

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт общественных наук
Кафедра экономики и менеджмента

**Подвижная игра как средство развития двигательной активности детей
старшего дошкольного возраста**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой
_____ С.Л. Фоменко

Исполнитель:
Соколова Ольга Николаевна,
обучающийся БП-43зБ группы
4 курса заочного отделения

подпись

Руководитель:
Пургина Е.И.,
канд.филос.наук, доцент кафедры
экономики и менеджмента

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	9
1.1 Особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	9
1.2 Значение и роль подвижных игр в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста.....	15
Выводы по первой главе.....	25
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	27
2.1 Система работы по использованию подвижных игр детей старшего дошкольного возраста.....	27
2.2 Диагностика уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	32
Выводы по второй главе.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	47
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	73

ВВЕДЕНИЕ

Становление человека – это процесс физического, психического и социального формирования, охватывающий все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, которые происходят под влиянием окружающей действительности.

Физическое развитие имеет неразрывную связь с изменением роста, веса; наращиванием мышечной силы; развитием органов чувств и координации движений и др.

В первые годы жизни малыша всестороннее развитие считается основой физического воспитания. В возрасте с 3 до 7 лет формируются определенно необходимые черты личности и закладывается фундамент здоровья. Физическим состоянием ребенка во многом определяется результат в любой деятельности. Организм дошкольника чувствителен на минимальные отклонения от нормы в окружающей среде, которые связаны с формированием и функциональной незрелостью некоторых его органов и систем. У детей дошкольников связи меж соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослого человека. Как раз, в следствие чего, при решении многих педагогических задач нужно принимать во внимание физические способности и состояние малыша [8].

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, а так же и их эмоционального благополучия является самой важной задачей дошкольных образовательных организаций.

Образовательная область физическое развитие содержит в себе «приобретение ребенком опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; формирование исходных

представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами...» [51].

Анализ физического и двигательного развития детского организма старшего дошкольного возраста, а так же показателей здоровья в последние годы выявил тревожные тенденции: по данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова до 40% детей старших дошкольников находятся на низком уровне двигательного развития, причины которого кроются в современном образе жизни [11].

Единую тенденцию для детских учреждений - понижение двигательной активности детей отмечают специалисты по психологии, педагоги и врачи (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), потому как для дошкольников потеря в движениях может стать следствием потери в здоровье, развитии, знаниях. Как раз по этой причине в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях проблема здоровья стоит на первом месте. В случае, если принять во внимание, что двигательная активность это еще и условие, стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится явным актуальность данного вопроса [41].

Двигательная активность – это неотъемлемая потребность организма в движении, удовлетворить которую, есть важнейшее условие многостороннего развития и воспитания ребёнка. Положительное влияние на организм оказывает двигательная активность. Двигательная активность является естественной потребностью детей.

Создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, утренней гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, спортивные игры и развлечения, формирование культурно-гигиенических навыков, организация рационального питания, все это включает в себя система физического воспитания [14].

Только при наличии специально созданных условий организации занятий физической культурой, а также дополнительных оздоровительно –

спортивных мероприятий можно добиться поставленных целей и задач на достаточно высоком уровне.

Таким образом, можно выделить **противоречия** между современными требованиями, предъявляемых к дошкольникам, ухудшением состояния здоровья воспитанников и созданием условий для развития физических качеств и двигательной активности воспитанников в дошкольных организациях.

Данное противоречие позволило сформулировать **проблему** исследования: Необходимость поиска эффективных средств работы по повышению уровня физического развития дошкольников, и созданием условий по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста.

В решении данной проблемы фундаментальную роль играет выявление источников пополнения и обогащения средств двигательной активности ребенка.

Эффективным средством развития двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Подвижная игра – это осмысленная и интенсивная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

В норме развивающийся малыш с рождения стремится к движениям. Гигантскую потребность в движении дошкольники как правило стараются удовлетворить в играх. Играть для детей значит двигаться, действовать. Игра – это одно из ключевых средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует разностороннему развитию ребенка: физическому и умственному, нравственному и эстетическому. Большое множество разнообразных движений и действий дошкольников в ходе игры при опытном руководстве педагога результативно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, положительно воздействуют на укрепление двигательного аппарата и нервной системы, на улучшение общего обмена веществ, активизацию деятельности всех органов и систем

растущего организма ребенка, возбуждают аппетит и содействуют полноценному сну [1].

В это же время целый ряд проблем, которые связаны с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, именно использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников.

Объект исследования: двигательная активность детей старшего дошкольного возраста.

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

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс подвижных игр и отследить влияние подвижных игр на двигательную активность у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- 1) Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
- 2) Раскрыть особенности уровней развития двигательной активности и физического развития у детей старшего дошкольного возраста.
- 3) Определить значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры
- 4) Разработать комплекс подвижных игр для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.
- 5) Организовать опытную проверку полученных диагностических данных.
- 6) Проанализировать результаты работы использования подвижных игр на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

- теоретические: анализ педагогической и психологической литературы по проблеме изучения, систематизация;

– эмпирические: опытно-поисковая работа, диагностические наблюдения, количественный и качественный анализ эмпирических данных.

Этапы исследования:

1) Теоретико-аналитический: изучение сути двигательной активности, ее функции в структуре физического воспитания, особенностей развития и проявления на этапе дошкольного возраста. Определение параметральных характеристик объекта исследования.

2) Диагностический: отбор и систематизация диагностических заданий для исследования уровня сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Проведение диагностической процедуры, сбор эмпирического материала.

3) Аналитико-обобщающий: количественный и качественный анализ эмпирического материала, количественный и качественный анализ данных, их систематизация, обобщение и оформление результатов констатирующей части опытно-поисковой работы.

4) Разработка комплекса подвижных игр для развития двигательной активности и проведение формирующей и контрольной части опытно-поисковой работы, обобщение итогов исследования, их оформление, представление к защите.

Теоретическая и методологическая основа: исследования отечественных специалистов по психологии и педагогов по проблемам детской игры. По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Каптерева, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского и др., подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания. Прогрессивные русские ученые - педагоги, гигиенисты, такие как П.Ф. Лесгафт, А.П. Усова, Н.В. Архипова, Т.М. Бондаренко, Т.М. Вавилова, С.А.Васильченко, Т.И.Осокина, Л.И. Пензулаева, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова и многие другие, представили игру как деятельность, способствующую качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающую разностороннее влияние на формирование личности дошкольника.

Практическая значимость исследования: возможность применения предложенных подвижных игр для занятий физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях.

База исследования: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №13, ГО Богданович.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1.1 Особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Двигательная активность – средство полноценного развития и подготовки детей. Движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлениям природы. С философских позиций движение подчеркивает диалектическое единство живой и неживой природы. Движение привлекло к себе внимание ученых всевозможных направлений, его изучали физики (И. Ньютон, А. Эйнштейн), биологи (Ч. Дарвин, И. Мечников), ученые физиологи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Л.А. Орбели), специалисты по психологи (Б.М. Теплов, А.Р. Лурия) и др. [7].

Движение человека занимает особое место в исследованиях ученых специалистов по физической культуре и спорту (Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева) и др. [26].

Прирожденное влечение к движению подарила ребенку природа, снабдив довольно ценным ощущением – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Высокая подвижность дошкольника – «его естественная стихия» считал Е.А. Аркин [4].

Основная, генетически обусловленная биологическая потребность человеческого организма – это двигательная активность.

Двигательные функции неразделимо связаны с жизненно необходимыми системами организма: кровообращение, дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне. Таким образом, совершенствование движений развивает не только лишь двигательные возможности человека, но и в тоже время расширяет запасные способности

сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развивает их регуляторные аппараты. Сотрудниками лаборатории российского физиолога И.А. Аршавского зафиксирована прямая зависимость формирования деятельности сердечно-сосудистой системы от активности скелетной мускулатуры. Подобная взаимосвязь выявлена еще и во взаимодействии системы с мышечной деятельностью. Так же положительное воздействие оказывает рациональная двигательная активность на нервную систему и психическое развитие дошкольника, увеличивает иммунитет и биологические свойства организма, его устойчивость к инфекции [29].

Понятие «двигательная активность» включает в себя необходимую сумму движений, производимых человеком в процессе его жизнедеятельности. В дошкольном возрасте двигательная активность условно делится на 3 составные части:

- динамичность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, которая осуществляется во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- внезапная физическая активность в свободное время.

Эти составляющие неразрывно связаны меж собой.

Исследование психолого-педагогической литературы показало, что двигательная активность определяется как:

- важное проявление жизни, естественное влечение к физическому и психическому развитию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);
- основная база персонального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчиняется главному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский);
- кинетический (двигательный) момент, определяющий развитие организма и нервной системы вместе с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);

- удовлетворенность в личных побуждениях ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

Такие авторы как, М.А.Рунова, Т.В. Хабарова, Э.Я.Степаненкова выделяют три уровня двигательной активности:

- *Высокий уровень* двигательной активности. Для детей старшего дошкольного возраста свойственна высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, довольно богатый двигательный опыт, который позволяет обогатить свою самостоятельную деятельность. Определенные дети этой группы выделяются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- *Средний уровень* двигательной активности. Дети имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств, для них свойственно многообразие самостоятельной двигательной деятельности.

- *Низкий уровень* двигательной активности - это малоподвижные дети, у которых прослеживается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость, у них ни как не проявляются какие-либо закономерные изменения в реакциях сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку[41].

Рассмотрим факторы, характеризующие двигательную активность дошкольников.

На сегодняшний день человек все меньше использует в повседневной и трудовой деятельности свои двигательные возможности и способности. За столетие процент мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократился с 94% до 1% в настоящее время. Под влияние гипокинезии попадают и дети в возрасте до семи лет. На дошкольников влияет еще и интенсивность образовательного процесса в дошкольном учреждении, сложившийся уклад семейной жизни и другие факторы. Устранение

проблемы рационального двигательного режима в дошкольных учреждениях становится первоочередным гигиеническо-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом. Определенно весомое место данное положение занимает в воспитании старших дошкольников. Наряду с увеличением умственной нагрузки в режиме дня детей старшего дошкольного возраста, неотъемлемым условием после напряженной умственной нагрузки на занятиях определенно считается рационально организованная двигательная активность. Изменения двигательной активности в каждом возрастном периоде обуславливается множественными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими факторами. Кроме этого, подвижность детей индивидуальна и различна, значительное влияние на них оказывают условия жизни и воспитания.

