

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт менеджмента и права
Кафедра экономики и менеджмента

Организация подвижных игр детей среднего дошкольного возраста.

Выпускная квалификационная работа
по направлению подготовки: «44.03.01 – Педагогическое образование»
профиль
«Педагогика общего образования»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой:
д-р. пед. наук, профессор
_____ С.Л.Фоменко

«__» _____ 2017г.

Руководитель ОПОП
_____ Н.И.Мазурчук
«__» _____ 2017г.

Нормоконтролёр:
Специалист по УМР
_____ Н.В. Бутакова
«__» _____ 2017г.

Исполнитель:
Крысанова Марина Фёдоровна
обучающийся группы БП 41z

Научный руководитель:
Давыдова Наталия Николаевна
к.т.н., доцент.

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	7
1.1 Понятие подвижной игры и ее значение для физического состояния детей дошкольного возраста.....	7
1.2. Возможности и потенциал подвижных игр в физическом развитии детей в среднем дошкольном возрасте.....	11
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ДИАГНОСТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ И РАЗВИТИЮ С КОМПОНЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	17
2.2. Описание хода работы по повышению физического развития детей средней группы с помощью подвижных игр.....	22
2.3. Сравнительный анализ данных, полученных на начальном и итоговом этапах опытно- поисковой работы.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	32
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	40
Приложение 2.....	42
Приложение 3.....	47
Приложение 4.....	51
Приложение 5.....	53
Приложение 6.....	54
<i>Памятка для воспитателя по физической культуре.....</i>	<i>54</i>
Приложение 6.....	55
Приложение 7.....	56
Приложение 9.....	57
Приложение 10.....	59
Приложение 11.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. «Здоровье детей – богатство нации!». Этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный. Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (далее - ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием физического развития и воспитания ребенка.

Важный период формирования человеческой личности - дошкольный возраст. Важные свойства мышления, познавательные интересы и способности формируются в условиях целенаправленного воспитания и обучения, учитывающего возрастные особенности и возможности дошкольников, происходит физическое, психическое и личностное совершенствование ребенка. При решении многих педагогических задач учитываются физическое развитие детей. Игра является одним из важнейших средств физического развития детей дошкольного возраста.

С рождения, нормально развивающиеся дети, стремятся к движениям. Огромную потребность в движении ребенок обычно стремится удовлетворить в игре. Играть для него - это, прежде всего, двигаться, действовать.

Подвижные игры, построенные на движениях, требуют большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему детей, способствуют созданию бодрого настроения у ребенка. У ребенка во время подвижных игр совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Ребенок приучается согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные

правила. В то же время целый ряд проблем, которые связаны с физическим развитием дошкольников, еще не нашли своего полного разрешения. Все это свидетельствует о том, что необходимо создать условия для улучшения физического развития детей. Одним из которых может стать использование в дошкольном учреждении подвижных игр.

Таким образом, существуют противоречия:

- между необходимостью создать условия для физического развития у детей среднего школьного возраста и сложившейся системой начального образования;

- между необходимостью физического развития детей 4-5 лет и недостаточной разработанностью методического обеспечения, позволяющего целенаправленно осуществлять этот процесс.

На основании выделенных противоречий, анализа философской, психолого-педагогической литературы, а также в результате изучения опыта работы начальной школы была сформулирована проблема исследования, заключающаяся в теоретическом осмыслении педагогических средств, обеспечивающих высокий уровень физического развития дошкольников 4-5 лет.

Все вышеизложенное обусловило актуальность и выбор темы исследования: «Организация подвижных игр детей среднего дошкольного возраста».

Цель данной работы заключается в выявлении, теоретическом обосновании и практической апробации возможности подвижной игры как средства физического развития дошкольника.

Объект исследования - процесс физического развития в среднем дошкольном возрасте.

Предмет исследования – подвижные игры, способствующие повышению уровня физического развития детей.

Гипотеза исследования – физическое развитие у детей 4-5 лет на основе подвижных игр будет успешным при соблюдении следующих условий:

- привлекательное содержание подвижных игр;
- благожелательные отношения между детьми и педагогом;
- использование на занятиях разнообразных упражнений и игр для физического развития детей.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы необходимо было решить следующие задачи:

Проанализировать понятие подвижной игры и ее значение для физического состояния детей дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе.

Провести диагностику физического состояния детей на начальном и итоговом этапах опытно-поисковой работы.

Разработать комплекс подвижных игр и апробировать его на практике.

Провести сравнительный анализ данных, полученных на начальном и итоговом этапах опытно – поисковой работы.

Теоретическая основа исследования. В последние годы в определенной степени были разработаны важнейшие проблемы педагогической деятельности образовательных учреждений в трудах ученых: исследования, определяющие сущностные черты педагогической деятельности образования (К. А. Абульхановой - Славской, И. Ю. Алексашина, В. А. Беликова, С. Г. Вершловского, А. Н. Ксенофоновой, Т. А. Панковой, В. Г. Рындака и др.); исследования, раскрывающие специфику педагогического образовательного процесса, в том числе проблемы специализации (Ю. В. Васильковой, М. А. Галагузовой, Ю. Н. Галагузовой, О. В. Вороновой, М. А. Емельяновой, А. В. Иванова, И. А. Липского, Р. А. Литвака, С. А. Расчетиной и др.);

Таким образом, не смотря на то, что важнейшие проблемы педагогической деятельности образовательных учреждений достаточно исследованы в научной литературе, за рамками их исследования осталась проблема возможностей подвижной игры как средства физического развития дошкольника.

Источниковая база исследования. В ходе проведенного исследования были изучены оригинальные зарубежные и отечественные источники, правовые и нормативные документы, монографии, диссертации, учебные планы и программы, статьи теоретического и прикладного характера в российских и иностранных периодических изданиях. В целом тема исследования обеспечена источниками. Источниковая база позволяет осветить поставленную проблему.

Методологическая база исследования. При проведении исследования были применены следующие методы: теоретические: анализ и синтез научных трудов по проблеме исследования; обобщение, систематизация опыта по проблемам применения подвижных игр в образовательном процессе как средства физического развития дошкольника; эмпирические: сравнение, наблюдение.

Теоретическая и практическая значимость полученных результатов. Теоретическая значимость исследования обоснована тем, что:

- доказаны положения, способствующие расширению теоретических знаний в рамках изучения подвижной игры как средства физического развития дошкольника;

- применительно к проблематике выпускной квалификационной работы результативно использован комплекс существующих базовых методов исследования, в т.ч. анализ и синтез научных трудов по проблеме исследования; анализ методических документов; обобщение, систематизация педагогического опыта.

Значение полученных результатов исследования для практики подтверждается тем, что представлены рекомендации для дальнейшего применения положений выпускной квалификационной работы применения в процессе преподавании педагогики в образовательных организациях.

Структура исследования обусловлена целью и задачами исследования. Работа включает: введение, основную часть, состоящую из двух глав, заключение, список использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

1.1 Понятие подвижной игры и ее значение для физического состояния детей дошкольного возраста

«Подвижная игра представляет собой сознательную, активную деятельность ребенка, характеризующуюся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». По определению П.Ф. Лесгафта, «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни» [21, с.86].

М.Н. Жукова определяет «подвижную игру как относительно самостоятельную деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил» [34].

По мнению В.Л. Страковской «подвижная игра - это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств» [35].

Подвижным играм отводится важнейшее место в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; их развитие способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности.

Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от дошкольников в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности ребенка. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений. Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

Очень эффективным средством комплексного улучшения физического состояния являются подвижные игры различной направленности, позволяющие совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества), благодаря которым он:

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, интеллектуальные процессы, ритмичные движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечнососудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Итак, в дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

В процессе двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. У ребят значительно улучшаются показатели ловкости: они овладевают более сложными

координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Двигательная активность детей 4-5 лет имеет выраженные индивидуальные проявления, что, в основном, является следствием индивидуально-типологических особенностей нервной системы и психофизического развития. Разброс индивидуальных показателей двигательной активности ребенка в течение одного дня пребывания в дошкольном учреждении составляет от 11 200 до 15 000 движений. [12, с.7]

Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка дошкольника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств в современной методике физического воспитания. Однако единого мнения по вопросу, какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание, нет. Некоторые авторы отмечают быстроту и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей.

