

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**Кафедра дошкольного и специального (дефектологического)
образования**

**ВЛИЯНИЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА
ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое
образование, профиль Дошкольное образование
заочной формы обучения 02021560 группы
Кобцовой Юлии Геннадьевны

Научный руководитель
старший преподаватель
кафедры
Галимская О.Г.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	7
1.1. Сущность понятия «двигательное развитие» в психолого- педагогических исследованиях	7
1.2. Особенности двигательного развития старших дошкольников	14
1.3. Педагогические условия влияния русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников	20
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ВЛИЯНИЯ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	31
2.1. Изучение двигательного развития старших дошкольников на констатирующем этапе	31
2.2. Методические рекомендации по использованию русских народных подвижных игр для двигательного развития старших дошкольников	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЕ	57

ВВЕДЕНИЕ

Изучение показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста свидетельствует о тревожных тенденциях, которые продолжают усугубляться в настоящее время. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова и др., от 30 % до 40 % детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития.

Причины этого кроются в современном образе жизни. Основную часть свободного времени современный ребенок проводит у телеэкрана. Психологи, педагоги, медики отмечают общую для детских дошкольных учреждений и школы тенденцию – снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), а для ребенка-дошкольника и младшего школьника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях.

В решении данной проблемы первостепенное значение приобретает выявление новых источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. В этом аспекте весьма эффективным должно быть использование народных традиций физического воспитания, поэтому весьма актуально изучение возможностей обогащения двигательного развития детей старшего дошкольного возраста на основе применения русских народных игр.

По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского, народные подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания. А.В. Запорожец подчеркивал, что подвижная игра представляет собой первую, доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений. Народные игры представляют большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры

личности, передачи жизненно-важных умений и навыков, воспитания нравственности, уважения к народным традициям и обычаям.

Проблема использования народных подвижных игр как средства двигательного и психического развития детей нашла отражение в современных исследованиях Н.Н. Беспаловой, Т.П. Козлова, В.М. Григорьева, В.И. Прокопенко.

Дидактические основы обучения дошкольников элементам спортивных игр систематизированы и обобщены в исследованиях Э.Й. Адашквичене, Л.Н. Волошиной, В.Г. Гришина, Т.Н. Дмитренко, В.И. Усакова, А.А. Чепуркиной и др. Использование материалов данных исследований дает возможность осуществлять рациональный выбор средств и методов обогащения двигательного развития детей старшего дошкольного возраста на основе применения русских народных игр.

Несмотря на то, что проблема физического воспитания дошкольников нашла свое отражение в многочисленных исследованиях педагогов, однако вопрос использования народных игр, направленных на двигательное развитие детей 5-6 лет представлен не достаточно.

Этим объясняется актуальность настоящего исследования, **проблема** которого формулируется следующим образом: каковы педагогические условия влияния русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников. Это определило выбор темы исследования «Влияние русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников».

Цель работы: выявить педагогические условия влияния русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников.

Объект исследования: процесс двигательного развития детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: педагогические условия влияния русских народных подвижных игр на обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: влияние русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников будет эффективно при соблюдении следующих условий:

- учитывать возрастные и индивидуальные возможности старших дошкольников;
- применять задания, упражнения в игровой форме для создания положительной эмоциональной атмосферы;
- использовать последовательный переход от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в ходе самой игры.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятия «двигательное развитие» в психолого-педагогических исследованиях.
2. Охарактеризовать двигательное развитие детей старшего дошкольного возраста.
3. Обосновать педагогические условия использования русских народных подвижных игр как средство двигательного развития старших дошкольников
4. Исследовать уровень двигательного развития старших дошкольников на констатирующем этапе.
5. Разработать методические рекомендации по использованию русских народных подвижных игр, направленных на двигательное развитие старших дошкольников.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовался комплекс **методов** исследования: теоретические: анализ психолого-педагогической и философской литературы, эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный), количественный и качественный анализ полученных результатов.

База исследования: Муниципальное дошкольное Образовательное учреждение «Центр развития ребёнка-детский сад № 4 п. Майский

Белгородского района, Белгородской области».

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя введение, две главы, заключение, список использованной литературы, приложение.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1. Проблема двигательного развития дошкольников в психолого-педагогических исследованиях

Поскольку, традиционно двигательное развитие рассматривается в теории и практике дошкольного образования как формирование у детей двигательных умений и физических качеств, в совокупности представляющих определенный уровень их физической подготовленности, который во многом отражает функциональные возможности систем организма содержание понятия «двигательное развитие» нужно рассматривать в совокупности с другими связанными с ним понятиями (62, 147).

В современных исследованиях развитие изучается как объективный процесс внутреннего последовательного, количественного и качественного изменения физических и духовных сил человека.

По мнению М.А. Иваненко, Л.В. Моисеева, обучение и воспитание являются формами развития (34, 29). Ученые отмечают, что развитие человека проявляется как прогрессивное усложнение, углубление, расширение, состоящее из трех компонентов: тела, психики, сознания, как переход человека от низших форм деятельности к высшим. Оно включает в себя физическую, психологическую, социальную и духовную эволюцию человека (40, 58).

Обучение, развитие и воспитание – процессы взаимосвязанные и взаимообусловленные. Так, физическое развитие понимается как качественное изменение форм и функций организма под воздействием

условий жизни и воспитания (17, 29). Воспитание – педагогический процесс, направленный на повышение уровня здоровья, всестороннее физическое развитие. Обучение – овладение специальными знаниями, навыками, умениями, играющими важную роль в воспитании (36, 7). Таким образом, единство обучения, развития и воспитания – органичный синтез, предусмотренный задачами физического воспитания, которые определяются как оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма человека в онтогенезе под влиянием комплекса факторов, одна из ведущих линий развития дошкольника. Значимость оценки уровня физического развития состоит в том, что оно является важным критерием, интегрально отражающим состояние функциональных систем детского организма и степень его зрелости (33, 51). В теории физического воспитания термин «физическое развитие» рассматривается в узком и широком значении. В узком значении он используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (длина, масса тела, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т. д.), в широком – дополнительно включает формирование движений и физических качеств.

В медицинской и педагогической практике термин «физическое развитие» в основном употребляется в узком значении (8, 31).

Исходя из определения физического развития, мы можем предположить, что двигательное развитие является процессом количественных и качественных изменений в освоении ребенком движений, поэтому рассмотрим понятия «двигательная деятельность» и «двигательная активность» (65, 11).

Анализ исследований отечественных и зарубежных ученых понятия «двигательная деятельность» позволяет сделать вывод о том, что однозначного определения не существует. Нам же в своем исследовании ближе понятие двигательной деятельности, которое сформулировал в своих работах А.В. Запорожец (31, 29). По его мнению, двигательная деятельность

представляет собой схематизированную деятельность, которая реализуется при конкретных условиях, в ней присутствуют операционально-техническое и мотивационно-смысловое содержание (5, 32).

Продолжая исследование двигательной деятельности П.Я. Гальперин подчеркивает, что на формирование нового двигательного действия оказывают влияние поставленные задачи, которые связывают цели и условия (21, 145). Поэтому и исследовать двигательную деятельность можно с двух позиций – целей, задач.

В своем исследовании двигательной деятельности М.М. Боген говорит о возможности решения двигательных задач при помощи двигательных действий, подчеркивая значение коллективного распределения действий в детской совместной деятельности (11, 41).

Изучением двигательной деятельности детей занимались многие ученые. Первые исследования можно отнести к XVII веку. Немецкий ученый-философ Т. Тидеман (1787) объяснял детские действия «душевными включениями» в его деятельность (78, 27). А. Куссмауль (1788) находил зависимость действий дошкольников с представлениями, которые возникают у детей при решении конкретных задач (44, 77).

В. Прейер (1882) изучая движения в детском возрасте, рассматривал их, с одной стороны, как предпосылку для будущего становления личности дошкольника и, с другой стороны, как моторный опыт, который приобретает ребенок в процессе своего развития, где на ход этого процесса влияет детская «душа» (61, 75).

Изучением движений детей занимались и отечественные ученые. Так К.Д. Ушинский, называл движения «полурефлексами», которые приобретает ребенок в процессе постоянного повторения (1867) (73, 21). Его взгляды поддерживал и П.Ф. Лесгафт, занимавшийся изучением физического воспитания дошкольников (46, 47). Ученый утверждал, что физические упражнения влияют на умственное развитие детей.

На взаимосвязь развития игровой деятельности с детскими движениями указывал в своих работах К. Гроос (25, 24). Ученый отмечал, в своих исследованиях, что в игровой деятельности дети дошкольного возраста приобретают опыт, который был накоплен человечеством за период своего существования при помощи подражания.

Развитие движений под воздействием эволюции рассматривали в своих исследованиях представители эволюционно-биологического направления К. Бюллер, К. Коффка, Г. Спенсер, Ф. Шиллер и др. Так, например, по мнению Г. Спенсера, детское движение представляет собой «эстетическое наслаждение» в «упражнении сил» (84, 107).

Представители социологического направления, В. Вундт, Л. Морган, Г.В. Плеханов, Э. Тайлор и др., по-своему, объясняли причину развития движений детей (19, 98). По их мнению, двигательная деятельность детей повторяет развитие цивилизации (58, 31). Их сторонники (М.Я. Басов, П.П. Блонский, В. Штерн и др.) характеризовали детскую двигательную деятельность, как деятельность, которая не зависит от воспитания и обучения ребенка, как нечто уже у него имеющееся (83, 21).

Изучением связи движения и развития интеллектуальной деятельности детей занимался Ж. Пиаже. По его мнению, в процессе формирования двигательного навыка и интеллекта принимают участие одни и те же средства, однако двигательный навык первичен, а интеллект развивается в процессе усложнения, усвоенных ребенком ситуаций (57, 34). Ученый выделил шесть уровней образования двигательного навыка: первый уровень, определяется рефлексивным поведением ребенка; на втором уровне, который Ж. Пиаже называет, «элементарный навык», ребенок все чаще применяет двигательные навыки. Но их использование имеет характер переноса, имеющегося двигательного опыта у ребенка в другие условия. При этом, отмечается отсутствие «взаимной скоординированности» детских двигательных навыков. Следующий уровень, или уровень «вторичных круговых реакций», по мнению ученого, является переходным (80, 16).

Четвертый уровень, он называет «координацией известных схем», когда ребенок расширяет свои знания о возможности использования известных ему двигательных навыков. На следующем уровне «третичной круговой реакции» двигательные навыки воспроизводятся в процессе экспериментирования ребенка в появившихся новых условиях. И завершающий, шестой уровень развития сенсомоторного интеллекта, когда ребенок сознательно реагирует на события, происходящие в его жизни (3, 74).

Автор общей теории детской игры Ф. Бойтендаик и представитель направления гештальтпсихологии ввел понятие «правила движений», представление индивида о достижении цели (50, 34). По его мнению, ребенок учится не самим движениям, а знакомится с «методикой», схемой их выполнения. Он знает свои реальные возможности достижения цели, может планировать свою деятельность, а, следовательно, может контролировать выполнение своих движений. Для того, чтобы ребенок запомнил алгоритм действий, Ф. Бойтендаик предлагает обучению движений с применением образца, «инструкции, подражания, опыта» (51, 77).

Рассматривая содержание двигательной деятельности, А.В. Запорожцем были выделены предметная или операционно-техническая и субъектная или смысловая стороны двигательной деятельности (31, 34).

Итак, можно отметить, что в исследованиях педагогов двигательная деятельность – это деятельность, основным компонентом которой являются движения и которая направлена на физическое и двигательное развитие детей, то есть она является важным условием и средством разностороннего развития детей (35, 31).

Основу самой двигательной деятельности, как известно, составляет двигательная активность, обусловленная врожденной природной потребностью организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит здоровье человека, его физическая и умственная работоспособность (49, 38).

Говоря о движении, двигательной активности детей мы должны раскрыть значение термина «двигательная активность». Анализируя научную и специальную литературу, мы выяснили, что не существует единого толкования понятия «двигательная активность».

Так, словарь по педагогике под редакцией Г.М. Коджаспировой определяет ее так: «двигательная активность – основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена главному закону здоровья – приобретаемая – расходуется и направлена на обязательное избыточное восстановление энергетического фонда. Благодаря двигательной активности, ребенок обеспечивает себе физически полноценное индивидуальное развитие» (40, 26).

