

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт физической культуры
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Развитие физических качеств у дошкольников 6-7 лет
посредством подвижных игр**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания

дата

И.Н. Пушкарева

Руководитель ОПОП

дата

И.Ю. Ваганова

Исполнитель:

Рожанская Александра Владимировна,
студентка 42 группы
очного отделения

дата

А.В. Рожанская

Научный руководитель:

Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания

дата

И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей 6-7 лет.....	6
1.2. Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных навыков детей дошкольного возраста.....	12
1.3. Методические особенности развития физических качеств у дошкольников посредством подвижных игр.....	23
1.4. Классификация подвижных игр	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1. Организация исследования.....	35
2.2. Методы исследования.....	36
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	44
3.1. Анализ результатов эксперимента	44
3.2. Обсуждение результатов эксперимента.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	63

ВВЕДЕНИЕ

Интерес о многостороннем развитии подрастающего поколения постоянно располагается в центре внимания. Чрезвычайно важным фактором

гармоничной личности является внешние данные: здоровье, гибкость, закаленность, сила, ловкость, быстрота. Воспитание всех данных свойств должно развиваться с детства [2].

Одной из актуальных задач физиологического обучения дошкольников является разработка и внедрение таких способов и средств, какие содействовали бы многофункциональному совершенствованию детского организма, увеличению его трудоспособности, делали бы его стойким и выносливым, владеющим высочайшими защитными возможностями к неблагоприятным причинам окружающей среды. Отличие в процессе поиска новейших средств, причин и способов организации обучения отдается тем из них, какие интегральные, многофункциональны сообразно собственному нраву, содействуют самореализации, самовыражению личности, увлекательны детям, органически вписываются в инновационные образовательные системы. Одним из таких методов обучения является подвижная игра [1].

Изучения последних лет показали, что повышение размера и интенсивности двигательной энергичности детей в режиме дня содействует совершенствованию деятельности главных физических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной), физиологическому и нервно-психическому развитию моторики [34].

Таким образом, детям необходимо двигаться. Движения содействуют позитивному эмоциональному настрою, фиксируют детский организм, положительно воздействуют на физическое состояние детей.

В развитии движений огромную и ключевую роль занимают игры. Игра, является ключевым видом деятельности детей. Проведено не малое количество изучений сообразно развитию свойств в играх. Есть разные способы сообразно развитию физических качеств в подвижных играх. Однако небольшое количество устарело, потому что степень развития двигательных возможностей на современном шаге иной. Современные дети чувствуют “двигательный дефицит”, т.е. численность движений,

производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети огромную часть времени проводят в статическом положении (за столами, у компьютера, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это усиливает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их усталость. Снижается активность и трудоспособность скелетной мускулатуры, что тянет за собой повреждение многих функций организма, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физиологически ослабленные дети подвергаются скорому утомлению, у их снижены физический тонус и расположение, что в свою очередь негативно воздействует на характер их умственной трудоспособности [22].

Каков способ применения подвижных игр, направленных на формирование физических свойств у детей дошкольного возраста.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс дошкольников 6-7 лет.

Предмет исследования: методика развития физических качеств дошкольников 6-7 лет посредством подвижных игр.

Цель исследования: повышение уровня развития физических качеств дошкольников 6-7 лет посредством подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать методику, направленную на развития физических качеств дошкольников 6-7 лет, основанную на использовании подвижных игр.
3. Доказать эффективность применения подвижных игр, направленных на развитие физических качеств дошкольников 6-7 лет.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР).

ВКР изложена на 81 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 58 источников и 11 приложений. Текст снабжён таблицами и рисунками.

Глава 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования

1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей 6-7 лет

Под физиологическими свойствами и возможностями мы осознаем такие свойства и возможности, какие охарактеризовывают его физическое положение. Это – до этого только положение его морфофункционального

развития: конституция его организма и физические функции крайнего. К числу признаков, описывающих конституцию организма, относятся, в частности, такие характеристики его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Посреди различных физических функций человеческого организма особенно следует подметить двигательную функцию, которая характеризуется возможностью человека делать установленный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств [13].

Средством движения в дошкольном возрасте закладываются более подходящие базы для формирования физической базы всех грядущих физических качеств [14].

На шестом году жизни у детей начинается период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются популярные предпосылки: заметно меняются пропорции тела, что формирует устойчивость позы, совершенствуется эмоция равновесия, улучшается координация движений на базе совершенствования функций нервной системы и обретенного опыта; возрастает сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, равномерный отрыв ног от земли. Прыжки совершаются с большей полной уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Но ввиду ещё значимой подвижности позвоночника и вероятного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки обязаны проводиться под серьезным контролем преподавателя. В беге, лазании и метании дети добиваются заметного совершенствования: крупная убежденность и пунктуальность движений, довольно перспективный глазомер, способность, целенаправленность и координация движений.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простые формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, рвение к качеству исполнения её, изображение любознательности и энтузиазма к результату собственных усилий, удовольствие от достигнутого. В связи с этим отмечается значимый сдвиг в качестве движений. Ребенок соображает, к примеру, что от лучшего замаха и стойкости тела зависит сила и дальность

броска при метании, от мощного, упругого отталкивания – простой и стремительный бег [13].

У ребенка 7 лет продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник наиболее крепким. По окончании окостенение маленьких костей кисти и пальцев рук. Эти конфигурации придают телу ребенка огромную устойчивость и упрощают ему исполнение таковых движений, как повороты тела, стойка на одной ноге и тому подобное.

Значительные отличия в двигательной деятельности ребенка 6-7 лет содержатся в следующем: в этом возрасте отмечается наиболее точная координация движений, крупная их экономия, удаление бесполезных движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет самопроизвольный интерес, намеренные волевые усилия, умение сделать подготовительный план действий [10].

В движениях малыша 6-7 лет видна рациональность, дееспособность к самоконтролю, довольно верной оценке процесса и итогов движений, как собственных, так и товарищей.

В старшем дошкольном возрасте протекают значительные конфигурации высшей нервной деятельности. Сообразно собственным чертам ведущий мозг шестилетнего ребенка в большей степени близится к показателям мозга зрелого человека.

В старшем дошкольном возрасте физическое формирование у девочек протекает наиболее напряженно, чем у мальчиков. Прыжок физиологического развития в 6-7 летнем возрасте объяснен нейроэндокринными перестройками в детском организме.

Врачи считают этот период критическим, подмечают понижение физиологической и психической выносливости и поднятие риска прохождения болезни [10].

Характерной индивидуальностью детей дошкольного возраста является преобладание поверхностного дыхания. Формирование легких в этом возрасте ещё вполне не окончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнимо

узкие, что затрудняет прибытие воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не имеют все шансы спускаться на выдохе так высоко, как у зрелого. Потому дети нередко не в состоянии делать глубочайшие вдохи и выдохи. В 6-7 лет отмечается немаловажное формирование дыхательной системы: у ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных способностей детей.

К шести годам у ребенка существенно возрастает мышечная масса (особенности нижних конечностей), растет сила и трудоспособность мускул. К семи годам существенно возрастает становая сила – сила мышц тела. У старших дошкольников отлично развиты большие мускулы тела и конечностей, обеспечивающие различные трудные движения: бег, прыжки, плавание и так далее [42]. Мышечная система производит движения, предохраняя равновесие, а еще исполняет защитную функцию – охраняет от ударов, повреждений костной системы и внутренних органов.

Костная система, связки, суставы обеспечивают как состояние тела, так и вероятность движения его частей в различных направленностях, исполняя, так же, защитную функцию. Чрезмерная физическая нагрузка негативно воздействует на развитии скелета, удерживает рост костей. Умеренные нагрузки и доступные для предоставленного возраста физиологические упражнения, напротив, стимулируют рост костей, содействуют их укреплению. К семи годам ребенка проходит формирование опорно-двигательной системы: останки скелета чуть меняются сообразно форме, размерам и строению, однако процесс окостенения ещё не окончен, а в некоторых отделах ещё лишь наступает [42].

В старшем дошкольном возрасте устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника. К 6-7 годам отмечается постоянный рост черепных костей.

С 7 лет наступает срастание костей таза, поэтому опасны прыжки в высоту на твердую поверхность. Это может привести к деформации костей таза.

На формирование осанки существенное воздействие оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное модифицирование её формы может начинаться предпосылкой нарушения правильного расположения таза, позвоночника.

Сердечно-сосудистая система начинает работать ранее остальных систем. К 6 годам она продолжает раскручиваться и вырастает совместно с увеличением размеров тела. К 7 годам сердце у ребенка получает форму зрелого. Пульс делается устойчивым, ритмичным, наименее частым [42].

Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Нервная система стабилизируется, поведение делается наиболее устойчивым. Отлично регулируются двигательные функции, в том числе – мелкая моторика.

Главная дифференцировка нервных клеток к концу дошкольного возраста практически заканчивается, однако не остается простая возбудимость.

Присущие 6-7 летним детям возбудимость, реактивность, а еще высочайшая легкость нервной системы содействует лучшему, а время от времени и наиболее скорому, чем у взрослых, изучению достаточно трудных двигательных навыков – ходьбы на лыжах, фигурного катания, катанию на велосипеде, плавания [55].

Старший дошкольный возраст играет необычную роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают организовываться новые психологические механизмы деятельности и поведения [4].

Важными чертами психического развития детей старшего дошкольного возраста являются преобладание побуждения над торможением, неустойчивость интереса, порывистость в поведении, высокая эмоциональность, определённая восприятия и мышления.

В этом возрасте закладываются базовые основы личности: создается устойчивая конструкция мотивов; зарождаются новые общественные потребности (потребность в почтении и признании взрослого, хотение делать принципиальные для остальных, «взрослые» дела, существовать «взрослым», потребность в признании ровесников). У старших дошкольников активно имеет место быть энтузиазм к корпоративным формам деятельности и в то же время – рвение в игре и остальных видах деятельности быть главным, лучшим. У детей появляется новый (опосредованный) тип мотивации – база случайного поведения: ребенок усваивает определенную систему соц. ценностей, нравственных норм и правил поведения в обществе, в неких ситуациях, он уже может удерживать свои конкретные желания и действовать не так как хочет в этот момент, а так как «надо» [10].

На седьмом году жизни ребенок начинает осознавать свое место среди остальных людей, у него создается внутренняя социальная точка зрения и рвение подходить его нуждам новой общественной роли. Ребенок начинает создавать и складывать свои переживания, создается устойчивая самооценка и соответственное ей отношение к успеху и не успеху в деятельности [53].

Старший дошкольный возраст – период функционального развития и развития познавательной деятельности. В этот период проистекают значимые конфигурации структуры и содержания детской деятельности. Начиная с воспроизведения взрослому, через расцвет сюжетно-ролевой игры, ребенок прибывает к овладению наиболее трудными видами деятельности, требующими новейшего, случайного уровня регуляции, основанного на осознании целей и задач деятельности и методик их заслуги, умении контролировать свои действия и оценивать их итог.

Взрослые дошкольники начинают контролировать собственное поведение, восприятие, память, начинают мыслить деятельно. Это соединено с развитием произвольности психических действий, целенаправленности действий [56].

Старший дошкольный возраст является возрастом развития воли как намеренного управления собственным поведением, своими внешними и внутренними действиями. Дети 6-7 лет овладевают умением контролировать состояние собственного тела на основании мышечных чувств [23].

Сам процесс волевого действия меняется: возникает понимание предстоящего деяния. Грубо перестраиваются у старших дошкольников мотивы волевых действий: побуждения у семилетних детей все светлее выступают как одно из решающих критериев, обеспечивающих устойчивое и долгое волевое усилие.

Одним из мотивов, приобретающих к концу старшего дошкольного возраста определяющие смысл для ребенка, является ожидание оценки его действий наставником и ровесниками. Не желая быть хуже, чем ровесники, он может выразить существенное волевое напряжение, выдержку. Потому преподаватель владеет вероятностью деликатно «инструментировать» свои действия на различных детей, вызывая с их стороны нужное волевое напряжение [52].

Таковым образом, на протяжении дошкольного возраста ребенок проходит большой путь физиологического и психического развития.

Период старшего дошкольного возраста(6-7 лет) характеризуется увеличением роста и пропорций тела, развитием и перестройкой всех физических систем организма.