Другие считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств. Исходя из изученной научно-методической литературы, можно сделать вывод, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки состояния ребенка.

1.2. Возможности и потенциал подвижных игр в физическом развитии детей в среднем дошкольном возрасте

В процессе проведения с детьми-дошкольниками различных игр и развлечений, необходимо учитывать следующие требования, предъявляемые к проведению подобных игр:

- подготовка к проведению игры;
- выбор игры;

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед занятием. Определяя ее, воспитатель учитывает возрастные особенности детей, их развития, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры. В подвижных играх может участвовать от 3-х и более детей. При выборе игры надо учитывать форму занятий (непосредственная образовательная деятельность группы, праздник, прогулка). Если на непосредственной образовательной деятельности время ограничено, то время прогулки не ограничено; задачи и содержание игр на прогулке иные, чем на НОД; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки. Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочередно. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно. Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться.

- подготовка места для игры;

Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зеленую площадку, лучше всего её делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12. Желательно, чтобы на расстоянии 2 м от поля были расположены скамеечки. Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках. При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стекла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой [24]; [14].

Перед проведением игр на местности воспитатель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

- организация играющих и руководство игрой;
- объяснение игры;

Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к объяснению, воспитатель обязан ясно представить себе всю игру. Рассказ должен быть кратким. Исключение составляют игры в младших группах, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- 1) название игры;
- 2) роль играющих и их места расположения;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять. Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо

учитывать настроение детей. Заметив, что их внимание ослабло, воспитатель должен сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание [17].

- допустимое количество движений в процессе игры;

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий - игры с меньшей интенсивностью).

Надо учитывать, что, с увеличением физического развития играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти, друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку детям надо увеличивать постепенно. Иногда следует прервать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе.

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, сокращать дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции[24].

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов.

Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными. Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники. Игры большой подвижности следует проводить через 25-30 минут после приема пищи и ни в коем случае - перед ним. Физические нагрузки повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей [27, с. 86].

Особое внимание надо уделить мерам предупреждения травматизма детей во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы расположены слишком близко от границы игровой площадки, и дети, не всегда точно рассчитывая свои силы и направление движения, с разбегу наталкиваются на них. Травмировать голеностопный сустав дети могут и в тех случаях, когда на площадке ее линии и границы отмечены, например, деревянными бортиками, канавками. Поэтому перед проведением игры воспитателю следует хорошо изучить рельеф площадки. Если не получается полностью устранить травм опасные зоны, педагог в ходе игры выбирает для себя место, наиболее приближенное к ним. Ему должны быть хорошо видны все игроки. Учитывая все вышеперечисленные факторы, возможно, организовать и провести подвижную игру с максимальной пользой [17].

Характерная особенность подвижной игры - комплексность физического воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером. Начальный этап формирования творчества начинается с подражания. Двигательному творчеству ребенка помогает воображение, проявление двигательной самостоятельности, придумывание сначала совместно с педагогом, а затем и самостоятельно новых вариантов игр. Наивысший

уровень самостоятельности и творчества проявляется в умении ребенка самостоятельно организовывать и проводить знакомые ему подвижные игры.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к повышению уровня физического развития детей.

Таким образом, физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального физического развития ребенка, охраны и укрепления здоровья, развития его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств. В дошкольных учреждениях задачи физического воспитания решаются в разнообразных формах: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д. У каждой из этих форм работы есть свое назначение и свои особенности в содержании и методике, каждой отведено определенное место в режиме дня. Общая цель предлагаемых форм работы – оптимально реализовать биологическую достаточность движений – то количество движений, которое необходимо для нормального развития растущего организма, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Таким образом, отсюда следует, что использовании подвижных игр в развитии физического состояния дошкольника должно быть целенаправленно и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Отсюда следует, что педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной активности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требованиях к ее содержанию. Содержательная сторона подвижных игр дошкольников должна быть направлена на развитие физических способностей детей.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ДИАГНОСТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ И РАЗВИТИЮ С КОМПОНЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1. Диагностика физического развития детей средней группы на начальном этапе опытно-поисковой работы

Данный раздел выпускной квалификационной работы посвящен проблеме физического развития детей среднего дошкольного возраста.

Цель опытно-экспериментальной работы, осуществляемой с детьми среднего дошкольного возраста, - обосновать и опытно-поисковым путем проверить возможность физического развития детей среднего дошкольного возраста посредством предлагаемой нами системы подвижных игр.

Экспериментальным фактором стало внедрение системы подвижных игр в двигательном режиме детского сада способствующих повышению двигательной активности детей 4-5 лет.

Опытно - экспериментальная работа проводилась в 3 этапа: констатирующий, формирующий и итоговый.

Первый этап опытно-экспериментальной работы – констатирующий. На этом этапе работа велась по двум направлениям. Первое направление - был подобран диагностический инструментарий для определения исходного уровня физического состояния и физической подготовленности детей среднего дошкольного возраста. Основной задачей второго направления являлось определение исходного уровня физического развития детей среднего дошкольного возраста.

Второй этап – формирующий. На данном этапе была разработана система подвижных игр. И, наконец, последний этап – итоговый. На данном этапе была выявлена эффективность использования разработанных педагогических приемов и методов физического развития детей среднего дошкольного возраста.

Следует отметить, что для определения уровня физического развития детей среднего дошкольного возраста не существует надежных стандартизированных методик. С учетом этого, были использованы стандартные и неоднократно апробированные методики, позволяющие по косвенным показателям, приведенным в соответствие с прямыми показателями измерить интересующие нас параметры.

Таким образом, на констатирующем этапе опытно-поисковой работы были использованы следующие методы: наблюдение, эксперимент; методика М.А. Руновой «Диагностические тесты в детском саду».

В таблице 1 представлены результаты физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы на начало года (общие итоги представлены в Приложении 1).

Таблица 1

Исходный уровень показателей физической подготовленности детей на начало года (данные констатирующего эксперимента).

Группа / Уровни	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Контрольная группа (КГ)	2 чел. (20%)	8 чел. (80%)	не выявлено
Экспериментальная группа (ЭГ)	1 чел. (10%)	8 чел. (80%)	1 чел. (10%)

Графически исходный уровень показателей физической подготовленности детей на начало года представлен на рисунке 1.

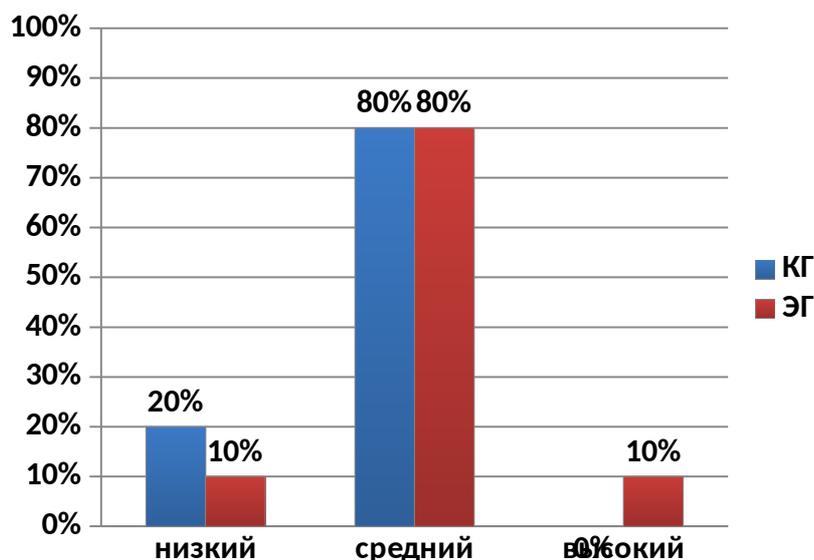


Рис. 1 - График исходного уровня показателей физической подготовленности детей на начало года (данные констатирующего эксперимента)

Показатели стандартных контрольных упражнений (метание набивного мяча на дальность, прыжка вверх с места, наклона вперед из положения сидя) оказались немного ниже существующих нормативных величин для детей данной возрастной группы. В частности, дети не справились с контрольным нормативом по прыжку вверх с места (должная величина — 23-26 см). Средний показатель у обследованных нами девочек составил 21,9 см, у мальчиков — 23,1 см. Уровень показателей метания мяча на дальность оценен как хорошо у мальчиков и девочек. Средние показатели метания составляют у мальчиков 2,7 м (норма 2,8 м), у девочек — 2,1 м (норма 2,3 м). Средние показатели динамометрии составляют у мальчиков – правая рука – 10,2 кг, левая – 8,7 кг (норма: правая – 11 кг, левая – 10 кг), у девочек – правая рука – 8 кг, левая – 6,5 кг (норма: правая – 8 кг, левая – 6,5 кг).