Необходимость организма в физической активности индивидуальна и зависит от многих факторов: социальных, физических, экономических, культурных. Обуславливается уровень двигательной активности наследственными и генетическими признаками:

Минимальный – поддерживает нормальное состояние организма.

Оптимальный – более высокий уровень, предоставляет больше возможностей для жизнедеятельности организма.

Максимальный – отделяет чрезмерные нагрузки, приводящие к переутомлению и снижению работоспособности.

Естественную биологическую необходимость в движениях подавляют социальные факторы, инициируя состояние моторного голодания, вредного для организма. На этапе роста и созревания детского организма пагубное влияние недостатка двигательной активности особенно проявляется ярко. Последствия недостаточной двигательной активности у детей дошкольного возраста имеют длительный латентный характер и проявиться только в зрелом возрасте, оказывая отрицательное воздействие на работоспособность и состояние здоровья взрослого, что может быть незамечено ни родителями, ни педагогами, ни тем более самим ребенком. Продолжающийся недостаток

двигательной активности может постепенно вызвать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма[53].

Двигательную активность детей отличают показатели ее продолжительности. А.М. Нерсесян констатирует, что у детей, проводящих в детском саду 8 часов, на двигательной активности падает лишь 27,5% времени, тогда как состояние покоя продолжается 72,5%, или же соответственно 2 часов 15 минут против 5 часов 45 минут.

Не менее важную значимость в оценке двигательной активности детей имеет показатель ее интенсивности. По сведениям В.Г. Фролова, дошкольники пятилетнего возраста на занятиях по физической культуре выполняют 67 движений в минуту, в 6 лет - 70,4, в 7 лет - 73,2 движений. На прогулке производимых ребенком движений повышается. Г.П. Юрко утверждает, что интенсивность движений при свободной деятельности 7-летних детей на прогулке равняется 40 движениям в минуту [41].

В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности детей дошкольного возраста, так как в последние годы было проведено значительное число экспериментальных работ, в которых изучалась суточная двигательная активность детей дошкольного возраста, велись поиски наиболее рациональных двигательных режимов.

Большинство научных исследователей, изучавших двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, констатируют, что двигательная активность у мальчиков выше, чем у девочек. Эти различия не установлены у младших дошкольников. Среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков – 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км. Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять двигательную активность летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только

86,8%. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей - она составляет 94,7% [43].

Двигательная активность детей значительно зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребности детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности.

Тенденция к нарастанию всех основных показателей двигательной активности (объема, продолжительности, интенсивности) к 7 годам объясняется повышением уровня физического развития, возрастанием функциональных возможностей организма.

У детей дошкольного возраста с высокой двигательной активностью, преобладает достаточный запас двигательных умений и навыков; им легче даются движения, которые требуют скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще небольшие. У дошкольника достаточно хорошо развиты главные двигательные качества такие как ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества:

- удерживает 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 [53].

Итак, решая первую задачу нашего исследования, мы обнаружили, что двигательная активность оказывает большое влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка.

Имеется взаимосвязь меж психическим развитием и уровнем физической подготовленности ребенка. Двигательная активность активизирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы.

Дошкольники, обладающие большим объёмом двигательной активности в режиме дня, отличаются средним и высоким уровнем физического развития, хорошими показателями состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенным иммунитетом, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

На фоне общего физического развития у дошкольников улучшается подвижность, стабильность нервных процессов, уравновешенность, скапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Впрочем при перегрузках дети все еще быстро устают, «истощаются» и проявляется охранительное торможение. следовательно одно из основных условий эффективности физического воспитания старших дошкольников – это учет возрастных особенностей (см.Приложение 1).

1.2 Подвижные игры их роль и значение в развитии детей старшего дошкольного возраста

Множественные исследования специалистов указывают на то, что уровень развития физических качеств в настоящее время находится на низком уровне, который не удовлетворяет современным нынешним

требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении. Именно по этой причине, вопрос развития двигательной активности весьма актуален и требует дальнейшего совершенствования.

К старшему дошкольному возрасту у детей возникает высокая потребность в двигательной активности, но они не всегда могут ее реализовать на должном уровне.

Дети 6-7 лет все меньше активно двигаются, это связано с ограничивающими условиями в семье и детском саду, так как увеличивается продолжительность образовательных ситуаций, в которых дети в большинстве случаев, сидят. Возрастают познавательные интересы детей, такие как компьютерные игры, конструирование, просмотр мультфильмов. В связи с этим у детей 6-7 лет могут возникнуть привычки малоподвижного образа жизни.

Для обеспечения оптимального режима двигательной активности старших дошкольников большую роль играет повышение интереса к физической активности. В процессе выполнения интересного дела повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе.

Верное решение проблемы развития двигательных активности детей старшего дошкольного возраста обуславливается применением различных средств на занятиях физической культурой, увеличивается значимость постоянных, ежедневных занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Средствами развития двигательной активности являются:

- утренняя гимнастика,
- гимнастика пробуждения;
- подвижные игры, физкультминутки;
- занятия физической культурой, в том числе и на улице.

У детей дошкольного возраста ведущим видом деятельности является игра, поэтому рекомендуется использовать ее для развития двигательной активности детей

В развитии разносторонне сформированной личности дошкольника подвижные игры играют особую роль. Они рассматриваются как ключевое средство физического воспитания. Являясь важнейшим средством физического воспитания, подвижная игра в то же время оказывает и оздоровительное воздействие на детский организм. Игра – незаменимое средство совершенствования движений, развивая их, содействует развитию быстроты, выносливости, координации движений. Колоссальное число движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, что в свою очередь оказывает положительное влияние на психическую деятельность [36].

Игра существовала как спутник человека с давних лет. Прогрессивные отечественные ученые-педагоги, гигиенисты например П.Ф. Лесгафт либо А.П. Усова, выявили значимость игры как деятельности, содействующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии малыша, способствующей многостороннему воздействию на формирование его личности [40].

Рассмотрим, то, что говорили о смысле подвижной игры в жизни детей известные педагоги.

Д.А. Эльконин провел исследование педагогической и психологической литературы по вопросу исторического возникновения игры, он утверждал, что «вопрос об историческом возникновении игры тесно связан с характером воспитания подрастающего поколения в обществах, стоящих на низших уровнях развития производства и культуры». Загруженность родителей и раннее включение детей в деятельность взрослых приводили к тому, что в первобытном обществе не существовало особой разницы среди возрастных категорий, и в итоге очень рано становились действительно независимыми [56].

Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н. Фхилитисом. Он считал, что игра - это отдых от серьезной работы для восстановления сил. По этой теории, игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы для трудового порядка, необходимые для поддержания жизни.

Основоположник российской системы физического воспитания. Ф.Лесгафт уделял игре особое место, определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни.

Сообразно установленному определению П.Ф. Лесгафта, «подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся четким и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Он исследовал игру как одно из основных средств физического образования и воспитания и уделял более значительное место играм на занятиях физической культуры. Он полагал, что подвижные игры представляют собой более сложное действие, нежели отдельные гимнастические упражнения и имеют огромное образовательное и воспитательное значение [40].

А В.Л. Страковская полагает, что «подвижная игра – это средство пополнения дошкольником знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств»

По мнению М.Н. Жукова, «подвижная игра - относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил» [46].

Огромное значение игре как средству воспитания придавал К.Д. Ушинский. Детскую игру он рассматривал как действительность ребенка с его действиями и переживаниями. Он акцентировал внимание на то, что эта самая действительность более интересна ребенку, чем окружающая его жизнь, потому что она ему более ясна. В игре дошкольник контактирует со всем окружающим, пробует свои силы и самостоятельно

управлять предметами, в то время как в действительности у него еще нет никакой самостоятельной деятельности. Согласно мнения Ушинского, игры в известной мере способствуют формированию его личности и не проходят бесследно для будущей жизни ребенка. Существенное воздействие оказывают игры на развитие детского воображения, тем более в дошкольном возрасте [54].

В.Г. Марц считал подвижные игры приоритетными, равно как значимое средство физического и морального воспитания. Стремился к внедрению в образовательные учреждения. Он считал, что подвижные игры являются средством физического и нравственного воспитания детей, и разработал методику руководства играми, а так же полагал, что от руководства игрой во многом зависит ее успех. Так же автор органически связывал подвижную игру со спортивной. Первой ступенькой той лестницы, по которой ребенку предстоит взобраться на самый верх до спортивной игры он видел самую простую подвижную игру.

Игры – это средство подготовки ребенка к жизни, переходная ступень к трудовой деятельности считал А.С. Макаренко. В играх у дошкольников воспитывается чувство коллективизма, активность, инициатива, но не всякая игра имеет воспитательное значение, а только та, которая носит активный характер.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и как правило формирование новых психических процессов и качеств личности ребенка. Игра, как осмысленная деятельность, направлена на достижение определенных двигательных задач в стремительно меняющихся условиях, в которых проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями [27].

В теории и методике физического воспитания имеется общепризнанная классификация подвижных игр. Различают элементарные подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, хоккей, футбол и др.), подвижные игры – игры

с правилами. В дошкольном учреждении применяются по большей части элементарные подвижные игры. Подвижные игры так же классифицируются по таким параметрам как: возраст, степень подвижности малыша в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), виды движений (игры с бегом, метание и т.д.). Выделяется еще один вид игр – игры-забавы, которые предусматривают выполнение знакомых движений в необычных условиях (бег в больших валенках, прыжки со связанными ногами, бег в мешках и т.д.) и требуют проявления ловкости и доставляют много веселья и радости (см. Приложение 2).

Спортивные игры рационально проводить с детьми в старшем дошкольном возрасте – это баскетбол, городки настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Сюжетные и несюжетные игры с правилами относятся к подвижным играм

Вызывающие интерес у дошкольников двигательные игровые задания, которые ведут к достижению цели содержат несюжетные подвижные игры:

- перебежки, ловишки;
- игры с элементами соревнования («Кто быстрее добежит к своему флажку?» и т.п.);
- игры-эстафеты («Кто быстрее передаст мяч?»);
- игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т.п.).