Ускоряет и изменяет процесс развития всех систем организма целенаправленная работа сообразно физиологическому развитию дошкольников.

Напряженная работа огромной численности мышц при исполнении физических упражнений способствует удачной работе всем системам организма и оказывает на их тренирующее, развивающее действие. Благодаря различным движениям улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется активность нервной системы [42].

1.2. Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных навыков детей дошкольного возраста

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Их формирование – принципиальная задача физического воспитания. Неувязка физического развития ребенка в полной мере определяется развитием его физических качеств в разные периоды детства.

В настоящее время обширно дискутируются вопросы генетической и общественной обусловленности уровня развития организма ребенка, его физических свойств. Достаточно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических фактов в развитии детей. Сообразно такому утверждению физические качества представляют собой двигательные способности человека, какие во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Однако при этом невозможно не учесть тот факт, что под воздействием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения разрешено значительно воздействовать на формирование данных качеств [12].

Физическое качество быстрота – это способность исполнять двигательные действия за маленький отрезок времени для данных условий [24]. Предполагается, что исполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка усталость. Выделяют 3 главные формы быстроты:

- быстрота реакции (латентное время двигательной реакции);
- скорость движения (при маленьком внешнем воздействии);
- частота движений (темп).

Эти формы проявления быстроты сравнительно автономны друг от друга. Ребенок может владеть быстрой реакцией, но осуществлять

медлительные движения и наоборот. Комплексное хитросплетение 3-х указанных форм описывает все случаи проявления быстроты.

Быстрота проявляется в процессе обучения ребенка главным движениям. Для развития высокоскоростных свойств Е. Н. Вавилова [7] дает применять упражнения в быстром и медлительном беге: альтернирование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на наиболее ровный темп. Исполнение упражнений в разнообразном темпе содействуют развитию у детей умения применять разные группы мышц в согласовании с данным темпом.

Для развития быстроты используются игровой и соревновательные методы:

1. Игровой метод, который даёт вероятность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, изображение самостоятельности и творчества. Более деятельно этот способ употребляется в младших группах, однако им обширно используют в работе еще со старшими дошкольниками.

2. Соревновательный метод. Дает эффективный способ практическому изучению действий физических упражнений и используются во всех возрастных группах. Перед детьми ставятся следующие задачи: кто скорей принесёт, кто длиннее кинет. В старших группах этот способ дает возможность совершенствовать движения.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий [19]. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего противодействия, однако и придает ускорение массе тела и разным применяемым снарядам (что наблюдается, к примеру, при передачах мяча).

От развития силы зависит в значимой степени формирование остальных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Изображение физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных действий, регулирующих активность мышечного аппарата.

Для развития силы у детей 6-7 лет отлично применять следующие методы обучения:

1. Игровой метод, предугадывает воспитание силовых возможностей в большей степени в игровой деятельности, в каком месте игровые ситуации принуждают поменять режимы напряжения разных мышечных групп.

2. Круговой метод тренировки, гарантирует комплексное действие на разные мышечные группы.

3. Информационно - рецептивный метод, характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью преподавателя и ребёнка.

4. Репродуктивный метод (воссоздание способов деятельности) [29].

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные индивидуальности его организма: не до конца сформированная нервная системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мускул.

Конкретно потому общеразвивающие упражнения, усиливающие главные мышечные группы и позвоночник, ориентированы на постепенное формирование силы.

При отборе упражнений уделяется особенно интерес тем, какие вызывают временные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метания, в прыжках, лазании по лестнице. Упражнения подбираются с учетом способности опорно-двигательного аппарата у ребенка, они должны быть направлены на развитие больших мышечных групп, снабжение неплохой реакции сердечной сосудистой системе ребенка на временные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы нужно совершенствовать быстроту движений и знание обнаруживать скорую силу, т. е. обнаруживать скоростно-силовые свойства.

Развитию мышечной силы, координации движений дыхательной системы содействуют упражнения с набивными мячами (к примеру, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок из-за головы, бросок над головой). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Выносливость – это способность противостоять в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого выполняется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Р. Е. Мотылянская дает следующее, более совершенное, определение: «Выносливость – это способность организма выполнять долгую мышечную работу мощностью от 60% до 80% – 90% от наибольшей (в зависимости от характера двигательной деятельности и физиологической подготовленности) благодаря преодолению проблем, появляющихся в связи со сдвигами во внутренней среде организма при интенсивной мышечной работе». Применено к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу малой (50% от наибольшей) и средней (60%) интенсивности в течение длительного времени в согласовании с уровнем физической подготовленности в этот момент [12]. Необходимость развития выносливости дошкольного возраста обусловлена обстоятельствами:

1. Выносливость как способность к долговременной мышечной работе, малая интенсивность помогает закрепить организм ребенка и в первую очередь дыхательную, костно-мышечную системы, сердечно-сосудистую, что оказывает положительное действие на физическое и психическое самочувствие ребенка, в целом способствуя его многостороннему гармоническому развитию.

2. Целенаправленная служба сообразно обучению выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, увеличивает их трудоспособность (как физиологической, а так же и умственной), что в особенности принципиально в плане подготовки детей к школе.

3. Надобность развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, в особенности цикличного типа, предоставляют открыть и развить их задатки природного происхождения: именно в этом периоде, можно увеличить степень наибольшего потребления кислорода, который является важным показателем физиологической трудоспособности человека.

4. Огромный смысл имеет развитие выносливости для формирования волевых черт личности, непосредственно характера человека: целеустремленности настойчивости смелости, упорства, решительности, убежденности в собственных силах.

Нужно подчеркнуть немаловажную зависимость общей выносливости от многофункциональных способностей детского организма, от подготовленности к мышечной работе разных органов и систем (в особенности центральной нервной системы, мышечного аппарата сердечно-сосудистой, дыхательной систем), от ступени владения техникой движений, бережного их исполнения [58].

В связи с выявлением необыкновенностей развития выносливости у старших дошкольников принципиально изучить специфику реагирования детей на физиологическую нагрузку. Это нужно для определения закономерностей приспособления организма к грядущей работе, протекание восстановительного периода сообразно окончанию физической перегрузки.

Для развития выносливости рекомендуется применять способы круговой тренировки, повторного интервального упражнения, непрерывного упражнения, игровой.

Е.А. Покровский акцентировал, что подвижные игры имеют огромное воспитательное значение: «Требуют самого обширного участия всех духовных и телесных сил: с ловким, проворным движением тела, здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмотрительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели. Большинство такого рода игр производится на чистом воздухе, на широких пространствах, при усиленных движениях и ясно, что игры такого рода, бесспорно, содействуют наилучшему благосостоянию и развитию организма» [2].

Воспитание выносливости тесно соединено с повышением уровня трудоспособности детей, который объяснен их физическим развитием, степенью многофункциональных способностей, физиологической подготовкой. Лишь верно оценив все взаимосвязанные причины, разрешено, равномерно увеличивая разного рода мышечные нагрузки, содействовать верному, многостороннему и своевременному физиологическому развитию каждого ребенка. Нужно с самого начала учесть доступную степень физической работоспособности ребенка, что имеет принципиальный смысл для предстоящего развития у них выносливости [14].

Многофункциональные способности детей старшего дошкольного возраста в значимой мере определяют их физиологическую работоспособность. При этом принципиально учесть, что они не сохраняются на одном уровне в течении дня. Следует учесть естественные колебания, связанные со многими факторами: биоритмами, равномерно нарастающим всеобщим утомлением в период функциональной деятельности рядом с другими обстоятельствами [41]. Целенаправленно так же воспринимать интерес колебания многофункциональных способностей детей в разные периоды года. С. М. Громбах, Г. П. Юрко установили ухудшение реакции сердечно-сосудистой и кровеносной систем на физиологическую нагрузку в

весенний период. Это разъясняется недостающим присутствием детей на воздухе в зимний период, недостатком ультрафиолетовых лучей и т. д. [15].

В постепенном повышении уровня работоспособности дошкольников, в развитии у них выносливости огромный смысл имеет поднятие интереса в двигательной деятельности. Известно, что в процессе исполнения увлекательного дела существенно увеличивается эмоциональный тонус, что приводит к наиболее позднему наступлению утомления. Увлеченные игрой дети проще преодолевают появляющиеся трудности, учатся доводить начатое дело до конца. Это содействует и развитию волевой сферы [8].

Но принципиально непрерывно держать в голове о реакции детского организма на долгую мышечную нагрузку.

Реабилитационный период у всех детей проходит по разному и связан с индивидуальными особенностями, уровнем их физической подготовки. С. М. Громбах, Г. П. Юрко считают, что в старшем дошкольном возрасте возобновление пульса(ЧСС)проходит в течение 2-4 минут, характеристики наружного дыхания и газообмена – на 3-5 минутках. Существенное воздействие на скорость их возобновления оказывают регулярные занятия физическими упражнениями [12].

Таким образом, формирование выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, какие определяются морфологической, многофункциональной зрелостью детского организма, своеобразием, реагирования на физическую нагрузку. Учет этого фактора содействует верному отбору более действующих средств и способов физического воспитания, хорошему дозированию мышечных нагрузок, гарантирует планомерное поднятие 1-го из принципиальных психофизических свойств.

Гибкость – это способность выполнять перемещение с наибольшей амплитудой, принципиальное психофизическое свойство, которое наравне с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека [19].

Нередко гибкостью называют подвижность в суставах. Прежде всего, гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением ощущать его, существовать в неизменном контакте с ним, видеть его способности и применять их, управлять им. Это знание очень ценилось, и к его достижению стремились еще древние люди [7].

Гибкость даёт лёгкость, свободу действий, раскрепощённость, непринуждённость движений, знание как акцентировать силы собственного тела, так и расслаблять его. Люди, не владеющие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе исполнения движения. Негибкий ребёнок затрачивает большее число энергии, что способствует, у него быстрое наступление усталости [7].

Особенный смысл гибкость получает в конкретно образовательной деятельности. Скачет ли ребёнок, лазает, катается на лыжах, велике, гибкость упрощает его стремления, оберегает его мышцы от лишнего напряжения, растяжки и остальных повреждений.

Чтобы быть гибким и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр упражнений.

Следует отметить, что, развиваясь, сама гибкость создаёт благоприятные условия для совершенствования определённых психофизических качеств. Так, например, упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость.

Гибкость с её экономной тратой энергии, с её рациональными движениями создаёт максимально благоприятные условия для развития выносливости. Более того, гибкость является составной частью такого сложного, комплексного качества, как ловкость, благодаря которой осуществляется функция управления нашими движениями [54].

В. С. Фарфель [45] доказал, что гибкость зависит от почти многих причин: анатомических, физических, психологических, эластичности мышц, связок, суставных сумок; психического состояния (при эмоциональном подъёме гибкость возрастает); степени возбудимости растягиваемых мускул(которая снижается при большущий возбудимости); конфигурации ритма движений; конфигурации исходного расположения; от массажа(подготовительный массаж усиливает гибкость на 15%); разминки; температуры; возраста; уровня развития силы.

Для развития гибкости у детей 6-7 лет применяются следующие способы: способ круговой тренировки, способ строго регламентирующего упражнения, наглядный способ, словесный способ, практический способ [44].

Развивают упругость с поддержкой упражнений на растягивание мышц и связок. Формирование гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Форсированное формирование гибкости у детей без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать нарушения в суставах, растяжение, повреждение осанки. Следовательно, вытекает необходимость рационального сочетания в процессе физического развития упражнений, обеспечивающими гармоническое формирование физических качеств [26].

В первую очередь, следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это нужно для исполнения движений с максимальной амплитудой, без вреда для обычного состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата.

Во вторую очередь, необходимо предупреждать, как это может быть, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости.

Реализуя эти задачи, неприемлемо, в особенности у детей дошкольного возраста, активизировать чрезмерное формирование гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а время от времени и к деформациям суставных структур.

Методическими средствами, рекомендуемыми для развития гибкости дошкольников, являются каждодневные упражнения на растягивание, альтернирование упражнений на силу и гибкость, не позволяя преобладания первого вида упражнения над другими [44].

Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия.

