4 раза (игра проводится весело)
- Средний возраст – 6-8 минут, повторение 3-5 раз (детей начинает интересоваться результаты своих действий; сколько раз они попали в цель мячом, перепрыгнули через ручей и.т.д).
- Старший возраст – 8-12 минут, повторение 3-6 раз (дает возможность использовать более сложные движения).

Физические упражнения развивают двигательные качества, с преодолением одного из них.

В старшей группе можно объединить сразу три игры. Например, игрой « Через болото» дети должны обладать хорошей координацией и хорошей ловкостью во время перепрыгивания с кочки на кочку. Игра «Догони», в которой является стремительный бег. Потом предлагается игра

« Передай мяч», в этой игре дети улучшают ловкость действия во время передачи мяча. Очередность выполнения наклонов и приседания, быстро бегать, передача мяча обеспечиваю смену движения, чередования напряжения и отдыха, развития двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости. При организации игры нужно внимательно следить за физической нагрузкой, регулировать его в зависимости от состояния детей, их предыдущей деятельности, погодных условиях.

Увеличение или снижение нагрузки достигается изменения длительности игр, дистанция для бега и прыжков , интенсивности движения, количество повторение игры. В приведенных примерах для уменьшения физической нагрузки достаточно сократить дистанцию бега в играх « Трамвай» и «Догони».

Если очень понадобится можно увеличить нагрузку, то можно предложить пробежать большое расстояния или повторить игру « Найди свой домик» 4-5 раз. В целях направленного развития ловкости в игре « Передай мяч» используются разные способы передачи мяча : справа, слева, с боку, над головой, между ног.

Упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, составляет часть физкультурного занятия. Распределение подвижных игр можно спланировать так, каждую неделю, в месяц было отведено преимущественное развития одного из качеств, например скорость, ловкость, бега, ходьбы и т.д. детям должны быть представлены широкие возможности для активного применения имеющихся у них способностей: прыгать и лазать по - своему, а не только, как на занятиях, играть с мячом, метать разные предметы своими способами. На участках и в группах должны быть пособия, стимулирующие разнообразные движения детей;

мячи, скакалки, обручи, мешочки с песком, велосипеды, лыжи, лестницы, мишени и.т.д. Следует научить детей пользоваться в упражнениях, играх, показать разные способы движения.

При работе по развитию двигательных качеств следует учитывать особенности каждого времени года: зимой катание на санках, ходьба на лыжах, коньках, метания снежков ; весной и осенью – бег, подскоки, прыжки со скакалкой, езда на велосипедах; летом- упражнения и игры, развивающие координацию небольших мышечных групп (игра «Подними обруч», «камешки»).

Широкие использования общеразвивающих упражнения, игры, упражнения спортивного характера влияют на уровень овладения двигательными умениями, повышают степень развития двигательных качеств – быстрота, ловкость, скорость, позволяют добиться гармоничного физического развития детей.

Большая роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре. Они являются одним из эффективными средствами для физического воспитания детей дошкольного возраста. Способствуют формированию и улучшению различных основных жизненных необходимых движений, всестороннему, физическому развитию и укреплению здоровья ребенка, воспитанию положительных моральных и волевых качеств, черты характера, укрепление детского коллектива.

1.4 Значение игр в педагогическом процессе.

Значимость игры в условиях современных стандартов невозможно исчерпать и оценить развлекательно – реактивными возможностями. В этом и состоит ее феномен, что, являясь развлечением, отдыхом, способно перерасти в обучения, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявление в труде.

Игра является отражением жизни. В игровой деятельности развиваются все стороны детской личности, происходит интенсивное изменение у ребенка его психики. На этом основывается воспитательный потенциал игры, которые психологи определяют как ведущую деятельность детей дошкольного возраста.

Использование игры как методы обучения, передавались с использованием с древности и передаваемые из старшего поколения к младшему поколению. Таким образом, игра имеет большое влияние на развитие и становление личности ребенка. Использование ее как одного из методов обучения, которая позволяет не только разнообразить учебный процесс, но и достичь высоких результатов. Широкое применение игры находится в народной педагогике, в дошкольных и внешкольных учреждениях.

Понятия « игровые педагогические технологии» включает достаточную обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр, которые отличаются от общей от игр тем, что они обладают поставленной целью обучения. В отличие от игры вообще, педагогическая игра обладает существенными признаками – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть

обоснованы, выделенные в явном виде и характеризуются учебной – познавательной направленностью. Игровая форма занятия создается при игровых приемах и их ситуациях, выступающие как средством пробуждения, стимулирования к учебной деятельности:

- Развлекательная (это основная функция игры – развлечения, доставлять удовольствия).
- Коммуникативная: освоение диалектики общения.
- Самореализация в игре как на полигоне человеческой практики .

Классификация игр;

- Педагогические игры разнообразные:
- По дидактическим целям.
- Организационной структуре
- Возрастными возможностями и их пользованиями
- Специфика содержания.

Рассмотрим классификацию педагогических игр по разным основаниям, предложенной Селевко Г.К.

По областям деятельности выделяю: физические, интеллектуальные, трудовые, социальные, психологические игры.

По характеру педагогического процесса:

- Обучающая, тренинговая , контролирующая, обобщающая.
- Коммуникативная , диагностическая , профориентационная , психотехническая.
- Репродуктивная, продуктивная, творческая.
- Познавательная, воспитательная, развивающая.

Игровая методика Селевко Г.К. выделяет такие как предметные:

сюжетные; ролевые; деловые; имитационные; драматизации.

Предметной деятельности (Селевко Г.К.).

- Музыкальная, театральная, литературная.
- Трудовые, технические, производственные.
- Математические, химические, физические, экологические.
- Физкультурные, военно – прикладные, туристические, спортивные, народные.

Специфика игровых технологии в значительной степени определяет игровая среда. В игровой среде игры бывают без предметов и с предметами, а так же настольные, уличные игры, игры на местности, комнатные, компьютерные, телевизионные игры, со средствами передвижения.