В каком-то смысле сюжетные подвижные игры отображают жизненный или сказочный эпизод. Дошкольника привлекают игровые образы, он творчески проявляет себя, изображая кошку, воробья, автомобиль, волка, гуся, обезьянку и др.

Сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия – есть содержание подвижной игры [1].

По мнению М.А. Руновой методика проведения подвижной игры содержит безграничные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка,

на умелое педагогическое руководство ею. Важное место занимает профессиональная подготовка педагога, педагогическая наблюдательность и предвидение. Образовательные и воспитательные функции подвижной игры успешно осуществляются только при умелом руководстве ею, которое предполагает управление двигательным и нравственным поведением старших дошкольников.

Методика проведения подвижных игр содержит в себе

- Название.
- Задачи (закреплять, совершенствовать, управлять).
- Цель (воспитание общей выносливости, силы воли; ловкости, дружелюбия, ориентировка в пространстве и т. д.).
- Оборудование (например, скамьи, канаты, обручи и т.д.)
- Содержание (старший дошкольный возраст).
- Правила (знание правил игры, начинаем игру после сигнала).
- Ход (выбор водящего, считалка, речевка, сигнал)
- Руководство (отслеживаем развитие сюжета).
- Варианты (усложнения).
- Анализ (подводить итоги игры нужно только на положительных эмоциях, похвалить лучших, успокоить проигравших, обнадежить, что в следующий раз все получится)

В период проведения подвижной игры необходимо учитывать, что сбор детей необходим там, где будут начинаться игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно.

Объяснение игры – это инструкция, которая должна быть краткой, понятной, интересной и эмоциональной. Действия дошкольников в игре определяет роль, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие. В подвижных играх для детей-дошкольников применяются наиболее сложные движения. Перед дошкольниками стоит задача моментально отвечать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, сноровку, смекалку. Подвижные

игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, роли распределяются меж всеми детьми; используются игры-эстафеты.

Создание условных обстоятельств, при проведении подвижной игры, могут осуществлять сами дети. В дальнейшем эти умения имеют шансы пригодиться в самостоятельной деятельности.

По ходу развития двигательной активности детей игры необходимо усложнять, хотя при этом последовательность действий и эпизодов остается при этом неизменной. Усложнения должны быть всегда обоснованы, кроме того, они делают для детей интересными хорошо знакомые игры.

Целенаправленное, методически-продуманное управление подвижной игрой существенно активизирует и совершенствует деятельность детей. В развитии двигательной активности в процессе подвижной игры детей особое место занимает методика руководства педагогом [26].

Опираясь на общие цели физического воспитания дошкольников, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные [48].

Оздоровительные задачи подвижных игр.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Воспитательные задачи подвижных игр.

– подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

– игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

– совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Образовательные задачи подвижных игр:

– игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;

– правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи нужно решать в комплексе, только тогда каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей. Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Однако следует помнить, что при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

Основная задача подвижных игр - укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и

совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Следуя общим целям физического воспитания дошкольников, выделим приоритетные задачи, решаемые при проведении подвижных игр:

- укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному физическому развитию дошкольников;
- способствовать развитию жизненно необходимой двигательной активности и ее совершенствованию;
- воспитывать морально-волевые и физические качества;
- прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься подвижными играми.

Во время участия в подвижной игре у дошкольников развиваются и совершенствуются различные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка выполнять известные ему движения в соответствии с ситуацией, что благоприятно отражается на развитии двигательной активности дошкольника.

Большое значение подвижные игры имеют в развитии физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Подвижные игры содействуют воспитанию у детей чувства единства, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры содействуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения [34].

Решая вторую задачу нашей опытно-поисковой работы мы выяснили, что ценность игр заключается в том, что даже самые простые умения и навыки, приобретенные детьми в условиях подвижной игры облегчают дальнейшее овладение разнообразными техническими приемами. На этапе развития двигательной активности многократное повторение игровых условий развивает у детей способность более экономно и целенаправленно выполнять множество изучаемых движений в законченном виде. Возможно

предположить, что использование дошкольниками 6-7 летнего возраста подвижных игр любой различной направленности на порядок повысят уровень и темп их развития.

Подвижные игры создают радостную атмосферу и поэтому комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач становится более эффективным. Активные движения, обоснованные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и стимулируют все физиологические процессы. Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что подвижные игры – эффективное средство разностороннего развития личности дошкольника, в том числе развитие его двигательной активности.

Вывод по первой главе

Выполненный нами анализ научно-методической литературы, подтвердил, что уровень развития двигательной активности в комплексе является основой общей физической подготовки дошкольника.

Известно, то что развивать физические качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, равно так и с помощью специальных упражнений. На занятиях физической культурой дети овладевают различными видами физических упражнений, которые содействуют развитию двигательной активности. Обучение дошкольников двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в какой той мере проявляется уровень развития двигательной активности ребенка.

Подводя итог, мы сделали вывод, что действенным средством комплексного развития двигательной активности являются подвижные игры различной направленности. Они же в большей степени дают возможность совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При оптимальном использовании игра становится действенным методом физического воспитания. Применение подвижных игр предполагает не только использование каких-то конкретных средств, но и осуществление путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Изучение уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Диагностика физического развития ребенка применяется при оценке начального уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы выявить лучшую для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составляющей двигательной активности ребенка является физическая подготовленность.

Диагностика физической подготовленности дошкольника дает возможность:

- Выявить технику освоения основными двигательными умениями;
- Определить персональную нагрузку, совокупность физических упражнений;
- Развивать заинтересованность к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Принимать во внимание плюсы и минусы в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность обуславливается уровнем развития психофизических качеств. К ключевым физическим качествам относятся: гибкость, разнообразные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их совокупность (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Хорошие показатели физического развития дошкольников считаются основными при оценке физической подготовленности детей.

Гибкость – это подвижность опорно-двигательного аппарата. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости считается максимальная амплитуда движения.

Быстрота – это выполнение двигательных действий за максимально короткий промежуток времени. Она принадлежит к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, физических качеств человека. Развитие быстроты значительно определяют природные данные, как правило передаваемые по наследству.

Выносливость – это способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп, продолжительно выполнять работу не снижая ее интенсивности и эффективности.

Сила – это преодоление внешнего сопротивления за счет мышечных усилий.

Координация – это умение быстро координировать конкретные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять точные и рациональные.

Ловкость – это комплексное качество обеспечивающее рациональное и активное выполнение движений в меняющихся обстоятельствах [42].

Физические качества и двигательная активность взаимосвязаны друг с другом, так как благополучное развитие двигательной активности определяет достаточный уровень развития физических качеств, соответственно, недостаточное развитие физических которых отрицательно сказывается на физической подготовленности детей.

Обследование физической подготовки детей, согласованное с общепринятыми требованиями, проводится два раза за учебный год на учетно-контрольных занятиях: в начале года (в сентябре) и в конце года (в мае).

В ходе диагностики оцениваются и соотносятся сведения по заболеваемости, группы здоровья, степень продвижения развития нервно-

психического состояния дошкольников, воспитание полезных привычек, уровень физического развития и физических качеств.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведется специалистами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы(4-7 лет); прыжок в длину с места (4-7 лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота – бег на 30 м(4-7 лет), 120м (6лет),150м (7лет); скоростно-силовые качества – метание мешочка с песком весом 150-200г(4-7 лет); ловкость – челночный бег на 30 м (4-7 лет); гибкость – наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке(4-7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке – для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание в даль.

Согласно итогам диагностики определяется уровень физической подготовленности каждого ребенка, и далее группы в целом. На основании полученных данных от всех специалистов определяются направления работы в целом по образовательной организации, по каждой возрастной группе [46].

Ребенок с *низким уровнем физического развития* допускает погрешности в основных элементах сложных физических упражнения. В недостаточной степени осуществляет контроль за выполнением движений, затрудняется в их оценке и допускает несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У ребенка снижена заинтересованность к физическим упражнениям.

Ребенок *со средним уровнем физического развития* технически грамотно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес, способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

Ребенок с *высоким уровнем физического развития* эффективно, уверенно, мягко, четко и правильно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. У ребенка проявляются элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляет простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.

Для получения более точных результатов обследования педагогу важно знать нужную очередность выполняемых действий по организации и проведению тестовых заданий. Жесткое регулирование процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение начального уровня развития двигательных умений и физических качеств каждого дошкольника и группы в целом («зоны ближайшего развития»);
- анализ изменений состояния развития двигательных навыков и качеств детей;

– разработка физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий [42].

В нашей опытно-поисковой работе в качестве тестовых заданий предлагаются такие задания:

- на выявление быстроты бег на дистанцию 10 метров с хода и 30 метров со старта;
- скоростно-силовые возможности плечевого пояса, измеряя расстояние, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 килограмм, стоя ноги врозь, без шага вперед;
- скоростно-силовые возможности нижних конечностей определяются по результатам в прыжках в длину с места;
- ловкость, в связи с широким понятием, можно определять как ловкость в беге 3 x 10 м (челночный бег) и 30 м с обеганием препятствий (змейкой).

За основу взяты тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия М.А.Руновой.(см.Приложение 3)

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели [49]. Первый, более популярный способ оценки физической подготовленности – это сравнение средних показателей по группе со сведениями оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности дошкольников. (см.Приложение 4)

Имеются и качественные показатели, такие как:

- при беге – корпус и голова немного отклонены назад, но не запрокинуты; движения рук и ног согласованны, бег с отрывом от земли, движения ног равномерные, не семенящие;
- при прыжке – четкий толчок при отрыве от почвы и мягкое приземление на полусогнутые ноги;
- при метании - правильное исходное положение - при метании правой рукой левая нога выставлена вперед, тяжесть тела переносится на правую ногу; во время метания корпус поворачивается влево, тяжесть тела

переносится на левую ногу (при метании левой рукой положение ног обратное);

– при броске учитывается хороший замах и соблюдение указанного направления.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой. Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений единый набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки [48].

Все выше указанные тестовые задания прошли обширную апробацию в ДОО различного типа, утверждены Министерством образования РФ, полностью отвечают анатомо-физическим возрастным особенностям дошкольников, обладают минимумом медицинских противопоказаний и позволяют отслеживать динамику показателей, а так же делают возможным сравнительный анализ результатов тестирования современных дошкольников с данными прошлых лет.