У Ю.М. Исаенко находим другое толкование данного термина: «совокупность произвольно регулируемых движений, имеющих условно-рефлекторную основу, выражающихся в стремлении к поддержанию жизненного равновесия организма ребенка с окружающим миром, проявляющихся в двигательных умениях и физических качествах, обусловлена, как генетически, так и привитыми потребностями и мотивами» (36, 9).

Другой автор И.А. Аршавский дает такую трактовку: «основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя» (6, 27).

Ю.П. Кобяков пишет: «кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами» (30, 20).

Предлагает определить двигательную активность как естественную основу резервов здоровья человека Н. А. Фомин (77, 25).

О роли собственной активности ребенка в процессе выполнения двигательной деятельности говорил в своих исследованиях Л.С. Выготский (20, 111). В отличие от выше изложенных авторов, ученый утверждал, что изменение высших психических функций ребенка происходит под влиянием

активной деятельности самого ребенка. Им было введено понятие «реального телесного действия», которое усложняясь, приводит к изменениям в интеллектуальном и психическом развитии ребенка.

В современной науке в литературе в равной степени встречаются понятия, как «двигательная активность», «психомоторная активность», «физическая активность». Безусловно, что все наши движения осуществляются с участием психики. Понятие «психомоторика» введено в научный оборот И.М. Сеченовым, в своих исследованиях он показал, что каждый рефлекторный и психический акт заканчивается движением или изменением тонуса мышц в соответствии с мысленно представляемым действием. «Жизненные потребности рождают хотения, и уже это ведет за собой действие; хотенье будет тогда мотивом или целью, а движение – действием или средством достижения цели, когда человек производит так, называемое, произвольное движение, оно появляется вслед за хотением в сознании этого самого движения» (68, 55). Без хотения как мотива или импульса движение вообще было бы бессмысленно. Соответственно такому взгляду на явления двигательные центры на поверхности головного мозга называют «психомоторными» (8, 57). Из этого высказывания И.М. Сеченова можно сделать вывод, что в основе любого произвольного движения лежит мотив, который сам по себе отражает деятельность.

В процессе анализа существующих теорий изучения двигательной активности детей, мы обнаружили, что в литературе, в отношении дошкольников, одинаково часто встречаются понятия «двигательная деятельность» и «двигательная активность».

Исходя из определения физического развития как изменения форм и функций организма, М.Н. Дедулевич, И.К. Ковалевский, В.А. Шишкина определяют двигательное развитие как процесс количественных и качественных изменений в освоении ребенком движений (27, 67). При этом результатом развития является полноценное овладение ребенком основными

движениями, разнообразие двигательных навыков, совершенствование тонкой моторики, развитие двигательных способностей (82, 66).

Таким образом, анализ изложенного выше позволяет сделать вывод о том, что двигательное развитие является одной из ведущих линий развития дошкольника. Определяется как процесс количественных и качественных изменений в освоении ребенком движений. Показателями двигательного развития ребенка являются: оптимальная двигательная активность, владение всеми видами физических упражнений с учетом возрастных возможностей, средний или высокий уровень физической подготовленности.

1.2. Особенности двигательного развития детей старшего дошкольного возраста

Поскольку анализ психолого-педагогических исследований, сделанный выше определяет двигательное развитие как процесс количественных и качественных изменений в освоении ребенком движений. Результатом, которого является полноценное овладение ребенком основными движениями (разнообразие двигательных навыков, совершенствование тонкой моторики, развитие двигательных способностей) рассмотрим особенности двигательного развития в старшем дошкольном возрасте.

Наиболее существенные приобретения организма детей связаны с развитием их двигательной функции. Именно в дошкольном возрасте формируются базовые двигательные умения, происходит становление двигательных способностей, создается фундамент двигательного опыта, необходимого в жизненной практике (33, 14). Подчеркнем, что именно в раннем детстве и дошкольном возрасте двигательное развитие является основой полноценного развития всех психических функций (Е.А. Аркин, Л.В. Запорожец, А.Ф. Тур) (70, 22). В дальнейшем по мере формирования у ребенка умений выполнять умственные действия во внутреннем плане

сознания, а также по мере овладения действиями с опорой на знаково-символические средства, роль внешних двигательных действий в развитии психики становится все менее очевидной, но тем не менее сохраняет свое значение (5, 45).

Понять основные закономерности двигательного развития ребенка дошкольного возраста позволяет теория отечественного физиолога Н.А. Бернштейна (8, 39). Он показывает, что в основе любого двигательного акта лежат сложные, иерархически организованные системы сенсорных коррекций, которые формируются у человека по мере овладения разнообразными двигательными действиями и обеспечивают фундамент для развития физических качеств человека.

Любое двигательное действие требует организации и регуляции со стороны нервной системы. При этом если предварительная общая организация действий (план их выполнения) может в общих чертах программироваться субъектом до момента их выполнения, то процесс собственно выполнения любых действий требует постоянной регуляции всевозможных неточностей и отклонений, которые возникают по ходу реализации действий (66, 85).

Н.А. Бернштейн выделяет несколько основных уровней психофизиологической регуляции и коррекции, которые обеспечивают эффективное и координированное построение разнообразных двигательных действий (8, 44). Это регуляция тонуса мускулатуры, ориентировка и регуляция движений из пространства собственного тела, ориентировка и регуляция локомоторных, а также сложных манипулятивных действий с предметами, регуляция двигательных действий.

В целом формирование и развитие двигательной сферы дошкольника, по мнению С.В. Маланова, идет в трех основных направлениях:

- рост трудности решаемых двигательных задач и их точности;
- развитие способностей решать нешаблонные двигательные задачи;
- рост смысловой сложности двигательных задач (49, 113).

Э.Я. Степаненкова указывает на необходимость творческого подхода для развития двигательной деятельности ребенка. Ему необходимы условия для реализации свободы действий, обеспечивающие гармонию ребенка с самим собой (69, 6).

Как отмечает Л.И. Лубышева, развитие движений ребенка обеспечивают два фактора – созревание и научение (47, 12). При этом созревание определяется чисто биологическими причинами и характеризуется последовательными возрастными изменениями анатомического и физиологического характера, которые заложены в наследственной информации (12, 51). А научение представляет собой освоение новых, ранее недоступных видов движений с помощью обучения, тренировки.

По мнению Л.И. Лубышевой, и созревание, и научение необходимы для гармоничного двигательного развития (47, 15). Нельзя успешно обучать движению, если организм или какая-то отдельная система не созрели для этого. В то же время движение не может быть освоено без обучения, само по себе, даже если для этого имеются все необходимые анатомические и физиологические предпосылки (3, 45).

Учитывая то, что важное значение для формирования двигательной функции имеет развитость механизмов управления движениями, определяемая зрелостью нервной системы, рассмотрим некоторые их особенности.

Нервная система в старшем дошкольном возрасте быстро растет и развивается (И.А. Аршавский, П.К. Анохин, П.Я. Гальперин, А.А. Маркосян). К семи годам заканчивается в основном этап роста и дифференциации нервных клеток головного мозга. Как отмечает Б.Г. Ананьев, у мальчиков начинает доминировать правое полушарие, ответственное за зрительно-пространственное восприятие, у них раньше, чем у девочек, развиваются двигательные акты (2, 8). У девочек доминирующим становится левое

полушарие, ответственное за речь и координацию движений. В пять лет устанавливается четкое доминирование правой и левой руки.

По мнению А.А. Маркосяна, физиологической основой овладения новыми движениями являются подвижность и динамичность нервных процессов (51, 55).

В старшем дошкольном возрасте усиленно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность, формируется способность к двигательным дифференцировкам, угадыванию траекторий движения (42, 14). У детей старшего дошкольного возраста условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому их навыки не прочны. Остаются несовершенными процессы внутреннего (условного) торможения при резко выраженном внешнем, что мешает детям справляться с воздействием сильного и длительного, монотонного раздражителя (37, 21).

Объективным показателем развития двигательной функции может служить развитая способность к координации движений. К шести годам у дошкольников ходьба приобретает черты взрослости, появляется способность к выполнению точных и тонких движений руками, возрастает степень согласованности движений, способность к сохранению равновесия (14, 27). С развитием координационных способностей связана активизация невербальной, в частности двигательной памяти, играющей огромную роль в управлении движениями.

Одним из основополагающих факторов, влияющих на двигательное развитие в этом возрасте, как отмечает В.П. Губа, является значимость генетических факторов (26, 11). Существует другая точка зрения, по мнению ряда ученых (О.И. Кокорева (42), Л.Т. Майорова (7), С.Н. Михайлова) движения оказывают положительное влияние на общее развитие ребенка (52, 14).

Особенностью движения детей четырех-шестилетнего возраста является недостаточная координированность. Н.А. Бернштейн назвал

моторику детей дошкольного возраста как «грациозную неуклюжесть» (8, 49).

Другая их особенность заключается в недостатке точности движений, что связано с развитием мышечного чувства и двигательного анализатора.

Развитие двигательных функций идет скачкообразно и сочетается с ростом и дифференцировкой мышечной массы (77, 18). С пяти-шести лет сгибатели уравниваются с силой мышц-разгибателей. Эти закономерности следует использовать при определении движений ребенка. Главное – наблюдение за ребенком и использование его индивидуальности в формировании необходимых движений (28, 55).

Быстрота – качество, которое характеризуется временем скрытого периода двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений в единицу времени и производной от этих показателей – скоростью передвижения в силовом поле. Основой быстроты являются подвижность нервных процессов, скорость и эффективность реализации переданного к мышце нервного импульса, а также энергетические особенности (В.К. Бальсевич, М.Н. Королева, Л.Т. Майорова) (7, 29). При развитии быстроты в старшем дошкольном возрасте основное внимание следует уделять тренировке быстроты реакции и частоты движений в простых упражнениях (55, 25).

В дошкольном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития гибкости (Е.Н. Вавилова, Н.А. Ноткина) (15, 36). Это связано с незаконченной дифференцировкой тканей опорно-двигательного аппарата и высокой эластичностью связок мышц (53, 146). Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей восьми-десяти лет.

По мнению ряда специалистов (В.И. Лях (48), Л.Т. Майорова (7), С.Н. Михайлова (52), В.А. Панов (56)) в период от четырех до семи лет получает развитие функция равновесия, которая определяется согласованностью работы высших отделов центральной нервной системы,

взаимодействием вестибулярного, слухового, зрительного и кинестезического анализаторов (56, 13).

По поводу развития силы в дошкольном возрасте у исследователей нет единого мнения. Так, Н.А. Ноткина отмечает, что у детей пяти-шести лет силовой уровень достаточно высок (53, 148). Исследовано, что сила разных групп мышц у детей развита неодинаково, что мешает им овладеть двигательными умениями и тормозит гармоничное физическое развитие. Развитие силы разных мышечных групп происходит с разной интенсивностью.

Существует мнение, что увеличение мышечной силы у детей происходит с возрастанием по мере роста ребенка мышечной массы тела, что связано с развитием мышечного поперечника (9, 15). Последний заметно начинает расти с семи лет. Определенную роль в развитии мышечной силы играют также сформированность центральной нервной системы.

Двигательное развитие дошкольников осуществляется за счет освоения новых движений, действий и форм двигательной активности (60, 11). Значительное место в двигательном развитии должна занять подготовка к освоению базовых элементов движений в спортивных упражнениях – элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, коротких гимнастических связок упражнений.

В возрасте четырех-шести лет возможна постановка целей в ряде упражнений: пробежать быстро, метнуть далеко, попасть мячом в цель, прыгнуть как можно дальше, точно произвести движение, быстро среагировать на команду (63, 39).

Таким образом, изучение особенностей двигательного развития старших дошкольников позволяет нам сделать вывод, что в данном возрастном периоде происходит становление двигательных способностей, формируются важные базовые двигательные умения и навыки, создается фундамент двигательного опыта. Все, что обеспечивает двигательное

развитие ребенка, становится стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер личности.

1.3. Педагогические условия влияния русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников

Как показывают современные исследования, многие дети так не достигли возрастных показателей двигательного развития. В связи с этим весьма актуальным является поиск путей обогащения двигательного развития ребенка-дошкольника. Наиболее естественной основой двигательного развития дошкольников являются детские народные подвижные игры.