Ведя речь о ловкости, почти все учёные уделяют огромный интерес быстроте. В. С Фарфель [45] говорит о ловкости, как о стремительном исполнении двигательных действий, а Н. А. Бернштейн [3] еще уделяет огромный интерес «психологической» быстроте: находчивости, решительности, реакции, т. е. умению предугадывать, предвидеть. Осмысленность же рассматривается в непосредственной зависимости от правильности движений. Находчивость, сообразно понятию Н. А. Бернштейна [3] «главное ядро двигательного опыта, зависящее от накопленного двигательного опыта». По своей структуре ловкость не однородна, поэтому автор выделяет 2 «разряда» ловкости:

- физическая ловкость;
- предметная или ручная, ловкость.

Так как ловкость является физическим качеством, то она обязана владеть свойством упражняемости. Н. А Бернштейн отмечает [3]: «Ловкость – это качество или способность, которая определяет отношение нашей нервной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, насколько быстро и успешно может соорудить у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенства он сумеет достигнуть. И упражняемость, и ловкость, несомненно, представляют собой упражняемые качества, но как та, так и другая сторона стоят над всеми навыками, подчиняя их к себе и определяя их существенные свойства».

К показателям ловкости относятся следующие причины: способность быстро учиться; применять двигательный опыт; быстрое реагирование на изменение ситуации.

Ловкость является качеством воспитываемым и тренируемым. Существует два пути тренировки ловкости:

1. Накопление различных двигательных навыков и умений.
2. Совершенствование способности перестраивать двигательную активность в согласовании с требованиями меняющейся обстановки [10].

Воспитание ловкости удачно исполняется в физических упражнениях, подвижных и спортивных играх. Забавы в ладошки в паре, общеразвивающие упражнения с небольшим мячом еще содействуют развитию ручной ловкости.

В качестве конкретных методических приёмов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приёмы: использование упражнений с необыкновенными исходными положениями; изменение скорости и темпа движений, зеркальное исполнение упражнений; изменение пространственными границами, в которых выполняется упражнение; усложнение упражнений дополнительными движениями [19].

Следовательно, ловкость – это трудное координированное свойство, оно необходимо ребёнку для удачного применения двигательного опыта.

Формирование физических качеств дошкольников 6-7 лет во многом определяется системой работы, интенсивностью и частотой занятий с детьми физиологическими упражнениями, критериями организации двигательной активности.

Так как физические свойства создаются у ребёнка совокупно, формирование одного из свойств содействуют улучшению остальных физических качеств. Их развитие требует пристального интереса воспитателей [8].

Еще имеется мировоззрение, что узкоспециализированные нагрузки часто неблагоприятно отражаются на общем развитии детей, так как это приводит к недоразвитию остальных свойств и перегрузке малыша и даже нарушениям здоровья, замедлению действий роста, перекачиванию мышц, негармоничному телосложению [22].

Следует отметить, что главными средствами развития физических качеств являются:

1. Гигиенические причины, играют главную роль.
2. Естественные силы природы (вода, солнце, воздух) повышают многофункциональные способности и трудоспособность организма.
3. Физиологические упражнения – главное лекарство физиологического обучения.

Но, принимая во внимание индивидуальности дошкольного возраста, в котором главным видом деятельности является игра, почти все авторы [1, 27, 36, 40, 48] настойчиво советуют просторнее ее применять, подключая игровые задания, эстафеты для развития всех физических качеств.

1.3. Методические особенности развития физических качеств у дошкольников посредством подвижных игр

Игра занимает важное место в жизни ребенка-дошкольника, и поэтому рассматривается преподавателями как одно из основных средств обучения. В практике детского сада обширно употребляются игры ролевые, дидактические, подвижные, игры с пением и др. Но среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Эти действия обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной условной цели, поставленной перед детьми взрослыми или самими играющими [33]. В процессе физиологического обучения детей дошкольного возраста игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно решать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка [44].

Передовые российские эксперты П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, В. В. Гориневский, беря во внимание главную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении им определенных навыков, уделяли немало интереса сбору и исследованию таковых игр. Они объясняли их смысл для физиологического развития детей и пропагандировали практическое введение их в систему обучения подрастающего поколения. В дальнейшем эти прогрессивные идеи нашли свое отражение в трудах ученых, разрабатывавших вопросы теории и методики подвижных игр в разных звеньях системы физического воспитания [1]. Сообразно определению П. Ф. Лесгафта «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни». Интересное оглавление, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и телесным усилиям.

По мнению М. Н. Жукова: «Подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил». В. Л. Страковская считает, что «подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств» [1].

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

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка. Двигательная деятельность детей в подвижной игре благотворно влияет на физическое развитие, формирует двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма и усиливая эмоционально-родственные ощущения [44].

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, разрешено поделить на две огромные группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. К первой группе относят игры, различные сообразно

содержанию, сообразно организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Внутри этой группы идет разделение на сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. Вторая группа – спортивные игры: футбол, теннис, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, городки, хоккей. В работе с детьми 6-7 летнего возраста используют все виды подвижных игр.

Планируя подвижные игры, прежде всего, следует уделять внимание, какие двигательные действия освоены детьми, и в какой степени. Так новые движения, изученные в НОД, закрепляются в играх в повседневной деятельности, а движения находящиеся на этапе закрепления отрабатываются в играх-эстафетах [37].

При планировании игр следует учитывать и положение здоровья дошкольников. Например, дети, у которые имеются заболевания бронхолегочной системы, нарушениями сердечно-сосудистой системы быстро утомляются, для таких деток планируется персональная работа и подключаются игры в большей части средней и маленькой степени подвижности.

Следует учесть личные индивидуальности телосложения детей. У детей мышечного типа в большей степени развита сила и в наименьшей скорость, поэтому для них в играх нужны упражнения для развития скоростно-силовых свойств, гибкости.

Для детей астеноидного типа показаны упражнения для развития силы, выносливости.

Детям дегестивного типа, у которых хорошие показатели по качествам гибкости и равновесия, но низкие показатели по скоростно-силовым качествам и выносливости, показаны упражнения именно на развитие этих качеств.

Для детей разного типа телосложения можно планировать различные виды игр, учитывать это при составлении команд для игр-эстафет, выборе водящего в игре [43].

Многообразие способов достижения цели, внезапные изменения ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать физическую нагрузку, поэтому при отборе и проведении игр следует учитывать физическую подготовленность детей. Проведение подвижных игр требует от педагога индивидуально-дифференцированного подхода [35].

При планировании процесса физиологического развития рекомендуется учесть как общие, так и личные индивидуальности развития организма детей.

Таким образом, для того, чтобы подвижные игры содействовали развитию физических свойств нужно соблюсти ряд критерий их планирования и отбора содержания:

- при планировании игр придерживаться принципу последовательности и преемственности с программным содержанием физкультурных занятий и остальных видов двигательной деятельности детей;

- учитывать возрастные особенности, исходный уровень физических качеств, при отборе содержания игры придерживаться принципу доступности.

Будет крайне сложно добиться желательного эффекта, если не учесть все требования к подбору и планированию игр. При отсутствии системы и преемственной связи, сколько бы не проводилось игр, сформированные навыки и качества быстро утрачиваются, при этом обеспечивается только потребность ребенка в движении, приобретается двигательный опыт, но часто этот опыт однообразный.

1.4. Классификация подвижных игр

Разнообразие подвижных игр можно только восхищаться. В любом, казалось бы не игровом месте или помещении, все таки можно

воспользоваться той или иной игрой. Главное грамотно оценить обстановку и участвующих. Таким образом, можно классифицировать по группам подвижные игры. По возрасту, по формированию физических качеств Е.Н. Вавиловой (ловкости, быстроты, силы, выносливости), по двигательному содержанию (бег, ходьба, приседание, метание, лазание, ползание, прыжки), по использованию пособий и снарядов (Н.Н. Кильто) (с предметами или снарядами), по степени физической нагрузки (большой, средней и малой подвижности), по сложности-сюжетные; бессюжетные, игры с элементами соревнований, игры-забавы, игровые упражнения, по сложности – спортивные (хоккей, футбол, большой теннис, водный футбол, пляжный волейбол)

Возможно так же подвижные игры подразделить на категории: - игры-сцеплялки, перетягивания, догонялки, поисковые игры, спортивные игры, игры с прыжками, игры с мячом, на меткость, игры на воде [6]

Осматривая подвижные игры сообразно признаку организации играющих, разрешено отметить следующие: а) без деления коллектива на команды (игры, основанные на простых отношениях между соучастниками); б) с делением коллектива на команды (игры направленные на воспитание коллективных действий). Игры, которые могут проходить в разных сочетаниях: а) игры, в которых содержится единоборство; б) игры, без касание с конкурентом; в) игры-эстафеты связанные и направленные на выполнение отдельных заданий, каждого из участников.

Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др., подвижные игры - игры с правилами.

В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры [30].

Рассмотрим классификацию подвижных игр, используемых в детском саду по следующим признакам:

– по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада);

- по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр);
- по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);
- по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);
- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);
- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);
- по сюжету (сюжетные и бессюжетные);
- по организационной форме (для НОД, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);
- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - интенсивности);
- по сезону (летние и зимние);
- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);
- по способу организации играющих: командные и неkomандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр) [27].

Подвижные игры разнородны сообразно собственному содержанию и организации.

В некоторых играх есть сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В остальных играх

содержание и роли отсутствуют, предложены лишь двигательные поручения, регулируемые правилами, какие определяют последовательность, быстроту и ловкость их исполнения. В третьих определяющим нрав движений и их последовательность, действия играющих обусловлены текстом. При отборе игр, способствующих физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия [27].

Абсолютно все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Между ними выделяют: сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. Вторая группа – спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами [17].

Сюжетные игры. Игры этого рода деятельности, делают опору на воображаемую ситуацию, определяющая его дальнейшее психическое развитие. По ней он учится мыслить о реальных вещах и реальных действиях. С этим связано и возникновение замысла в игре.

Сюжетно – отобразительный этап игры детей второго и третьего года жизни создает возможность для перехода к сюжетно-ролевой игре. Дети начинают передавать в игре не только отдельные действия, но и элементы поведения тех лиц, которые совершали эти действия в жизни. Так развивается сюжетно-ролевая игра [37].

Сюжет игры и правила обуславливают характер движений играющих. Для облегчения понимания сюжетных игр, с детьми предварительно проводят подготовку, а так же лучшего ориентирования в них.

Сюжетные игры, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер. Дети начинают, прекращают или

изменяют движения в соответствии с правилами игры, которые обычно тесно связаны с сюжетом и определяют поведение и взаимоотношения играющих. В некоторых сюжетных играх действия играющих определяются текстом («У медведя во бору», «Паук и мухи», «Два Мороза» и др.) [42].

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями. В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок становится исполнителем ответственной роли – волка, лисы, коршуна. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей [36].

Поскольку в играх этой группы действует, подчиняясь правилам, коллектив детей, это во многом определяет их поведение и взаимоотношения. Дети приучаются к согласованным коллективным действиям в определенных условиях, учатся изменять способ и характер движений по сигналам и в соответствии с правилами.

В детском саду уделяют достаточно много времени для сюжетных - ролевых игр. Потому что игры при правильном его формировании решает задачи умственного, нравственного, физического, эстетического развития каждого ребенка начиная с раннего возраста. Чтобы игра перешла на более высокий этап развития, необходимо ею руководить. Было доказано учеными, что часто выбирают люди те профессии, в которых они играли в детстве и, создав условий для игр, мы развиваем маленького человека [32].

Сюжетно-ролевые игры. Через сюжетно-ролевой тип игры, можно увидеть лидера среди сверстников. Распределить роли, дать всем задание и привлечь внимание, непосредственные задачи лидера. Содержанием данной игры могут выступать: взаимоотношения семьи, разного рода ситуации, воспроизведении мультфильмов, общественную адаптацию ребенка в целом. Творчество проявляется от начала создания до самого конца (например -

слепить необычных животных и распределить роли) ребенок, является режиссером, кинооператором, режиссером-постановщиком, гримером, сценаристом, костюмером, актером в одном лице.

Бессюжетные игры. В них входят – «Ловушки», «Перебежки», игры с предметами («Серсо», «Кольцеброс», «Кегли», и т. д...), несложные игры-эстафеты. В этих играх воспитатель требует от детей большой самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве. Это связано с выполнением конкретного двигательного задания.