2.2 Система работы по использованию подвижных игр детей старшего дошкольного возраста

С целью выявления влияния подвижной игры на развитие двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста, было организовано и

проведено исследование на базе МАДОУ №13 ГО Богданович Свердловской области.

В МАДОУ ведется регулярная работа по укреплению здоровья детей доступными средствами и методами, проводятся следующие формы работы по физическому воспитанию: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурные развлечения. Для осуществления данной работы имеются все условия: наличие физкультурного зала, оборудования и спортивного инвентаря.

В ходе проведения опытно-поисковой части исследования были выбраны 20 детей старшего дошкольного возраста, из которых были сформированы две группы: первая группа (10 детей) – экспериментальная, вторая группа(10 детей) - контрольная.

Тестирование проводилось инструктором по физической культуре МАДОУ №13 Соколовой О.Н.

Экспериментальное исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап – проведение констатирующей части опытно-поисковой работы с целью выявления уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

2 этап – разработка и апробация комплекса подвижных игр и отследить.

3 этап – контрольный. На данном этапе определялся уровень развития физических качеств после реализации комплекса подвижных игр в формирующей части опытно-поисковой работе, отслеживание влияния подвижных игр на двигательную активность у детей старшего дошкольного возраста.

С целью решения поставленных задач применялись такие методы исследования как:

- теоретический анализ и обобщение литературы;
- педагогическое контрольное исследование (тестирование);
- метод сравнительного анализа;

Цель констатирующей части научно-поисковой работы выявление уровня физического развития детей шестого-седьмого года жизни.

Теоретический анализ и обобщение литературы подразумевает поиск литературных источников, осуществляемый в библиотеках, анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно-методические издания, так же использовались ресурсы интернет.

Задачи:

- 1) Обосновать и определить показатели, критерии, уровни физического развития дошкольников 6-7 лет.
- 2) Осуществить подбор диагностического инструментария для изучения уровня развития коммуникативных умений у детей 6-7 лет.
- 3) Изучить уровень физического развития детей 6-7 летнего возраста с помощью отобранного диагностического материала.
- 4) Осуществить анализ, обработку и интерпретацию полученных результатов

В результате теоретического анализа и обобщения литературных данных, были выявлены ключевые характеристики физических качеств старших дошкольников и уровни физического развития соответствующие возрасту (см.Приложение1).

Оценку физической подготовленности нужно рассматривать не как разовое мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за дошкольником в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и инструктором по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Значимость наблюдений за двигательной деятельностью дошкольников как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы обуславливается тем, что они дают возможность выделить

многообразие видов и способов выполнения движений, учитывая особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития.

Считается особо немаловажным наблюдение за малоподвижными дошкольниками, замкнутыми и отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Данный анализ обеспечит довольно объективную информацию о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом.

Текущие педагогические наблюдения – это лишь часть комплексной диагностики физической подготовленности. Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста демонстрируют, то, что в практике физического воспитания детей-дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет (см. Приложение 3,4).

В многочисленных образовательных программах для оценки физической подготовленности дошкольников представлена довольно вариативная система показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств, которая включает в себя серию базовых и дополнительных параметров физической подготовленности. В Приложении 2 представлены показатели физического развития, предлагаемые в некоторых утвержденных образовательных программах, для оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Данные диагностики дали нам возможность определить исходный уровень физической подготовленности дошкольников по методике М.А. Руновой, которые представлены в Таблице №1.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности дошкольников

Уровни	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	14%	15%
Средний	68%	70%
Низкий	18%	15%

Анализ результатов выполнения ребенком тестовых заданий, направленных на выявление уровня физической подготовленности дошкольников, дал возможность отследить следующие показатели:

На высоком уровне в экспериментальной группе располагается 14% детей. Дети эффективно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. Дошкольники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.

На среднем уровне находится преобладающее количество детей – 68%. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

На низком уровне находятся 18% детей экспериментальной группы. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а так же затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и

спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям.

Данные диагностики показали, что развитие физических качеств и сформированы на различных уровнях.

Нами было определено, какое количество детей находится на высоком, среднем и низком уровнях по каждому из физических качеств.(см.Приложение 5)

Данные результата предоставлены в диаграммах, и представлена на рис.1 и рис.2.

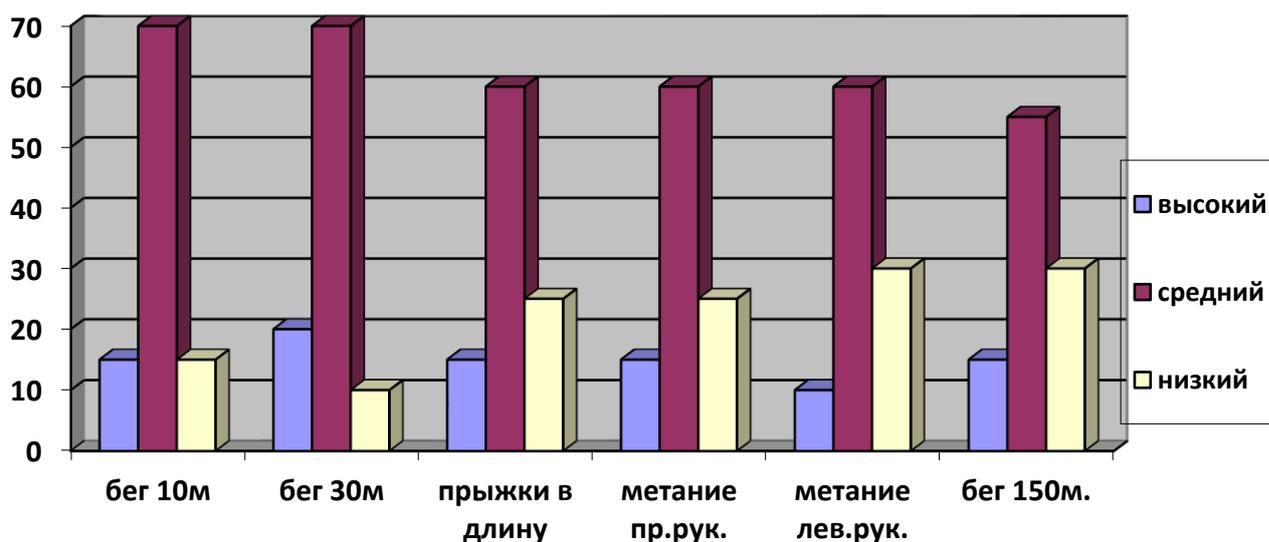


Рис.1. Показатели уровня развития физических качеств детей (экспериментальная группа)

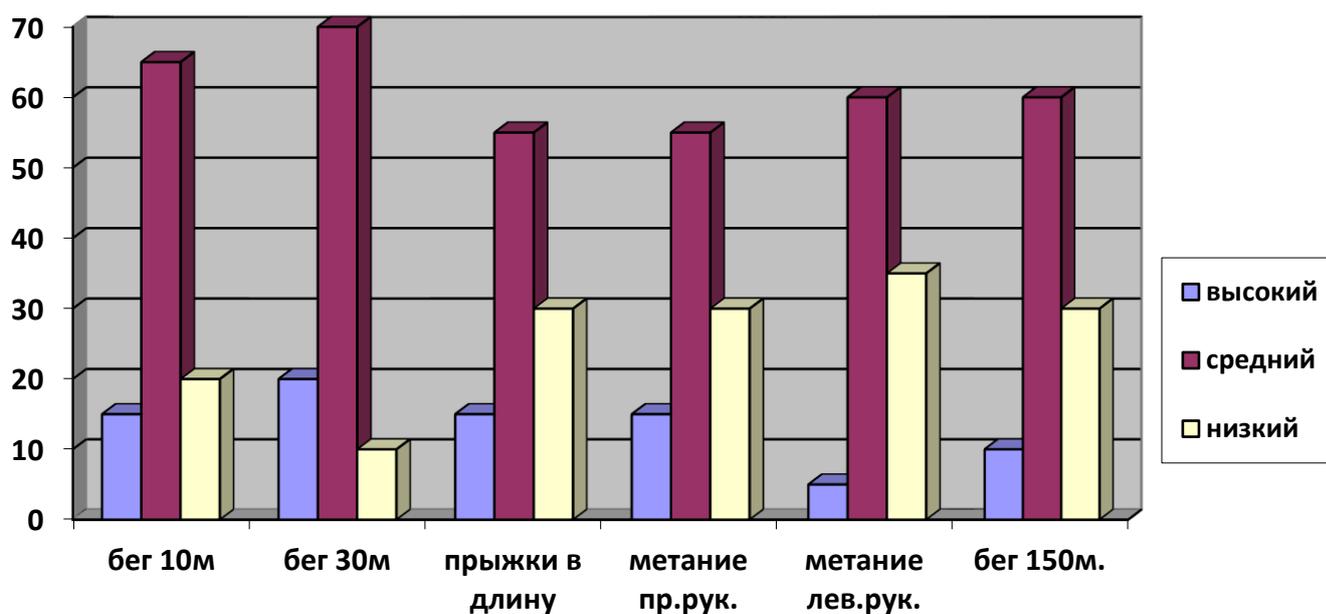


Рис.2. Показатели уровня развития физических качеств детей (контрольная группа)

Полученные данные подтверждают, то, что специальной педагогической работы по развитию физических качеств и двигательной активности детей в практике дошкольного учреждения не проводится, что говорит о необходимости разработки комплекса подвижных игр, которые были бы ориентированы на развитие двигательной активности воспитанников.

Опытно-поисковая работа по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста складывалась на основе теоретических положений и результатов констатирующей части опытно-поисковой работы и была направлена на решение следующих цели и задач:

Цель: разработка и апробация комплекса подвижных игр по развитию двигательной активности детей.

Задачи:

- 1) Разработать комплекс подвижных игр по развитию физических качеств детей.

2) Разработать план работы по развитию двигательной активности детей на основе использования комплекса подвижных игр.

3) Реализовать план образовательной работы в педагогическом процессе.