Игры как метод обучения.

Значение игры не возможно исчерпать и оценить развлекательно – реактивными возможностями. В процессе игры у детей вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно, развивается внимания, развивается стремление к знаниям. В этом состоит ее феномен, что является развлечение, отдыхом, способна перерасти в обучения, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде.

Игры как метод обучения, передача опыта старших поколений младшим людям использовались с древности. В современной школе, делающей ставку на активизацию учебного процесса, игровая деятельность используются в следующих случаях:

- В качестве самостоятельных технологий для освоения понятия, темы и даже раздела учебного предмета.

- Элементы более общей технологии
- В качестве урока (занятия) или его части (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроль).
- Технология внеклассной работы

Понятия « игровые педагогические технологии» достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр. В отличие от игр вообще, педагогические игры обладают существенными признаками- четко поставленной целью обучения и соответствующие ей педагогическим результатом, которые могут быть обусловлены, выделены в явном виде и характеризуются учено – познавательной направленностью. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуации, выступающие как средством побуждения, стимулирования к учебной деятельности.

Реализация игровых приемов и ситуации при урочной форме занятий происходит по следующим направлениях:

- Дидактические цели ставятся перед учащимся в форме игровой задачи.
- Учебные материалы используются качестве средств.
- Учебная деятельность подчиняется правилам игры.
- Успешное выполнения дидактического задания связывается с игровым результатом.
- В учебную деятельность вводятся элементы соревнования, которые переводит дидактическую игру в игровую.

Дети обучаются в ходе игры, не подозревая о том, что чему-то учатся. В обычной школе нетрудно указать источники знания, это дети лицо

обучающие.

В игре нет легко опознаваемого источника знания, нет обучаемого лица. Процесс обучения развивается на языке действий, учатся и учат все участники игры в результате активных контактов друг с другом. Игровое обучение ненавязчиво. Игра большей частью добровольна и желанна. Игровые формы обучения позволяют использовать все уровни усвоения знаний: от воспроизводящей деятельности через образующую к главной цели – творческой – поисковой деятельности. Творческо – поисковая деятельность оказывается более эффективной, если ей предшествует воспроизводящая и преобразующая деятельность, в ходе которой учащиеся усваивают приемы учения.

Есть великая формула Циоловского К,Э , открывающая занавеску на тайной рождения творческого ума: « Сначала я открывал истины, известные многим; и , наконец, стал открывать истины, некому еще не известные». Видимо это и есть путь становление творческих стороны интеллекта, исследовательского таланта. И одним из эффективных средств это является игра. Исходя из этого, сказать можно, что технологии игровых методов обучения нацелена на то, чтобы научить учащихся осознавать мотивы своего учения. Своего поведения в игре и в жизни , формировать цели и программы собственной самостоятельной деятельности и предвидеть ее блажащие результаты.

Задачи и основные функции. Концептуальные положения игровых форм и обучения (Шмалов .С.А.). Целевым ориентиром в обучении, являются развития и формирования творческой индивидуальности ребенка. А самое начальное звено – осознания уникальности своего интеллекта, самого себя. Свобода выбора, свобода участия, создания разных

возможностей в развитии и саморазвитии.

Приоритетная организация учебного процесса и его содержания на общее развитие учащихся, выявления и открытых талантов, формирование предпринимательской деятельности. Опираясь на данные концептуальные положения, определяет цель применения технологии игровых методов обучения - развития устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения.

Задачи игровых технологий (Пидкасистый , Хайдаров)

Образовательные:

- Способствуют усвоению учащимся учебного материала.
- Способствовать расширению кругозора учащихся, через

использование дополнительных исторических источников.

Развивающие:

- Развитие творческих мышление.
- Способствовать практическому применению умения и

навыков, полученные на занятиях.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные взгляды и убеждения.
- Выбатывать историческое самосознания – осознанную

сопричастность прошлым событиям

- Способствовать воспитанию саморазвивающейся и самореализующейся личности.

Роль игровой технологии в учебном процессе, сочетание элементов игры и учение во многих зависит от понимания учителям функций педагогических игр. Функции игры – ее разнообразная полезность. Рассмотрим функции игры как педагогического феномена культуры (

Кукушкин . В.С).

- Иглотерапевтическая функция игры.
- Функция коррекции игры
- Развлекательная функция игры.
- Функция межнациональной коммуникации.
- Функции самореализации человека в игре
- Диагностическая функция игры

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. организация исследования.

В исследовании приняли участия 22 ребенка в возрасте 5-6 лет. Все дети, принявшие участия в исследовании были здоровы и находились под наблюдением медицинского работника учреждения. В эксперименте приняли две группы детей старшего дошкольного возраста (экспериментальная и контрольная). Дети были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную по 11 человек каждой группе.

Основные исследования проводились на базе филиала МАДОУ «Детский сад №1» в г. Первоуральска в три этапа. Исследования проводилось во время занятия в начале октября по март 2022г.

Первый этап проходил в октябре 2022г. Анализ научной и специализированной литературы по теме исследования, что нам позволило определить физическое состояния детей, так же сформировать задачи исследования. В данном этапе были так же использованные в предварительные экспериментах все используемые методы исследования.

Во втором этапе. Были разработаны подвижные игры, которые были включены в программу по физическому воспитанию для детей 5-6 лет дошкольных учреждениях. На этом этапе были проведены педагогические эксперименты по выявлению эффективности использования подвижных игр в развитии быстроты у детей.

На третьем этапе. Были систематизированы статические обработаны получены экспериментальные данные.

2.2 Методы исследования

В поставленной задаче обеспечивались комплексом методов исследования, включающихся;

- Теоретические анализы литературы и обобщения полученной информации.
- Педагогические эксперименты.
- Математико-статические методы .
- Метод контрольных испытаний (тестирования) .