Исключением являются показатели прыжка в длину и данные показателей гибкости, которые соответствуют нормативным значениям и даже превышают их.

Критериями оценки двигательной активности являлись ее продолжительность и объем в условных шагах. Параметры двигательной

активности детей определялись в разные режимные моменты с использованием методик шагометрии и индивидуального хронометража (см. приложение 7-8 таблицы).

Диагностические методы – методики М.А. Руновой «Двигательная активность ребенка в детском саду».

В таблице 2 представлены показатели двигательной активности детей 4-5 лет на начало года.

Таблица 2

Показатели двигательной активности детей на начало года (данные констатирующего эксперимента).

	Показатели двигательной активности детей за один день		
	Объем (движения)	Продолжительность (мин)	Интенсивность (дв/мин)
Экспериментальная группа	12300	260 мин (4ч. 20мин)	54дв/мин
Контрольная группа	11800	260 мин (4ч. 20мин)	50дв/мин
Норма	13000-15000	260 - 270 мин (4ч. 20 - 30мин)	53 - 60дв/мин

По данным исследования, объем двигательной активности за время один день пребывания в дошкольном учреждении у детей экспериментальной группы составил – 12 300 движений, у детей контрольной группы составил – 11 800 движений, интенсивность движений составляет в среднем 50 – 54 дв /мин., что значительно ниже нормы.

Можно предположить, что недостаточное физическое развитие детей, прежде всего, связано с низким суточным уровнем их двигательной активности.

Суточные колебания. Было выявлено, что двигательная активность дошкольников распределяется в течение дня неравномерно: наибольшая активность наблюдается во время прогулок, периоды спада – во время пребывания детей в помещении (если не проводится физкультурное занятие).

Отмечено три периода подъема двигательной активности детей: утренний (с 8 до 9 час), дневной (с 10.30 до 12.30 час) и вечерний (с 16.30 до 19 час). Можно предположить, что такое изменение двигательной активности детей в течение дня обусловлено не только биологическими факторами, но и режимом дня детского сада.

Вывод: Анализ исходного уровня двигательной активности детей среднего дошкольного возраста позволил выявить основные причины, проблемы формирования оптимальной двигательной активности детей, среди которых:

- недостаточное внесение в разные организованные формы работы по физической культуре, подвижных игр, направленных на развитие выносливости;

- сокращение времени прогулок и нерациональный подбор подвижных игр в организованной части прогулок, а также недостаточное использование физкультурных пособий.

В связи с этим возникает настоятельная необходимость внедрить систему подвижных игр в двигательный режим детей среднего дошкольного возраста.

2.2. Описание хода работы по повышению физического развития детей средней группы с помощью подвижных игр

На основании вывода по констатирующему этапу был подготовлен формирующий этап опытно-поисковой работы.

Целью формирующего этапа явилась разработка системы подвижных игр в двигательном режиме ДООУ.

Упражнения были построены по типу нарастания сложности. Разработка и внедрение комплекса подвижных игр в двигательный режим ДООУ позволит существенно улучшить физическое состояние воспитанников.

Учитывался и педагогический фактор. Педагогам необходимо позаботиться об организации подвижных игр, их разнообразии. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие физического состояния и физических способностей детей.

В этой системе предоставлен перечень разных видов занятий по физической культуре, и подборка подвижных игр, игр – эстафет, игр для самостоятельной подвижной деятельности (таблица 3).

Таблица 3

Система подвижных игр для детей среднего дошкольного возраста в двигательном режиме детей в дошкольном учреждении.

№	Виды занятий	Особенности организации
1	2	3
1. Физкультурно-оздоровительные занятия		
1.1	Утренняя гимнастика (подвижные игры на развитие двигательных способностей, внимания)	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин. «Найди свой цвет», «Мышеловка», «Найди свой домик», «Удочка», «четыре стихии» ...
1.2	Двигательная разминка (подвижные игры на снятие статического напряжения у детей)	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность 7-10 мин. «Краски», «Найди пару», «Чижик» ...

Продолжение таблицы 3

1	2	3
1.3	Динамический час (подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости,)	Проводится в дни, когда погодные условия не позволяют провести прогулку на воздухе. Динамические часы проводятся в спортивном и музыкальном зале. «Волк во рву», «Ловишки», «Коршун и насадка», «Успей поймать», «Горелки»
1.4	Физкультминутка (подвижные игры на снятие статического напряжения у детей, игры на внимание)	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.
1.5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (игры – эстафеты)	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 25-30 мин. «Снайперы», «Не задень», «По местам», «Гуси – лебеди», «Пятнашки» ...
1.6	Лого ритмическая гимнастика (подвижные игры, направленные на развитие координация речи с движением, развитие творческого воображения, общих речевых навыков)	Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом). «Игра в стадо», «Журавли учатся летать», «Солнышко», «Летучая рыба» ...
2. Учебные занятия		
2.1	По физической культуре (с использованием подвижных игр разной направленности)	Три раза в неделю подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 25-30 мин.
3. Самостоятельные занятия		
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4. Вне групповые (дополнительные) виды занятий		
4.1	Спортивный кружок «Школа мяча» (подвижные игры с мячом)	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 35 – 40 минут. «Подбрось выше», «сбей кеглю», «Мяч в корзину», «Мяч водящему» ...

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

Разработанная нами система подвижных игр в двигательном режиме ДООУ имеет свое специфическое назначение:

- утренняя гимнастика, динамический час, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи (развитие двигательных способностей, внимания);
- физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность;
- кружок «школа мяча» развивает двигательные способности, координацию, мелкую моторику;
- лого ритмическая гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики и координации движений;

В зависимости от назначения, все вышеперечисленные виды занятий и их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя оздоровительный режим дошкольников.

Придавая особую значимость физическому развитию детей в укреплении здоровья дошкольников, считаем необходимостью определить приоритеты в режиме дня.

Первое место в режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

С целью физического развития детей среднего дошкольного возраста, в практику дошкольных учреждениях внедрили дополнительные занятия двигательного, а также внесли нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: динамический час с использованием подвижных игр, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке, прогулки-походы в лес.

Второе место в режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре - как основная форма физического развития детей среднего дошкольного возраста. Предлагаем проводить занятия по физической культуре построенные на подвижных играх не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) по подгруппам. Формирование подгрупп осуществлялось с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня двигательной активности и физической подготовленности. Во время занятий, по физической культуре построенное на подвижных играх детей дается возможность применить свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки. Такие качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр, особенно с элементами соревнования. Подвижные игры способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, в программе они систематизируются по видам основных движений; с ходьбой и бегом; с ползанием и лазанием; с подпрыгиванием и прыжками; с бросанием и ловлей, а также игры на ориентировку в пространстве.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и физического саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, построенным на подвижных играх, в которых могут принимать участие и дети соседнего ДООУ. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады. В нашем детском саду помимо запланированных годовых мероприятий существуют мероприятия, которые стали традиционными, они проводятся из года в год: проведение спортивного

праздника «Масленица» с играми – аттракционами на улице и катанием детей на лошадях (совместная работа детского сада и подсобного хозяйства), подвижные игры - эстафеты, посвященные Дню Победы.

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая, друг друга, в совокупности обеспечивают физическое развитие детей среднего дошкольного возраста каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении.