Исходя из данных констатирующей части нашей опытно-поисковой работы, мы выделили те физические качества, которые у дошкольников были сформированы не достаточно или не сформированы вообще:

- Скорость бега на 10 метров, 30 метров для развития скорости;
- Бег на 150 метров на развитие выносливости;
- Прыжки в длину с места на развитие равновесия;
- Метание правой и левой рукой на развитие силы, координации.

Ссылаясь на определенные нами физические качества, мы выделили ряд задач, которые дадут нам возможность составить работу по развитию двигательной активности у воспитанников:

- 1) Развивать желание в ежедневной двигательной деятельности.
- 2) Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- 3) Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- 4) Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- 5) Продолжать обучать детей самостоятельной организации подвижных игр, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- 6) Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- 7) Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- 8) Учить детей использовать различные подвижные игры, в том числе игры на развитие психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в

пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Педагогическая работа с воспитанниками была ориентирована на совершенствование данного состава скоростно-силовых качеств, остальные (освоенные детьми на оптимальном уровне) поддерживались и совершенствовались.

Для реализации задач разработки подбора подвижных игр и определения последовательности их включения в педагогический процесс был разработан план, где был отражен состав совершенствуемых скоростно-силовых качеств и их последовательность в проведении. (см. Приложение б)

При разработке данного комплекса подвижных игр мы придерживались следующих принципов:

- Учет возрастных особенностей и опыта детей (используются только лишь те ситуации, которые дети могли понять или у дошкольников имеется опыт участия в аналогичных ситуациях).
- Принцип диалога (после любой подвижной игры педагог обязательно обсуждает с детьми вопросы, которые были поставлены и дает каждому высказать свое мнение);
- Принцип последовательной смены позиции педагога в процессе руководства деятельностью детей. В ситуациях, в которых от детей требуется самостоятельное решение и действие, педагог является организатором, советчиком и наблюдателем.
- Принцип преобладающего вида движений (бег или прыжки, метание, лазанье и т.п.). При выборе по каждому виду основных движений ведется очередность меж возрастными группами, что помогает педагогу планировать игры в связи с развитием у детей определенных двигательных навыков.

Предполагаемые результаты научно-поисковой работы:

- Дошкольники демонстрируют точные и скоординированные движения с учетом меняющихся условий и ситуаций.

- Дошкольники проявляют интерес к качеству выполнения движений, прикладывают усилия, если необходимо выполнить трудное задание.
- Дети сознательно совершают отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию, многие из которых с большим удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.
- Дети, получившие достаточное количество физических нагрузок, находятся на значительно высоком уровне физического развития, демонстрируют оптимальные показатели состояния центральной нервной системы и работы внутренних органов.

В соответствии с составленным планом в экспериментальной группе мы проводили занятия, которые были направлены на развитие двигательной активности и повышения уровня развития физических качеств с использованием подвижных игр.

Методика работы с подвижными играми заключалась в следующем:

Дополнительные занятия были организованы во второй половине дня, три раза в неделю по 35 минут, содержащие подвижные игры, направленные на совершенствование и развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости и равновесия.

Двигательная активность в обеих группах в первой половине дня соответствовала режиму детского учреждения (Приказ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»).

В систему физической культуры в исследуемых группах в первую половину дня были включены: утренняя гимнастика – ежедневно, продолжительностью 15 мин; физкультурные занятия – 2 раза в зале и одно на площадке с оздоровительной направленностью, продолжительностью 30 мин; гимнастика после дневного сна – 15 мин.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной программе воспитания и обучения в детском саду [12].

Конкретные виды подвижных игр были отобраны и сгруппированы согласно преимущественному воздействию определенные двигательные качества (см. Приложение 7).

Для итогового (контрольного) диагностического обследования с целью выявления динамики развития двигательной, был использован тот же диагностический инструментарий, что и в констатирующем этапе.

Задачи контрольной части опытно-поисковой работы:

- 1) Выявить динамику развития уровня физической подготовленности у детей 6-7 лет.
- 2) Сравнить и обобщить полученные результаты с первоначальными данными.
- 3) Определить потенциал двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

По результатам диагностики выявились различия по всем применявшимся тестовым заданиям.

Количественный анализ контрольного этапа опытно-поисковой работы в изменении соотношения уровней развития физического развития в экспериментальной и контрольной группах помог выявить положительную динамику.

Данные диагностики, полученные на констатирующем и контрольном этапе представлены в Таблице №2.

Таблица 2. Показатели физической подготовленности дошкольников

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Высокий	14%	19%	15%	17%
Средний	68%	71%	70%	70%
Низкий	18%	10%	15%	13%

Анализируя показатели физического развития и их изменения в течение опытно-поисковой работы у детей старшего дошкольного возраста было выявлено, то, что почти по всем полученным показателям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика.

Анализ положительной динамики в показателях физической подготовленности дает основание полагать, что подвижные игры оказывают положительное воздействие на развитие двигательных качеств детей.

Также у детей возросла необходимость в ежедневной двигательной деятельности, дошкольники стали более самостоятельны в организации подвижных игр: стали придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения проявляя творческие способности.

За время опытно-поисковой работы уровень развития быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости вырос как в экспериментальной, так и контрольной группе.

Сравнительный анализ результатов эксперимента говорит о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательной активности с применением подвижных игр, то есть темпы прироста в экспериментальной группе на порядок выше, чем в контрольной. (Приложение 4)

Динамика уровня физического развития у детей 6-7 лет отмечена и отражена в диаграммах, представленных на рис.3 и рис.4.

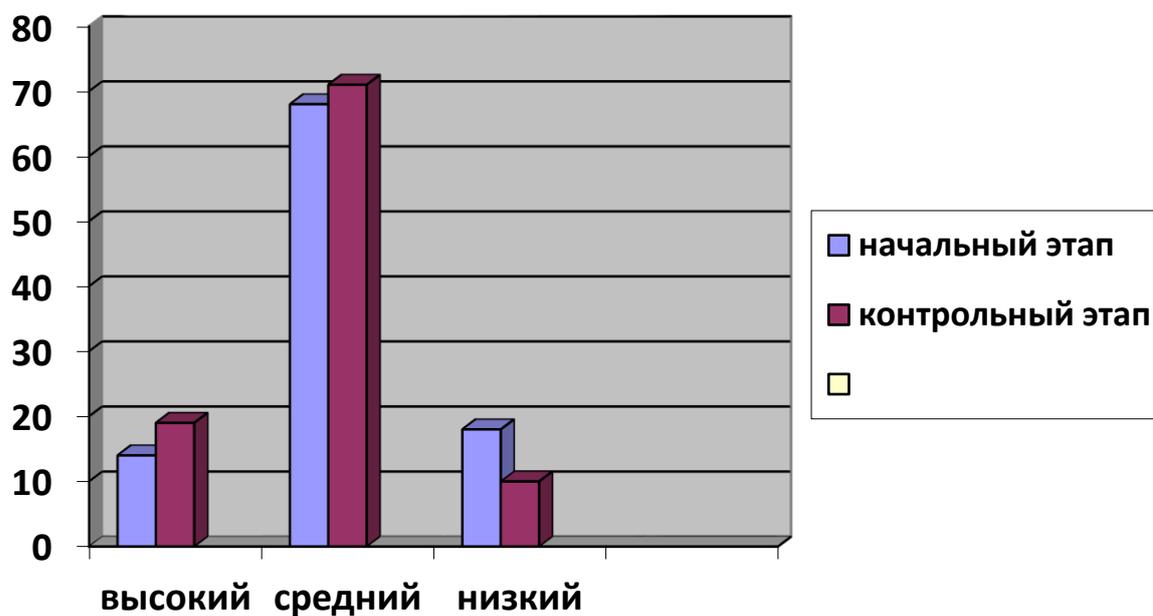


Рис.3. Распределение по уровням физического развития детей контрольной группы

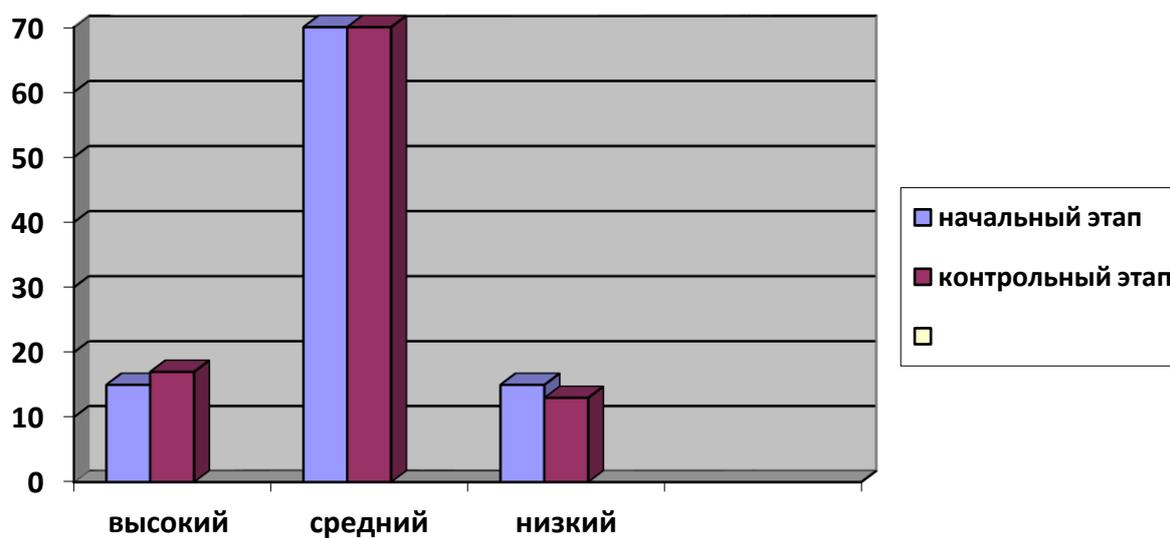


Рис.4 Распределение по уровням физического развития детей контрольной группы

После формирующей части опытно-поисковой работы, очевидно, что на момент контрольного диагностирования, изменения произошли в соотношении разных уровней физического развития детей, так на начало года у детей экспериментальной группы только 14% находились на высоком уровне, то к концу года на высоком уровне находилось 19% детей. У контрольной группы тоже прослеживается динамика, но результаты показывают меньшую динамику. В экспериментальной группе в констатирующей части опытно-поисковой работы данные показали, что низкий уровень физического развития детей снизился на 8%, то есть, часть детей с низкого уровня перешли на средний уровень физического развития. Тогда как в контрольной группе этот показатель снизился всего на 2 %.