Педагог объясняет задание детям: надо обязательно попасть в цель, поймать мяч, кольцо. В этих играх уже появляются некоторые элементы индивидуального соревнования (сбить кегли, поймать как можно больше колец, выполнить больше заданий «Школы мяча»). В основе таких игр лежат простейшие правила с некоторым рядом заданий [4].

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий.

По существу в игровых упражнениях отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребенок действует по отдельному указанию педагога, и выполнение двигательных заданий зависит лишь от его личных возможностей.

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т.е. в них вносится элемент игры (например, «По мостику», «Через ров»). Это делает их более интересными для детей. Во время таких упражнений у педагога есть возможность проследить за каждым ребенком и если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых

упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей [44].

Игровые упражнения рекомендуется использовать в НОД по физической культуре и особенно при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры-забавы. В работе с детками дошкольного возраста употребляются и так именуемые игры-забавы, аттракционы. Не занимая особенно необходимое место в физиологическом развитии, они все-таки проводятся, на физкультурных мероприятиях, на вечерах досуга. Двигательные поручения в данных играх выполняются в необычных условиях и нередко включают в себя соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком; проскакать на скакалке, оббегая фишки и т. п.). Такие задания выполняют двое-трое ребят, основная масса детей является зрителями. Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках – веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки [47].

Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств [9].

Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств [5].

Неувязка физиологического развития ребенка в значимой мере определяется развитием его физических качеств в различных периодах детства. Формирование физических качеств дошкольников 6-7 лет во многом определяется системой работы, интенсивностью и частотой занятий с детьми

физическими упражнениями, критериями организации двигательной деятельности.

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

При формировании и развитии физических качеств необходимо правильно выбрать методику обучения ребёнка движению.

Поскольку физические качества формируются у ребёнка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других физических качеств [47].

Их развитие требует пристального внимания педагогов. Основными средствами развития физических качеств являются: гигиенические факторы; естественные силы природы (солнце, воздух, вода), повышающие функциональные возможности и работоспособность организма; физические упражнения [58].

Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и др.) В игре предоставляется возможность проявлять самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры обязывают ребенка решать двигательные задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

Это помогает закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств в постоянно изменяющихся условиях [1].

Глава 2. Организация и методика исследования

2.1. Организация исследования

Исследование было организовано и проведено на базе МДОУ "Детский сад комбинированного типа №3 Золотой ключик" в городе Сысерть с сентября 2015 г. по февраль 2016 г. В детском саду функционируют 3 группы. Основная общеобразовательная программа, реализуемая в МДОУ «Успех»

под редакцией Н.В. Фединой, канд. пед. наук, 2009 г. В соответствии с содержанием программы в дошкольном учреждении проводится систематическая физкультурно-оздоровительная работа с детьми. Работа осуществляется через непосредственно образовательную деятельность (НОД), режимные моменты (утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика после сна и др.), самостоятельную двигательную деятельность детей.

В исследовании принимали участие две группы дошкольников экспериментальная и контрольная по 20 и 22 испытуемых в возрасте 6-7 лет. Экспериментальная группа – воспитанники подготовительной к школе группы «Зайчик», контрольная группа – воспитанники подготовительной к школе группы «Белочка».

В состав группы «Зайчик» входят 8 девочек и 12 мальчиков. Группу «Белочка» посещают 10 девочек и 10 мальчиков.

В группе «Зайчик» 15 детей имеют I группу здоровья, остальные – II группу здоровья. В группе «Белочка» 11 детей имеют I группу здоровья, остальные – II группу здоровья.

Этапы исследования:

Экспериментальная работа по развитию у детей старшего дошкольного возраста физических качеств и определению эффективности использования для этого методики расширенного использования подвижных игр включала в себя несколько этапов:

– первый этап (03.09.2015г. – 14.09.2015г.) включал анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности дошкольников и получение исходных данных об уровне развития физических качеств у детей экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе разрабатывалась программа расширенного использования подвижных игр в образовательном процессе МДОУ «Смелый, быстрый, ловкий»;

– второй этап (17.09.2015г. – 01.03.2016г.) включал внедрение разработанной нами программы «Смелый, быстрый, ловкий» в образовательный процесс экспериментальной группы;

– третий этап (04.03.2016г. – 15.03.2016г.) включал тестирование контрольной и экспериментальной групп дошкольников, участвующих в эксперименте, обработку полученных данных, их анализ, формулировку выводов и заключения.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Значительное внимание отвели изучению и анализу влияния подвижных игр на развитие физических качеств.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное отношение детей дошкольного возраста к введению комплексов подвижных игр в образовательный процесс, и оценивать их влияние на развитие физических качеств детей.

Педагогическое тестирование

Тестирование проводилось в образовательное время (осенью и весной). Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 10 минут, в которую включались: общеразвивающие и дыхательные упражнения, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально лучшим результатом.

Использовались пять тестов, позволяющих оценить и сравнить уровень развития физических качеств дошкольников контрольной и экспериментальной групп.

Тест 1. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта для оценки *быстроты*.

Тест 2. Равновесие на одной ноге, с отведением другой назад на 90 градусов ловкости.

Тест 3. Прыжок в длину с места на выявление скоростно-силовых качеств.

Тест 4. Бег на 120 (150) метров для выявления выносливости.

Тест 5. Наклон вперед из положения стоя на выявление *гибкости*.

Методика проведения тестов.

Бег на дистанцию 30 м.

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребёнку. Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком - на линии старта, второй с секундомером - на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя – «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и даётся отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег. Подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и чётко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

Равновесие на опорной ноге(ласточка).

Проводится в спортивном зале. Испытуемый становится на обозначенное место, руки в стороны, ногу назад на 90 градусов. Ноги не сгибать, нужно выдержать 30 с в таком положении. Дается 2 попытки. Время фиксируется секундомером.

Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в тёплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 на 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка.

Бег на дистанцию 120 (150)м.

Проводится на размеченной площадке дошкольного учреждения двумя воспитателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Наклон туловища вперед из положения стоя.

На тумбе обозначена центральная перпендикулярная линия. Испытуемый (без обуви) садится со стороны так, чтобы его пятки находились рядом с нулевой линией, но её не касались. Расстояние между пятками 20-30 см. ступни вертикально. Руки вперед - вовнутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачетный с фиксацией результата на перпендикулярной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата не менее 2-х секунд(может быть отрицательный или положительный).

Комплекс тестов для оценки уровня общей физической подготовленности детей хорош тем, что содержит минимально необходимые тесты, а это сокращает время на их проведение; включает тесты, каждый из которых служит для измерения только одного качества; каждый тест в числе других ему подобных является наиболее информативным, надежным, простым и в целом добротным, результаты измерений мало зависят от морфологических показателей – длины и массы тела (в пределах группы, однородной по возрасту).

Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, упражнения на дыхание.

Тесты проводились по подгруппам с использованием упражнений соревновательного типа, ярких пособий и физкультурного оборудования. Данные заносились в протокол.

После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Критериями оценки послужили количественные возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 6-7 лет, которые рекомендованы в учебных и методических пособиях [29, 39, 42] и используются в дошкольных образовательных учреждениях (прил. 4).

Показатели физических качеств определялись по пяти уровням: высокий (В), выше среднего (ВС), средний (С), ниже среднего (НС) и низкий (Н).

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности влияния подвижных игр на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Одна группа (контрольная) занималась по общей образовательной программе «Успех» под редакцией Н. В. Фединой, канд. пед. наук, 2009 г.

В образовательный процесс экспериментальной группы наряду с содержанием раздела «Физическая культура» общеобразовательной программы была включена и реализовывалась разработанная нами программа расширенного использования подвижных игр «Смелый, быстрый, ловкий», направленная на развитие физических качеств у детей 6-7 лет. Программа «Смелый, быстрый, ловкий» являлась неотъемлемой частью перспективного планирования и позволяла равномерно и целенаправленно распределить нагрузку используемых игр и упражнений на развитие физических качеств детей в регламентированной и нерегламентированной деятельности в течение 6 месяцев.

Важное значение имел выбор игр. Учитывая, что нашей задачей являлось развитие и совершенствование физических качеств детей, возникла необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности, интенсивности игровой деятельности и их направленности на развитие физических качеств (таблица 1).

Таблица 1

Группировка игр по направленности на развитие физических качеств

Качества, проявляемые в игре	Характеристика игровых действий
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить

	внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)
Быстрота	Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим
Гибкость	В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнениями на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

Конкретные виды подвижных игр были отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества. В приложении 2 предлагается перечень игр, использованных нами во второй части эксперимента.

В приложении 3 представлена, разработанная нами программа использования подвижных игр для развития физических качеств детей 6-7 лет «Смелый, быстрый, ловкий».

Особенностью разработанной нами программы является расширенное использование подвижных игр в режимных моментах и создание оптимальных условий для развития двигательных навыков и физических качеств детей 6-7 летнего возраста.

В соответствии с основными *психолого-педагогическими принципами* (научности, доступности, систематичности и последовательности, дифференциации) нами были отобраны место и формы организации

подвижных игр в образовательном процессе, подходы к построению развивающей среды.

С учётом специфики дошкольного возраста освоение задач и содержания программа расширенного использования подвижных игр для развития физических качеств реализовалась:

- в режимных моментах (нетрадиционная утренняя гимнастика (1 раз в неделю), ежедневная прогулка);

- 1 раз в неделю во второй половине дня в физкультурном зале проводился «Час двигательного творчества»;

- 1 раз в месяц проводились физкультурные досуги на содержании подвижных игр.

«Час двигательного творчества» проводился на содержании одной игры, но был ориентирован на развитие физических качеств в комплексе. Для этого мы использовали следующие приемы:

– изменяли продолжительность и количество повторений элементов игры;

– увеличивали или уменьшали размеры площадки;

– усложняли правила игры;

– использовали инвентарь большего или меньшего веса и размера, нетрадиционное оборудование;

– вводили творческие задания и задания на коллективные соревнования.

В соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы подвижные игры, используемые нами в работе с детьми, постепенно усложнялись, варьировались с учетом возрастающей сознательности детей, накопления ими двигательного опыта.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект, поэтому, выстраивая систему использования подвижных игр, мы учитывали их двигательное содержание и место их проведения в режиме дня. Игры со сложными правилами, требующие большой сосредоточенности и внимания или вновь разучиваемые,

проводились на прогулке, или в вечернее время («Час двигательного творчества»).

В своей работе по развитию физических качеств у детей экспериментальной группы использовали следующие методы и приемы: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов использовали микро беседу, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры.

Для реализации программы и решения поставленных задач необходимо было создать соответствующую развивающую среду.

В прил. 3 представлена структура и содержание развивающей среды в экспериментальной группе.

Продолжительность педагогического эксперимента 6 месяцев.

Метод математической статистики

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Глава 3. Анализ результатов исследования

3.1. Обсуждение результатов эксперимента

С целью выявления уровня физической подготовленности дошкольников группы «Зайчик» и группы «Белочка» на первом этапе исследования (03.09.2015 г. – 14.09.2016 г.) было проведено тестирование. Результаты тестирования, сравнивались с нормативами, включенными в программу по физической культуре в МДОУ №3. Протоколы тестирования представлены в прил. 5.

В процентном соотношении результаты обследования детей представлены в таблице 2 и выглядят следующим образом:

Таблица 2

Сформированность физических качеств у детей двух групп на начальном этапе эксперимента (в %)

Тест	«Зайчик»					«Белочка»				
	уровень					уровень				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Бег 30м, (с)	–	10	55	35	–	–	5	60	35	–
Равновесие на одной ноге , (с)	–	5	45	50	–	–	5	45	50	–
Прыжки в длину с места, (см)	–	5	75	20	–	–	10	70	20	–
Бег 120м, (с)	–	–	20	75	5	–	–	30	55	15
Наклоны туловища вперед, (см)	5	15	80	–	–	–	20	80	–	–

Анализ данных тестирования дошкольников группы «Зайчик» свидетельствует:

– тест «Бег на 30м», (с) – 35% дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже среднего, 55% – средний, 10% – выше среднего;

– тест «Равновесие на одной ноге, ласточка », (с) – 50% дошкольников имеют уровень ловкости ниже среднего, 45% – средний, 5% – выше среднего;

– тест «Прыжки в длину с места», (см) – 20% дошкольников имеют уровень развития силовых качеств ниже среднего, 75% – средний, 5% – выше среднего;

– тест «Бег 120(150)м», (с) – 5% дошкольников имеют низкий уровень выносливости, 75% – ниже среднего, 20% – средний;

– тест «Наклоны туловища из положения стоя», (см) – 80% дошкольников имеют средний уровень развития гибкости, 15% – выше среднего, 5% – высокий.