В нашем детском саду нет плавательного бассейна, поэтому для физического развития детей среднего дошкольного возраста, особенно в зимнее время было решено ввести кружок «Школа мяча». Кружок проводится два раза в неделю, во второй половине дня, в те дни, когда нет занятия по физической культуре. Действия детей с мячом включены в программу физического воспитания нашего детского сада, начиная со второй младшей группы. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов упражнений.

В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В их ходе, дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

В самые морозные и ветреные дни в зимнее время, дневную прогулку заменили динамическим часом с использованием подвижных игр направленные на развитие быстроты, ловкости и выносливости. С 11.30 до 12.30 воспитатель организует двигательную и игровую деятельность детей,

что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадостное настроение. Динамические часы позволяют детям самостоятельно и творчески использовать свой двигательный опыт. Важную роль в активизации двигательной деятельности здесь имеет спортивный инвентарь, который используется в играх и упражнениях.

В связи с тем, что многие дети седьмого года жизни имеют различные функциональные отклонения в развитии речи и два раза в неделю занимаются у логопеда (дополнительное время статической позы), мы посчитали необходимостью внести в двигательный режим занятия по лого ритмике. В эти занятия входят разные виды упражнений: общеразвивающие, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

Занятия по лого ритмике проводятся логопедом с экспериментальной подгруппой детей с учетом их возрастных особенностей. Занятия проводятся в игровой форме. В лого ритмическую гимнастику необходимо включать подвижные игры, направленные на развитие координации речи с движением, развитие творческого воображения, подражательности, общих речевых навыков. Для проведения занятий по лого ритмике во время эксперимента было выделено время в спортивном зале, т.к. размеры кабинета логопеда не позволяют проводить игры и упражнения с подгруппой ребят. Совместно с логопедом были разработаны различные подвижные игры, которые могут широко использоваться на физкультурных и музыкальных занятиях, на утренней гимнастике, во время физкультминуток, подвижных играх.

Вывод: Для решения множества задач в процессе физического развития детей необходимо выполнять основные требования, которые ведут к усовершенствованию двигательного режима в детском саду:

- сочетание разных видов подвижных игр;
- внедрение наряду с общепринятыми формами работы дополнительных форм двигательного режима с использованием подвижных игр: кружок «Школа мяча», двигательная разминка, динамический час, лого ритмическая гимнастика и т.д.;

- организация активного отдыха детей.

2.3. Сравнительный анализ данных, полученных на начальном и итоговом этапах опытно-поисковой работы

На итоговом этапе исследователем была определена эффективность внедрения системы подвижных игр в аспекте физического развития детей среднего дошкольного возраста.

За время проведенной опытно-экспериментальной работы, направленной на физическое развитие детей среднего дошкольного возраста, наблюдался значительный прирост всех исследуемых параметров. В конце эксперимента детям экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физического состояния и физической подготовленности. По итогам диагностики выявились различия по результатам тестирования.

В таблице 4 представлены показатели физической подготовленности детей на итоговом этапе опытно-экспериментальной работы.

Таблица 4

Показатели физической подготовленности детей на итоговом этапе опытно-экспериментальной работы

Методики, динамика Уровни, этапы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	конст.	контр.	конст.	контр.	конст.	контр.
Контрольная группа	2чел./20%	1чел./10%	8чел./80%	9чел./90%	не выявлено	не выявлено
Экспериментальная группа	1чел./10%	не выявлено	8чел./80%	6чел./60%	1чел./10%	4чел./40%

Графически показатели физической подготовленности детей на этапе опытно-экспериментальной работы представлены на рисунке 2.

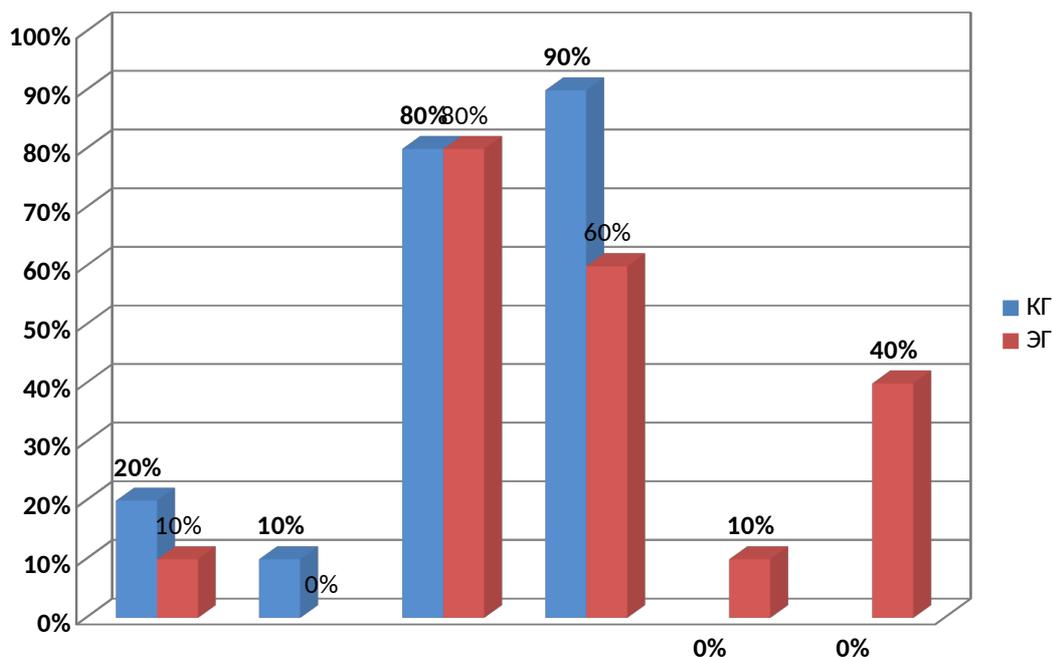


Рис. 2 - Показатели физической подготовленности детей на итоговом этапе опытно-экспериментальной работы

За время проведения эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Однако анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Сравнительный анализ результатов обследуемых групп показал, что темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Высокий уровень физического развития и физической подготовленности детей экспериментальной группы на конец года увеличился на 50%, а контрольной группы на 20 %. Можно констатировать эффективность внедрения системы подвижных игр в двигательном режиме детей экспериментальной группы.

Поэтому прирост величин от 15% и выше может свидетельствовать о благоприятном, эффективном влиянии занятий на детский организм.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств используется формула, предложенная В.И.Усаковым (таблица 5).

Темпы прироста показателей физических качеств

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно.	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно.	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет систематического использование системы подвижных игр и эффективного использования естественных сил природы.

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{1/2(V_1 + V_2)}$$

где W – темпы прироста показателей физических качеств

V_1 – исходный уровень;

V_2 – конечный уровень.

Например, К. Алена прыгнула в длину с места в начале года 102 см, а в конце года 123 см, подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100 \cdot (123 - 102)}{1/2(102 + 123)} = 18.5$$

Темпы прироста показателей физической подготовленности детей
экспериментальной группы за шесть месяцев

Показатели физической подготовленности	Пол	Темпы прироста
1	2	3
Прыжок в длину с места (см)	Д	15%
	М	15%
Прыжок вверх (см)	Д	17%
	М	16%
Метание набивного мяча (м)	Д	12,5%
	М	12,6%
Гибкость (см)	Д	16,8%
	М	19,7%
Динамометрия правой руки (кг)	Д	20%
	М	18,5%
Динамометрия левой руки (кг)	Д	11,6%
	М	19,8%

Дифференцированный подход к детям в процессе использования разных видов занятий по физической культуре, обогащение их двигательного режима подвижными играми, направленными на развитие определенных качеств, способствовали совершенствованию этих качеств, улучшению физического состояния и повышению уровня физической подготовленности детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Средний дошкольный возраст является наиболее важным периодом для физического развития. Дети 4 – 5 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Это позволяет им овладеть сложным программным материалом по развитию движений.