При планировании содержания физического воспитания дошкольников у подвижных игр должны быть определенные достоинства, оказывающие разностороннее влияние на организм и выраженный результат, тренирующий указанные выше физические качества.

В итоге, проведенное исследование помогло нам сформулировать вывод об использовании предложенного комплекса подвижных игр: подвижные игры являются эффективным средством развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Вывод по второй главе

Опытно-поисковая работа велась в три этапа. Констатирующая часть была проведена на первом этапе, целью выявления уровня развития физических качеств детей. Констатирующая часть опытно-поисковой работы

показала, что в целом уровень физического развития воспитанников находится на недостаточном уровне.

На втором этапе проводилась разработка комплекса подвижных игр.

Формирующая часть опытно-поисковой работы включала в себя решение задач по отбору подвижных игр и спортивных упражнений, и их применение в соответствии с задачами исследования и выявленным уровнем физического развития, разработки плана и использования его воспитательном процессе.

На контрольном третьем этапе выявлялся уровень развития физических качеств после реализации комплекса подвижных игр в формирующей части опытно-поисковой работе, отслеживание влияния подвижных игр на уровень физического развития, следовательно и на двигательную активность дошкольников.

Из проведенного нами анализа на основании результатов констатирующей части опытно-поисковой работы можно сказать о том, что апробированный комплекс подвижных игр повлиял на развитие двигательной активности дошкольников. Заметна динамика в развитии психо-физических качеств детей. За время проведенной опытно-поисковой работы уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. У воспитанников возросло желание в ежедневной двигательной активности, дети стали более самостоятельными в организации подвижных игры, придумывая собственные игры, варианты игр, сочетать выполняемые движения, проявляя творческие способности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В общей системе образовательной работы дошкольных образовательных учреждений физическое воспитание детей занимает ключевое место. Вследствие целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, усиленно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает особое место в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает, что многие дошкольники не имеют шансов достичь высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, им мешает плохая техника движений, а главным образом недостаточно развитые основные двигательные качества - сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В данном аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой в значительной степени совершенствует, активизирует деятельность дошкольников.

Целью нашего исследования было выявить влияние подвижной игры на развитие двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

В ходе исследования была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Большинство исследователей дают рекомендации включать подвижные игры, которые развивают физические качества дошкольников, не только в физкультурные занятия в дошкольном образовательном учреждении и в повседневную жизнь дошкольников.

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

- подвижные игры и их роль в развитии дошкольников;
- особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей.

В практической части при рассматривании данной проблемы мы провели опытно-поисковую работу на базе МАДОУ №13.

В ходе её проведения мы взяли две группы детей (экспериментальную и контрольную) в возрасте 6-7 лет – по 10 человек в каждой.

В констатирующей части исследования мы провели тестовые задания, с помощью которых определили у детей уровень физического развития.

Провели подбор подвижных игр, развивающих названные качества.

В формирующей части опытно-поисковой работы с детьми проводились занятия, состоящие из подвижных игр способствующих развитию двигательной активности.

Затем были повторно проведены тестовые задания, с помощью которых мы смогли увидеть, что на контрольном этапе, после проведённой работы, был зафиксирован значительный прирост всех показателей психо-физического развития.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор средств развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что подвижная игра способствует развитию у детей дошкольного возраста названных физических качеств, активные занятия подвижными играми содействует процессу правильного развития двигательной активности ребенка.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М. : Просвещение, 2002 . 96с.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю. Александрова. Волгоград : Учитель, 2008. 151с.
3. Амарян Р.И., Муравьев В.А.. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. М. : Айрис-пресс, 2010. 128с.
4. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. М. : Физкультура и спорт, 2008. 220с.
5. Асташина М.П., Шульгина В.П.. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие. Омск : Изд-во СибГУФК, 2007. 112с.
6. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. М. : Просвещение, 2006. 183с.
7. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. институтов. М. : Айрис-пресс, 1999. 198с.
8. Байкова Г.Ю. Реализация образовательной деятельности «Физическое развитие». М. : Волгоград : Учитель. 2016. 171с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М. : Просвещение, 2005. 174с.
10. Береснева З.И., Казаковцева Р.Г. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. М. : Айрис-пресс, 2009. 95 с.

11. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. : Физкультура и спорт, 2006. 96с.
12. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. 104 с.
13. Вепрева И.И., Татарникова Г.М., Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников. М. : Волгоград : Учитель, 2016. 128с.
14. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2008, 70 с.
15. Давыдова В.В., Климова Е.А. Особенности физического развития детей // Физиология развития человека. М., 2000, 247с.
16. Дик Н.Ф., Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. М. : Ростов н/Д: Феникс, 2009. 256с.
17. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. /Пособие для воспитателей, родителей, воспитателей по физической культуре. // М. : Просвещение, 2004. 100с.
18. Егоров Б.Т. Взаимодействие педагогов и родителей в процессе физического воспитания дошкольников. // Справочник старшего воспитателя ДОУ, №1. 2008 . 64-65с.
19. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А., Шилкова И.К., Силкин Ю.Р., Большев А.С. и др. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 336 с.
20. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья: оздоровления дошкольников. М. : ТЦ Сфера, 2009. 208 с.
21. Кенеман А.В. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М. : Просвещение, 2004. 245с.

22. Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике (междисциплинарный). М. : ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д., 2005. 448с.
23. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. //М.: Владос, 2003. 215с.
24. Кузнецова М.Н., Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие / М.Н.Кузнецова. М. : Айрис-пресс, 2009. 112с.
25. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград. : Учитель, 2007. 185с.
26. Новосёлова С.Л. Игра дошкольника. – М.: Просвещение, 2009. 286 с.: ил.
27. Махнева М.Д., Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. М. : АРКТИ, 2009. 264с.
28. Микляева Н.В. «Физическое развитие дошкольников». Часть 2. Охрана и укрепление здоровья / Под. Ред. Н.В. Микляевой. М. : ТЦ Сфера, 2015. 144с.
29. Микляева Н.В. «Физическое развитие дошкольников». Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под. Ред. Н.В. Микляевой. М. : ТЦ Сфера, 2015. 144с.
30. Михалина Г. М. Методические подходы к педагогической диагностике физической подготовленности детей дошкольного возраста. М. : Просвещение, 2000. 195 с.
31. Ноткина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб.: Образование, 1993. 56 с.
32. Осокина Т.И. Физические упражнения для дошкольника //М. : Просвещение, 1999 . 234с.
33. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения детей на воздухе. М. : Айрис-пресс, 2003. 164с.
34. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е.

Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 3е изд., испр., и доп. М. : Мозаика-Синтез, 2016. 368с.

35. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для детей 5-6 лет: методическое пособие. М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2013. 84с.

36. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для детей 6-7 лет: методическое пособие. М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2013. 86с.

37. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

38. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

39. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

40. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. Пед. соч., Т. 4/ под ред. П. Ф. Лесгафт «Физкультура и спорт», 1953. 270 с.

41. Рунова М.А., Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. М. : Мозаика-Синтез, 2008. 256с.

42. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М. : Просвещение, 2007. 126с.

43. Рунова М.А. Физическая готовность детей к школьному обучению. // Справочник старшего воспитателя ДОУ, №1, 2008. 204с.

44. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 27.08.2015. М. : Издательский дом «Ажур», 2014. 58с.

45. Степанкова Э.М. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. М. : Издательский центр «Академия», 2006. 368 с.
46. Слободчиков В.И., Рубцов В.В., Концепция дошкольного воспитания. 2003.
47. Смирнова Е.О. Особенности общения с дошкольниками. М. : Сфера, 2000. 64с.
48. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М. : Сфера, 2005. 120с.
49. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада. М. : Просвещение, 2009. 96 с., ил.
50. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., Просвещение, 2006. 88с.
51. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Интернет-ресурс: <http://минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/13.06.14-ФГОС-ДО.pdf>
52. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» // Интернет-ресурс: <http://минобрнауки.рф/документы/2974>
53. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников, СПб. : ООО «Издательство «Детство-пресс», 2010. 112с.
54. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. училищ по спец. №2010 «Воспитание в дошкол. учреждениях». – 3-е изд., перераб. и доп. М. : Просвещение, 2004. 208 с., ил.
55. Шишкина В.А. Движение + движения: Книга для воспитателя детского сада. М. : Просвещение, 2002. 136с.

56. Эльконин Д.Б. Игра: ее место и роль в жизни и развитии детей
/Д.Б. Эльконин // Дошкольное воспитание. 2006. № 5. с. 41-46.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

В 6-7 лет физическое развитие ребенка говорит о том, насколько правильно с ним занимались родители, начиная с рождения. В этом возрасте наступает период интенсивного роста, активно развиваются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Как никогда велика роль физических упражнений для развития ребенка младшего школьного возраста, ведь ему просто необходимо быть выносливым.

Нормы физического развития ребенка 6-7 лет

С 6-7 лет в жизни ребенка наступает важный период. На этом этапе происходит функциональное совершенствование головного мозга, а также других органов и систем. Заканчивается дошкольный возраст, ребенок прощается с детским садом. Впереди поступление в школу, а значит, большие изменения в режиме дня, трудности адаптации к новым условиям, новому детскому коллективу. Задача родителей — помочь ребенку пройти этот период безболезненно, подготовить его и поддержать, если возникнут сложности.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см.

Одна из особенностей физического развития детей 6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит — равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Несмотря на все сказанное, мышечная система по-прежнему быстро утомляется и не выдерживает длительного физического напряжения. Поэтому все нагрузки должны даваться понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость.

Наибольшим изменениям подвергается центральная нервная система. К 7 годам вес мозга увеличивается почти в 3 раза. Особенно активно растут и развиваются клетки головного мозга, усложняется его деятельность.