В группе «Белочка» были получены следующие результаты:

– тест «Бег на 30м, с хода», (с) – 35% дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже среднего, 60% – средний, 5% – выше среднего;

– тест «Равновесие на одной ноге(ласточка)» (с) – 50% дошкольников имеют уровень ловкости ниже среднего, 45% – средний, 5% – выше среднего;

– тест «Прыжки в длину с места», (см) – 20% дошкольников имеют уровень развития силовых качеств ниже среднего, 70% – средний, 10% – выше среднего;

– тест «Бег на120(150)м», (с) – 15% дошкольников имеют низкий уровень выносливости, 55% – ниже среднего, 30% – средний;

– тест «Наклоны туловища из положения стоя», (см) – 80% дошкольников имеют средний уровень развития гибкости, 20% – выше среднего.

В табл. 5 представлены средние показатели по каждому тесту в исследуемых нами группах.

Средние показатели по тестам в группах в начале эксперимента

Группа	Тест				
	Бег на 30м, (с)	Равновесие на одной ноге (с)	Прыжки в длину, (см)	Бег на 120м, (с)	Наклоны туловища вперед, (см)
«Зайчик»	7,3	7,4	98	38,4	7
«Белочка»	7,2	7,1	98	38	6

Проанализировав полученные нами данные, мы решили внедрить разработанную нами программу в группе «Зайчик», так как уровень развития физических качеств у детей этой группы немного ниже. Далее группа «Зайчик» в нашей работе будет экспериментальной группой (ЭГ), а группа «Белочка» – контрольной группой (КГ).

Программа «Смелый, быстрый, ловкий» была разработана, чтобы содействовать развитию физических качеств дошкольников и физической подготовленности воспитанников в целом. Содержание программы представляет собой перспективное планирование подвижных игр в режимных моментах, в регламентированной и самостоятельной деятельности детей. При разработке программы «Смелый, быстрый, ловкий», были использованы методические рекомендации и практические руководства Э.Я.Степаненко [44], Л.П. Фатеевой [46], И.М. Коротков [27], М.А.Руновой [40], Л.И. Пензулаевой [37], Н.В. Нищевой [31], Н.Н. Кильпио [20].

Данная программа разрабатывалась с учетом национально-региональных особенностей Уральского национального округа.

3.2. Анализ результатов эксперимента

На заключительном этапе эксперимента нами было проведено контрольное тестирование дошкольников с целью выявления эффективности программы «Смелый, быстрый, ловкий», которая внедрялась в образовательный процесс экспериментальной группы «За йчик». В процессе исследования применялись те же тесты, что и на начальном этапе.

На заключительном этапе исследования были получены следующие результаты, которые в процентном соотношении представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сформированность физических качеств у детей двух групп в конце эксперимента (в %)

Тест	ЭГ					КГ				
	уровень					уровень				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Бег на 30м, (с)	20	65	15	–	–	–	55	45	–	–
Равновесие на одной ноге (с)	5	10	80	5	–	–	5	90	5	–
Прыжки в длину с места, (см)	10	70	20	–	–	–	40	60	–	–
Бег на 120(150)м, (с)	35	60	5	–	–	–	–	70	30	–
Наклоны туловища вперед,(см)	40	60	–	–	–	–	50	50	–	–

Анализ данных тестирования экспериментальной группы:

– тест «Бег на 30м» (с) – 20% дошкольников имеют высокий уровень скоростных качеств, 65% – выше среднего, 15% – средний;

– тест «Равновесие на одной ноге, ласточка » (с) – 5% дошкольников имеют высокий уровень развития ловкости, 10% – выше среднего, 80% – средний, 5% – ниже среднего;

- тест «Прыжки в длину с места» (см) – 10% дошкольников имеют высокий уровень силовых качеств, 70% – выше среднего, 20% – средний;
- тест «Бег 120(150) м» (с) – 35% дошкольников имеют высокий уровень выносливости, 60% – выше среднего, 5% – средний;
- тест «Наклоны туловища из положения стоя» (см) – 40% дошкольников имеют высокий уровень гибкости, 60% – выше среднего.

Данные тестирования в контрольной группе:

- тест «Бег на 30 м хода» (с) – 55% дошкольников имеют уровень развития скоростных качеств выше среднего, 45% – средний;
- тест «Равновесие на одной ноге (ласточка)» (с) – 5% дошкольников имеют уровень развития ловкости выше среднего, 90% – средний, 5% – ниже среднего;
- тест «Прыжки в длину с места» (см) – 40% дошкольников имеют уровень развития силовых качеств выше среднего, 60% – средний;
- тест «Бег на 120(150) м» (с) – 90% дошкольников имеют средний уровень развития выносливости, 30% – ниже среднего;
- тест «Наклоны туловища вперед из положения стоя» (см) – 50% дошкольников имеют уровень развития гибкости выше среднего, 50% – средний.

Результаты, полученные при исследовании, были подвергнуты математико-статистической обработке.

Показатель величины среднего значения в тесте 1 «Бег на 30м с высокого старта», (с) у испытуемых экспериментальной группы в начале исследования составил 7,3с, в конце – 6,2с, прирост – 1,1с (15,1%). В контрольной группе – в начале эксперимента – 7,2с, в конце – 6,8с, прирост составил – 0,4с (5,6%).

Таблица 5

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	начало	конец	начало	конец
Бег на 30м с высокого старта, с	7,3±0,1	6,2±0,1*	7,2±0,12	6,8±0,07*
Равновесие на одной ноге, с	7,4±0,15	6,3±0,14*	7,1±0,8	*6,7±0,11
Прыжки в длину с места, см	98±1,22	*111±1,22	98±1,22	106±1,03*
Бег на 120(150) м, с	38,4±0,41	33,6±0,52*	38,0±0,4	35,7±0,32
Наклоны туловища вперед, см	6,2±2,14	11,4±0,55	7,6±0,36	*9,2±0,47

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

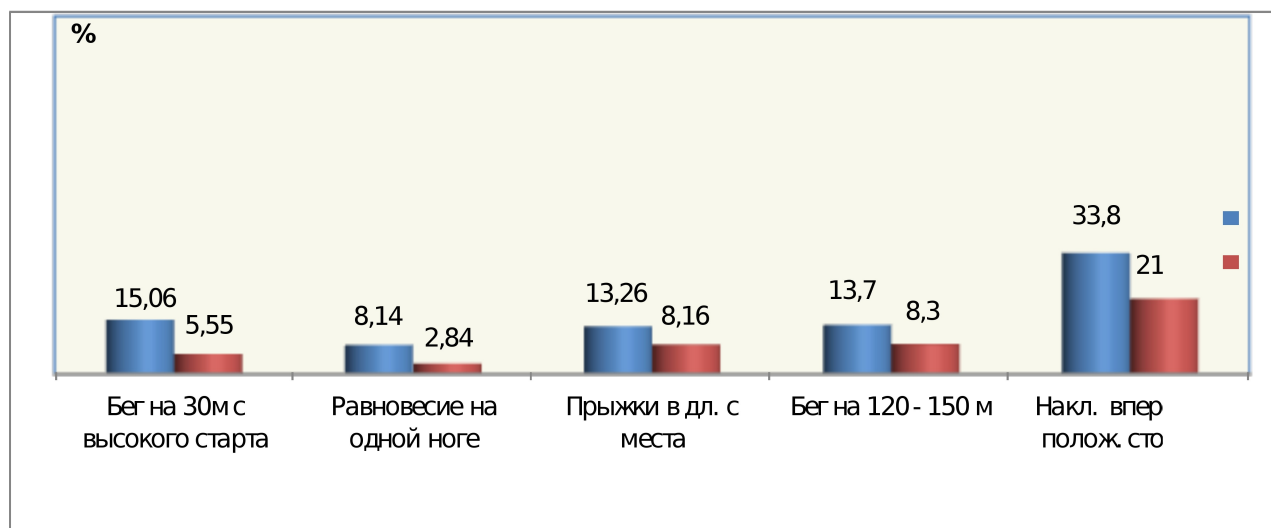


Рис. 1. Прирост показателей физического развития детей 6-7 лет в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты сравнительного анализа развития физических качеств у детей 6-7 лет показали, следующее:

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

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (начало) равен $7,2 \pm 0,12$ с, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,8 \pm 0,07$ с. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 5,55%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (начало) равен $7,3 \pm 0,09$ с, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,2 \pm 0,1$ с. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 15,06%.

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

2. В тесте «Равновесие на одной ноге (ласточка)»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (начало) равен $7,4 \pm 0,15$ с, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,3 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 2,84%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (начало) равен $7,1 \pm 0,8$ с, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,7 \pm 0,11$. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8,14%.

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

3. В тесте «Прыжки в длину с места»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (начало) равен $98 \pm 1,22$ см, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $106 \pm 1,03$ см. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 8,16%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (начало) равен $98 \pm 1,22$ см, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $143,4 \pm 1,6$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 13,25%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) 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. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

4. В тесте «Бег на дистанцию 120 (150) м»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (начало) равен $38,4 \pm 0,41$ с, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $33,6 \pm 0,52$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 8,3%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (начало) равен $38,0 \pm 0,4$ с, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $35,7 \pm 0,32$ с. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 13,7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) 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. Выявлено достоверное ($p < 0,05$)

различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

5. В тесте «Наклон туловища вперед из положения стоя»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (начало) равен $6,2 \pm 2,14$ см, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $11,4 \pm 0,55$ см. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 21,05%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (начало) равен $7,6 \pm 0,36$ см, в конце эксперимента (конец) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,2 \pm 0,47$ см. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 33,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) 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. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

В контрольной группе детей 6-7 лет в тестах: «Бег 30 м с высокого старта», «Равновесие на одной ноге ,с отведением другой назад на 90 градусов», «Прыжки в длину с места», «Бег на дистанцию 120 (150)м», «Наклон туловища вперед из положения стоя» наблюдается повышение показателей.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию координационных способностей у детей 6-7 лет выявлено достоверное увеличение показателей в тестах – «Бег 30 м с высокого старта и «Прыжки в длину с места».

Несмотря на то, что динамика уровня развития физических качеств была зафиксирована как в контрольной, так и в экспериментальной группах, все же больший прирост наблюдался в экспериментальной группе.

Итак, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной программы физического развития с расширенным использованием подвижных игр.

Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента по развитию физических качеств у детей 6-7 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели у детей экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игровой метод обширно популярен в физическом воспитании и спортивной тренировке. Воплотить способности этого действенного способа во многом удастся с поддержкой применяемых подвижных игр и развлечений. В итоге цель направленного педагогического действия закрепляется в участии малыша, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физиологические свойства, нужные для многостороннего гармоничного развития личности. Практика указывает, что многие дети не могут достигнуть больших результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им препятствует плохая техника движений, а основным образом в виду недостающего развития главных физических свойств – силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости. В этом нюансе, подвижные игры выступают как действенное лекарство физиологической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что ведущее место в образовательном процессе должен занимать игровой метод. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения, повысить эмоциональность занятий. Использование различных подвижных игр по физическому развитию детей 6-7 летнего возраста способствует развитию быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости.

2. В разработанный экспериментальный комплекс программы подвижных игр «Смелый, быстрый, ловкий», входили игры и задания игрового характера такие как:

- Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к

другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием): «День и ночь», «Паук и мухи», «Пятнашки», Гуси–лебеди», «Лес, озеро, болото», «Перелет птиц», «Успей занять место», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Поймай за хвост», «Затейники», «Уголки», «Пустое место», «Перебежки», Заяц без логова», «Сокол и лиса», «Волк и жеребята», «Не давай мяч водящему».

- Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях: «Кто быстрее на лошадке», «Заяц-месяц», «Два Мороза», «Мороз – Красный Нос», «Воевода», «Бубенцы», «Хромая лиса», «Мы, веселые ребята», «Белый шаман», «Бабка-Ежка», «Заводила», «Заря – зареница», «Дедушка – рожок», «Бабушка Пыхтеиха», «Коршун», «Дед Мазай», «Вызов номеров»

- Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера: «Кто дальше», «Белые медведи», «Скакалка – подсекалка», «Стрелок», «Круговые пятнашки», «Чехарда», «Метко в цель», «Перетяжки», «Защита снежной крепости», «Прыжки через санки», «Репка», «Вытолкаш», «Метатели», «Отними ленту», «Лабиринт», «Волк во рву», «Цепи кованы», «Давай руку», «Палка – кидалка»

- Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим: «Школа мяча», «Чай–чай», «Растеряхи», «Бездомный заяц», «Снежинки, ветер и мороз», «Блуждающий мяч», «Штандер», «Картошка», «Колечко», «Ручеек», «Пирог», «Казачи – разбойники», «»Регулировщик», «Чехарда», «Кондалы», «Шишки, желуди, орехи», «Платок», «Третий лишний», «Липкие пеньки», «Липучка», «Удочка», «Зайцы в огороде»

- В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнениями на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах: «Ловля обезьян», «Гномики в домики», «Лиса», «Пожарные», «Пятнашки с ленточками», «Капканы», «Аисты», «Юла», «Юрта», «Капуста», «Плетень», «Червяк», «Кузнечики», «Гуськи», «Невод», «Пятнашки – зайки», «Сквозь огонь», «Огонь, вода и медные трубы», «Полоса препятствий», «Эстафета с равновесием и подлезанием»

3. Было доказано, что использование в практике работы по физическому воспитанию подвижными играми для обучения детей двигательным умениям и навыкам, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, помогло повысить эффективность процесса физического воспитания и физической подготовленности, а также оказало влияние на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, и помогло сформировать базу, для усвоения новых игр. Проведенная работа подтвердила эффективность предложенного комплекса подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей 6-7 летнего возраста с достоверным увеличением показателей в экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Эксперимент подтвердил факт положительного влияния применяемого нами комплекса подвижных игр на занятиях с детьми 6-7 летнего возраста в сочетании с подводящими упражнениями, что послужило более эффективному освоению двигательных умений и навыков, и повышению физической подготовленности детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапова, И. А. Подвижные игры для дошкольников [Текст]: Учеб.-метод. пособие / И.А. Агапова. – М. : АРКТИ, 2008. – 144 с.
2. Беззубцева, И. В. В дружбе со спортом [Текст]: Учеб.-метод. пособие / И. В. Беззубцева. – М. : Гном, 2006. – 150 с.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст]: Физкультура и спорт / Н. А. Бернштейн. – М. : 1991. – 160 с.
4. Богомолова, Л. В. Подвижные игры в физическом развитии детей дошкольного возраста [Текст]: подвижные игры в физическом развитии ребенка / Л. В. Богомолова. – М. : , 2015. – Режим доступа : <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/09/09/podvizhnye-igry-v-fizicheskom-razviti-detej-doshkolnogo-vozrasta>
5. Богуславская, З. М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста [Текст]: книга для воспитателя детского сада / З. М. Богуславская. Е. О. Смирнова. – М. : Владос, 2007. – 220 с.
6. Боярджи. О. А. Подвижная игра как средство повышения двигательной активности дошкольников [Текст]: статья в сборнике трудов конференции О. А. Боярджи. – М. , 2015. – Режим доступа : <http://elibrary.ru/item.asp?id=24267044>.
7. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] / авт.-сост. Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2003. – 160 с.
8. Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет: [Текст]: система работы / Е. Н. Вавилова. – М. : Скрипторий, 2007. – 160 с.
9. Вавилова, Р. И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре [Текст] / Р. И. Вавилова. – М. : Просвещение, 2003. – 220 с.
10. Вильчковский, Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста [Текст] / Э. С. Вильчковский Электрон. дан. – М. : <http://www.ckofr.com>.

11. Волошина, Л. Н. Организация здоровьесберегающего пространства [Текст] / Дошкольное воспитание // Л. Н. Волошина. – М. : 2004. №1. – С. 31-34.
12. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: учеб.-метод. пособие. / Л. Н. Волошина. – М. : Сфера, 2005. – 220 с.
13. Воротникина, И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / И. М. Воротникина – М. : Энас, 2006. – 80 с.
14. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам [Текст]: статья возраст. / Л. Д. Глазырина. – М. : Владос, 2000. – 240 с.
15. Дворкина, Н. Методика сопряженного развития физических качеств у детей 3-6 лет на основе подвижных игр [Текст] / Н. Дворкина. – М. : Советский спорт, 2005. – 260 с.
16. Долманова, Н. Н. Подвижные игры с песнями в детском саду: хороводы, инсценировки [Текст] / Н. Н. Долманова. – М. : Сфера, 2002.
17. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / Дошкольная педагогика // М. А. Доронина. – М. : 2007. №4. – С. 10-14.
18. Кенеман, А. В. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе [Текст] / А. В. Кенеман. – М. : Академия, 2004. – 200 с.
19. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. / «Дошкольная педагогика и психология» / А. В. Кенеман. – М. : Юнити, 2005. – 320 с.
20. Кильпио, Н. Н. 80 игр воспитателю детского сада [Текст] / Н. Н. Кильпио. – М. : Детство-Пресс, 2007. – 140 с.
21. Кириллова, Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе [Текст] / Ю. А. Кириллова. – М. : Детство-Пресс, 2005. – 160 с.

22. Киргинцева, И. Физвоспитание круглый год «Дошкольное воспитание» [Текст] / И. Киргинцева. – М. : 2004. № 10. – С. 19 – 21.
23. Киргинцева, И. Физвоспитание круглый год [Текст] / Дошкольное воспитание // И. Киргинцева. – 2004. № 12. С. 28–32.
24. Клевенко, В. М. Быстрота как развитие физических качеств [Текст] / В. М. Клевенко. – М. : Юнити, 2008. – 160 с.
25. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст]: / Физическая культура: научно-методический журнал. – 2004. №1. – С. 5 – 8.
26. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] / Н. Н. Кожухова. – М. : Академия, 2002. – 320 с.
27. Коротков, И. М. Подвижные игры [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов и вузов физической культуры. / И. М. Коротков. – М. : Дивизион, 2014. – 281с.
28. Кочеткова, Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада [Текст] / Л. В. Кочеткова. – М. : Сфера, 2007. – 240 с.
29. Крусева, Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях: занятия для младшей, средней, старшей и подготовительной групп [Текст] / Ростов-на-Дону // Т. О. Крусева. – М. : Феникс, 2005. – 270 с.
30. Ленерт, Г. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста пер. с нем [Текст] / Г. Ленерт. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 80 с.
31. Нищева, Н. В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб [Текст] / Н. В. Нищева. – М. : Детство-Пресс, 2014. – 80с.
32. Нуриева, И. И. Сюжетные игры детей дошкольного возраста [Текст] : статья сюжетные игры детей дошкольного возраста / И. И. Нуриева. . – М. : , 2015. – Режим доступа : <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/03/27/syuzhetnye-igry-detey-doshkolnogo-vozrasta>

33. Оверчук, Т. И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Т. И. Оверчук. – М. : Просвещение, 2004. – 110с.
34. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Успех» [Текст] / Под редакцией Н. В. Фединой. – М. : Просвещение, 2009.
35. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. – М. : Академия, 2006. – 320 с.
36. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л. И. Пензулаева. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 210 с.
37. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет [Текст]: / Л. И. Пензулаева – М. : Владос, 2002. – 190 с.
38. Покровский, Е.А. Физическое воспитание детей у разных народов [Текст]: / Книга по требованию / Е. А. Покровский. – М. : 2013. - 369 с.
39. Прищепа, С. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника [Текст] / С. Прищепа // Дошкольное воспитание 2004. № 1. – С. 8-12.
40. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2004. – 168 с.
41. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] / М. Р. Сапин. – М. : Академия, 2006. – 360 с.
42. Семёнова Л. М. Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребенка в норме и с проблемами в развитии [Текст] / Л. М. Семёнова. – М. : ВЕКО, 2003. – 124 с.
43. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения [Текст]. – М. : Академия, 2007. – С. 16.
44. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова– М. : Академия, 2006. – 368 с.

45. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте: серия [Атланты спортивной науки \[Текст\]](#) / В. С. Фарфель. – М. : Советский спорт, 2011. – 202 с.

46. Фатеева, Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников [Текст] / Л. П. Фатеева. – М. : Академия развития, 2003.

47. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст]: / кн. для воспитателя дет. сада [Текст]. – М. : Просвещение, 2002. – 240 с.

48. Финогенова, Н. В. Физическое воспитание дошкольников на основе использования подвижных игр [Текст] : статья канд. пед. Наук Н. В. / Финогенова. – М., 2012. Режим доступа: <http://www.school2100.ru/>.

49. Фомина, А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду [Текст] / А. И. Фомина. – М. : Академия, 2007. – 320 с.

50. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / пособие для воспитателя дет. сада [Текст] / В. Г. Фролов. – М. : Гном, 2009. – 240 с.

51. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д. В. Хухлаева. – М. : Академия, 2004. – 340 с.

52. Шарманова, С. Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста [Текст] : учеб.-метод. пособие / С. Б. Шарманова. – М. : Советский спорт, 2004. – 220 с.

53. Шарманова, С. Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста: физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] / Научно-методический журнал // С. Б. Шарманова. - 2004. - №4. – С. 51-54.

54. Шишкина, В. А. Движение + движения [Текст] / В. А. Шишкина. – М. : Приор, 2010. – 80 с.

55. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учеб. пособие / В. Н. Шебек. – М. : Выш. школа, 2010. – 288 с.

56. Чеменева, А. А. Коммуникативная технология физкультурного образования в подготовке к школе детей 5-7 лет [Текст]: метод. пособие / А. А. Чеменева. – М. : 2009. – 96 с.

57. Юрко, Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Текст]: учеб. пособие / Г. П. Юрко. – М. : Просвещение, 1978. – 210 с.

58. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений в 3 ч. Ч.1: Программа «Старт» / Л. В Яковлева. – М. : ГИЦ «ВЛАДОС», 2003. – 320 с.

Приложение 1

Методы и приемы для руководства подвижными играми с детьми

Этапы	Методы и приемы
1. Знакомство с игрой	<ul style="list-style-type: none"> - предварительная беседа; - рассказ об игре, традициях народа, истории возникновения; - рассматривание иллюстраций, книг фольклорного содержания
2. Знакомство с правилами	<ul style="list-style-type: none"> - четкое, краткое, выразительное объяснение до начала игры; - уточняющие вопросы
3. Организация и проведение игры	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий детьми; - выбор водящего считалкой, жеребьевкой, «стрелкой»
3.1. Соблюдение правил	<ul style="list-style-type: none"> - краткие указания, - замечание; поправки; - рекомендации; порицания
3.2. Регулирование нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> - назначения водящими детей с разным уровнем развития движений; - сокращение длительности игры; - введение перерывов; - изменение количества играющих; - уменьшение (увеличение) величины игровой площадки; - изменение правил: - смена ролей играющих
3.3. Разрешение конфликтов	<ul style="list-style-type: none"> - разъяснение; - удаление из игры; - извинение
4. Развитие интереса к игре, желания играть самостоятельно	<ul style="list-style-type: none"> - разные варианты игр; - усложнение содержания; - изменение условий; - изменение правил; - изменение количества ролей; - введение заданий на коллективное соревнование; - творческие задания; - положительная оценка (смелость, быстрота, ловкость...); - поощрение

Подвижные игры различной направленности

Ловкость	«День и ночь», «Паук и мухи», «Пятнашки», Гуси–лебеди», «Лес, озеро, болото», «Перелет птиц», «Успей занять место», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Поймай за хвост», «Затейники», «Уголки», «Пустое место», «Перебежки», Заяц без логова», «Сокол и лиса», «Волк и жеребята», «Не давай мяч водящему».
Быстрота	«Кто быстрее на лошадке», «Заяц-месяц», «Два Мороза», «Мороз – Красный Нос», «Воевода», «Бубенцы», «Хромая лиса», «Мы, веселые ребята», «Белый шаман», «Бабка-Ежка», «Заводила», «Заря – зареница», «Дедушка – рожок», «Бабушка Пыхтеиха», «Коршун», «Дед Мазай», «Вызов номеров»
Сила	«Кто дальше», «Белые медведи», «Скакалка – подсекалка», «Стрелок», «Круговые пятнашки», «Чехарда», «Метко в цель», «Перетяжки», «Защита снежной крепости», «Прыжки через санки», «Репка», «Вытолкаш», «Метатели», «Отними ленту», «Лабиринт», «Волк во рву», «Цепи кованы», «Давай руку», «Палка – кидалка»
Выносливость	«Школа мяча», «Чай–чай», «Растеряхи», «Бездомный заяц», «Снежинки, ветер и мороз», «Блуждающий мяч», «Штандер», «Картошка», «Колечко», «Ручеек», «Пирог», «Казаки – разбойники», «»Регулировщик», «Чехарда», «Кондалы», «Шишки, желуди, орехи», «Платок», «Третий лишний», «Липкие пеньки», «Липучка», «Удочка», «Зайцы в огороде»
Гибкость	«Ловля обезьян», «Гномики в домики», «Лиса», «Пожарные», «Пятнашки с ленточками», «Капканы», «Аисты», «Юла», «Юрта», «Капуста», «Плетень», «Червяк», «Кузнечики», «Гуськи», «Невод», «Пятнашки – зайки», «Сквозь огонь», «Огонь, вода и медные трубы», «Полоса препятствий», «Эстафета с равновесием и подлезанием»

Приложение 3

Программа «Смелый, быстрый, ловкий»
по физическому развитию детей 6-7 лет
(перспективное планирование сентября 2015 г. – февраль 2016 г.)