Народные подвижные игры и упражнения, включающие элементы спортивных игр, являются эффективными и отвечающими возрастным особенностям старших дошкольников средствами физического воспитания. По мнению, А.И. Быковой (13), Л.В. Былеевой (14), И.М. Короткова, В.И. Прокопенко (64), они несут в себе достаточную физическую нагрузку, положительно влияют на развитие функций организма, формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Многие из них отражают народные традиции физического воспитания.

Существует много народных подвижных игр, основанных на целенаправленном развитии интеллекта, воспитании различных физических качеств, на передаче важных сведений, информации о мире игры, ориентированных на обучение ребенка. Все они развивают и стимулируют двигательное развитие, творческий потенциал и воображение ребенка (Л.В. Былеева (14), В.М. Григорьев (23), О.Н. Козак (41)).

Культурная ценность народных игр бесспорна. Они несут в себе заряд всех видов эстетической деятельности человека и являются традиционным средством педагогики (23, 108). В играх отражается образ жизни людей, их

быт и труд, национальные традиции, представления о чести и смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку и выдержку, творческую выдумку и находчивость, волю и стремление к победе.

Игровые сюжеты народных подвижных игр являются важным фактором в воспитании таких черт характера, как решительность, настойчивость, смелость, что немаловажно в освоении двигательного опыта.

Особое внимание внедрению народных подвижных игр в педагогический процесс уделяли В.В. Гориневский (22), П.Ф. Лесгафт. В их работах подчеркивается, что игра имеет большое познавательное и развивающее значение, сближающее ее с учением и трудом (46, 41). В то же время у игры есть специфическое отличие от всех других видов деятельности: игра - это всегда свободное применение своих сил и своего творчества, даже в рамках установленных правил (22, 32).

Особую роль отводил играм, «состоящим в движении», Я.А. Коменский (43, 35). Он утверждал, что в воспитании ребенка следует использовать подвижные игры, приспособленные к народным обычаям. П.Ф. Лесгафт впервые поставил вопрос о включении народных игр в педагогическую практику школы (46, 45). Он проанализировал детские игры, их роль в физическом развитии ребенка.

В поисках новых средств всестороннего воспитания Е.А. Покровский обращался к народным играм как к лучшему источнику развития, более естественному и понятному для детей (59, 41). Народные игры он оценивал как средство физического развития и указывал, что в них отражаются характерные черты нашего народа.

В системе физического образования П.Ф. Лесгафт рекомендует в качестве главного средства при обучении младших школьников основным движениям использовать народные подвижные игры, в которых должны быть включены естественные физические упражнения: бег, ходьба, прыжки, метание – с постепенным и последовательным увеличением нагрузки (46, 51).

Отмечая роль подвижных игр в качестве средства укрепления здоровья, И.И. Бецкой подчеркивает, что склонность к игре и увеселению, которые вселяет природа в детские годы, – главные средства к умножению здоровья и к укреплению телесного сложения (10, 46).

А.В. Запорожец отмечал, что характер движений, выполняемых индивидуумом в условиях игры и в условиях прямого задания существенно различен. «Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требует от ребенка проявления творческих способностей, активности, инициативы» (31, 67). Все это характеризует игру как многоплановое, комплексное по воздействию, важное педагогическое средство воспитания и двигательного развития ребенка.

Значима роль народных подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение они приобретают для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка (29, 67). Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, происходит улучшение обмена веществ в организме и осуществляется соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

В теории физического воспитания дошкольников все народные игры подразделяют на сюжетные и бессюжетные игры и игры-забавы (38, 67). Сюжетные народные игры построены на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц.

Сюжет игры и правила обуславливают характер движений играющих. В одном случае дети, подражая лошадам, бегают, высоко поднимая колени, в другом прыгают как зайчики и т.д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят имитационный характер (4, 67). В некоторых

сюжетных играх действия играющих определяются текстом («У медведя во бору», «Гуси», «Зайцы и волк» и др.). Сюжетные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада.

Игра «Городки» относится к бессюжетным играм типа ловишек, перебежек. В ней нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же что в сюжетной игре: наличие правил, взаимосвязанные игровые действия всех участников (63, 67). Однако следует учесть, что бессюжетные игры, в том числе и городки, требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания (72, 87). В игре городки необходимо выбивать фигуры из города.

Чаще народные подвижные игры предназначены для использования на открытых площадках, что значительно усиливает их воздействие на организм ребенка. При активной двигательной деятельности на открытом воздухе усиливается работа сердца и легких (64, 47). Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям (В.И. Прокопенко).

Подвижные игры способствуют двигательному развитию детей. В игре совершенствуются многие умения, двигательные навыки, а также быстрота и ловкость, сила и выносливость. Очевидно, что народные игры и физические упражнения не только необходимы, но и представляют большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры личности. Они способствуют передачи жизненно важных умений и навыков, воспитанию нравственности, уважения к народным традициям и обычаям, в них заключены большие воспитательные возможности (23, 67). При условиях правильного отбора, планирования, рациональных методов проведения подвижные игры становятся в дошкольном возрасте фактором двигательного

развития ребенка.

По определению А.В. Запорожца подвижные игры представляют собой первую, доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений (31, 44). По мнению ряда ученых (Л.Н. Волошина (18), Т.Н. Осокина (54), М.А. Правдов (60), Э.Я. Степаненкова (69), Н.В. Финогенова (76) и др.) народная подвижная игра является средством гармоничного развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, условием благополучного эмоционального состояния.

В авторской программе «Играйте на здоровье! И технологии ее реализации» Л.Н. Волошина, определяет объем знаний, умений, которые дети должны усвоить, играя в «Городки», указаны задачи по развитию их двигательных способностей. Она обращает внимание на необходимость (16, 24):

- формировать интерес к русской народной подвижной игре, показать важность техники в достижении конечного результата;
- раскрывать значение игры «Городки» в укреплении здоровья, улучшении двигательных способностей;
- вызывать интерес к игре как форме активного отдыха;
- формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умении сосредоточиться на поставленной задаче, уверенность в своих силах.

Данная программа рекомендует систему занятий по обучению дошкольников элементам игры «Городки».

Методика обучения детей дошкольного возраста игре «Городки» описана Э.Й. Адашкявичене (1), Т.И. Осокиной (54). Они дают методические рекомендации по организации условий и последовательности обучения игре «Городки» и предлагают такую последовательность обучения игре «Городки»:

- ознакомление детей с инвентарем (54, 17);

- разучивание специальных упражнений с битой, подводящих к броску биты;
- бросание биты на дальность без прицеливания (1, 56);
- бросание биты в цель;
- игра по правилам.

А.П. Усова и А.В. Запорожец подчеркивают, что развитие личности ребенка, его способностей, в том числе и двигательных, происходит в процессе воспитания и обучения, целенаправленно руководимом педагогом (72, 67). Двигательное развитие ребенка также социально обусловлено и протекает в условиях дидактических воздействий взрослых на занятиях, в играх и самостоятельной деятельности детей (31, 17).

При формировании действий в подвижных играх с элементами спорта Э.Й. Адашкявичене, Т.И. Осокина рекомендуют последовательный переход от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в ходе самой игры (54, 19). Рациональность такой направленности обучения может быть подкреплена известным положением о том, что в подвижной игре движение и средства достижения результатов превращаются в самостоятельную цель активности ребенка, становясь тем самым предметом его сознания. В основе игры городки лежат метательные движения, которые относятся к сложнокоординированным двигательным действиям и представляют определенную трудность для дошкольников в их освоении (1, 68).

Исследователи (Л.Н. Волошина, А.А. Зданевич и др.) отмечают, что техника метательных движений представляет собой сложную систему, состоящую из отдельных подсистем (32, 47). Из-за недостаточного развития координации движений скоростно-силовых качеств и способности к управлению пространственными, временными и динамическими параметрами метания многие дошкольники не в состоянии правильно выполнить метание. Необходимость обучения дошкольников сложнокоординационным видам двигательной деятельности подтверждают и работы Д. Бруннера (12, 97).

Условиями успешного выполнения деятельности, по мнению

В.А. Сальникова, являются не только закономерности возрастного развития личности, но индивидуально-психологические особенности: биологический возраст, психическая зрелость (67, 17). По мнению Л.Н. Волошиной, И.К. Ковалевского, обучение дошкольников игре «Городки» предъявляет ребенку требования, адекватные его возможностям и является условием для полноценного гармонического развития личности каждого ребенка.

В работах Л.Н. Волошиной, И.К. Ковалевского отмечается, что усвоение игровой деятельности ребенком проходит как последовательное усвоение рациональных действий в типовых игровых ситуациях (18, 51). Модель освоения игровой деятельности заключается в последовательном переходе от самых простых игровых комплексов к более сложным. Овладение содержанием игровой деятельности осуществляется методом «игра – представление – игра».

Первоначально создается общее представление об игре, затем изучаются ее структурные элементы, и завершается этот путь интеграцией всех элементов в виде конкретной игровой системы (24, 11). При этом процесс интеграции и дифференциации не разведены, а взаимно пересекаются, что создает необходимое условие для скорейшего включения изученного в структуру актуальных возможностей занимающихся. Исследования В.Я. Портных показали эффективность использования проблемно-поискового метода при изучении структурных элементов игровой деятельности (30, 21).

В.И. Усаков разработал алгоритм обучения, выраженный в систематизированном по задачам и этапам обучения педагогическом процессе применения опорных, подводящих и подготовительных упражнений, включающий:

- ознакомление с народной подвижной игрой в целом посредством использования методов слова и наглядности (71, 52);
- первоначальное разучивание наиболее простых технических приемов посредством их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для народной подвижной игры;

- углубленное разучивание простых специальных движений, доведение их до уровня навыка, разучивание на их основе элементарных связок и комбинаций;
- закрепление простых комбинационных действий и движений специально направленного характера с использованием методов частичного регламентированного упражнения;
- совершенствование основных технических приемов, характерных для изучаемой игры, с использованием игрового и соревновательного методов;
- первоначальное разучивание элементарной тактической схемы игры по упрощенным правилам (39, 22);
- углубленное разучивание как элементарных, так и более сложных тактических схем;
- закрепление основного тактического рисунка игры (69, 51);
- решение простых тактических задач посредством использования технических приемов, двигательных действий и движений, характерных для изучаемой игры;
- совершенствование игры через развитие интереса к ней.

В старшем дошкольном возрасте, отмечено в исследованиях И.К. Ковалевского, необходимо строить процесс обучения на основе адаптированных для возможностей ребенка пяти-шести лет подвижных игр с элементами спорта (63, 51). Индивидуальные возможности детей стимулируются через процесс обучения, подчиненный логике игры: игра – подводящая игра – специальная игра. Игровые задания, упражнения в игровой форме придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей более привлекательными (75, 201).

Безусловно, участвуя в народных подвижных играх, дети могут переживать и отрицательные эмоции. По мнению П.К. Анохина, отрицательная эмоция – источник внутренней энергии человека, заставляющей его преодолевать трудности на пути к поставленной цели

(82, 37). Если в процессе игры мы будем переключать отрицательные эмоции на действия, игра доставит ребенку чувство удовлетворения и радости, что способствует снятию перегрузок, напряжения.

Следует отметить, что народная подвижная игра не возникает самопроизвольно как продукт индивидуального творчества ребенка. Это, по мнению В.И. Усакова, результат социального опыта, трансформированного через систему воспитания, образования и среды. Ведущее место в процессе обучения играм с элементами спорта отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость – характерные особенности нервно-психического развития детей дошкольников (71, 91). У детей пяти-шести лет подражание может быть как примитивным, напоминающим механическое копирование, так и точным, ярким. Поэтому одно из условий успешного обучения народным подвижным играм – многократное, совместное с воспитателями и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха (81, 35). Каждый ребенок выполняет задание рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Так особую сложность для дошкольников, в освоении игры «Городки» представляет коллективный характер игровых действий. Благодаря наличию упрощенных правил (Э.Й. Адашкявичене, Т.И. Осокина) можно достичь адекватности понимания детьми игровой ситуации, желания сотрудничать, понимания, что командный результат зависит от точности и целенаправленности действий каждого участника игры (1, 11). Умение действовать быстро и точно в игровых ситуациях совершенствуется только в результате специальной подготовки и улучшается по мере обучения.