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного

сосредоточения достигает 30 минут. У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Быстрота	<p>Способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.</p> <p>Быстрота определяется временем пробегания отрезков дистанции 10 м с ходу (с), 30 м — с высокого старта, частотой движений.</p> <p>Об уровне развития скоростно-силовых способностей у дошкольников судят по результатам прыжка с места (см), по длине и высоте прыжков с разбега (см), прыжка вверх с места (см); по приседанию за 20 с (количество раз); подъему туловища из положения лежа в течение 10 с (количество раз) и др.</p> <p>В практике работы с дошкольниками для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций (90-150 м) и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).</p>
Выносливость	<p>Является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять</p>

	<p>утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.</p>
Сила	<p>Это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.</p> <p>Для определения силы применяют методику ручной динамометрии (кг); становой динамометрии (кг); подтягивание на перекладине (количество раз); бросок набивного мяча из-за головы, сидя ноги врозь (м); вис на согнутых руках (с, мин).</p> <p>Из всех двигательных заданий, характеризующих динамическую силу мышц брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 4-7 лет считается поднимание туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.</p>
Ловкость	<p>Более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.</p> <p>Ловкость выявляется по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция — 30 м), и беге змейкой между предметами (дистанция бега — 10м). Челночный бег — многоструктурное двигательное действие, и его результат опосредован в большей степени ловкостью.</p>
Гибкость	<p>Определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.</p> <p>Для оценки гибкости используются тесты на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, поднимание туловища из положения лежа на спине и др. Двигательное задание на определение подвижности суставов не может являться интегральным показателем гибкости, так как подвижность в одном суставе не всегда коррелирует с подвижностью в другом.</p>
Равновесие	<p>Важнейшим фактором, от которого в решающей</p>

	<p>мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально.</p> <p>Оценка функции равновесия производится по выполнению разных заданий. Статическое равновесие можно определить по продолжительности стояния в пределах 3 мин в положении "носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед". Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования.</p> <p>Для оценки функции статического равновесия предлагаются и другие задания: удерживать позу, стоя на одной ноге; устоять на носках с закрытыми глазами в течение 10 с и др. Для оценки динамического равновесия используется ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).</p>
--	--

Общероссийская система мониторинга.

В настоящее время в дошкольных учреждениях различных городов России (Москва, Санкт-Петербург, Нальчик, Иркутск, Казань, Мурманск, Тула и др.) проводится оценка физической подготовленности детей по программе общероссийской системы мониторинга.

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений единый набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

Классификация подвижных игр для детей 6-7 лет



Тесты физической подготовленности детей 6-7 лет

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок 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.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Быстрота

Бег на 10 метров.

Цель: оценить скоростные качества ребенка.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой 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 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.
(Общероссийская система мониторинга, 2001)

Выносливость.

Бег на 90-150м, (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать определенную дистанцию. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком

и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

(Общероссийская система мониторинга,2001)

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование: мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста (М.А.Рунова)

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега 10м с хода (сек.)	м	3,5-2,8	3,3-2,4	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	д	3,8-2,7	3,4-2,6	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега 30м с хода (сек.)	м	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	м	47,0-67,6	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0- 122,4
	д	38,2-64,0	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0- 123,0
Высота прыжка вверх с места (см)	м	-	-	20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	д	-	-	20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
Дальность броска правой рукой (м)	м	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Дальность броска левой рукой (м)	м	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	д	1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Скорость бега (сек) На 90 м		-	-	30,6-25,0	-	-
На 120 м		-	-	-	35,2-29,4	-
На 150 м		-	-	-	-	41,2-33,6

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Уровни сформированности физических качеств на констатирующем и контрольном этапе

Констатирующий этап

	Скорость бега 10м с хода (%)			Скорость бега 30м (%)			Длина прыжка с места (%)			Дальность броска правой рукой (%)			Дальность броска левой рукой (%)			Скорость бега на 150 м (%)		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Экспериментальная группа	15	70	15	20	70	10	15	60	25	15	60	25	10	60	30	15	55	30
Контрольная группа	15	65	20	20	70	10	15	55	30	15	55	30	5	60	35	10	60	30

Контрольный этап

	Скорость бега 10м с хода (%)			Скорость бега 30м (%)			Длина прыжка с места (%)			Дальность броска правой рукой (%)			Дальность броска левой рукой (%)			Скорость бега на 150 м (%)		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Экспериментальная группа	25	75	0	30	70	0	20	70	10	15	80	5	15	75	10	25	70	5
Контрольная группа	20	80	0	25	75	0	15	65	20	15	75	10	10	75	15	15	70	10

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

План работы с детьми 6-7 лет по развитию двигательной активности посредством подвижных игр (2016-2017 учебный год)

Название	Содержание	Сроки
«Быстро возьми»	Игровое упражнение способствующее развитию быстроты. Цель: развивать ловкость, быстроту движений.	Сентябрь 1-я неделя
«Ловишки на одной ноге»	Подвижная игра способствующая развитию ловкости. Цель: развивать ловкость, быстроту.	Сентябрь 2-я неделя
«Тяни в круг»	Игровое упражнение способствующее развитию силы Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие. Усложнение: ввести бег по кругу.	Сентябрь 3-я неделя
«Догони свою пару»	Игровое упражнение способствующее развитию выносливости. Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.	Сентябрь 4-я неделя
«Совушка»	Подвижная игра способствующая развитию равновесия. Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, враспынную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу.	Октябрь 1-я неделя

	Развивать равновесие.	
«Ящерицы»	Подвижная игра способствующая развитию гибкости. Цель игры: развить гибкость.	Октябрь 2-я неделя
«Передал – садись»	Игровое упражнение способствующее развитию быстроты. Цель: развивать ловкость, быстроту движения.	Октябрь 3-я неделя
«Мяч в обруч»	Игровое упражнение способствующее развитию ловкости. Цель: Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель, развивать ловкость.	Октябрь 4-я неделя
«Чурбан»	Подвижная игра способствующая развитию силы. Цель: учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость. Усложнение: Вокруг чурбана двигаться боковым галопом.	Ноябрь 1-я неделя
«Стоп»	Игровое упражнение способствующее развитию равновесия. Цель: учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп!» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.	Ноябрь 2-я неделя
«Эстафета парами»	Игровое упражнение способствующее развитию выносливости. Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать	Ноябрь 3-я неделя

	выносливость, ловкость. Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.	
«Эстафета «туннель из обручей»	Игровое упражнение способствующее развитию гибкости. Цель игры: развить гибкость.	Ноябрь 4-я неделя
«Хитрая лиса»	Подвижная игра способствующая развитию быстроты. Цель: развивать ловкость, быстроту движения	Декабрь 1-я неделя
«Дождик»	Подвижная игра способствующая развитию ловкости. Цель: развивать ловкость, быстроту.	Декабрь 2-я неделя
«Мячик кверху»	Игровое упражнение способствующее развитию силы. Цель: развивать внимание, силу, ловкость.	Декабрь 3-я неделя
«С кочки на кочку»	Игровое упражнение способствующее развитию выносливости. Цель: развивать выносливость, ловкость.	Декабрь 4-я неделя
«Переправа на плотках»	Игровое упражнение способствующее развитию равновесия. Цель: развивать равновесие.	Январь 2-я неделя
«Потянулись, подросли»	Игровое упражнение способствующее развитию гибкости. Цель игры: развить гибкость.	Январь 3-я неделя
«Ловишка, бери ленту»	Игровое упражнение способствующее развитию быстроты. Цель: развивать ловкость, быстроту.	Январь 4-я неделя
«Рыбак и рыбки»	Подвижная игра	Февраль

	способствующая развитию ловкости. Цель: развивать ловкость, быстроту.	1-я неделя
«Зевака»	Подвижная игра способствующая развитию силы. Цель: развивать внимание, силу, ловкость.	Февраль 2-я неделя
«Кто скорее снимет ленту»	Игровое упражнение способствующее развитию выносливости. Цель: развивать выносливость, ловкость.	Февраль 3-я неделя
«Идти и держать равновесие»	Игровое упражнение способствующее развитию равновесия. Цель: развивать равновесие.	Февраль 4-я неделя
«Запутывалка»	Игровое упражнение способствующее развитию гибкости. Цель игры: развить гибкость.	Март 1-я неделя
«Ключи»	Подвижная игра способствующая развитию быстроты. Цель: развивать ловкость, быстроту.	Март 2-я неделя
«Коршун и насадка»	Подвижная игра способствующая развитию ловкости. Цель: развивать ловкость, быстроту.	Март 3-я неделя
«Свечи ставить»	Игровое упражнение способствующее развитию силы. Цель: развивать внимание, силу, ловкость.	Март 4-я неделя
«Удочка»	Подвижная игра способствующая развитию выносливости. Цель: развивать выносливость, ловкость.	Апрель 1-я неделя
«Кошечка»	Подвижная игра	Апрель

	способствующая развитию гибкости. Цель игры: развить гибкость.	2-я неделя
«Успей поймать»	Игровое упражнение способствующее развитию быстроты. Цель: развивать ловкость, быстроту.	Апрель 3-я неделя
«Самый ловкий»	Подвижная игра способствующая развитию ловкости. Цель: развивать ловкость, быстроту.	Апрель 4-я неделя
«Совушка»	Подвижная игра способствующая развитию равновесия. Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.	Май 1-я неделя
«Тяни в круг»	Игровое упражнение способствующее развитию силы Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие. Усложнение: ввести бег по кругу.	Май 2-я неделя
«Конь – огонь»	Подвижная игра способствующая развитию быстроты. Цель: развивать ловкость, быстроту движения	Май 3-я неделя
«Потянулись, подросли»	Игровое упражнение способствующее развитию гибкости. Цель игры: развить гибкость.	Май 4-я неделя

Картотека подвижных игр и упражнений, направленных на развитие физических качеств детей 6-7 лет.