Двигательная активность, удовлетворенная потребность организма в движении - важнейшее условие нормального развития ребенка и необходимая форма жизнедеятельности растущего организма. Потребность в движении нельзя рассматривать как возрастную функцию, обусловленную соответствующими изменениями организма. Она весьма сильно варьирует в зависимости от особенности физического воспитания, уровней двигательной подготовленности и условий жизни детей. От двигательной активности во многом зависят развития моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам, наконец, настроение и долголетие человека. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, аппараты кровообращения, повышаются функциональные возможности организма.

Двигательная активность - это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Поэтому повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению его потребностей в движении. За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма дошкольника.

Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от дошкольников в связи с тем, что для стимулирования

развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности ребенка. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений. Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема физического воспитания весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

Очень эффективным средством комплексного улучшения физического состояния являются подвижные игры различной направленности, позволяющие совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании дошкольников. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство улучшения физического состояния детей. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

В рамках данного исследования была проведена опытно-поисковая работа по физическому развитию детей среднего дошкольного возраста.

Цель опытно-поисковой работы, осуществляемой с детьми среднего дошкольного возраста, - обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить возможность физического развития среднего дошкольного возраста.

Проведенная опытно-экспериментальная работа выявила эффективность использования разработанных педагогических приемов и методов улучшения физического состояния детей среднего дошкольного возраста. Результаты проведенной на основе исходных диагностических данных развивающей работы улучшились и по сравнению с контрольной группой – выше. Статистическая значимость различий свидетельствует о том, что проведенная развивающая работа с использованием системы подвижных игр была эффективной.

Оздоровительная работа с детьми может быть успешной только при условии неформального подхода к организации двигательной активности ребенка. Безусловно, такая работа помогает избежать торопливости, а значит, наладить положительный контакт между педагогами и детьми. Она дает определенные результаты: подавляющее большинство детей с огромным желанием и интересом занимаются физкультурой и спортом, в школу идут с хорошим физическим развитием.

Но, самое главное, кропотливая, дифференцированная работа по физическому воспитанию способствует развитию у дошкольников потребности в физическом совершенствовании, привычки к здоровому образу жизни.

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижная игра способствует развитию у детей дошкольного возраста названных физических качеств. Выдвинутая гипотеза о том, что использование подвижных игр в процессе физического воспитания позволит добиться существенного повышения уровня физической подготовленности воспитанников и содействует процессу формирования оптимальной двигательной активности, подтвердилась.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств - важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Выдвинутая гипотеза о том, что использование подвижных игр в процессе физического воспитания позволит добиться существенного повышения уровня физического развития детей, подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баландин В.А. и др. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста [текст]. – Краснодар, 2015.– 200 с.
2. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов [текст]// под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2008. – С.331–332.
3. Бельсевич В.К., Золорожанов В.А. Физическая активность человека [текст]. –М: Физкультура «Спорт», 1986.200 с.
4. Бороздина Г.В. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров [текст]. – Люберцы: Юрайт, 2016. – С. 211.
5. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [текст]: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1983. – 144с.
7. Вайндорф–Сысоева М.Е. Педагогика: Учебное пособие для СПО и прикладного бакалавриата [текст] / М.Е. Вайндорф–Сысоева, Л.П. Крившенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 197 с.
8. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду [текст]// Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: Мозаика–Синтез. 2016. – 240 с.
9. Виноградова Н.А., Дошкольная педагогика: Учебник для бакалавров [текст]. – М.: Юрайт, 2013. – 510 с.
10. Виноградова, Н.А., Дошкольная педагогика. Обзорные лекции по подготовке студентов к итоговому междисциплинарному экзамену [текст]. – М.: Форум, 2012. – 256 с.
11. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [текст]. – М.: Владос, 2015. – 262 с.

12. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [текст]// Дошкольная педагогика. – 2008. – №4. – С.10–14.
13. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки [текст]// Ребенок в детском саду. – 2008. – №4. – С.29–33.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры [текст]. М.: Академия, 2010. 200 с.
15. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста[текст]. – М.: Просвещение, 1985. – 380 с.
16. Кильпио Н.Н. 80 игр воспитателю детского сада[текст]. –М.: «Просвещение», 1974. – 88 с.
17. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях[текст]// Под редакцией Козловой С.А. – М.: Академия, 2008. – 300 с.
18. Корзин А.Б., О научно–методическом обеспечении образовательного процесса [текст]// Высшее профессиональное образование, 2012. – №5. – С. 20–22.
19. Коржуев, А.В. Педагогика в зеркале исследовательского поиска: На перекрестке мнений [текст]. – М.: Ленанд, 2014. – 208 с.
20. Кравцова, Е.Е. Психология и педагогика. Краткий курс [текст]. – М.: Проспект, 2016. – 320 с.
21. Краевский В.В. Методология педагогики: новый этап [текст]: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2012. – 410 с.
22. Кузнецова М.Н. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников[текст]: Методическое пособие. – М., 2014. – 280 с.
23. Лазарев Л. М. Двигательная активность[текст]. –М.: Просвещение, 2014. – 260 с.
24. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение [текст]. – М.: Педагогика, 2008. – 300 с.

25. Никитина М.А. Инновационные технологии организации двигательной активности старших дошкольников [текст]. – М.: 2009. –С. 283.
26. Никитюк Б.А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма[текст]. –М., 1978. –144с.
27. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения [текст]// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2007. – №3. – С.16–28.
28. Орлов А.А., Введение в педагогическую деятельность: Практикум [текст]: Учеб. –метод. пос. – Москва: Академия, 2012. – 420 с.
29. Педагогика России. История и современность [текст]. – Санкт–Петербург: Реабилитация, 2013. – 320 с.
30. Педагогика: Педагогические теории, системы, технологии [текст]: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – Санкт–Петербург: Гардарики, 2014. – 512 с.
31. Рауцкис Ю. Ю. Модель организации физкультурного занятия дошкольников на основе системного подхода[текст] // Теория и практика физической культуре. – №6. – 2009. – С. 88.
32. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду[текст]. –М.: Мозаика–Синтез, 2015. – 300 с.
33. Руссо Ж.Ж. Педагогические сочинения в 2–х томах[текст]. –М.: Педагогика, 1981. –650 с.
34. Степаненкова Э.Я. Теория о методике физического воспитания и развития ребенка[текст]. –М.: Академия, 2009. –С.368.
35. Степанова М.И., Поленова М.А., Воронова Б.З., Сазанюк З.И. Современные проблемы школьного обучения: пути гигиенической оптимизации[текст]. – М., 2011. –С.5.
36. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей[текст]. –М.: Медицина, 2009. – 280 с.

37. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов в ДОУ [текст]. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 180 с.
38. Ушинский К.Д. Человек – как предмет воспитания // Избранные пед. сочинения[текст]. – М., 1950. – 113 с.
39. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке[текст]. – М.: Просвещение, 1986. – 159с.
40. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста[текст]: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 2009. – 260 с.
41. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [текст]. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с.
42. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников [текст]. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 7

Исходный уровень показателей физической подготовленности детей контрольной группы (данные констатирующего эксперимента)

Ф.И. ребенка	Пол	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Метание набивного мяча	Гибкость	Динамометрия правой руки, кг	Динамометрия левой руки, кг
Толя К.	М	103,4	22,8	2,3	7	10,1	8,6
Саша Н.	М	100,6	20,6	2,4	8	9,8	8,4
Саша К.	М	105,3	23,2	2,6	6	10,4	8,8
Денис Д.	М	99,8	20,5	2,3	7	9,6	8,7
Петя К.	М	102,6	21,8	2,2	8	10,0	8,9
Настя Ф.	Д	89,2	19,8	1,9	9	7,5	5,9
Анна К.	Д	92,8	21,4	2,1	8	7,9	6,6
Ульяна Ч.	Д	90,5	21,8	2,1	9	7,6	6,3
Даша Л.	Д	94,7	22,2	2,4	11	8,0	6,8
Есения Л.	Д	93,6	21,8	2,3	10	8,2	6,2

Таблица 8

Исходный уровень показателей физической подготовленности детей экспериментальной группы (данные констатирующего эксперимента)

Ф.И. ребенка	Пол	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Метание набивного мяча	Гибкость	Динамометрия правой руки, кг	Динамометрия левой руки, кг
1	2	3	4	5	6	7	8
Леша С.	М	102,6	21,8	2,6	7	9,9	8,4
Дима Ч.	М	103,2	22,6	2,7	9	10,6	8,8
Женя В.	М	106,3	23,9	2,7	8	10,1	8,6
Денис Д.	М	107,8	24,1	2,8	8	10,4	9,0
Влад А.	М	105,8	23,1	2,6	9	10,2	8,9
Таня О.	Д	92,8	21,8	1,9	11	7,8	6,2

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4	5	6	7	8
Ира Г.	Д	96,7	23,0	2,2	9	7,9	6,8
Вика Г.	Д	93,9	22,3	2,0	10	8,0	6,5
Саша П.	Д	96,6	22,8	2,2	9	8,1	6,8
Ева О.	Д	93,5	22,1	2,1	12	8,2	6,6

Комплекс подвижных игр
влияющих на физическое развитие

«Волшебный канат»

Необходимые материалы и наглядные пособия: канат, мел для обозначения средней линии.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удается.