Большое значение при обучении игре «Городки» придается активности самого ребенка, его инициативе и самостоятельности во время занятий. При обучении дошкольников игре городки необходимо также учесть, что стержнем любой деятельности является потребность – мотивационный компонент (54, 201). Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании и укреплении здоровья – вот психологические основы

мотивации занятий физической культурой. Мотивация дошкольников воспитывается и формируется на основе естественной потребности в движениях, впечатлениях, в новой информации (П.К. Дуркин (30), М.П. Лебедева (45)).

В игре «Городки» внешние мотивы и цели соответствуют возможностям детей старшего дошкольного возраста, являются для них оптимальными, не слишком трудными и не очень легкими (63, 51). Дети испытывают удовлетворение от процесса игры, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, другими детьми, что является предпосылкой внутренней мотивации. Внешняя и внутренняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве (11, 35). Наличием внутренней мотивации может послужить такой показатель, как использование физических упражнений, в том числе и элементов игры «Городки» по собственной инициативе, в самостоятельной двигательной деятельности.

Сотрудничество и сотворчество детей и воспитателя развивает воображение детей, побуждает их к свободным и естественным движениям (79, 5). Это положительно сказывается на самостоятельной двигательной деятельности. Дети охотно играют в городки, стремясь достичь результатов в действиях. Достигнув желаемого, они стремятся продемонстрировать взрослым свои умения, без одобрения взрослых эти умения в значительной степени теряют свою ценность (82, 45). Игра «Городки» является не только эмоциональным воплощением процесса выполнения, но и достижения результатов. Эмоции активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность и создают разрядку, смену напряжений. Ребенок учится добиваться успеха.

Таким образом, анализ исследований показывают современные исследования, многие дети так не достигли возрастных показателей двигательного развития. В связи с этим весьма актуальным является поиск путей обогащения двигательного развития ребенка-дошкольника. Наиболее

естественной основой двигательного развития дошкольников являются детские подвижные игры.

Вывод по первой главе:

Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме исследования позволил нам сделать следующие выводы:

Исходя из определения физического развития как изменения форм и функций организма, М.Н. Дедулевич, Ковалевский, В.А. Шишкина дали следующее определение двигательного развития – это процесс количественных и качественных изменений в освоении ребенком движений. При этом результатом развития является полноценное овладение ребенком основными движениями, разнообразие двигательных навыков, совершенствование тонкой моторики, развитие двигательных способностей.

Изучение особенностей двигательного развития старших дошкольников позволяет нам сделать вывод, что в старшем дошкольном возрасте возрастном периоде происходит становление двигательных способностей, формируются важные базовые двигательные умения и навыки, создается фундамент двигательного опыта. Все, что обеспечивает двигательное развитие ребенка, становится стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер личности.

Как показывают современные исследования, многие дети так не достигли возрастных показателей двигательного развития. В связи с этим весьма актуальным является поиск путей обогащения двигательного развития ребенка-дошкольника. Наиболее естественной основой двигательного развития дошкольников являются детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр.

ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ВЛИЯНИЯ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Изучение двигательного развития старших дошкольников на констатирующем этапе

Практическая работа по изучению влияния русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников проводилась нами на базе Муниципального дошкольного Образовательного учреждения «Центр развития ребёнка-детский сад № 4 п. Майский Белгородского района, Белгородской области».

В экспериментальной работе приняли участие 11 детей, старшего дошкольного возраста.

Задачи констатирующего этапа экспериментальной работы:

- 1) Подобрать диагностический материал для изучения двигательного развития детей старшего дошкольного возраста.
- 2) Изучить двигательное развитие детей старшего дошкольного возраста.
- 3) Проанализировать полученные результаты.
- 4) Разработать методические рекомендации для педагогов по использованию русских народных подвижных игр для двигательного развития старших дошкольников.

Исходя из определения физического развития (М.Н. Дедулевич, И.К. Ковалевский, В.А. Шишкина) определяющего двигательное развитие как процесс количественных и качественных изменений в освоении ребенком движений. Показателями двигательного развития ребенка являются:

- оптимальная двигательная активность (27, 31),
- владение всеми видами физических упражнений с учетом возрастных возможностей (63, 51),

- уровень физической подготовленности.

Для этого применяли следующие методики: тестирование, шагометрию, хронометраж, педагогическое наблюдение (Приложение 1-3).

Изучение состояния здоровья детей проводилось на основе анализа индивидуальных медицинских карт: определялась группа здоровья, группа допуска к занятиям по физической культуре, выявлялось наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений, определялась гармоничность развития. Физическая подготовленность дошкольников оценивалась в процессе педагогического анализа данных инструктора по физической культуре.

Из определения физической подготовленности следует, что в ходе экспериментальной работы должны оцениваться как качественные, так и количественные показатели развития ребенка старшего дошкольного возраста. Для оценки качественного уровня нами была взята за основу методика, предложенная Г. Лесковой и Н. Ноткиной (43, 36), по оценке техники выполнения медленного бега, прыжков с места и метания в даль. Данный выбор обусловлен спецификой игр с элементами спорта, в которых данные движения являются наиболее используемыми.

Методика обследования предполагает трехбалльную оценку уровня навыка:

Три балла - высокий уровень: правильное выполнение всех основных элементов движения.

Два балла - средний уровень: дети справляются с большинством элементов техники, допуская небольшие ошибки.

Один балл – низкий уровень: наличие значительных ошибок.

Обобщенные результаты диагностики показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста методике Г. Лесковой и Н. Ноткиной на начало эксперимента представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Обобщенные результаты диагностики показателей физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента

Критерии оценки	Результаты
Бег в медленном темпе	1,7
Прыжок в длину с места	1,4
Метание вдаль	1,3

Анализ полученных данных (таблица 2.1) свидетельствует о практически равном уровне сформированности навыков у старших дошкольников. При оценке техники выполнения прыжка в длину с места наименьшее количество баллов получили за критерии: полет и приземление. Затруднения у детей вызвало приземление одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню.

Выбор контрольных упражнений в процессе тестирования развития двигательных способностей осуществлялся на основе анализа программы «Истоки» (32) (Приложение 1).

Сравнивая результаты обследования с минимальными показателями развития моторики детей 5-6 лет, приведенными в программе «Истоки», можно сделать следующие выводы: уровень развития двигательных способностей старших дошкольников выше предложенных стандартов по таким показателям, как прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подъем из положения, лежа на спине. Так, например, показатели броска набивного мяча мальчиков группы выше на 44,5% минимальных показателей программы «Истоки».

Показатели подбрасывания и ловли мяча у мальчиков ниже минимальных на 27,9%. Показатели гибкости ниже минимальных на 2,5%. Показатели бега с хода на 10 метров ниже минимальных на 12,0%. Полученные данные позволяют сделать заключение, что у детей лучше

развиты силовая выносливость, скоростно-силовые способности, ниже – уровень развития гибкости, скоростные и координационные способности (таблица 2.2).

Таблица 2.2

Результаты изучения уровня развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста

Старший возраст	Подбрасывание и ловля мяча (кол. раз)	Наклон вперед из пол., стоя на гимн. скамейке (см)	Бег с хода 10 м. (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Подъем из положения, лежа на спине (кол. раз)
Показатели мальчиков	19,0	3,9	2,8	116,2	253,0	20,4
Показатели программы «Истоки»	26 - 40	4 - 7	2,5 - 2,1	100 - 150	175 - 300	12 - 25

Оценка двигательной активности старших дошкольников проводилась на основании показателей: объема двигательной активности с использованием метода шагометрии и хронометража для количественной оценки двигательной активности.

Полученные в ходе проведения методик результаты позволили выявить уровни активности старших дошкольников: гиперактивный уровень был отмечен у 1 ребенка (9 %), оптимальный выявлен у 4 дошкольников (36%), гипоактивный уровень был выявлен у 6 дошкольников (55%)

Данные метода шагометрии и хронометража отражены на рис. 2.1. и в приложении.



Рис. 2.1. Результаты исследования метода шагометрии и хронометража у старших дошкольников

Полученные данные свидетельствуют о том, что малоподвижные или гипоподвижные дети, 8000-9000 тысяч шагов составляют 55% (6 детей). Дети, которые имеют малый объем, низкое качество движений. Это обусловлено отсутствием интереса к двигательной активности, низкими показателями физических качеств, преобладанием сидячих поз, медлительность.

Оптимально подвижные дети, 10000 – 11000 шагов имеют 2 воспитанника, что составило 36 % (4 ребенка). Дети, которые имеют достаточный объем движений и высокое качество. У детей данной группы, сформированы, в соответствии с возрастными нормами физические умения и качества, разнообразные движения, оптимальный уровень суточных локомоций, высокий уровень интереса к двигательной деятельности, мобильность, легкий переход от одного вида деятельности к другому. Эмоциональное состояние в большей степени на подъеме, перепады настроения адекватны ситуациям.

Высокоподвижные или гиперактивные дети, 11000 - 12000 шагов составляют 9% (1 ребенок). Дети, которые имеют большое количество суточных локомоций, низкий уровень развитости двигательных умений и качеств (особенно ловкости, скоростной силы), не использование их (кроме бега) в самостоятельной двигательной деятельности, но характеризуются положительной мотивацией к двигательной активности. Они невнимательны,

часто отвлекаются. Характер деятельности зависит от эмоционального состояния.

Модифицированное наблюдение и оценка разнообразия движений (двигательного опыта) в самостоятельной двигательной деятельности детей (по В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич) (Приложение 3).

Наблюдение направлено на определение разнообразия и качества движений с мячом, скакалкой, обручем у старших дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности (как одного из показателей двигательного развития).

В ходе которого фиксируется как разнообразно и качественно ребенок двигается в самостоятельной деятельности. За выполнение игр со спортивным инвентарем ребенок получает по одному баллу, а далее мы смотрим на само содержание игр, ставим 2 балла за уровень «норма», а 3 балла за «гиперактивный» уровень.

Наблюдение выявило, что дошкольники проявляют интерес к играм с мячами, обручами и скакалками, но игровые движения дошкольников были однообразны. Была обнаружена взаимосвязь между низкой продолжительностью этих игр и недостаточным разнообразием спортивного оборудования, редкой его сменяемостью. 6 дошкольников затрудняются в выборе игр или другой двигательной деятельности и длительное время остаются в пассивном состоянии. Старшие дошкольники редко объединялись самостоятельно в совместные кратковременные объединения по интересу к той или иной двигательной деятельности. Объединялись, как правило, два - три ребенка. Эти объединения были кратковременны и неустойчивы, быстро распадались. Уровни развития самостоятельности двигательной деятельности, характер общения и эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста оценивался по 3 критериям (недостаточный, достаточный, оптимальный).

Уровни и показатели самостоятельной деятельности старших дошкольников представлены ниже.

Оптимальный (высокий) (3 балла) - Движения дошкольника уверенные. Ребенок с интересом наблюдает за деятельностью своих товарищей и создает свои движения (комбинируя с другими движениями). В ходе свободной деятельности дошкольник активно общается друг с другими детьми, объединяясь в микрогруппы по интересующим видам деятельности. В ходе выполнения движений использует несколько предметов. Эмоционально активен. Ребенок строит общение с учетом игровой ситуации.

Допустимый (средний) (2 балла) Движения дошкольника носят поисково-творческий характер, дошкольник выполняет движения уверенно. Ребенок с интересом наблюдает за деятельностью своих товарищей. Ненадолго включается в совместную свободную деятельность с другими детьми. Эмоционально активен, участвует в общении в процессе свободной деятельности, но неустойчиво использует формы речевого этикета.

Недостаточный (низкий) (1 балл) Движения дошкольника отличаются однообразностью (копирует движения товарищей). Ребенок выполняет их неуверенно, без интереса. Невнимателен. Относится к сверстникам равнодушно. Малообщителен в ходе свободной деятельности с детьми. В процессе общения в свободной деятельности редко пользуется формами речевого этикета.

Полученные в ходе наблюдения результаты были отражены на рис. 2.2



Рис. 2.2. Результаты исследования сформированности самостоятельной двигательной деятельности и оценки разнообразия движений (двигательного опыта) старших дошкольников

Проведенная нами диагностическая работа на начальном этапе педагогического эксперимента показала преобладание среднего (46%) и низкого (54%) уровней сформированности самостоятельной двигательной деятельности у детей старшего дошкольного возраста, высокий уровень не был выявлен.