Исследования быстроты были отобраны контрольные испытания, которые определяли уровень ее развития:

Для определения уровня развития быстроты использовались следующие тесты:

1. Бег на 10м – фиксируется время пробежки дистанции (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке размечается линия старта и линия финиша. За линия финиша 6-7 метров ставится ориентир, яркий предмет конус или кубики, кегли. Для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, наделал резких остановок. Для ребенка предлагается две попытки, отдых между ними 5 минут. Лучший результат из двух попыток записывается в протокол.

2. Бег на 30м – фиксируются время пробежки дистанции. (тестируются скоростные качества). Проводится на беговой дорожке длина не менее 40 м, ширина – 3 м, на дорожке отмечаются линии старта и финиша . Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта , второй с секундомером на линии финиша, за линией финиша ставится яркий ориентир на расстоянии 5-7 метров . По команде взрослого

«внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем подается команда «марш» взмах флажком, он должен даваться с боку от ребенка. В этот момент взрослый, стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35 м). Ребенку предлагается две попытки, лучший результат фиксируется.

3. Прыжок в длину с места. Исходное положение перед прыжком ноги согнутые, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны. Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук в перед – вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

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

Преимуществом работы в экспериментальной группе: распределялись подвижные игры, проводилась специальная работа, направленная на совершенствование физических качеств с помощью подвижных игр. Планировался рост результатов на основе прогнозирования; учитывались при этом физические способности детей; проводились эстафеты различных уровней, где проверялись подготовка и оценивались результаты.

Педагогический эксперимент.

Предлагалось раз делить деятельность по этапам, по уровню цели, содержанию, прогнозируемыми результатами.

Цель: развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста по средством специально разработанной методики.

Экспериментальными факторами являются комплексное использование различных средств обучения – подвижных игр, основных движений и спортивные упражнения, содействующих активизации биологических механизмов, ответственных за проявления скоростных – силовых качеств.

Методика использования комплексных средств и обучения .

Сроки (месяц/неделя)	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Виды, формы	1															
Игровые упражнения																
Пингвины	+															
Не промахнись																
Чья команда больше																
Не задень веревку	+															
На оборот																
Подвижные игры																
Бабочка, журавль, лягушка																
Идет коза по лесу	+															
Цепь	+															
Резвый мешочек																
Гонка мячей																
Попади в городки																
Штурм снежной крепости																
Кружок сильные, ловкие, смелые	1 раз в неделю															
Физкультурные досуги																
Здравствуй осень (с использования ИКТ)																
Охотники и зайцы (с использования ИКТ)																
Физкультурный праздник	1 раз в месяц															

Эти методы реализовали мы, используя одно из ведущих средств развития физических качеств – подвижные игры.

Разработали комплексы подвижных игр, с учетом психофизических особенности детей старшего дошкольного возраста.

Игры используются при проведения разных форм физкультурной деятельности.

«Чья команда больше» . Дети делятся на команды по 4-5 игроков. Становятся в колонну на расстоянии 2м от корзины. Первый стоящий каждой к оманды с мячами. После сигнала они бросают мячи, стараются попасть в корзину. Каждый ловит мячики, передают его следующему товарищу по команде сам обегает выставленные на площадке конус и становится в конец. То же самое повторяют следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину,

«Пингвины». Перед игрой провести беседу о пингвинах и рассказать, что те переносят свои яйца, зажимая их между лапами. Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле линии старта. Первые дети зажимают мячики между коленями и по сигналу начинают движения до флага и обратно.

«Не задеть веревочку». П правило в игре - нельзя касаться веревки, когда подлезает под нее. Нельзя держать веревку не натянутой или опускать ее , когда под нее подлезает игрок. Если веревку задел , то Мишку забирать нельзя. Можно не подлезать под веревку, можно перешагивать, перепрыгивать , как через забор, но не касаясь ее. Чтобы игра была интересной можно предложить сразу нескольким детям пролезть под

веревкой.

«Не промахнись» . Играющие встают по кругу. Перед носками их ног проводится черта, а в середину круга идет водящий. Стоящие по кругу перебрасывают мяч между собой, поджидают момент, чтобы запятнать водящего. Последний должен постоянно увертываться, чтоб его не запятнали. Игрок, которому удалось задеть водящего, идет в центр, а водящий встает на его место. Если игрок промахнулся метая в водящегося мяч, тот игрок встает на одно колено и в такой позе продолжает ловить и бросать мяч. Промахнувшийся во второй раз встает на оба колена и продолжает игру в такой позе. А если игрок в третий раз промахивается и не попадает в водящего, выбывает из игры. И на оборот, если игрок попал мячиком, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он может продолжить игру стоя. Игра может длиться 15 минут. Победителем является тот мальчик или девочка, которые дольше всех продержался в кругу.

«Кенгуру» . Все дети делятся на две команды, строясь в колонну по одному и занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает между коленями мяч. По сигналу дети начинают прыжками передвигаться по залу до флага и обратно. На старте дети должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает та команда, которая первая прошла дистанцию.

«Наоборот» . Все делятся на две команды. По два участника каждой команды растягивают веревку от старта до финиша и держат ее в течении всей игры. Остальные игроки должны переправиться от линии старта до линии финиша стоя или сидя на скейтбордах, перебирая руками и потягиваясь по веревке. Выигрывает та команда, которая первая пройдет

дистанцию.

«Цапля» . Дети цыплята гуляют по участку и ищут корм. По сигналу « большая птица» цыплята бегут и прячутся под крылышки курочки. Как только дети спрячутся «большая птица» улетает . И гра повторяется по желанию детей .

«Резвый мешочек» . Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Все играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Кого мешочек задел, становятся водящим.

Следующие игры мы проводим, как на физкультурном занятии в зале, также и на улице, а также во время прогулок.

«Идет коза по лесу ». Формировать умение слушать. Игроки встают в круг, коза в центр. Все идут по кругу в правую сторону, коза идет в левую. Коза выбирает кого-то из ребят , выводит в середину круга. Они исполняют движения в соответствии со словами. Все стоящие в кругу повторяют движения за ними.