Месяц		Название игры
Сентябрь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	День и ночь
	2 неделя	Змейка
	3 неделя	Перелет птиц
	4 неделя	Лапти
	Прогулка	
	1 неделя	Змейка, Липучка, Репка, Вышибалы, Палка-кидалка
	2 неделя	Перелет птиц, Липучка, Цепи кованы, Медведь и пчелы, Третий лишний
	3 неделя	Медведь и пчелы, Охотники и утки, Кондалы, Поймай за хвост, Репка
	4 неделя	Охотники и утки, Чепена, Рыбачок и рыбки, Удочка, Мы веселые ребята
	Час двигательного творчества	
	1 неделя	Чехарда
	2 неделя	Салки «Давай руку»
	3 неделя	Ключи
	4 неделя	Заводила
	Физкультурный досуг «Игры наших бабушек»	
	П/и: Вышибалы, Кондалы, Мяч кверху	
Октябрь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Медведь пчелы
	2 неделя	Липучка
	3 неделя	Юрта
	4 неделя	Липкие пеньки
	Прогулка	
	1 неделя	Липучка, Иван-косарь и звери, Чепена, Вышибалы, Растеряхи
2 неделя	Юрта, Кондалы, Иван-косарь и звери, Заводила, Шишки, желуди, орехи	

	3 неделя	Липкие пеньки, Кондалы, Иван-косарь и звери, Дед Мазай, Не давай мяч водящему
	4 неделя	Шишки, желуди, орехи; Дед Мазай, Змейка, Медведь и пчелы, Платок, Капканы
	Час двигательного творчества	Ленок
	1 неделя	
	2 неделя	Салки «Давай руку»
	3 неделя	Волк и ягнята (модификация игры «Коршун» у бурятского народа)
	4 неделя	Ниточка-иглочка
	Физкультурный досуг «За околицей»	П/и: Палка-кидалка, Коршун, Заводила (Затейники)
Ноябрь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Платок
	2 неделя	Змейка
	3 неделя	Липучка
	4 неделя	Медведь и пчелы
	Прогулка	
	1 неделя	Змейка, Почта, Заря-зарница, Палка-кидалка, Волк
	2 неделя	Липучка, Почта, Медный пень, Ленок, Коршун
	3 неделя	Медведь и пчелы, Медный пень, Поймай Дракона за хвост, Рыбачок и рыбки, Дедушка-рожок
	4 неделя	Капканы, Плетень, Дедушка-рожок, Бабушка Пыхтеиха, Юрта
	Час двигательного творчества	Чай, чай
	1 неделя	
	2 неделя	Школа мяча
	3 неделя	Невод
	4 неделя	Колдун
	Физкультурный досуг «Егорьев день»	П/и: Бабушка Пыхтеиха, Дедушка-рожок
	Физкультурный досуг	И/с: Кто дальше, Кто быстрее на лошадке

	«Егорьев день»	(метле)
Декабрь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Пятнашки-зайки
	2 неделя	Гуси-лебеди
	3 неделя	Уголки
	4 неделя	Скакалка-подсекалка
	Прогулка	
	1 неделя	Гуськи, Заяц-месяц, Пустое место, Волк и жеребята, Третий лишний
	2 неделя	Заяц без логова, Заяц-месяц, Черепашки, Перебежки, Два Мороза
	3 неделя	Сани-тачки, Колдун, Мороз Красный нос, Бабка-ежка, Хлибчик
	4 неделя	Хлибчик, Ключи, Каюр и собака, Растеряхи, Пятнашки с именем
	Час двигательного творчества	
	1 неделя	Хромая лиса
	2 неделя	Мяч кверху
	3 неделя	Чехарда
	4 неделя	Салки
Физкультурный досуг «В гости к Емеле»	П/и: Горячее место, Хлибчик, Бубенцы И/с: Водоносы	
Январь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Аисты
	2 неделя	Лягушки и цапля
	3 неделя	Ляпка
	4 неделя	Автогонки
	Прогулка	
	1 неделя	Охотники и зайцы, Третий лишний, Штурм снежной крепости, Лягушки и цапля, Пятнашки
	2 неделя	Ляпка, Белые медведи, Заводила, Ловишки со снежком, Лягушки и цапля
	3 неделя	Заяц без логова, Успей поймать, Охотники и утки,

		Стрелок, Автогонки
	4 неделя	Пустое место, Охотники и зайцы, Снежная карусель, Воевода, Перетяжки
	Час двигательного творчества	Автогонки
	1 неделя	
	2 неделя	Ловишки с мячом
	3 неделя	Круговые пятнашки
	4 неделя	Школа мяча
	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	П/и: Перетяжки, Перебежки И/с: Прыжки через санки, Метко в цель
Февраль	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Бездомный заяц
	2 неделя	Бабка-ежка
	3 неделя	Дед Мазай
	4 неделя	Пятнашки
	Прогулка	
	1 неделя	Перетяжки, Вытолкаш из круга, Колдун, Дед Мазай, Охотники и зайцы
	2 неделя	Пятнашки с именем, Сокол и лиса, Стрелок, Пустое место, Поймай дракона за хвост
	3 неделя	Сокол и лиса, Стрелок, Ручеек, Домики («Уголки»), Снежинки, ветер и мороз
	4 неделя	Зайцы и волк, Защита снежной крепости, Кандалы, Воевода, Пирог
	Час двигательного творчества	Плетень
	1 неделя	
	2 неделя	Чехарда
	3 неделя	Школа мяча (Лови мяч, Успей поймать).
	4 неделя	Пятнашки с ленточкой
	Физкультурный досуг «Богатырская наша силушка»	Перетяни через черту, Вытолкни из круга, Петушинные бои, Перетягивание каната.

Приложение 5

Сравнительная таблица подвижных игр СССР и современного типа

	Название	Задача	Правила и содержание
Подвижные игры СССР	Лягушка	Задача игроков- Перепрыгнуть мяч, набрать меньше букв.	Играющие поочередно кидают в стенку мяч, где нарисована отметка и тут же перепрыгивают его, кто не успевает перепрыгнуть получает букву-“л”, пока не соберет название игры и не будет лягушкой.
	Салки	Задача водящего: догнать любого игрока задеть его рукой.	Водящий бегаёт за игроками, кого “засалил”, тот немедленно принимает роль водящего, а тот в свою очередь становится обычным игроком.
	прятки	Задача игроков: спрятаться так, чтобы водящий не нашёл. Задача водящего: найти всех спрятавшихся.	Водящий становится у любого столба или какой либо стенки и начинает считать, заранее обговорив конечную цифру. Игроки не теряя секунды начинают искать близ лежащее место, где можно надолго спрятаться. Нашли первого-быть водящим.
Современные подвижные игры	Сова и мышки	Задача игроков: Не попасть к сове и успеть убежать. Задача водящего : поймать, как можно больше игроков.	Игроки-мышки днём бегают по делам, ни о чём не переживая, с наступлением ночи мышкам можно передвигаться только к обозначенным предметам (норка, дерево, пенек) С наступлением ночи Сова-водящий выходит

			на охоту и пытается поймать мышек.
Муравьи и муравьед	<p>Задача игроков : бегать, оборонять свой дом .</p> <p>Задача водящего : поймать игрока.</p>	<p>Игроки-муравьи из кубиков строят дом на одной стороне площадки , помогая друг другу в строительстве. А водящий-муравьед тем временем становится на середину другой стороны площадки с легким мячиком в руках со словами – “Сейчас посмотрим насколько вы потрудились” Водящему дается одна попытка, попадает-забирает любого игрока-муравья.</p>	
Цыплята, курочка и автомобиль	<p>Задача игроков : бегать по обозначенной территории, по сигналу водящего, игроки занимают свои места.</p> <p>Задача водящего : Дать сигнал игрокам, что надо вернуться на свои места</p>	<p>Игроки-цыплята весело бегают по обозначенной территории, как только из гаража выезжает водящий-автомобиль произносит слова –“ Би-бип”. Цыплята тут же бегут к Курочке-второму водящему и становятся в ряд за спиной и приседают. Кто не успел выходит из игры</p>	

Приложение 6

Таблица оценок физической подготовленности детей в ДОУ.
(девочки)

**ПРИКАЗ МИНЗДРАВА РФ ОТ 18.10.2002 N 320 "О РЕАЛИЗАЦИИ
ПОСТАНОВЛЕНИЯ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
"ОБ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ МОНИТОРИНГА
СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НАСЕЛЕНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ"**

Бег 30 метров*

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	6,5 и <	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и >
7 лет	6,0 и <	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и >

Прыжки в длину с места*

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	110 и >	99-109	88-98	74-87	73 и <
7лет	123 и >	111-122	99-110	85-98	84 и <

120 метров(Г.Н.Сердюковская)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	30,2 и <	30,3-33,2	33,3-36,0	36,1-40,7	40,8и >

Бег 150 метров (Г.Н.Сердюковская, 1995г.)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл

7 лет	34,9 и <	35,0-38,1	38,2-41,0	41,1-43,8	43,9 и >
-------	----------	-----------	-----------	-----------	----------

Бег 10 метров между предметами (В.Н.Шебеко)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	5.0 и <	5,1-5,8	5,9-7,1	7,2-9,8	9,9 и >

Гибкость (О.А.Сиротин, С.Б.Шарманова, Л.В.Пигалова,
1994г.)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	13 и >	10-13	5-9	2-4	< 2
7 лет	18 и >	15-18	9-14	4-8	< 1

Таблица оценок физической подготовленности детей в ДОУ.
(мальчики)

**ПРИКАЗ МИНЗДРАВА РФ ОТ 18.10.2002 N 320 "О РЕАЛИЗАЦИИ
ПОСТАНОВЛЕНИЯ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
"ОБ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ"**

Бег 30 метров*

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	6,1 и <	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и >
7 лет	5,6 и <	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и >

Прыжки в длину с места*

Уровень физической подготовленности					
-------------------------------------	--	--	--	--	--

Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	128 и >	115-127	102-114	86-101	85 и <
7лет	130 и >	117-129	104-116	88-103	87 и <

120 метров (Г.Н.Сердюковская)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	30,6 и <	30,7-33,0	33,1-36,0	36,1-38,5	38,6 и >

Бег 150 метров (Г.Н.Сердюковская)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
7 лет	33,9 и <	34,0-36,9	37,0-39,0	39,1-41,5	41,6 и >

Бег 10 метров между предметами (В.Н.Шебеко)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	5.0 и <	5,1-5,8	5,9-7,1	7,2-9,8	9,9 и >

Гибкость (О.А.Сиротин, С.Б.Шарманова, Л.В.Пигалова, 1994г.)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	10 и >	8-10	3-7	1-2	< 1
7 лет	11 и >	9-11	4-8	2-3	< 2