«Кто сильнее»

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, которым надо начертить среднюю линию на игровой площадке.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.

«Паучки»

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота, мяч.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: игроки делятся на 2 команды. Каждый игрок принимает следующее положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а

между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

«Журавли учатся летать»

Содержание: Дети изображают, как журавли учатся летать. Руки разводят в стороны и поднимают до уровня плеч. Вдох через нос. При опускании рук — выдох. Для усложнения можно выполнять взмахи руками с одновременным поочередным подниманием ног и движением по кругу.

«Летучая рыба»

Содержание:

Я летучая, прыгучая, (дети двигаются подскоками по кругу.)

Улетела бы за тучу я. (двигаются, взмахивая руками, как крыльями.)

Да соскучилась бы вскоре - (двигаются по кругу, изображая плавание.)

До того люблю я море.

«Игра в стадо»

Содержание:

Мы вчера играли в стадо, (дети идут по кругу, взявшись за руки)

И рычать нам было надо.

Мы рычали: «Р-р-р» (встали, сделали «коготки» из пальчиков.)

И мычали: «Му!» (сделали «рожки».)

По-собачьи лаяли: «Гав! Гав!» (встали на четвереньках.)

Не слышали замечаний (опять идут по кругу.)

Анны Николаевны.

А она сказала строго: (останавливаются.)

Что за шум такой у вас?

Я детей видела много

Таких вижу в первый раз.

Мы сказали ей в ответ. (стоят в круге.)
Никаких детей тут нет! (поворачивают голову из сторону в сторону.)
Мы не Пети и не Вовы (загибают пальцы.)
Мы собаки (встают на четвереньки.)
И коровы! (делают рожки.)
А она в ответ: (встали.)
Да что вы?
Ладно, если вы коровы,
Я тогда - пастух. (слова педагога. Дети идут по кругу друг
И прошу иметь в виду:
Я коров домой веду.

«На водопой»

Жарким днем лесной тропой (дети спокойно идут по кругу друг за другом.)
Звери шли на водопой.
За мамой-лосихой топал лосенок, (идут громко топая.)
За мамой-лисицей крался лисенок, (крадутся на носочках.)
За мамой-ежихой катился ежонок, (приседают, медленно двигаются вперед.)
За мамой-медведицей шел медвежонок, (идут вперевалку.)
За мамой-белкой скакали бельчата, (скачут вприсядку.)
За мамой-зайчихой - косые зайчата, (скачут на прямых ногах.)
Волчица вела за собою волчат, (идут на четвереньках.)
Все мамы и дети напиться хотят. (лицом в круг, делают движения языком – «лакают».)

«Старый клен»

На поляне перезвон,
Это пилят старый клен.
Поперечная пила (дети встают парами, изображают работу пилой.)
Отхватила полствола,

Рвет кору и режет жилки,
Брызжут желтые опилки.
Только крякнул старый ствол (руки верх, медленно наклоняются.)
И пошел, пошел, пошел.
Грянул наземь левым боком,
Утонул в снегу глубоком. (ложатся, вытягиваются.)

«Весна, весна красная»

Весна, весна красная! (дети идут по кругу взявшись за руки.)
Приди, весна, с радостью,
С радостью, с радостью,
С великой милостью: (идут в противоположенную сторону по кругу.)
Со льном высоким, (останавливаются, поднимают руки верх, встают на носочки вдох.)
С корнем глубоким, (приседают, опускают руки, вдох.)
С хлебами обильными. (взявшись за руки, бегут по кругу.)

«Солнышко»

Солнышко, (дети стоят в маленьком кругу; шагают назад,)
Колоколнышко, (максимально расширяя круг, держась за руки.)
Ты пораньше взойди, (поднимают руки вверх, тянутся на носочках-
вдох, фраза на вдохе.)
Нас пораньше разбуди. (опускают руки — выдох, фраза на выдохе.)
Нам в поле бежать, (бегут по кругу, взявшись за руки.)
Нам весну встречать.

«Веснянка»

А уж ясно солнышко (дети идут по кругу, взявшись за руки, медленно поднимают
руки.)
Припекло, припекло.
И повсюду золото (идут по кругу, взявшись за руки, медленно опускают руки.)

Разлило, разлило.

Ручейки по улице (бегут по кругу в противоположную сторону на носочках, держа руки на поясе.)

Все журчат, журчат.

Журавли курлыкают (идут по кругу в противоположную сторону, высоко поднимая колени, руками изображая взмахи крыльев.

И летят, летят.

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок, (дети идут по кругу друг за другом, изображая, что катят перед собой снежок.)

Кати по снегу свой снежок,

Он превратится в толстый ком, (останавливаются, «рисуют» двумя руками

«Рисуют» снеговика из трех кругов разного размера.)

И станет ком снеговиком

Его улыбка так светла! (показывают руками на лице улыбку.)

Два глаза, шляпа, нос, метла. (показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу.)

Но солнце припечет слегка - (медленно приседают.)

Увы! — и нет снеговика. (пожимают плечами разводят руками.)

Методика определения физических качеств и навыков

1. Тесты для определения скоростных качеств

Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно - это самый популярный тест для исследования скоростных силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека - первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и

прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Бросок набивного мяча массой 1 кг(медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает

секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

4. Тесты для определения выносливости.

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медицинская сестра, которая следит за самочувствием детей.

Инструктору заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее - отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Воспитатель дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал

всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

5. Тесты для определения силы и силовой выносливости.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Таблица 9

Классификация подвижных игр

Формулировки задач занятий	Наименование игр
1	2
Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»
Общеразвивающие упражнения в игре	«Запрещенное движение», «Делай, как я»
Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	«Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»
Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»
Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч - соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»
Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	«Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»
Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки», «Удочка»
Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»
Развитие меткости при метании мяча в цель	«Метко в цель», «Лови - не лови», «Мячом в цель», «Передал - садись», «Метатели», «Снежками в круг»
Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Вызов номеров», «День и ночь»
Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Лес, озеро, болото», «Перемена мест»
Формирование умения расслабляться, развитие гибкости	«Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч»
Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»
Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»
Развитие умения выполнять подражательные движения	«Море волнуется - раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др.
Коррекция (переключение и распределение) внимания	«Что изменилось?», «Запретное движение»

Продолжение таблицы 9

1	2
Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Попрыгунчики - воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»
Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)	«Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове»
Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»
Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Прыгни через шнур»
Психофизическое восстановление	Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка)
Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники	«Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)»

Таблица 10

Подвижные игры различной направленности

Выносливость	Скоростно-силовые	Быстрота	Координационные	Комплексные
Кто быстрее!	Лабиринт	Лучший снайпер	Загони шайбу	Горячий мяч
Регулировщик	Борьба за мячами	Лишний в кругу	Бросай первым	Большие-маленькие
Колобок	Занимай место!	Партизаны	Попади в цель	Ель, елка, елочка
Казаки-разбойники	Гонка мячей	Картошка	Два капитана	Пойди, не упали
Мяч от стены	Создавай круг	Накорми птиц	С горки вниз	Косарь
Опасная прогулка	Отними ленту!	Угадай погоду	Лови комара	Карусели
Прыжок за прыжком	Кто больше осилит!	Кому, что надо	Медведь	Конек-горбунок
Догони!	Помоги, друг!	Чего не бывает	Червяк	Нора лисы
Охота за мячом	Создавай пару!	Угадай, что это	Кто первый	Дровосек
Ловля рыбы	Будь готов!	Кузнечики	Кто дальше	Погреемся
Кто найдет	Салки в круге	Хитрый лис	Попади в корзину	Радуга Силач
Кит	Передачи по кругу	Снегири	Мяч водящему	Пружинка
Гуси-лебеди	Передача мяча	Кто быстрее	Мячи в корзину	Лестница
Заблудились			Прогулка с мячом	Стоп

Памятка для воспитателя по физической культуре

Для обеспечения оптимальной двигательной активности детей необходимо выполнять некоторые основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в ДОУ:

1. Определить объем физической нагрузки для детей данного возраста и распределить ее с учетом состояния их здоровья и уровня физической подготовленности.