«Гонка мячей в колоннах справа (слева)». Две – три команды 6-8 человек становятся в колонны по одному на расстоянии четырех шагов одна от другой. У стоящих впереди в руках по мячу. По сигналу начинают передавать мяч стоящему сзади двумя руками за головой. Когда дойдет до последнего, ребенок бежит с мячом вперед и продолжают игру до тех пор, пока каждый игрок команды не побывает первым.

«Защищай свои ворота». Игроки делятся на две команды и встают к линии в шеренгу на против друг друга. Игрок одной команды идет к команде соперника, ударяют по ладоням соперников три раза и убегает в

свою команду. Игрок, которому достался третий удар, должен догнать и осалить соперника. Если догнал забирает в свою команду, если нет, то сам идет в другую команду. Победитель тот, кто превосходит в численности.

«Бабочка, журавль, лягушка». Дети стоят или идут по залу. По команде бабочка дети должны остановиться и помахать руками, как крылышками вверх и вниз, затем продолжить ходьбу. По команде журавль дети должны принять следующее положение – руки положить на пояс, одну ногу согнуть в колене и постоять так около 5-7 секунд. По команде лягушка дети садятся на корточки и руками касаются пола. Для веселья можно сказать «ква-ква» 4-5 раз.

«Попади в городки». В городки играют по два игрока, каждый из которых получает в свои руки битую, или черенок. Еще два таких черенка следует распилить на 10 одинаковых кусочков, из которых впоследствии будут складываться фигуры, называемые «Городки». Задача игрока – сбить большое количество рюх. Кто сбил больше тот и победил.

«Штурм снежной крепости». Дети делятся на две команды. Для обеспечения баланса игры желательно, чтобы число обороняющихся было меньше чем число нападающих. Обе команды выбирают себе командиров и в течение 5-10 минут готовят запас снежков, которыми будут обстреливать противников. Команда обороняющихся занимает места в крепости, команда нападающих перед ней. По сигналу нападающие начинают штурм, цель которых забрать крепость. Обороняющиеся препятствуют этому, обстреливают противника снежками и выталкивают из крепости. Если в крепости закончились снежки, обороняющиеся могут подбирать снежки атакующих или предпринять рискованную вылазку, чтобы пополнить их запасы. Перед игрой обговариваются условия штурма.

« Цепь ». В се дети делятся на д ве команды. Становятся в ряд берутся за руки и встают друг против друга. Игрок из первой команды бежит и старается разбить цепочку второй команды . Если разбивает , то забирает одного игрока в свою команду. Если нет , остается в ком анде соперника. «Цепи, цепи разбейте нас ! – произносит первая команда, «Кем из нас?» - отвечает вторая, выбираю т кем разбить , называя имя игрока . Выиграет та команда, в которой окажется больше игроков.

«Резвый мешочек». Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от др уга. В центре стоит водящий и вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Все играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Кого мешочек задел, становятся водящим

План-консп ект физкультурного занятия на воздухе в соревновательно -игровой форме для детей старшей группы.

Дата проведения: марте

Время проведения: 1-я половина дня , на прогулк е

Место проведения: ДООУ на спортивной площадке .

Инвентарь: флажки на стойках , игрушки, мячи большие облегченные мя чи, шнуры, кубики санки, лыжи, набивной мяч и .

Задачи:

1 .Совершенствовани ю умени ю коллективных взаимодействий при выполнении физических упражнений; координацию движений

2.Развиват ия быстрот ы ; ловкост и ; скоростно-силов ы е качеств а ; силу.

Следующие игры использовали на интегрированных занятиях, на прогулках, при проведении физкультурных праздников: «Ночной дозор» ,

«По цели», «Сложная эстафета».

Методики и реализации подвижных игр включали три этапа:

- знакомство с игровой темой;
- подготовка к игре;
- непосредственное проведение игры.

В определенное время в течение нескольких занятий дети вместе с педагогом разыгрывали определенный игровой сюжет. В конце проводились итоговые занятия (досуг и праздник).

В каждом этапе решались конкретные задачи.

В первом этапе – знакомство с игровой темой – происходило:

- определение педагогических задач игр;
- разработка педагогом игрового сюжета, а также обсуждение содержания игры совместно с детьми. Тематика и содержание игр и отдельного занятия соответствовали не только возрастным и возможностям и их интересам и детей, но и поставленным педагогическим задачам;
- подготовка педагогом необходимых для игры инвентаря, наглядных пособий, оборудования и других средств;
- совместная деятельность педагога и детей по подготовке игровой площадки и оформлению игрового пространства;
- знакомство детей с игрой с распределением ролей.

Во втором этапе – подготовка к игре – мы решали следующие основные задачи:

- основные средства, используемые на данном этапе (игровые задания, физические упражнения), обеспечивающие выполнение ребенком игровой роли;

- использование в процессе обучения двигательным действиям игрового метода в соответствии с выбранным сюжетом игры;
- использование различных форм организации детей на занятиях (групповой , индивидуальной , фронтальной.);
- разучивание детьми выбранных ролей;
- создание воображаемой игровой ситуации в соответствии с сюжетом игры;
- осуществление педагогического руководства игрой.

В третьем этапе проходило проведение игры в различных организационных формах: занятие по физической культуре, досуг, спортивный праздник, прогулка и др.

В качестве основных средств методического обеспечения занятий в экспериментальной группе были подобраны:

- комплексы упражнений сопряженного развития (бег+прыжки) скоростных способностей, вошедших в состав эстафет (20–25 минут);
- эстафета на предупреждение образования «скоростного барьера» с горки на горку 6х40 метров (10–15 минут);
- блоки подвижных игр, направленных на развитие элементарных и комплексных видов скоростных способностей (от 10 до 25 минут);

В начале недели, соответственно применять подвижные игры со средней величиной физической нагрузки. Использовать подвижные игры с большой физической нагрузкой. В конце недели и учебного года, физическая работоспособность уменьшается, нужно применить подвижную игру с малой физической нагрузкой.