Анализ наблюдения, проведенного в самостоятельной двигательной деятельности детей показало, что старшие дошкольники (5-6 лет), проявляют интерес к играм с мячами, обручами и скакалками. Однако, движения детей с физкультурными пособиями отличались однообразностью. Была выявлена низкая продолжительность этих игр, тем самым – не удовлетворены биологические потребности старших дошкольников. Недостаточное разнообразие спортивного оборудования, редкая его сменяемость отразилось на недостаточной самостоятельной двигательной деятельности.

Наблюдения показали, что больше половины испытуемых затрудняются в выборе игр или другой двигательной деятельности и длительное время остаются в пассивном состоянии.

Дети редко создавали самостоятельно совместные объединения по интересу к той или иной двигательной деятельности. Объединялись, как

правило, два-три ребенка. Эти объединения были кратковременны и неустойчивы, быстро распадались.

Таким образом, анализ данных, полученных в ходе проведения хронометража, шагометрии, наблюдения за самостоятельной двигательной деятельностью на констатирующем этапе эксперимента, свидетельствует о необходимости разработки методических рекомендаций для педагогов по использованию русских народных подвижных игр для двигательного развития старших дошкольников.

2.2. Методические рекомендации по использованию русских народных подвижных игр для двигательного развития старших дошкольников

Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме двигательного развития старших дошкольников, а также анализ результатов констатирующего этапа педагогического эксперимента позволил разработать методические рекомендации для педагогов, направленные на двигательное развитие старших дошкольников. При разработке которых мы опирались на программу «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет Л.Н. Волошиной (16, 98) и педагогические условия гипотезы, о том, что влияние русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников будет эффективно при соблюдении следующих условий:

- учитывать возрастные и индивидуальные возможности старших дошкольников;
- применять задания, упражнения в игровой форме для создания положительной эмоциональной атмосферы;
- использовать последовательный переход от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в ходе самой игры.

Для разработки методических рекомендаций, направленных на двигательное развитие старших дошкольников мы использовали народную подвижную игру «Городки».

В старшем дошкольном возрасте необходимо строить процесс обучения на основе адаптированных для возможностей ребенка 5-6 лет народной подвижной игры «Городки». Среда и обучение должны строиться с учетом внутренних особенностей ребенка, диапазона индивидуальных различий, так как каждый ребенок имеет свои природные задатки, типологические особенности высшей нервной деятельности, двигательные способности и интересы.

Проектируя занятия физической культуры, прогулки, самостоятельную двигательную деятельность педагога должны учесть такие характеристики сферы физического развития, как антропометрические данные, медицинские показатели, уровень двигательного развития дошкольников.

Дифференциация обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации их в однородные группы. Наряду с индивидуальным подходом при обучении игре с элементами городков необходимо осуществлять дифференцированный подход. Он представляет собой форму обучения игре с элементами городков, когда дошкольники делятся по половому признаку (мальчики, девочки), по уровню физической подготовленности (высокий, средний, низкий), по уровню двигательной активности (гиперподвижные и малоактивные). Поэтому нужно четко определить противопоказания по каждому дошкольнику, имеющему серьезные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. В зависимости от диагноза дети (индивидуально) исключаются из игр, связанных с резким изменением темпа движения или положения тела, прыжками. Ослабленным детям обеспечивается индивидуализация физической нагрузки.

В ходе обучения народной подвижной игре «Городков» используются городки и биты разной длины и массы, пластмассовые (облегченный

вариант) и деревянные. Во дворе, на асфальтированных дорожках можно нанести разметку городошных площадок. Позади городошного поля во избежание несчастных случаев лучше натягивать теннисные сетки.

Варьируется длительность игр. По мере освоения навыков игры усложняются фигуры для выбивания (Приложение 4-5).

В игровых ситуациях точность нормирования физических нагрузок, как правило, меньше. Ограничена возможность их дозирования. Поэтому, планируя деятельность, педагогам необходимо ориентироваться на дозировку, рекомендованную для дошкольников.

Учитывая то, что возможности развития двигательных способностей ограничены рамками возрастной и индивидуальной физиологической и психологической зрелости дошкольников, не нужно стремиться к их максимальному проявлению детьми. Нагрузки, интенсивные по скорости и темпу, (прыжковые упражнения, эстафеты с бегом) должны чередоваться с нагрузками средней и малой интенсивности (передача биты, броски). При этом предусматривается также распределение нагрузки на все группы мышц (ноги, туловище, плечевой пояс, руки).

Кроме того, в занятия физической культурой, прогулки и другие режимные моменты рекомендуется включать индивидуальные задания. Задания разрабатываются на материале игры с элементами городков и комплектуются по блокам:

1 блок: Задания, направленные на формирование умения ориентироваться во внешнем пространстве: расположить городки в городе по диагонали, по кругу, по периметру, добраться до города от линии кона самым коротким путем, самым длинным путем, задания в парах «иголочка-ниточка» (движение дошкольника вслед за направляющими).

2 блок: Задания, направленные на формирование умения выполнять точные действия с предметами: попасть битой в яму для прыжков, обруч (лежащий и висящий), перебросить биту через веревку, угнать битой городок

(кто дальше), точно по заданию построить 1, 2, 3 фигуры, расположить городки по заданной схеме, рисунку, подбросить, поймать городок.

3 блок: Задания, направленные на умение поддерживать и произвольно регулировать свое самочувствие. Дошкольникам предлагаются специальные психокоррекционные игры: «Мяч и насос», «Четыре стихии», «Сосулька», общеразвивающие упражнения (Приложение 6).

4 блок: Задания, направленные на развитие «тонкой моторики» манипулятивных действий: измерь битку разными способами, поиграй на трубе, покатай городок разными пальцами, кто скорее намотает нитку на городок, построй башню из городков, нанижи кольца на битку. Задания детям предлагаются с учетом индивидуальных особенностей и интересов.

При формировании действий в подвижных играх с элементами спорта рекомендуется использовать последовательный переход от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в ходе самой игры.

Возможно использование разнообразных индивидуальных карточек-заданий. Работа с карточками помогает дошкольникам применять накопленный двигательный опыт в самостоятельных играх, организовывать соревнования. Соединяя карточки, дети могут составлять варианты игр-эстафет с использованием бит и городков. Данные карточки располагаются в спортивном уголке. Там же размещаются и настольно-печатные дидактические игры на развитие памяти, мышления, внимания дошкольников типа: «Запомни и назови фигуры», «Чего не стало?», «Что изменилось?», разрезные картинки: «Сложи фигуру».

Основным условием развития личности дошкольника является наличие привлекательных видов деятельности, предоставление возможности проявить инициативу, подлинное сотрудничество детей и взрослых.

На наш взгляд оптимально эти условия на занятиях физической культурой и вне их можно реализовать с помощью народных подвижных игр и упражнений игры с элементами городков. Большое значение имеет специфика самих упражнений и условий, в которых они выполняются.

Дошкольники успешно осваивают:

- действия с битой: передача, броски, метание разными способами вдале, в цель, прыжки через биты, бег змейкой между битами, общеразвивающие упражнения игрового характера;

- действия с городками: передача городков, составление фигур, катание городков рукой, ногой, подбрасывание и ловля городков, метание городков вдале, в цель, прыжки через городки, бег, ходьба гуськом и ползание между городками;

- совместные действия с битой и городками: выбивание городков, забивание городка в квадрат, выбивание городков на дальность. Эти упражнения обеспечивают развитие ведущих двигательных способностей, совершенствование жизненно-важных умений и навыков (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание), обогащают самостоятельную двигательную деятельность младших школьников.

При этом ряд игровых упражнений может быть использован для развития начальных форм самоконтроля. К игровым тестам можно отнести следующие: «Чья бита улетит дальше?», «Передвинь городок», «Попади в цель» и другие.

Индивидуальные возможности детей стимулируются через процесс обучения, подчиненный логике игры: игра - подводящая игра - специальная игра. Игровые задания, упражнения в игровой форме придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей более привлекательными.

Безусловно, участвуя в играх с элементами спорта, дети могут переживать и отрицательные эмоции. Если в процессе игр мы будем переключать отрицательные эмоции на действия, игра доставит ребенку чувство удовлетворения и радости, что способствует снятию перегрузок, напряжения. Это очень важно в сохранении и укреплении здоровья детей.

Большое значение при обучении игре с элементами городков придается

активности самого дошкольника, его инициативе и самостоятельности. Для этого можно предложить ребенку предлагается рассказать, как выполнялись действия, придумать как, что можно еще выполнить с городком, битой, придумать несколько последовательных заданий для других детей. Для развития инициативы и самовыражения дошкольников в двигательной деятельности целесообразны игровые упражнения «Живые фигуры», игровые творческие задания «Где мы были мы не скажем, а что видели, покажем», «Пропеллер», «Составь фигуру» (Приложение 7).

Развивается умение осознавать выполняемые действия, планировать их. При этом особое внимание уделяется индивидуальным заданиям, способствующим развитию тех двигательных умений, которые недостаточно развиты у дошкольников. В данном контексте важным является осмысленное использование элементов игры городки в качестве средства формирования соответствующих перцептивно-двигательных координаций и умений, что является основой успешного двигательного развития в дальнейшем. Так на прогулках можно организовывать индивидуальные игры, на которых дошкольники закрепляют элементы техники спортивных игр: стойка, бросок, ловля биты. Развивается точность выполнения, координация движений, быстрота, ловкость.

Сотрудничество и сотворчество дошкольников и педагога развивает воображение детей, побуждает их к свободным и естественным движениям. Это положительно сказывается на самостоятельной двигательной деятельности. Дошкольники охотно играют в городки, стремясь достичь результатов в действиях. Достигнув желаемого, они стремятся продемонстрировать свои умения, без одобрения которых эти умения в значительной степени теряют свою ценность.

Ребята не просто манипулируют битой, они ищут способ решения двигательной задачи: бросить в цель, передать, не потерять. Таким образом, народная подвижная игра «Городки» является не только эмоциональным воплощением процесса выполнения, но и достижения результатов. Эмоции

активизируют многие функции организма. Дошкольники попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность и создают разрядку, смену напряжений. Ребенок учится добиваться успеха.

Процесс обучения народной подвижной игре «Городки» на занятиях физической культуры и в ходе режимных моментов целесообразно строить на основе четко разработанной методики, регламентации нагрузки, учета эмоционального фона детей и т.д. Задача состоит не в том, чтобы как можно раньше научить и приобщить (это все-таки надо учитывать) дошкольников к этой игре, а в том, чтобы полученные навыки и умения детей сохранились на долгие годы. Чтобы они стали притягательны для ведения активного и здорового образа жизни, как в детские годы, так и в дальнейшей жизнедеятельности. Этому будет способствовать цикл бесед об истории русской народной подвижной игры, правилах игры, фигурах, коллективных действиях, значимости игры в процессе физического совершенствования «Путешествие в удивительный город», «Как действовать битой», «Городки (рюхи). Какие бывают на свете фигуры?», «Играем по правилам» и др.) (Приложение 8). Овладение русской народной игрой «Городки» происходит в активной игровой деятельности дошкольников, при столь же активной направляющей деятельности инструктора по физической культуре, воспитателя группы, родителей (Приложение 9).

Таким образом, разработанные методические рекомендации для педагогов по использованию русских народных подвижных игр направлены на двигательное развитие старших дошкольников. При их разработке были учтены психолого-педагогические исследования по проблеме двигательного развития старших дошкольников, анализ результатов констатирующего этапа педагогического эксперимента, педагогические условия гипотезы.

Вывод по второй главе:

Во второй главе проводилась практическая работа с целью изучения влияния русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников. Был подобран диагностический материал для изучения двигательного развития детей старшего дошкольного возраста. Изучен уровень двигательного развития детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап).