2. Создать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении.

3. Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы подвижных игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка.

4. Рационально сочетать разные виды занятий и формы двигательной деятельности (ДА должна составлять не менее 60% от периода бодрствования).

5. Ввести дополнительные занятия наряду с общепринятыми формами работы.

6. Эффективно организовать учебные занятия (обеспечить хорошую моторную плотность – 75-90 % и хороший тренирующий эффект ЧСС – 140-160 уд/мин).

7. Дифференцировать подход с учетом индивидуального уровня ДА детей.

8. Организовывать активный отдых детей.

9. Организовать уголки для родителей и воспитателей, где помещаются консультации, рекомендуемая специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.

10. Проводить для родителей и с участием родителей и воспитателей открытые занятия, спортивные праздники, досуги.

Рекомендации для воспитателя:

11. Активно помогать педагогу по физической культуре и выполнять его поручения.

12. Следить за состоянием здоровья и физическим развитием ребенка.

13. Заботиться о соблюдении гигиенических условий в помещении и на участке, чистоты и сохранности физкультурного оборудования и инвентаря.

14. Работать в теснейшем контакте со специалистом по физической культуре (готовить материалы для занятий по физической культуре, систематически повышать свой профессиональный уровень, физическую подготовленность).

15. Активно участвовать в пропаганде Физической культуре и спорта среди родителей

16. Создать условия для самостоятельной двигательной активности ребенка.

Рекомендации для родителей:

1. Всегда интересоваться спортивными достижениями своего ребенка.
2. Обеспечить ребенка спортивной формой для занятий в зале и на улице.
3. Участвовать в организации и проведении спортивных праздников, развлечений, физкультурных занятий.
4. Помогать ребенку в выполнении домашних заданиях по физической культуре.
5. Создать условия дома, обеспечивающие полноценное физическое развитие ребенка.
6. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность ребенка.

Таблица 11

*Итоговый уровень показателей физической подготовленности детей
контрольной группы на конец эксперимента*

Ф.И. ребенка	Пол	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Метание набивного мяча	Гибкость	Динамометрия правой руки, кг	Динамометрия левой руки, кг
Толя К.	М	112,7	24,8	2,5	7,5	10,6	9,0
Саша Н.	М	120,5	22,7	2,7	8,2	10,3	8,7
Саша К.	М	110,6	25,2	2,8	7,1	11,3	9,2
Денис Д.	М	105,8	22,8	2,6	8	9,9	9,4
Петя К.	М	112,6	23,7	2,5	8,3	10,7	9,6
Настя Ф.	Д	99,8	21,6	2,1	9,5	8,9	6,9
Анна К.	Д	106,6	22,9	2,3	9,8	9,0	7,6
Ульяна Ч.	Д	103,2	23,4	2,3	10	9,4	7,3
Даша Л.	Д	111,2	24,3	2,5	12	9,3	7,9
Есения Л.	Д	110,6	23,9	2,4	11,5	9,2	7,6

Таблица 12

*Итоговый уровень показателя физической подготовленности детей
экспериментальной группы на конец эксперимента*

Ф.И. ребенка	Пол	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Метание набивного мяча	Гибкость	Динамометрия правой руки, кг	Динамометрия левой руки, кг
1	2	3	4	5	6	7	8
Леша С.	М	119,3	25,6	3,2	9,2	10,9	9,9
Дима Ч.	М	126,6	25,3	2,8	10,4	12,6	10,1
Женя В.	М	129,1	26,2	3,2	9,6	12,9	10,9
Денис Д.	М	130,1	27,6	3,5	9,4	12,7	11,1
Влад А.	М	123,0	26,6	3,2	10,4	12,5	10,5

Продолжение таблицы 12

1	2	3	4	5	6	7	8
Таня О.	Д	111,5	24,8	2,5	12,4	9,0	8,0
Ира Г.	Д	119,6	26,4	2,8	10,7	9,1	7,9
Вика Г.	Д	115,6	25,8	2,6	11,8	10,2	8,4
Саша П.	Д	125,7	26,8	2,9	11,6	10,2	8,3
Ева О.	Д	108,8	25,7	2,7	12,8	10,4	8,6

Таблица 13

Прыжок в длину с места

Уровень / группа	низкий		средний		высокий	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
КГ	3 чел./30%	1 чел./10%	6 чел./60%	7 чел./70%	1 чел./10%	2 чел./20%
ЭГ	1 чел./10%	-	8 чел./80%	6 чел./60%	1 чел./10%	4 чел./40%

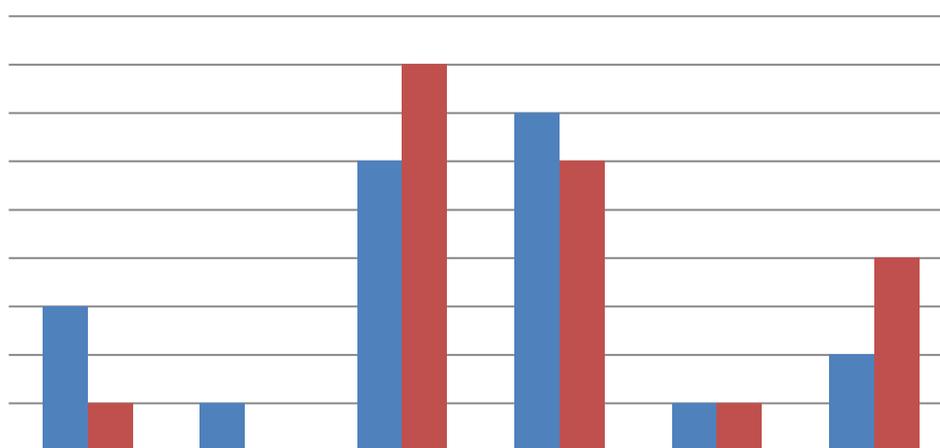


Рис. 1 Прыжок в длину с места

Таблица 14

Прыжок вверх

Уровень / группа	низкий		средний		высокий	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
КГ	1 чел./10%	-	9 чел./90%	9 чел./90%	-	1 чел./10%
ЭГ	1 чел./10%	-	9 чел./90%	7 чел./70%	-	3 чел./30%

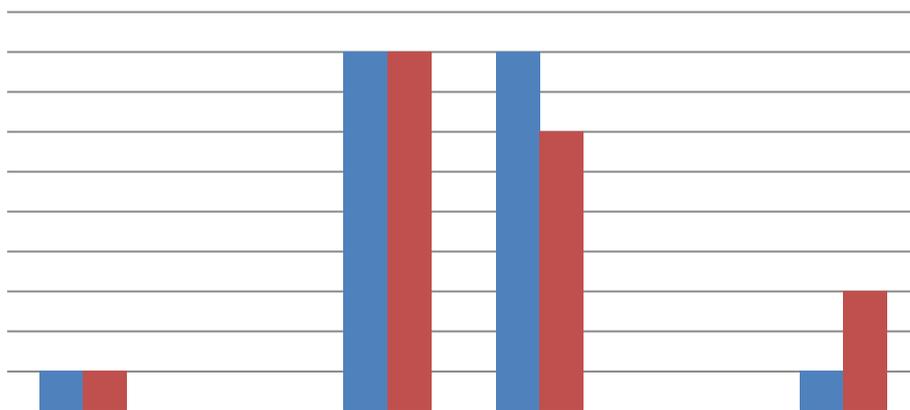


Рис. 2 Прыжок вверх

Таблица 15

Метание набивного мяча

Уровень группа	низкий		средний		высокий	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
КГ	4чел./40%	1чел./10%	6чел./60%	8чел./80%	-	1чел./10%
ЭГ	2чел./20%	-	7чел./70%	7чел./70%	1чел./10%	3чел./30%