Подвижные игры способствующие развитию быстроты	
«Быстро возьми»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движений.</p> <p>Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим.</p> <p>Правила игры. Предметы постепенно убираются.</p>
«Передал – садись»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения.</p> <p>Описание игры: Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда будет считаться победительницей.</p>
«Хитрая лиса»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения</p> <p>Описание игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдает ли она себя чем –нибудь.</p> <p>Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче: «Где ты, хитрая лиса?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий</p>

	<p>раз спросят, хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.</p> <p>После того как лиса поймала 2 – 3 детей, воспитатель говорит: «В круг». Играющие снова образуют круг, и игра повторяется.</p>
«Ловишка, бери ленту»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. Дети идут по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!». Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого –нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новой ловишкой</p>
«Ключи»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один из водящих. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: “Где ключи?” Тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного из детей) постучи”. Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять кружок, свободный во время пробежки.</p> <p>Если водящий долго не сумеет занять кружки, он может крикнуть» Нашел ключи!” – тогда все играющие должны поменяться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.</p>
«Успей поймать»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Играющие стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить</p>

	камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).
«Бери скорее»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения</p> <p>Описание игры: Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10-15м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений - сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.</p>
«Бабочки и стрекозы»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения</p> <p>Описание игры: Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.</p>
«Догони»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения</p> <p>Описание игры: На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2- 3 м. по сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 20 - 30 м. Затем дети меняются местами.</p>
«Конь – огонь»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту движения</p> <p>Описание игры: Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь - огонь! Но - но - но - но, но - но - но - но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой - конь бьёт копытом. Водящий</p>

	<p>в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но - но - но - но, но - но - но - но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой - в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком.</p>
<p>Подвижные игры способствующие развитию ловкости</p>	
<p>«Ловишки на одной ноге»</p>	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.</p>
<p>«Мяч в обруч»</p>	<p>Цель: Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель, развивать ловкость.</p> <p>Описание игры: Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>
<p>«Дождик»</p>	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Выбирается водящий (он будет «дождиком»). Остальные участники игры становятся в круг. «Дождик» становится в центр круга. Игроки берутся за руки и ходят по кругу, хором читая стихотворение о дожде. «Дождик» в это время бежит внутри круга в направлении, противоположном движению остальных игроков. С последними словами стихотворения ребята останавливаются и становятся лицом к середине круга. Тот игрок, который оказался напротив «дождика», говорит: «Здравствуй, дождик, зачем пришел?» «Дождик» в ответ предлагает: «Побегаем наперегонки?», после чего он и выбранный им игрок выходят за пределы круга возле «домика», то есть пустующего места в кругу, и встают спиной друг к другу. Остальные участники игры считают до трех, после чего «дождик» и выбранный им игрок бегут вдоль внешней</p>

	<p>стороны круга. Побеждает тот из них, кто, обежав весь круг, сумеет первым занять «домик». Если побеждает «дождик», то оставшийся игрок занимает его место и становится водящим («дождиком»). Если же «дождик» проигрывает, то есть не успевает добежать до «домика» первым, то ему приходится водить снова</p>
«Рыбак и рыбки»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». Игра начинается. «Рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадает в сети к «рыбаку».</p> <p>Примечание. С каждым разом помощников «рыбака» становится все больше, но это не упрощает задачу, как это может показаться на первый взгляд: одному человеку догонять куда проще, чем целой группе игроков, да еще и держащихся за руки. Вот почему игроки, составляющие «цепь», должны координировать свои движения: только тогда у них появляется шанс наловить больше «рыбы». Если «сеть» уже достигла больших размеров, то появляется шанс, что в нее попадутся сразу несколько «рыбок». В этом случае все они начинают помогать «рыбаку»</p>
«Самый ловкий»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Участники игры (в нее можно играть всей группой) становятся в круг лицом к его середине. По команде воспитателя игроки начинают передавать друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрастать. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.</p>
«Передай мяч»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена.</p>

	<p>Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.</p>
«Канатоходец»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 - 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.</p>
«Коршун и наседка»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Дети, стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий - наседка. На другой стороне площадки - коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.</p>
«Перемени предмет»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: На одной стороне площадки в кружках 4 - 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 - 20 м) дети образуют 4 - 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3 - 4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.</p>
«Кто скорей»	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.</p> <p>- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку. - провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы. - пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.
Подвижные игры способствующие развитию силы	
«Тяни в круг»	<p>Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие.</p> <p>Описание игры: Дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил.</p> <p>Усложнение: ввести бег по кругу.</p>
«Чурбан»	<p>Цель: учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость.</p> <p>Описание игры: В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки и говорят: «Стоит чурбан, не мешает нам. Кто чурбан собьёт, из круга уйдёт!»</p> <p>После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили.</p> <p>Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей.</p> <p>Усложнение: Вокруг чурбана двигаться боковым галопом.</p>
«Мячик кверху»	<p>Цель: развивать внимание, силу, ловкость.</p> <p>Описание игры: Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: “Мячик кверху!” Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: “Стой!” Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий</p>

	промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.
«Зевака»	<p>Цель: развивать внимание, силу, ловкость.</p> <p>Описание игры: Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1 – 2 упражнения с мячом.</p>
«Свечи ставить»	<p>Цель: развивать внимание, силу, ловкость.</p> <p>Описание игры: В землю делают небольшую ямку, опускают в нее одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему концу доски, мяч летит вверх, играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.</p>
Подвижные игры способствующие развитию выносливости	
«Догони свою пару»	<p>Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.</p> <p>Описание игры:</p> <p>1 вариант: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.</p> <p>2 вариант: Запятнать свою пару мячом.</p>
«Эстафета парами»	<p>Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.</p> <p>Описание игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.</p> <p>Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.</p>
«С кочки на кочку»	<p>Цель: развивать выносливость, ловкость.</p> <p>Описание игры: На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см.</p>

	<p>Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это «кочки» на «болоте», по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется</p>
<p>«Кто скорее снимет ленту»</p>	<p>Цель: развивать выносливость, ловкость.</p> <p>Описание игры: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4 – 5 человек в каждой. На расстоянии 10 – 15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10 – 15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу воспитателя: «Беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым считается выигравшим. Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те кто был в колонне первым, становятся в конец колонны, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра кончается, когда все дети снимут ленты. После этого подсчитываются выигрыши в каждой команде. В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути бега препятствия: протянуть веревку на высоте 40 — 50 см, под которую нужно подлезать, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30 – 35 см, через которые надо перепрыгнуть.</p>
<p>«Удочка»</p>	<p>Цель: развивать выносливость, ловкость.</p> <p>Описание игры: Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.</p>
<p>Подвижные игры способствующие развитию равновесия</p>	
<p>«Совушка»</p>	<p>Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, враспынную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.</p> <p>Описание игры:</p> <p>1 вариант: Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто</p>

	<p>шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.</p> <p>2 вариант: Выбирается две совы. Принимать интересные позы.</p>
«Стоп»	<p>Цель: учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп!» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.</p> <p>Описание игры:</p> <p>1 вариант: На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те кого отослали на исходную линию начинают движение оттуда. Побеждает тот кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.</p> <p>2 вариант: Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.</p>
«Переправа на плотках»	<p>Цель: развивать равновесие.</p> <p>Описание игры: Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следу</p>
«Идти и держать равновесие»	<p>Цель: развивать равновесие.</p> <p>Описание: В этой игре, чтобы поучиться держать равновесие, дети используют яркий платок. Ребята кладут платок на различные части своего тела и</p>

	<p>медленно двигаются под музыку. При этом они должны согласовывать свои движения с темпом музыки. Игра способствует спокойной, расслабляющей атмосфере. Важно, чтобы музыка была подходящей. Материалы: медленная инструментальная музыка, например, «Розамунда-экспромт» Бетховена; для каждого ребенка яркий шифоновый платок.</p> <p>Инструкция детям. Выберите себе платок такого цвета, который вам нравится... Положите платок на руку. Двигайтесь медленно и осторожно, чтобы платок оставался на своем месте, не сдвигался и не падал. Музыка поможет вам двигаться медленно и плавно... А теперь сделайте несколько шагов спиной вперед и будьте внимательны, чтобы ни с кем не столкнуться... Идите вперед... Идите медленно в сторону... А сейчас в другую сторону... Положите платочек на локоть... Идите медленно и внимательно следите, чтобы платок оставался на своем месте... Положите платок на другой локоть... Положите платок на плечо... На другое плечо... Теперь положите платок на открытую ладонь (ладошку наверх)... Хорошо у вас получается! Положите платок на другую ладонь и медленно сядьте на пол... Будьте внимательны, когда начнете медленно вставать с пола: платок должен оставаться на своем месте... А найдутся ли еще какие-нибудь места, куда можно положить платок и удерживать его в равновесии? (Выслушайте предложения детей.)</p>
Подвижные игры способствующие развитию гибкости	
<p>«Ящерицы»</p>	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки па подставке для обозначения места поворота, кегли.</p> <p>Описание игры:</p> <p>В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.</p>
<p>«Эстафета «туннель из обручей»</p>	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.</p> <p>Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель,</p>

	<p>другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.</p>
<p>«Потянулись, подросли»</p>	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Описание игры. Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения. Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».) И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.) Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.) Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)</p> <p>Примечание. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике или на уроках в школе: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра- Упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице. Кстати, такое «потягивание» мы рекомендуем и взрослым.</p>
<p>«Запутывалка»</p>	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Описание игры. В игре может принимать участие одновременно 8—10 человек. Один из игроков выполняет роль ведущего (им может быть и старший из детей). Игроки выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима. Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения заданий игроками), выбывает из игры или платит фант по договоренности. В игре побеждает самый гибкий игрок, который ни разу не сбился и «запутался» совершенно правильно.</p> <p>Примечание. В эту игру можно играть и парами,</p>

	тогда вариантов запутывания будет еще больше.
«Кошечка»	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Описание игры. Ведущий (воспитатель) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить кошку. Для этого он разучивает с детьми два «кошачьих» движения. Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка». Попросив хорошо запомнить оба движения, ведущий объясняет детям, что сейчас он будет рассказывать про кошку Мурку. Когда он будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит, — сердитую. Затем ведущий читает такой, например, текст: «Это кошка Мурка. Она очень ласковая. А вот собак она не любит. Мурка любит лакать молоко из блюдечка. Мурка не любит, когда ее дергают за хвост. Мурке нравится спать, свернувшись калачиком. Мурка не любит бегать по лужам». И так далее. Текст может быть любым, но не слишком длинным: не стоит забывать, что во время рассказа про кошку дети выполняют физическое упражнение. В заключение игры можно предложить детям отдохнуть и рассказать стихи про кошку (или, как вариант, рассказать о своей домашней кошке).</p> <p>Примечание. Если чередование движений у детей станет автоматическим, попробуйте «поймать» их, прочтя подряд Два высказывания, на которые должна быть одна и та же реакция (например, «сердитая кошечка»). Тех, кто не ошибется, надо похвалить за внимательность.</p>