Результаты изучения уровня двигательного развития дошкольников привели нас к выводу, что способы организации работы в старшей группе в недостаточной степени позволяют совершенствовать двигательную активность. Это позволило нам разработать методические рекомендации для педагогов по использованию русских народных подвижных игр для двигательного развития старших дошкольников. При разработке которых мы опирались программу «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет Л.Н. Волошиной и на педагогические условия гипотезы, о том, что влияние русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников будет эффективно при соблюдении следующих условий: учитывать возрастные и индивидуальные возможности старших дошкольников; применять задания, упражнения в игровой форме для создания положительной эмоциональной атмосферы; использовать последовательный переход от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в ходе самой игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Отечественные педагоги, ученые и общественные деятели указывали на большое значение народных подвижных игр. Е.Н. Водовозова, П.Ф. Лесгафт, Е.А. Покровский, К.Д. Ушинский и др., отмечали, что народные подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания. А.В. Запорожец подчеркивал, что подвижная игра представляет собой первую, доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений. Народные игры представляют большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры личности, передачи жизненно-важных умений и навыков, воспитания нравственности, уважения к народным традициям и обычаям. В связи с чем важным является использование народных подвижных игр для обогащения двигательного развития детей старшего дошкольного возраста на основе применения русских народных игр.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил рассмотреть определение «двигательного развития». В работе мы опирались на определение «двигательное развитие», авторами которого являются М.Н. Дедулевич, И.К. Ковалевский, В.А. Шишкина. Они рассматривают его как процесс количественных и качественных изменений в освоении ребенком движений. При этом результатом развития является полноценное овладение ребенком основными движениями, разнообразие двигательных навыков, совершенствование тонкой моторики, развитие двигательных способностей.

Изучение особенностей двигательного развития старших дошкольников позволило выявить следующие особенности: в старшем дошкольном возрасте происходит становление двигательных способностей, формируются важные базовые двигательные умения и навыки, создается фундамент двигательного опыта. Все, что обеспечивает двигательное

развитие ребенка, становится стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер личности.

Как показывают современные исследования, многие дети так и не достигли возрастных показателей двигательного развития. В связи с этим весьма актуальным является поиск путей обогащения двигательного развития ребенка-дошкольника. Наиболее естественной основой двигательного развития дошкольников являются детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, в том числе игра городки.

Практическая работа с целью изучения влияния русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников осуществлялась на базе МДОУ «ЦРР-д/с №4 п. Майский». Результаты изучения уровня двигательного развития дошкольников на констатирующем этапе педагогического эксперимента позволили сделать вывод о том, что способы организации работы в старшей группе в недостаточной степени позволяют совершенствовать двигательную активность и разработать методические рекомендации для педагогов по использованию русских народных подвижных игр для двигательного развития старших дошкольников. При разработке которых мы опирались программу «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет Л.Н. Волошиной и на педагогические условия гипотезы, о том, что влияние русских народных подвижных игр на двигательное развитие старших дошкольников будет эффективно при соблюдении следующих условий: учитывать возрастные и индивидуальные возможности старших дошкольников; применять задания, упражнения в игровой форме для создания положительной эмоциональной атмосферы; использовать последовательный переход от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в ходе самой игры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.И. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1992. – 158 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – Л. : Л-Издат, 1968. – 38 с.
3. Анохин, П.К. Теория функциональных систем [Текст] / П.К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 134 с.
4. Аракелян, О.Г. Обучение прыжкам в детском саду [Текст] : учеб. пособие для вузов / О.Г. Аракелян, А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – М. : Академия, 1999. – 201 с.
5. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы [Текст] / Е.А. Аркин; Под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. – М. : Просвещение, 1968. – 445 с.
6. Аршавский, И.А. Ваш малыш может не болеть [Текст] / И.А. Аршавский. – М. : Советский спорт, 1990. – 136 с.
7. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет [Текст] / В.К. Бальсевич, М.Н. Королева, Л.Т. Майорова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №10. – С. 22-32.
8. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиология активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
9. Беспалова, Н.Н. Реализация воспитательного потенциала народной педагогики в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н.Н. Беспалова. – Барнаул, 2002. – 28 с.
10. Бецкой, И.И. Краткое наставление, выбранное из лучших авторов, с некоторыми физическими примечаниями о воспитании детей от рождения их до юношества. История дошкольной педагогики в России [Текст] / И.И. Бецкой; Под ред. С.Ф. Егорова. – М. : Просвещение, 1982. – 346 с.
11. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт. 1985. – 193 с.

12. Бруннер, Д. Процесс обучения [Текст] / Д. Бруннер; пер. с англ. – М., 1962. – 120 с.
13. Быкова, А.И. Основные средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста в свете принципа всесторонности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Быкова. – М., 1949. – 25 с.
14. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
15. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст] : Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2000. – 198 с.
16. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М. : Вентана-Граф, 2015. – 224 с.
17. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст] : учеб.-метод. пособие / Л.Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2005. – 108 с.
18. Волошина, Л.Н. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении [Текст] : монография / Л.Н. Волошина, М.М. Мусанова. – М. : ИД Академии Естествознания, 2012. – 234 с.
19. Вундт, В. Очерк психологии [Текст] / В. Вундт; Под ред. Н.Я. Грота. – М. : Москов. книгоизд-во, 1912. – 304 с.
20. Выготский, Л.С. Психология развития как феномен культуры [Текст] / Л.С. Выготский. – М. : Воронеж, 1996. – 511 с.
21. Гальперин, С.И. Физиологические особенности детей [Текст] / С.И. Гальперин. – М. : Просвещение, 1965. – 286 с.
22. Гориневский, В.В. Совместные игры мальчиков и девочек [Текст] / В.В. Гориневский. – М. : Молодая Гвардия, 1930. – 322 с.
23. Григорьев, В.М. Народные игры и традиции в России [Текст] / В.М. Григорьев. – М. : Патит, 1994. – 204 с.

24. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой [Текст] / В.Г. Гришин. – М. : Просвещение, 1982. – 211 с.
25. Гроос, К. Душевная жизнь ребенка [Текст] / К. Гроос. – Киев, 1916. – 240 с.
26. Губа, В.П. Эффективность метода освоения основных спортивных умений [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Губа. – М., 1985. – 21 с.
27. Дедулевич, М.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2013. – 92 с.
28. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования [Текст] / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 280 с.
29. Дмитренко, Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста [Текст] / Т.И. Дмитриенко. – Киев : Радянська школа, 1973. – 226 с.
30. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре [Текст] : автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Архангельск, 1995. – 43 с.
31. Запорожец, А.В. Психология действия [Текст] : Избр. психол. тр. / А.В. Запорожец. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 731 с.
32. Зданевич, А.А. Общая структура показателей, определяющих результат в метаниях у школьников с применением различных методов факторного анализа [Текст] / А.А. Зданевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №1. – С. 40-53.
33. Змановский, Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребёнка [Текст] / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1978. – №8. – С. 45-51.

34. Иваненко, М.А. Социальное развитие ребенка в период детства [Текст] : Понятийно-терминологический словарь / М.А. Иваненко, Л.В. Моисеева. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2002. – 329 с.
35. Исаенко, Ю.М. Модель процессуального и содержательного обеспечения двигательной активности младших дошкольников [Текст] / Ю.М. Исаенко, Л.Н. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 3. – С. 30-34.
36. Исаенко, Ю.М. Педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3-4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.М. Исаенко. – Белгород, 2012. – 28 с.
37. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования [Текст]. – 5-е изд. – М. : ТЦ Сфера, 2014. – 161 с.
38. Карманова, Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада [Текст] / Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко. – Минск : Полымя, 1997. – 196 с.
39. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека [Текст] / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20-23.
40. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике [Текст] / Г.А. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М. : МарТ, 2005. – 448 с.
41. Козак, О.Н. Путешествие в страну [Текст] / О.Н. Козак. – СПб. : Союз, 1998. – 268 с.
42. Кокорева, О.И. Развитие точности движений у детей 6-го года жизни в играх-эстафетах [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.И. Кокорева. – М., 1997. – 28 с.
43. Коменский, Я.А. О воспитании [Текст] / Я.А. Коменский. – М. : Школьная пресса, 2003. – 98 с.
44. Куссмауль, А. Расстройство речи : Опыт патологии речи [Электронный ресурс] / А. Куссмауль; пер. с нем. А.М. Ногаллер. – Киев, 1999. – 276 с.; Режим доступа: <https://www.pqosle.ru/url?saGvPwr5D63LnkV>

45. Лебедева, Т.Н. Школа и здоровье учащихся [Текст] / Т.Н. Лебедев. – Минск : Университэцкае, 1998. – 224 с.
46. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт. 1952. – Т. 1. – 370 с.; Т. 2. – 380 с.
47. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью [Текст] / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 10-15.
48. Лях, В.И. О классификации координационных способностей [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 28-31.
49. Маланов, С.В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретические и методические материалы [Текст] / С.В. Маланов. – Воронеж : Изд-во НПО «Мода», 2001. – 223 с.
50. Маллаев, Д. Теория и практика психотехнических игр [Текст] / Д. Маллаев, Д. Гасанова. – М. : ООО «Гуманитарный ИД ВЛАДОС», 2013. – 200 с.
51. Маркосян, А.А. Вопросы возрастной психологии и физиологии [Текст] / А.А. Маркосян. – М. : Просвещение, 1974. – 297 с.
52. Михайлова, С.Н. Развитие координации движений у детей 6-7 лет, как основа повышения их физической подготовленности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук С.Н. Михайлова. – СПб., 1990. – 25 с.
53. Ноткина, Н.А. Индивидуальные различия в формировании двигательных качеств дошкольников [Текст] / Н.А. Ноткина // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в детском саду : Межвузовский сборник науч. тр. : ЛПГИ им. А.И. Герцена, 1985. – С. 146-151.
54. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду: для воспитателей д/с [Текст] / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.

55. От рождения до школы : примерная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М. А. Васильева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 304 с.

56. Панов, В.А. Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Панов. – М., 1996. – 26 с.

57. Пиаже, Ж. Избранные труды [Текст] / Ж. Пиаже. – М. : Педагогика, 1969. – 659 с.

58. Плеханов, Г.В. Избранные философские произведения. В 5-ти томах. Том I. [Текст] / Г.В. Плеханов. – М. : Госполитиздат, 1956. – 311 с.

59. Покровский, Е.А. Детские игры, преимущественно русские [Текст] / Е.А. Покровский. – СПб., 1994. – 254 с.

60. Правдов, М.А. Методика занятий физическими упражнениями с детьми 5-6 лет в детских садах [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Правдов. – СПб., 1992. – 26 с.

61. Прейер, В. Элементы общей физиологии [Текст] / В. Прейер; Пер. проф. И. Тарханова. – СПб. : Типография А.М. Котомина, 1884. – 263 с.

62. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования [Текст] // Вестник образования. – 2016. – № 1. – С. 146-151.

63. Прокопенко, В.И. Подвижные игры для учащихся начальной школы [Текст] : Учебное пособие / В.И. Прокопенко, И.К. Ковалевский, В.В. Прокопенко. – Екатеринбург : Центр, 2018. – 311 с.

64. Прокопенко, В.И. Традиционные игровые средства физического воспитания народов Севера и их роль в воспитании молодого поколения [Текст] / В.И. Прокопенко, В.В. Прокопенко // Теория и история игры : сб. памяти Е.А. Покровского. – М. : В. 1, 1995. – С. 41-50.

65. Рунова, М.А. Движение день за днем; Двигательная Активность – источник здоровья детей [Текст] : Пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. / М.А. Рунова. – М. : Линка-Пресс, 2007. – 96 с.

66. Рунова, М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности [Текст] / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 81-86.

67. Сальников, В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития [Текст] / В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №4. – С. 8-12.

68. Сеченов, И.М. Участие органов чувств в работах рук у зрячего и слепого [Текст] / И. М. Сеченов // Избранные произведения; Т. 1. – М. : 1952. – 516 с.

69. Степаненкова, Э.Я. Использование подвижных игр в воспитании детей дошкольного возраста. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М. : Просвещение, 1984. – 106 с.

70. Тур, А. Физическое воспитание детей [Текст] / А. Тур. – Л. : Знание, 1974. – 67 с.

71. Усаков, В.И. Научные подходы к созданию здоровьесохраняющей среды. Доклад к защите докт. дис. [Текст] / В.И. Усаков. – М., 2000. – 62 с.

72. Усова, А.П. Развитие движений метания у детей дошкольного возраста [Текст] / А.П. Усова, Л.Г. Анкудинова // Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1989. – С. 83-92.