Приложение 7

Результаты тестирования дошкольников группы «Зайчик» (6-7 лет) в начале эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Возр.	Контрольные задания (тесты)									
			Бег на 30м (с)		Равновесие на одной ноге (ласточка) (с)		Прыжки в длину (см)		Бег на 120м (с)		Наклоны туловища вперед (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
ДЕВОЧКИ												
1	Белгород И.	6,4	7,9	НС	7,3	НС	90	С	35,7	С	10	ВС
2	Валуева А.	6,2	7,4	С	7,0	С	90	С	36,0	С	11	В
3	Жук А.	6,6	8,0	НС	7,5	НС	88	С	36,2	НС	10	ВС
4	Жук Р.	6,0	8,0	НС	8,0	НС	95	С	41,4	НС	6	С
5	Копылева С.	6,4	7,4	С	7,0	С	93	С	41,2	НС	7	С
6	Кузова В.	6,4	7,2	С	6,9	С	100	ВС	40,1	НС	7	С
7	Кузнец М.	6,7	7,4	С	7,1	С	95	С	35,9	С	10	ВС
8	Лamina О.	6,5	7,9	НС	8,2	НС	90	С	41,1	НС	6	С
Средний результат девочек			7,6	НС	7,4	НС	93	С	38,5	НС	8,0	С
МАЛЬЧИКИ												
9	Азиров И.	6,6	7,0	С	7,4	НС	105	С	38,1	НС	5	С
10	Аренов Г.	6,4	6,9	С	7,0	С	109	С	38,2	НС	5	С
11	Бабенко Г.	6,4	7,2	С	7,4	НС	89	НС	38,5	НС	4	С
12	Гончаров О.	6,7	6,8	С	6,8	ВС	108	С	37,7	НС	5	С
13	Копылев Д.	6,4	7,2	С	6,9	С	103	С	38,2	НС	5	С
14	Костылев А.	6,4	7,0	С	7,1	С	103	С	38,5	НС	4	С
15	Кот А.	6,6	7,2	С	8,0	НС	105	С	38,4	НС	5	С

16	Лазюрин С.	6,2	7,6	НС	7,8	НС	98	НС	38,2	НС	3	С
17	Немченко М.	6,2	7,5	НС	8,3	НС	95	НС	38,5	НС	4	С
18	Сорокин С.	6,7	6,5	ВС	6,9	С	109	С	38,2	НС	6	С
19	Чебышев Л.	6,6	6,7	ВС	7,0	С	105	С	35,5	С	5	С
20	Шейк Я.	6,1	7,7	НС	9,2	НС	98	НС	42,3	Н	3	С
Средний результат мальчиков			7,1	С	7,4	НС	102	С	38,4	НС	4	С
Средний результат по группе			7,3		7,4		98		38,4		6	

Приложение 8

Результаты тестирования дошкольников группы «Белочка» (6-7 лет) в начале эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Возр.	Контрольные задания (тесты)									
			Бег на 30м (с)		Равновесие на одной ноге (ласточка) (с)		Прыжки в длину (см)		Бег на 120м (с)		Наклоны туловища вперед (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
ДЕВОЧКИ												
1	Аксюта А.	6,6	7,2	С	7,0	С	97	С	35,8	С	10	ВС
2	Бобренко М.	6,4	7,8	НС	7,5	НС	90	С	36,6	НС	6	С
3	Еманина З.	6,4	7,8	НС	7,6	НС	95	С	38,4	НС	7	С
4	Зинченская О.	6,2	7,9	НС	7,7	НС	89	С	40,5	НС	7	С
5	Кумаева О.	6,6	7,4	С	7,1	С	100	ВС	36,0	С	9	ВС
6	Люст И.	6,7	7,1	С	6,7	С	100	ВС	35,9	С	9	ВС
7	Мирина Л.	6,6	7,5	С	7,0	С	96	С	35,5	С	10	ВС
8	Старкова С.	6,5	7,6	НС	7,1	С	90	С	36,0	С	7	С
9	Фатюнина А.	6,4	7,6	НС	7,4	НС	96	С	41,0	Н	7	С
10	Церемаева К.	6,5	7,4	С	7,0	НС	95	С	41,1	Н	7	С
Средний результат девочек			7,5	С	7,2	НС	95	С	37,7	НС	8	С
МАЛЬЧИКИ												
11	Бурдаков Д.	6,4	7,2	С	7,2	НС	89	НС	38,5	НС	4	С
12	Барин Е.	6,6	6,6	ВС	6,3	ВС	108	С	37,7	НС	6	С
13	Гончаров А.	6,4	7,2	С	6,8	С	103	С	38,2	НС	4	С
14	Дираев А.	6,4	7,3	С	7,0	С	103	С	38,4	НС	6	С
15	Жаворонок С.	6,2	6,9	С	6,9	НС	105	С	38,3	НС	4	С
16	Занавесов Н.	6,6	6,4	С	7,0	НС	98	НС	38,2	НС	4	С

17	Иванчернок Г.	6,2	7,5	НС	7,3	НС	95	НС	38,4	НС	4	С
18	Кривошеев Л.	6,3	7,4	НС	7,0	С	109	С	38,2	НС	6	С
19	Чесноков А.	6,6	6,5	С	6,5	С	105	С	35,4	С	6	С
20	Шибает Р.	6,6	6,7	С	7,2	НС	98	НС	42,0	Н	4	С
Средний результат мальчиков			7,0	С	7,0	НС	102	С	38,3	НС	5	С
Средний результат по группе			7,2		7,1		98		38		7	

Приложение 9

Результаты тестирования дошкольников группы «Белочка» (6-7 лет) в конце эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Возр.	Контрольные задания (тесты)									
			Бег на 30м (с)		Равновесие на одной ноге (ласточка) (с)		Прыжки в длину (см)		Бег на 120м (150м) (с)		Наклоны туловища вперед (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
ДЕВОЧКИ												
1	Блок И.	6,11	7,0	ВС	6,5	С	105	ВС	30,7	ВС	14	В
2	Винчук С.	6,9	6,2	В	6,2	С	102	ВС	31,9	ВС	15	В
3	Жимолость Н.	7,1	6,9	С	6,1	С	100	С	33,1	ВС	15	В
4	Жараева Д.	6,6	7,1	С	7,0	С	105	ВС	32,9	ВС	10	ВС
5	Копылева В.	6,10	6,6	ВС	6,2	С	110	В	30,8	ВС	13	В
6	Корстенева В.	6,10	6,6	ВС	6,0	С	110	В	30,5	В	10	ВС
7	Макровина К.	7,2	6,4	ВС	6,1	С	113	ВС	38,0	ВС	18	В
8	Ланиценская В.	7	6,8	С	7,0	С	100	ВС	38,1	ВС	10	ВС
Средний результат девочек			6,7	ВС	6,4	С	106	ВС	33,9	ВС	13	ВС
МАЛЬЧИКИ												
9	Агутин И.	7,1	6,1	ВС	6,4	С	115	ВС	34,1	ВС	10	ВС
10	Армаев К.	7,5	5,4	В	6,2	С	118	ВС	31,9	В	13	В
11	Боб Р.	6,11	5,8	ВС	6,6	С	105	С	33,2	В	10	ВС
12	Голованченко О.	7,2	5,2	В	5,0	В	117	ВС	35,5	ВС	10	ВС
13	Коваль Д.	6,11	5,4	В	5,8	ВС	115	ВС	34,0	ВС	11	В
14	Конув С.	6,11	6,0	ВС	6,2	С	118	ВС	32,3	В	10	ВС
15	Комаров В.	6,11	6,1	ВС	7,0	С	120	ВС	33,3	ВС	9	ВС
16	Лиманченко И.	6,9	6,0	ВС	6,5	С	118	ВС	33,0	ВС	9	ВС
17	Некрасов К.	6,8	6,2	ВС	7,1	С	116	ВС	32,8	В	9	ВС
18	Саманчий П.	7,1	5,7	ВС	6,0	С	122	ВС	33,5	В	10	ВС
19	Черемных Л.	7,1	5,9	ВС	5,2	ВС	113	С	33,9	В	12	В
20	Шалуев И.	6,7	6,7	ВС	7,5	НС	106	С	39,0	С	9	ВС

Средний результат мальчиков	5,9	ВС	6,3	С	115	ВС	33,9	В	9	ВС
Средний результат по группе	7,3		6,3		111		33,6		11	

Приложение 10

Результаты тестирования дошкольников группы «Зайчик» (6-7 лет) в конце эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Возр.	Контрольные задания (тесты)									
			Бег на 30м (с)		Равновесие на одной ноге (ласточка) (с)		Прыжки в длину (см)		Бег на 120м (150м) (с)		Наклоны туловища вперед (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
ДЕВОЧКИ												
1	Аббих А.	6,11	6,9	BC	6,5	С	105	BC	35,1	С	10	BC
2	Воронова К.	6,9	7,4	С	7,1	С	98	С	36,0	С	10	BC
3	Егорова Н.	6,10	6,9	BC	7,1	С	100	BC	36,0	С	9	С
4	Зайнчковская И.	6,7	7,4	С	6,9	С	99	BC	38,5	НС	9	С
5	Кулакова О.	6,11	7,0	BC	7,1	С	105	BC	34,7	С	12	BC
6	Лорец И.	7,0	6,6	BC	6,4	С	105	С	36,9	НС	12	С
7	Минева Л.	6,11	7,1	С	6,4	С	100	BC	33,5	С	13	BC
8	Старкова С.	6,10	7,1	С	6,6	С	98	С	33,3	С	12	BC
9	Фатыхова А.	6,9	7,2	С	6,8	С	103	BC	38,0	НС	9	С
10	Цепель Я.	6,10	7,0	BC	6,7	С	105	BC	36,0	С	10	BC
Средний результат девочек			6,8	BC	6,8	С	102	BC	35,8	С	11	BC
МАЛЬЧИКИ												
11	Буранов О.	6,10	6,7	BC	7,0	С	105	С	36,2	НС	6	С
12	Горбунов В.	6,11	6,4	BC	5,5	BC	115	BC	34,9	С	9	BC
13	Губанов А.	6,10	6,6	BC	6,4	С	110	С	35,9	С	7	С
14	Дедов А.	6,9	6,9	С	7,4	НС	112	С	35,3	С	6	С
15	Женихов К.	6,7	6,5	BC	7,0	С	110	С	36,0	С	5	С
16	Завьялов Н.	7,0	6,3	С	6,7	С	108	С	36,7	НС	10	BC
17	Иванов Б.	6,8	7,1	С	6,9	С	103	С	36,5	НС	5	С
18	Игнатов Н.	6,8	7,0	С	6,4	С	112	С	35,3	С	6	С
19	Кистнер В.	6,11	6,3	BC	6,4	С	113	С	33,4	С	8	BC
20	Кистнер А.	6,11	6,4	BC	6,7	С	110	С	36,0	С	9	BC
Средний результат мальчиков			6,6	BC	6,6	С	110	С	35,6	С	35,4	С

Средний результат по группе	6,8		6,7		106		35,7		42,0	Н
-----------------------------	-----	--	-----	--	-----	--	------	--	------	---

Приложение 11

Основная общеобразовательная программа, реализуемая в МДОУ «Успех»
под редакцией Н.В. Феединой, канд. пед. наук, 2009 г

5-6 и 6-7 лет

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непосредственно образовательная деятельность			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа Рассказ Чтение Рассматривание Интегративная детская деятельность ДИ, СРИ	Групп. Подгр. Инд.	5-6 лет 25-30 мин. 6-7 лет 30-35 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика СДВД преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера		5-6 лет 60 мин. 6-7 лет 70-80 мин.
Развитие физических качеств	Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания		5-6 лет 60 мин. 6-7 лет 70 мин.
Развитие интереса к СИ и упражнениям	СДВД тематического характера Проектная деятельность ДИ, СРИ, ПИ (с элементами спортивных игр) Спортивный и физкультурный досуги		5-6 лет 25-30 мин. 6-7 лет 30 мин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групп. Подгр. Инд.	5-6 лет 50 мин. 6-7 лет 75 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к СИ и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, СРИ, ДИ, ТИ)	Подгр. Инд.	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие	ДА: - в утренний прием		

основных движений), воспитание культуры движений	- в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - ПИ		
Развитие физических качеств	ПИ ДА (в т.ч. в СРИ, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях и др.)		
Развитие интереса к СИ и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		