При планировании подвижных игр необходимо следовать правилу:

учебные занятия приходятся на начало (понедельник-вторник) или на конец недели (пятница), максимальная продолжительность не должна превышать 20 минут. Если занятия планируются в середине недели (среда-четверг), то максимальная длительность подвижных игр увеличивалась до 30 минут.

Методы математической статистики

Результат исследования подвергались математико-статистической обработке полученные данные. Для определения среднего арифметического значения. Был выбран критерий Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

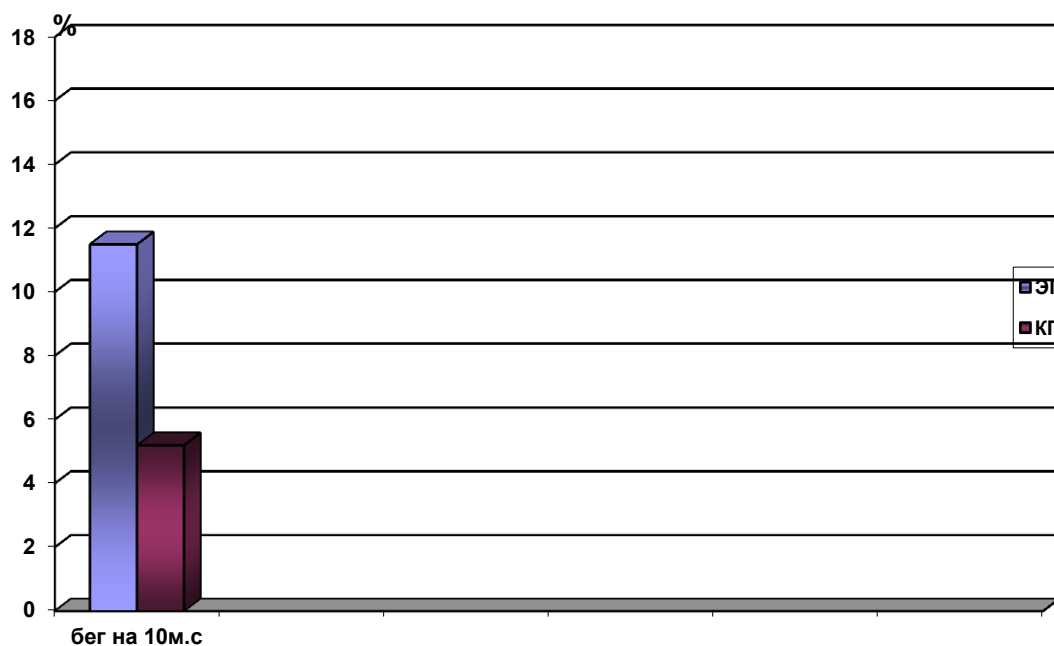
Данные развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста, наблюдается повышение результатов по всем показателям

Результаты исследования быстроты у дошкольников ($M \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Бег 10 м, с	3,2 $\pm 0,09$	2,9 $\pm 0,10$	3,1 $\pm 0,13$	3,6 $\pm 0,23^*$
Бег 30 м, с	8,4 $\pm 0,42$	7,5 $\pm 0,30^*$	9,5 $\pm 0,57$	9,0 $\pm 0,81$
Прыжок в длину с места	88,3 $\pm 9,57$	102,9 $\pm 10,67^*$	90,3 $\pm 14,29$	83,5 $\pm 12,33$
Прыжок в длину с разбега	4,3 $\pm 0,40$	5,1 $\pm 0,37^*$	3,4 $\pm 0,55$	4,2 $\pm 0,58^*$

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно октября; * слева – между группами в конце эксперимента. * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

Результаты сравнительного анализа развития быстроты старшей дошкольного возраста показали, следующее:



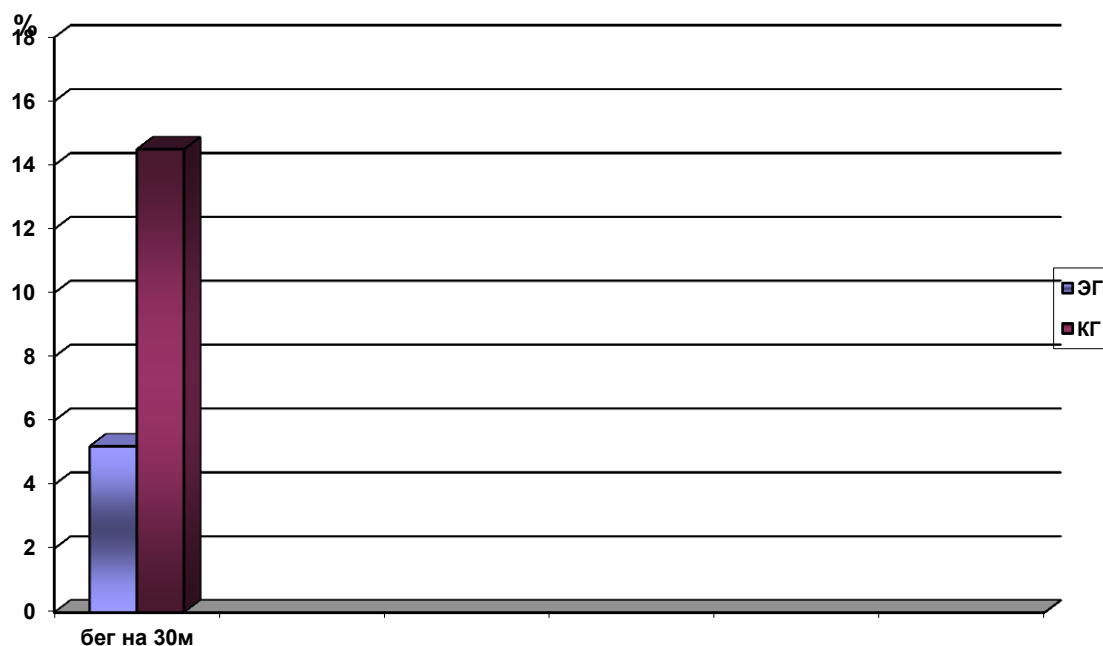
1. В тесте « Бег 10 м »:

– в начале эксперимента (октябрь) результат контрольной группы равен $3,1 \pm 0,13$ м.с , в конце эксперимента (в марте) после проведения повторного теста результат улучшился до $3,6 \pm 0,23^*$ м.с . В итоге средний результат спортсменом контрольной группы увеличился на 5.2 %. Полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

– в начале эксперимента (октябрь) результат экспериментальной группы равен $3,2 \pm 0,09$, в конце эксперимента (в марте) после проведения повторного теста результат улучшился до $2,9 \pm 0,10$. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в тесте увеличился на 11.5 %. Полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнивая полученные данные контрольной группы и экспериментальной группы , мы наблюдаем, наибольший прирост

результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,001$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.



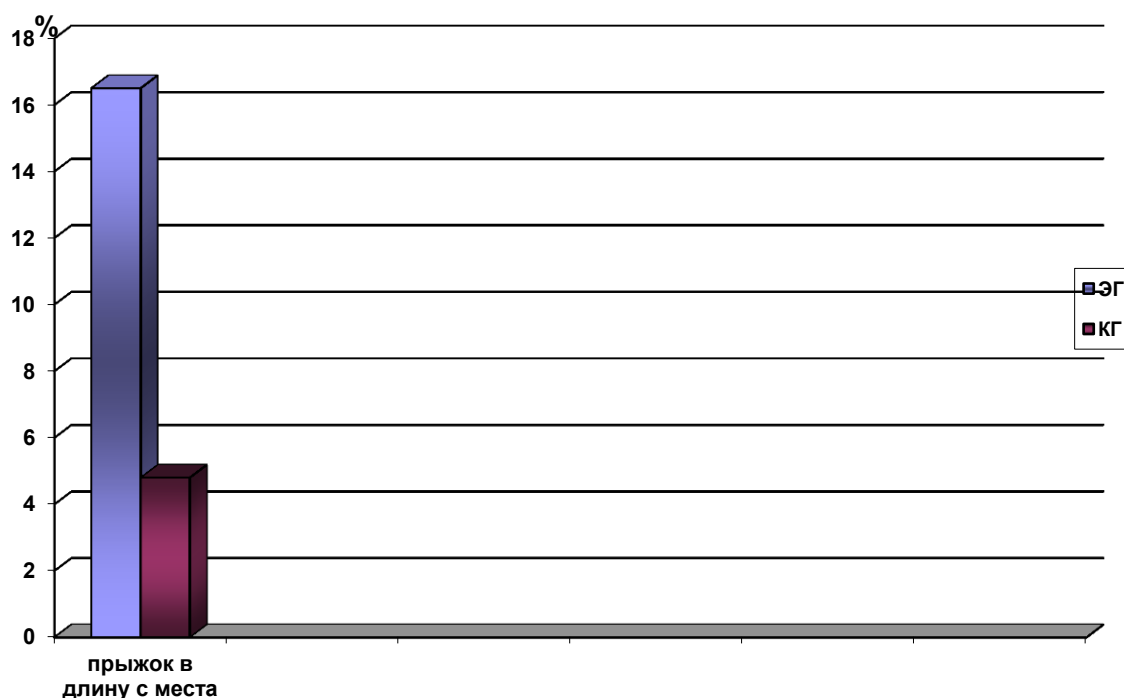
2. В тесте « Бег 30 м »:

– начале эксперимента (октябрь) результаты контрольной группы в равен $9,5 \pm 0,57$ м.с , в конце эксперимента (в марте) после проведения повторного теста результаты улучшились до $9,0 \pm 0,81$ м.с . В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 14.5 %. Оценив полученные данные было выявлено, то что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

– в начале эксперимента (октябрь) результаты экспериментальной группы равен $8,4 \pm 0,42$ м.с , в конце эксперимента (в марте) после проведения повторного теста результаты улучшились до $7,5 \pm 0,30^*$ м.с . В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5,2%. Оценив полученные данные было

выявлено, то что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив ая полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,001$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.



3. В тесте « Прыжок в длину с места » :

– в начале эксперимента (октябрь) результаты контрольной группы равен $90,3 \pm 14,29$, в конце эксперимента (в марте) после проведения повторного теста результаты улучшились до $83,5 \pm 12,33$ м. В итоге средние результаты спортсменов контрольной группы увеличилось на 4,8%. Оценив полученные данные было выявлено, то что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

– в начале эксперимента (октябрь) результаты экспериментальной группы равен $88,3 \pm 9,57$ м, в конце эксперимента (в марте) после проведения повторного тестирования результаты улучшились до $102,9 \pm 10,67^*$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 16.5 %. Оценив полученные данные было выявлено, то что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

– Достоверные различия между группами не выявлено, однако сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, то что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.