73. Ушинский, К.Д. Избранные труды. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Программы педагогического курса для женских учебных заведений [Текст] / К.Д. Ушинский. – М. : Дрофа, 2005. – 211 с.

74. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс] : Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384) // Российская газета. – 2013. – 25 ноября. – № 265.

75. Филиппова, С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст] / С.О. Филиппова. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 416 с.

76. Финогенова, Н.В. Физическое воспитание дошкольников на основе использования подвижных игр [Текст] / Н.В. Финогенова // Начальная школа до и после плюс. – 2005. – №10. – С. 14-17.

77. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

78. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики [Текст] : учебное пособие; в 3 томах / Сост. и авт. проф. А.И. Пискунов. – М., Сфера, 2016; Т. 1. Античность. – 512 с.; Т 2. Новое время. – 552 с.; Т 3. Новейшее время. – 560 с.

79. Чепуркина, А.А. Использование элементов мини-гандбола в физическом воспитании старших дошкольников [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Чепуркина. – Краснодар, 1997. – 26 с.

80. Чернышенко, Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю.К. Чернышенко. – Краснодар, 1998. – 50 с.

81. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] : учебное пособие для средних педагогических учебных заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М. : Издательский центр «Академия», 1996. – 192 с.

82. Шишкина, В.А. Движение + движение : Книга для воспитателя дет. сада [Текст] / В.А. Шишкина. – М. : Просвещение, 1992. – 96 с.

83. Штерн, В. Психология раннего детства до шестилетнего возраста [Текст] / В. Штерн. – Пг., 1922. – 98 с.

84. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические произведения [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1989. – 554 с.

Оценка двигательной активности детей

Для количественной оценки двигательной активности дошкольников применяется метод шагометрии, позволяющий измерить объём двигательной деятельности. Шагомеры фиксируют основные движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп. Использование шагомеров даёт возможность оценить двигательную активность детей за весь день пребывания в образовательном учреждении.

Примечание. При отсутствии прибора или невозможности его приобрести данный тест исключается из мониторинга.

Методика обследования: прибор шагомер прикрепляется на пояс ребёнка на весь день его пребывания в дошкольном учреждении (во время дневного сна шагомер снимают, не выключая его). Исследования проводятся течение недели ежедневно. Все данные за пять дней суммируются, а затем вычисляется средняя величина двигательной деятельности за полный день пребывания в дошкольном учреждении. Полученные результаты сравниваются с нормативами двигательной активности детей в холодное и тёплое время года (таблица 3). Если результаты не соответствуют нормативным, то в течение месяца необходимо провести мероприятия по оптимизации двигательного режима детей и повторно оценить объём их двигательной деятельности. Показатели теста заводятся в таблицу на электронном носителе, и компьютер автоматически выдаёт результат.

Объем двигательной деятельности
(количество движений – локомоций по шагомеру)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
4 года	12,5 -13,5 тыс.	10-10,5 тыс.
5 лет	14-15 тыс.	11-12 тыс.
6 лет	15,5-17,5 тыс.	12,5-14,5 тыс.
7 лет	18-20 тыс.	14,5-17,5 тыс.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2**Результаты метода шагометрии и хронометража
(средний показатель)**

№п/п	Ф.И. ребенка	шагометрия - средний показатель двигательной деятельности	хронометраж – средний показатель двигательной деятельности	уровни
1.	Максим А.	16292 тыс.	15126 тыс.	высокий
2.	Артем А.	13231тыс.	12026 тыс.	средний
3	Игорь Б.	8083 тыс.	7312 тыс.	низкий
6.	Ваня Н.	13104 тыс.	12711 тыс.	средний
7.	Саша М.	8090 тыс.	7340 тыс.	низкий
8.	Игнат П.	13012 тыс.	12403 тыс.	средний
9.	Максим П.	8883 тыс.	7612 тыс.	низкий
10.	Петя С.	9083 тыс.	8312 тыс.	низкий
11.	Вова Ц.	12772 тыс.	11706 тыс.	средний
12.	Ярослав Я.	10064 тыс.	9102 тыс.	низкий
14.	Вова С.	9692 тыс.	8745 тыс.	низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Модифицированное наблюдение и оценка разнообразия движений (двигательного опыта) в самостоятельной двигательной деятельности детей (по В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич)

Цель: определить разнообразие и качества движений с мячом у старших дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности (как одного из показателей двигательного развития)

Оборудование: протоколы наблюдения.

Задачи:

1. Выявить разнообразие и качества движений с мячом у старших дошкольников в самостоятельной деятельности. Определить динамику в развитии движений по мере приобретения двигательного опыта.
2. Оценить эмоциональное состояние старших дошкольников в условиях самостоятельной двигательной деятельности.
3. Оценить уровень общения старших дошкольников в условиях самостоятельной двигательной деятельности.

Инструкция. С этой целью на спортивной площадке раскладывались простые, хорошо знакомые дошкольникам предметы – мячи, обручи, скакалки и т.д. Дошкольникам нужно было показать как можно больше движений с этими предметами (выбор предметов был предоставлен самим дошкольникам). Наблюдение проводилось в течение 15 минут и заносилось в протокол (время, используемые ребенком пособия, движения дошкольника и их виды, характер движений и общения).

При проведении наблюдения оценивалось: выбор дошкольниками пособий, разнообразие двигательных действий (по видам и способам выполнения, одно и то же движение с одним пособием или с двумя, в паре со сверстником (учитывается как новое)).

Анализ результатов наблюдения

1. Эмоциональное состояние оценивалось по следующим показателям активность (двигательная, речевая), интерес к движениям, внешнее выражение эмоций (радость, огорчение и т.п.).

Характер общения оценивался по таким показателям как проявление в игре заинтересованности, испытывание затруднения в общении со взрослыми и сверстниками.

Уровень самостоятельности двигательного-игрового опыта, характер общения и эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста оценивался по 3 критериям (недостаточный, достаточный, оптимальный).

Результат.

Оптимальный уровень (3 балла) – движения дошкольника уверенные. Ребенок с интересом наблюдает за деятельностью своих товарищей и создает свои движения (комбинируя с другими движениями). В ходе свободной деятельности дошкольник активно общается друг с другом детьми, объединяясь в микрогруппы по интересующим видам деятельности. В ходе выполнения движений использует несколько предметов. Эмоционально активен. Ребенок строит общение с учетом игровой ситуации.

Допустимый уровень (2 балла) – движения дошкольника носят поисково-творческий характер, дошкольник выполняет движения уверенно. Ребенок с интересом наблюдает за деятельностью своих товарищей. Ненадолго включается в совместную свободную деятельность с другими детьми. Эмоционально активен, участвует в общении в процессе свободной деятельности, но неустойчиво использует формы речевого этикета.

Недостаточный уровень (3 балла) – движения дошкольника отличаются однообразностью (копирует движения товарищей). Ребенок выполняет их неуверенно, без интереса. Невнимателен. Относится к сверстникам равнодушно. Малообщителен в ходе свободной деятельности с детьми. В процессе общения в свободной деятельности редко пользуется формами речевого этикета.

Правила игры в «Городки»

Как вы уже знаете «Городки» - старинная народная спортивная игра. Для игры нужны палки - биты и городки - «рюхи».

На земле чертится квадрат, стороны которого равны 1м, - это «город». На расстоянии 2м. от него проводится линия - полукон, от этой линии проводим ещё одну, на расстоянии 1м., - кон, с которого играющие начинают бросать биты. Городки в виде различных фигур расставляют на лицевой линии города.

Игру начинает команда (участники) правого «города», далее броски выполняются поочередно, с использованием в каждом выходе двух бит. Игроки обязаны выходить на «кон» или «полукон» и возвращаться через боковые линии.

Участники обеих команд во время выполнения бросков должны находиться сбоку от своих «городов». Игроку запрещается выполнять в одном заходе два броска одной и той же битой.

Если городки сдвинутся с места по какой-либо причине раньше, чем их коснется бита (или пролетит мимо них), то их устанавливают в прежнее положение, биты возвращают и бросок выполняют повторно.

Если городки сдвинутся в результате сотрясения площадки (или от ветра) после броска, когда бита не коснулась городков, то их восстанавливают в прежнее положение, но биты не возвращают.

Способствуют двигательному развитию детей. В игре совершенствуются многие умения, двигательные навыки, а также быстрота и ловкость, сила и выносливость. Очевидно, что народные игры и физические упражнения не только необходимы, но и представляют большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры личности. Они способствуют передачи жизненно важных умений и навыков, воспитанию нравственности, уважения к народным традициям и обычаям, в них

заклучены большие воспитательные возможности. По определению А.В. Запорожца подвижные игры представляют собой первую, доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений.

В решении данной проблемы первостепенное значение приобретает выявление новых источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. В этом аспекте весьма эффективным должно быть использование народных традиций физического воспитания, поэтому весьма актуально обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста на основе применения русской народной игры «городки».

В качестве основных задач двигательного развития дошкольников при обучении в «Городки» определяют следующие:

- способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий; освоению техники движений и их координации; направленности на результат при выполнении физических упражнений; развивать двигательные качества и способности детей;

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех движений; учить детей контролировать и оценивать свои движения; формировать первоначальные представления в играх и упражнениях; побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности, целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость;

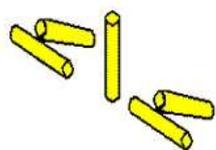
- формировать у дошкольников культуру движений, двигательное обогащение опыта детей всеми доступными движениями.

Игра является ведущим видом деятельности дошкольника. Обучая дошкольников игре в «Городки», ставится цель:

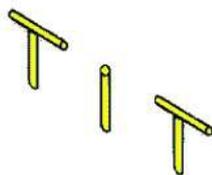
- вызвать устойчивый интерес к игре и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка;

- обогащать двигательный опыт детей двигательными действиями

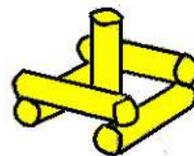
Городошные фигуры



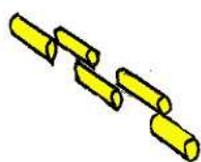
артиллерия



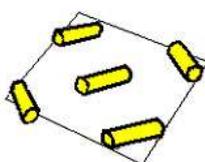
часовые



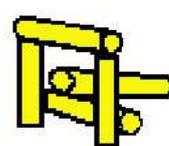
колодец



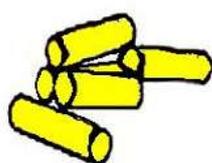
коленчатый вал



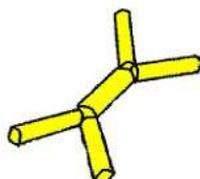
письмо



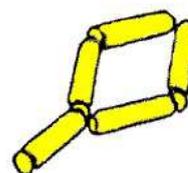
пулеметное гнездо



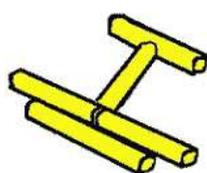
пушка



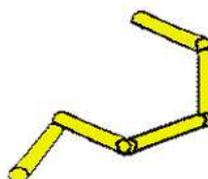
рак



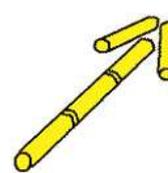
ракетка



самолет

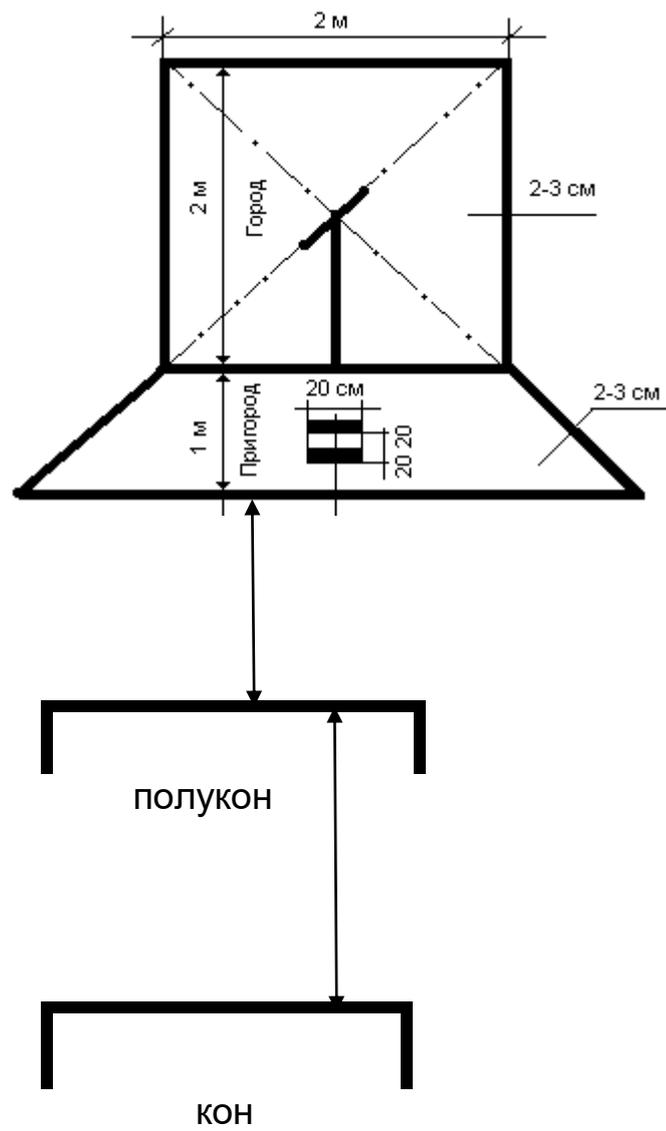


серп



стрела

Схема городошной площадки



«Сосулька»

Цель: Расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет
(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

«Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" – резко наклоняем корпус тела вниз».