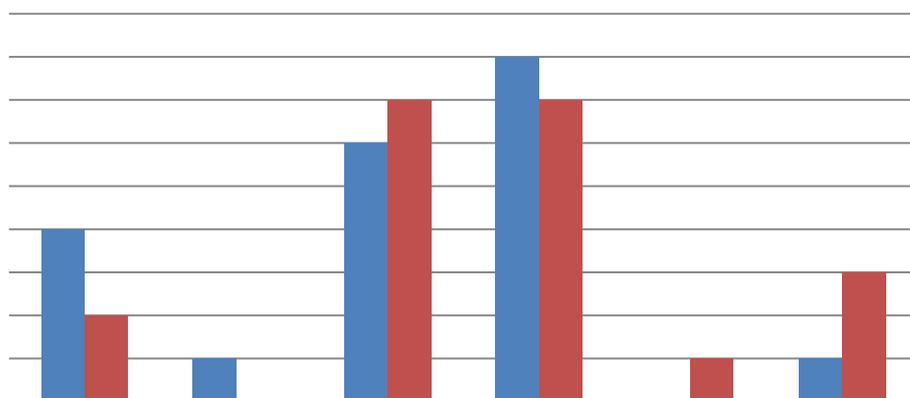


Рис. 3 Метание набивного мяча

Наклон вперед с положение, сидя (гибкость)

Уровень / группа	низкий		средний		высокий	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
КГ	1чел./10 %	-	8чел./80 %	9чел./90 %	1чел./10 %	1чел./10 %
ЭГ	-	-	8чел./80 %	7чел./70 %	2чел./20 %	3чел./30 %

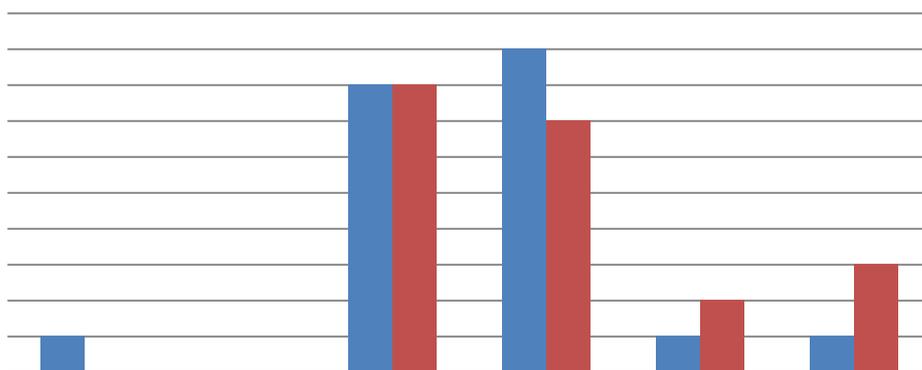


Рис. 4 Наклон вперед с положение, сидя (гибкость)

Динамометрия правой руки

Уровень / группа	низкий		средний		высокий	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
КГ	3чел./30%	1чел./10%	7чел./70%	7чел./70%	-	2чел./20%
ЭГ	1чел./10%	-	9чел./90%	6чел./60%	-	3чел./30%

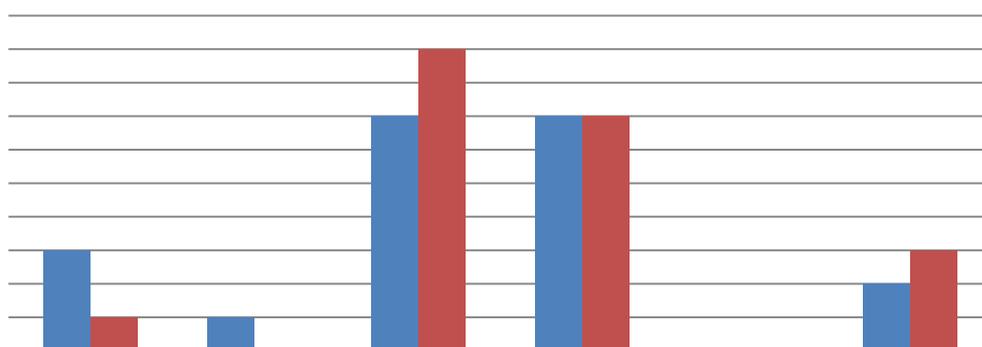


Рис. 5 Динамометрия правой руки

Динамометрия левой руки

Уровень / группа	низкий	средний	высокий
------------------	--------	---------	---------

группа	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
КГ	3чел./30%	1чел./10%	7чел./70%	8чел./80%	-	1чел./10%
ЭГ	2чел./20%	-	8чел./80%	8чел./80%	-	2чел./20%

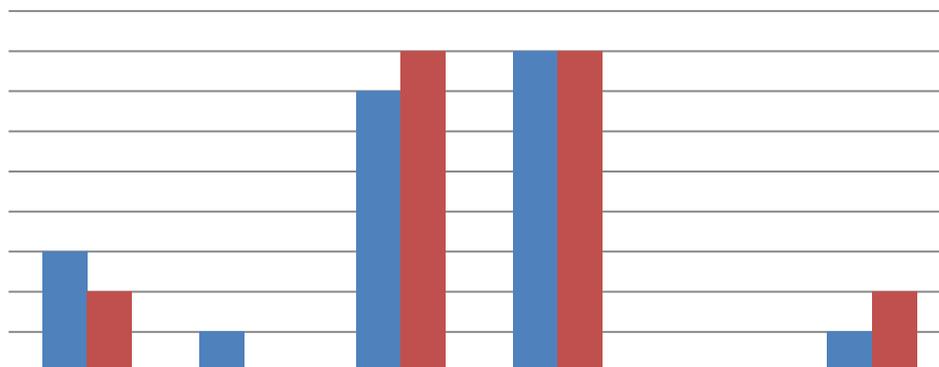


Рис. 6 Динамометрия левой руки

Таблица 19

Сравнительные результаты физической подготовленности детей на констатирующем и итоговом этапах опытно-экспериментальной работы

Показатели	Пол	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		Начало года	Конец года	норма	Начало года	Конец года	норма
Прыжок в длину с места,	Д	92,8 см	106,3см	89,5±7,3 см	94,6 см	117,3см	104±7,5 см
	М	103,4 см	112,4см	98,5±5,3 см	105,4 см	125,6 см	115±4,6 см
Прыжок вверх, см	Д	21,9 см	23см	21±2 см	22,3 см	26 см	24±3,2 см
	М	23,1 см	23,9см	20,6±3,9 см	23,9 см	27 см	25±4,6 см
Метание набивного мяча	Д	2,1 м	2,3м	2,3±0,3 м	2,1 м	2,73 м	2,6±0,2 м
	М	2,4 м	2,7м	2,8±0,4 м	2,7 м	3,07 м	3,1±0,3 м
Гибкость, см	Д	9,8 см	10,5см	6 –11и выше	10 см	11,6 см	7 –12 и выше
	М	7 см	8,1см	4 – 7 и выше	8 см	9,8 см	6– 9 и выше
Динамометрия правой руки, кг	Д	8 кг	9,1	8 кг	8 кг	9,8 кг	10 кг
	М	10,2 кг	10,6	11 кг	10,2 кг	12,3 кг	12,5 кг
Динамометрия левой руки, кг	Д	6,5 кг	7,5	7,5 кг	6,5 кг	8,2 кг	9 кг
	М	8,7 кг	9,2	10 кг	8,7 кг	10,6 кг	10,7 кг