4. В тесте « Прыжок в длину с разбега »:

– в начале эксперимента (октябрь) результаты контрольной группы равен $3,4 \pm 0,55$ м, в конце эксперимента (в марте) после проведения повторного теста результаты улучшились до $4,2 \pm 0,58^*$ м. В итоге

средний результат у спортсменов контрольной группы увеличился на 0,3%. Оценив полученные данные, было выявлено, то что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

– в начале эксперимента (октябрь) результаты экспериментальной группы равен $4,3 \pm 0,40$ м, в конце эксперимента (в марте) после проведения повторного теста результаты улучшил и сь до $5,1 \pm 0,37^*$ м. В итоге средние результаты спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличил и сь на 7%. Оценив полученные данные было выявлено, то что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнивая полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,001$) различия показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Выявлено достоверное увеличение показателей контрольной группы детей дошкольного возраста в тестах: « Бег на 10 м.с », « Бег на 30 м.с », «Прыжок в длину с места», « Прыжок в длину с разбега » . Оценив полученные данные в экспериментальной группе по развитию быстроты дошкольного возраста, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Анализ иривя данные полученных в ходе эксперимента по развитию быстроты дошкольного возраста позволяет констатировать, то что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной групп

Заключение

Изучение научной литературы и педагогического опыта позволила сделать вывод о том, что развитие организма старших дошкольников характеризуется существенными изменениями их функциональных возможностей. Выраженное в изменениях отдельных двигательных качеств в общем уровне физической работоспособности. Показателями физического развития организма , детей старшего дошкольного возраста являются: строение тела; развитие двигательных качеств, которые характеризуют изменения двигательных функций личности ребенка; здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения; двигательная подготовленность и сформированность осанки.

Игры дают возможность выявить потенциал скоростных способностей у детей. С особенностями проявления скорости выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движения , одна из задач - это выполнение упражнений с быстрым началом движения, умение мгновенно реагировать на сигнал (звуковой и словесный или наглядный с использованием предмета).

Значимость подвижных игр чрезвычайно важна для развития целого ряда физических качеств: ловкости, скорости, выносливости , силы , гибкости. Большое количество игр требуют от участников ускорения - быстрее убежать, мгновенно реагировать на разные сигналы , догнать . С помощью игр у дошкольников закрепляются и совершенствуются различные умения и навыки основных движений (бега, прыжков, ходьбы.); развиваются такие важные физические качества, как: ловкость, выносливость , быстрота . Влияние оказывают подвижные игры на

воспитание морально-волевых качеств .

Основными средствами методического обеспечения на занятиях в экспериментальной группе были подобраны:

— эстафеты на предупреждение образования «скоростного барьера» с горки на горку 6х40 метров (10–15 минут);

— эстафеты «с гандикапом» 4х50 метров (15–20 минут).

— блоки подвижных игр, направленные на развитие элементарных и комплексных видов скоростных способностей (от 10 до 35 минут);

— комплексы упражнений сопряженного развития (бег+прыжки) скоростных способностей, вошедших в состав эстафет (20–25 минут);

В результате исследования полученные данные, позволяют с уверенностью сказать , то что использованные подвижные игры в процессе всех физкультурных занятий, существенно позволяют повысить уровень быстроты старшего дошкольного возраста .

В процессе исследования производились применения описанной в данной работе комплексные методики. В следствие которой , мы получили улучшения общегруппового показателя по развитию быстроты .

Опиравшийся на полученные данные , можем сделать вывод о том, что под влиянием составленных и апробированных специально подобранных подвижных игр , исследуемые показатели двигательной активности дают положительную динамику.

Проанализировав динамику полученных статистических результатов детей можно подтвердить, что в группе произошло достоверное и значительное улучшение этих способностей по всем изучаемым тестам .

Свидетельствует о том что анализ исследования, направленное

использования подвижных игр, способствовало более выраженному, стойкому и достоверному формированию основных двигательных способностей.

Результаты комплексного использования специально подобранные подвижные игры и игровые упражнения, с учетом возрастных способностей детей, позволило повысить основные физические качества, то что полностью подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, З. Ф. Спортивные праздники в детском саду : пособие для раб. дошкол. учрежд. / З. Ф. Аксенова. М. : ТЦ «Сфера», 2003. - 64 с.
2. Бальсевич, В. К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет: теория и практика физической культуры / В. К. Бальсевич, М. Н. Королева, Л. Т. Майорова. 1986. - С. 22.
3. Бондаревский, Е. Я. Структура физической подготовленности дошкольников: проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников. / Е. Я. Бондаревский, Ю. В. Демяненко // Сб. науч. тр./ВНИИ ФиС. / 1993. С10-11. 2
4. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей. / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. М. : Владос-пресс, 2002. - С. 69.
5. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. М. : Просвещение, 1990. - С. 5.
6. Былеева, Л. В. Подвижные игры. / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. -М. : Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
7. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость : пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. -М. : Просвещение, 1983. - 96 с.
8. Вильчковский, Э. С. Методика физического воспитания в детском саду. / Э. С. Вильчковский. — Киев : Рад. шк., 1979. - С. 69-203.
9. Волошина, Л. Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. М. : Изд-во «ГНОМ и Д», 2004. - 112 с.
10. Голицина, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в

дошкольном образовательном учреждении. / Н. С. Голицина. — М. : Изд-во «Скрипторий 2003», 2004. - 72 с.

11. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным: / Г. и Д. Доман, Б. Хаги ; пер. с англ. М. : Аквариум, 2000 - 336 с. - (Мамы и хотят, и могут учиться).

12. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учеб. для студентов пед. ВУЗов / М. Н. Жуков. М. : Изд. центр «Академия», 2002. - 160 с.

13. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и табл. / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. М. : Гуманит. изд. центр «Владос», 2003. -192 с.

14. Лесгафт, П. Ф. Избранные труды. / П. Ф. Лесгафт. М. : Физкультура и спорт, 1987 — С. 175, 273, 281.

15. Лях, В. И. Двигательные способности : общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания. / В. И. Лях // Физ. культура в шк. № 2. - 1996. - С. 14-16.

16. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе. / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. 2-е изд. дораб. - М. : Просвещение, 1983. - 224 с.

17. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. / Л. И. Пензулаева. - М. : Гуманит. изд. центр «Владос», 2001.- 112 с.

18. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физ. культуры / И. М. Коротков, Л. В. Былеева, Р. В. Клишкова и др. М. : Спортивная академия-пресс, 2002. — 229 с.

19. Программа воспитания и обучения в детском саду Текст. / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - М. : Изд. дом «Воспитание дошкольника», 2004 - 208 с.

20. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошк. учреждений, преп. и студентов педвузов и

колледжей / М. А. Рунова. М.: Мозаика-Синтез, 2000. — 256 с.

21. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод, рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. -М. : ТЦ «Сфера», 2005. - С. 95, 96, 102.

22. Теплюк, С. Н. Занятия на прогулке с детьми младшего дошкольного возраста. / С. Н. Теплюк. М. : Гуманит. изд. центр «Владос», 2003. -160 с.

23. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста : кн. для воспитателя дет. сада / Е. А. Тимофеева. — 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1986. - 79 с.

24. Хрестоматия по возрастной физиологии: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. М. : Изд. центр «Академия», 2002. - 288 с.

25. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / В. И. Шебеко, Н. И. Ермак, В. В. Шишкина. 4-е изд., испр. - М. : Изд. центр «Академия», 2000.- 176 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Игры для развития быстроты движений в сочетании с быстротой реакции

	Название игры ²	Развитие вида быстроты
	«Парные пятнашки», «Вызов»	развитие быстроты в беге, быстроты рывка с места
	«Хватай первым»	на развитие быстроты реакции и движения
	«День и ночь», «Приседалки», «Попади в кольцо», «Бери скорее», «Вызов», «Беги за мной», «Краски»	быстроты реакции и скорости бега
	«Перебежки туда-обратно»	развитие быстроты бега

Игры на развитие быстроты в сочетании с другими физическими качествами

	Название игры	Развитие физических качеств
	«Падающая палка», «Дождик», «Не задерживай мяча», «Салки в кругу», «Медведь и пчелы», «Хитрая лиса»	развитие быстроты бега и ловкости
	«Борьба за мяч», «Выбивание мячом», «Увернись»	быстроты броска и ловкости
	«Ручной мяч», «Мяч вратарю»	на развитие быстроты бега и силы броска
	«Лапта»	развитие быстроты, ловкости, выносливости
	«Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»	игровые упражнения на развитие силы толчка
	«Сдвинуть с места», «Борьба за предмет», «Перетягивание одной рукой»	на развитие силы основных мышц тела
	«Какая команда прыгает дальше»	подвижные игры на развитие прыгучести и силы ног

	«Толкай из круга»	развитие силы толчка, реакции и координации
	«Останься в кругу», «Толкай партнера», «Захват высоты», «Тянись к предмету»	на развитие силы и быстроты
0	«Перетягивание каната», «Лови в сеть», «Загон мяча»	на развитие силы
1	«Не давай мяча водящему», «Пятнадцать передач», «Тройки», «Борьба за мяч»	спортивные игры в упрощенной форме и элементы спортивных игр на развитие силы
2	«Перехват мяча», «Футбол», «Регби»	развитие силы и выносливости

Приложение 3

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале эксперимента

№ п /п	ФИ	Бе г на 10м	Прыж ок в длину с места, см	Бе г на 30м	Прыжок в длину с разбега
1	МилашаБ	3.2	88	8.4	31,5
2	Вова . В	3.9	88	8.9	33
3	Егор Л.	3.2	84	8.5	33
4	Коля С.	3.5	82	9.0	31
5	Степа К.	3.3	85	8,6	32,5
6	Гриша К.	3.4	84	8.4	32
7	Данил Е.	3.6	88	8.6	33
8	Серафима	3.7	89	8,5	32
9	Миша С.	3.5	85	8.7	32
0 1	Лева Ш.	3.4	87	9.0	32,5
1	ВарвараС.	3.2	89	8,5	33

Приложение 4

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

№ п/п	ФИ	Бег на 10м	Прыжок в длину с места, см	Бег на 30м	Прыжок в длину с разбега
1	Милаша Б	3.1	90.3	9.5	3.4
2	Вова . В	3.2	89.4	9.2	3.3
3	Егор Л.	3.4	90.0	9.4	3.6
4	Коля С.	3.1	90.2	9.0	4.0
5	Степа К.	3.5	90.1	9.3	3.5
6	Гриша К.	4.0	89.8	9.6	3.3
7	Данил Е.	3.5	90.5	9.5	3.7
8	Серафима	3.3	91.0	9.2	3.8
9	Миша С.	3.2	89.9	9.7	3.5
10	Лева Ш.	3.6	91.5	9.4	3.3
11	Варвара С.	3.7	91.3	9.8	3.5

Приложение 5

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента

№ п/п	ФИ	Бег на 10м	Прыжок в длину с места, см	Бег на 30м	Прыжок в длину с разбега
1	Милаша Б	2.9	102.9	7.5	5.1
2	Вова . В	3.0	103.0	7.7	5.2
3	Егор Л.	2.8	102.0	7.4	5.4
4	Коля С.	2.7	103.2	7,5	5.1
5	Степа К.	3.0	102.9	7.6	5.3
6	Гриша К.	2.9	104.0	7.9	5.5
7	Данил Е.	2.7	103.2	7.4	5.1
8	Серафима	2.8	102.8	7.5	5.3
9	Миша С.	2.9	102.9	7.6	5.1
10	Лева Ш.	2.7	103.0	7.8	5.2
11	Варвара С.	2.7	102.5	7.6	5.3

Приложение 6

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента

№ п/п	ФИ	Бег на 10м	Прыжок в длину с места, см	Бег на 30м	Прыжок в длину с разбега
1	Милаша Б	3.6	83.9	9.0	4.2
2	Вова . В	3.7	84.2	9.1	4.4
3	Егор Л.	3.6	84.1	9.4	4.7
4	Коля С.	3.8	83.5	9.0	4.3
5	Степа К.	3.6	83.4	8.9	4.6
6	Гриша К.	3.5	84.3	9.2	4.2
7	Данил Е.	3.6	84.2	8.9	4.5
8	Серафима Ч	3.7	83.8	8,8	4.3
9	Миша С.	3.6	83.6	9.4	4.7
10	Лева Ш.	3.7	83.8	9.3	4.0
11	Варвара С.	3.6	83.9	9.5	4.2