«Насос и мяч»

Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С

каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

Разнообразить двигательную деятельность дошкольников позволяет комплекс упражнений по методике профессора Э. Джекобсона: релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательные упражнения на расслабление. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей на эмоциональную атмосферу в группе.

О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмическое дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Инструкция взрослого должна быть четко сформулирована и образна. Это поможет привлечь и удержать интерес детей: «руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые...»

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;
- расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;
- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха – 20-22 градуса.

Игровая ситуация «Живые фигуры» (на примере игры «Городки»)

Инструкция. Для выполнения задания дошкольников разбивают по пятеркам. Каждой паре дается задание вместе придумать и построить «городошную» фигуру. Оценивается умение согласовывать свою деятельность с товарищем, совместное умение планировать работу, договариваться в процессе деятельности, умение оценивать полученный результат. После выполнения задания каждому ребенку индивидуально задаются вопросы для выяснения эмоционального фона взаимодействия.

Игра «Где мы были мы не скажем, а что видели, покажем».

Инструкция. Детям дана установка: посетить спортивные сооружения (стадион, спортивную площадку, спортивный зал, бассейн) и в воображаемой ситуации представить другой команде имитацию игры, действий в конкретной ситуации по договоренности. Затем проводится беседа «Как мы играем», где ребенок объясняет выполнение последовательности игровых действий, учитывается самооценка ребенком своих игровых действий и игровой роли.

Беседа «Путешествие в удивительный город»

(Из истории возникновения городков)

– Ребята, я приглашаю вас на экскурсию в «Городок». Посмотрите какие интересные фигуры построены в нашем «Городке»!

Попробуйте угадать, на что они похожи и как называются, (предварительно воспитатель строит разные городошные фигуры- бор», «самолёт», «козёл», «ракетка», «стрела», «рак».)

А теперь я проверю, кто из вас самый внимательный. Сколько городков в каждой фигуре? (Ответы детей.)

– Правильно, каждую фигуру строят из пяти городков.

А придумали игру с этими фигурами в России давным-давно поэтому она называется русской народной игрой. Ещё наши дедушки и бабушки, когда были маленькими, любили играть в «бабки»: камешком разбивать и выбивать шишки, каштаны или другие мелкие предметы. Но потом почему-то эту игру забыли.

А вот другой, сходной с «бабками» народной игрой увлекаются у нас до сих пор. Это – «городки». Цель этой игры – выбить битой (палкой) «городки» из «города» (квадрата). Игра развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук. Доступна она как взрослым, так и детям.

Вначале ознакомимся с инвентарём для этой игры: битами и городками – и попробуем сами придумать и построить разные фигуры.

Каждый из вас должен выбрать биты по своим силам. Бита представляет собой палку длиной 45-50 см, диаметром 3-4 см. Она может быть деревянной или пластмассовой. Желательно, чтобы бита имела ручку, за которую удобнее держаться рукой. Городки (рюхи) также изготавливают из дерева в форме цилиндра длиной 15-20 см, диаметром 4-5 см.

А теперь подойдите и выберите себе биты, а потом скажите, какие упражнения можно выполнять с битой.

Правильно, её можно бросать разными способами: сбоку, сверху, как копьё; подбрасывать и ловить; передавать друг другу и катать.

Давайте немного поиграем с битой и научимся ею управлять!

(Игры: «Подбрось-поймай!», «Кто быстрее передаст биту в звеньях», «Чья бита прокатится дальше» и т. д.)

Беседа «Как действовать битой»

– Ну а сейчас давайте, ребята, поучимся правильно держать биту для этого берём её правой или левой рукой за конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем – сверху. Чтобы лучше управлять той, пальцы можно слегка раздвинуть.

Теперь научимся правильно принимать стойку городошника: повернемся левым боком к городку, ноги – на ширине плеч: левая – впереди, правая – сзади (при броске правой рукой). И наоборот: повернемся правым боком к городку; правая нога – впереди, левая – впереди (при броске левой рукой). Корпус отводим немного назад. Замахиваясь битой, переносим тяжесть тела на правую ногу, а во время броска – на левую (если биту бросаем правой рукой).

Биту можно бросать разными способами: локтевым: рука согнута в локте так, чтобы бита поднялась вверх, и отведена чуть назад;

плечевым: прямая рука отведена далеко назад; подаёмся всем телом вперёд и плавно выпускаем биту.

Сейчас мы поупражняемся правильно выполнять замах и бросок. При этом хочу вам напомнить очень важное правило: во время броска нельзя спешить, отвлекаться – надо смотреть на городок.

Теперь посмотрим, кто дальше бросит биту. Сначала мы научимся прицеливаться и сбивать один городок, а затем число городков будем постепенно увеличивать.

(Игры: «Метни стрелы», «Загони городок в квадрат», «Попади в круг, квадрат», «Передвинь флажок», «Угони городок дальше всех».)

Беседа « Городки (рюхи). Какие бывают на свете фигуры?»

– Городки (рюхи) – это маленькие деревянные цилиндры, из которых можно строить разные городошные фигуры. Рюхи можно складывать так:

- 1) плашмя, одна рюха около другой;
- 2) плашмя, одна рюха стоит;
- 3) боковой поверхностью вперёд (рюхи лежат);
- 4) в один ряд (рюхи стоят);
- 5) по одной;
- 6) парами;
- 7) фигура «Гвоздь»;
- 8) фигура «Ворота»;
- 9) фигура «Поезд»;
- 10) фигура «Колотушка»;
- 11) фигура «Фонарь»;
- 12) фигура «Колодец»;
- 13) фигура «Ракетка»;
- 14) фигура «Звезда»;
- 15) фигура «Рак»;
- 16) фигура «Стрела»;
- 17) фигура «Вилка» и др.

**Развлечение для детей старшего дошкольного возраста
«Путешествие в спортивный город»**

Звучит марш дети проходят в зал и выстраиваются в шеренгу.

Физ.инструк.: Всем полезен звонкий смех!

Поиграем и узнаем,

Кто смелее и ловчее,

Кто внимательнее всех.

Физ.инструк.: Давайте, ребята, перед трудными соревнованиями проведем веселую разминку.

Дети образуют круг физинструктор проводит веселую разминку с гимнастическими палками:

1. «Поднимание палки вверх».

И.п.: о.с., палка внизу:

Поднять палку вверх, посмотреть на нее;

И.п. (8 раз, хват за концы палки).

2.»Положи палку на пол».

И.п.: ноги на ширине ступни, палка внизу;

Наклон вперед, положить палку на пол;

И.п.;

Наклониться, взять палку;

И.п. (8 раз).

3.»Полуприседания»

И.п.: о.с., руки вверх;

Присесть, палку вперед;

И.п. (6 раз, спину держать прямо)

4.»Наклоны в стороны».

И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной;

Наклон вправо (влево);

И.п. (6 раз, при выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать).

5.»Перенеси ногу через палку».

И.п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, выпрямить их;

И.п. (4 раза)

6. «Поднимание палки вверх»

И.п.: о.с., поднять палку вверх;

Отвести ее за плечи;

Снова вверх;

И.п. (8 раз).

Прыжки через палку, лежащую на полу, на двух ногах вперед (назад) (10*2 раза) в чередовании с ходьбой.

Физ.инструктор.: Наша веселая разминка закончилась, прошу команды занять свои места. Дорога в спортивный город будет очень сложной. Вам, ребята, нужно проявить выносливость, смелость, сообразительность. Всем вам я желаю проявить выносливость, смекалку, сообразительность. Желаю вам всем удачи в соревнованиях. Конкурсы мы будем оценивать так: за каждый выигранный конкурс команда будет получать одну кеглю, в конце нашего соревнования мы подсчитаем кегли и определим у какой команды больше. Та команда и будет считаться победившей в наших соревнованиях. Желаю всем удачи, вперед!

1. Конкурс «Пройди не задень»

Перед каждой командой на расстоянии шага друг от друга на одной линии расставляются 8 кеглей или городков. Первые играющие становятся перед первым городком, и им предлагается пройти между городками туда и обратно. Но сделать это надо зажмурившись. Причем команда этого игрока может помогать ему, вслух подсказывая маршрут. Выигрывает та команда, которая свалит наименьше количество городков.

2. Конкурс «Эстафета».

Перед каждой командой на полу раскладываются по 4 парных обруча. Дети, взявшись за руки начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Затем каждый берет в руки по 4 кольца и набрасывает их на морковку у зайца. После чего дети бегут обратно, передавая эстафету другой паре. Выигрывает та команда, которая набросит большее количество колец на морковку.

3. Конкурс «Пауки».

На линии старта обозначается два круга, перед каждой командой по одному. И точно такие же обозначают линию финиша. После чего вся команда встает в круги на старте и воспитатель обвязывает свою команду лентой по талиям игроков. Вот так получаются два «паука», которые сейчас побегут в свои круги на финише. Выигрывает тот паук, который сможет быстрее добраться в свой круг до финиша первым.

4. Конкурс «Чья команда быстрее построит городки».

Физинструктор показывает детям карточки с изображением знакомых фигур городков и предлагает выложить их на полу из рюх. По окончании дети должны назвать выложенную фигуру городка. Выигравшей считается та команда, которая быстрее и правильнее выложит фигуры и назовет их.

5. «Чья команда быстрее выбьет городошную фигуру из города».

Напротив каждой команды по заданию физинструктора выкладывается городошная фигура. На линии кона от города каждой команде дается по 5 бит для выбивания фигуры. Каждый участник команды производит по 1 броску битой по городошной фигуре. Если фигура оказалась не выбитой, то командам дается еще по 5 бит для выбивания фигуры. Выигравшей считается та команда, которая наименьшим количеством бит сможет выбить фигуру за пределы города.

Физ.инструк.: Все дети молодцы, показали свою меткость, ловкость и сноровку. А сейчас давайте поиграем в не менее занимательную игру

6. «Охотник и зайцы».

В каждой команде считалочкой выбирается «охотник», которому дается по 3 мяча. Дети противоположной команды «зайцы», они находятся в домике за обозначенной линией. После слов физинструктора – «Зайцы выбегают на поляну порезвиться» - дети прыжком на двух ногах с продвижением вперед прыгают по залу. На слова «охотник» дети-«зайцы» убегают в свой дом, а «охотник», который находится на противоположной стороне зала старается попасть мячом в зайца, не успевшего пересечь линию дома. Если «охотник» попадает в зайца мячом он считается подстреленным и «охотник» забирает его. Выигравшей считается та команда, «охотник» которой подстрелит больше детей.

Физ.инструк.: Вот и подошло к концу наше путешествие в спортивный город. Давайте подведем итоги и узнаем кто же победил в сегодняшних соревнованиях.

Подводятся итоги. Идет награждение победителей. Под марш «победители» проходят круг почета по залу и покидают его.