

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**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6-ЛЕТНЕГО
ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое
образование, профиль Дошкольное образование
заочной формы обучения 02021458 группы
Рыжих Натальи Евгеньевны

Научный руководитель
к.п.н.,
старший преподаватель
кафедры
Галимская О.Г.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Сущность понятия «двигательная активность» в психолого- педагогических исследованиях	7
1.2. Особенности развития двигательной активности у детей 5-6- летнего возраста	13
1.3. Педагогические условия использования подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6- летнего возраста.....	19
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.....	25
2.1. Изучение двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста.....	25
2.3. Методические рекомендации по использованию подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наблюдаются тревожные тенденции показателей физического и двигательного развития дошкольников. Как известно, для 30-40% старших дошкольников характерен низкий уровень двигательного развития (Е.Н. Вавилова, Н.А. Ноткина, М.А. Правдов, В.И. Усаков, Ю.К. Чернышенко). Основной причиной такого состояния является современный образ жизни, когда современный дошкольник почти все свободное время проводит у телеэкрана или монитора компьютера.

В исследованиях Ю.Ф. Змановского, М.А. Руновой, А.И. Федорова, С.Б. Шармановой отмечается общая черта для дошкольных организаций, которая проявляется в снижении двигательной активности детей, что приводит к ухудшению здоровья. Т.Л. Волосникова, Л.Н. Волошина, М.А. Рунова указывают на то, что в условиях дошкольного учреждения реализуется лишь 55-60% потребности ребенка в движении.

О значимости развития двигательной активности у дошкольников для укрепления их здоровья утверждают А.С. Солодков, Н.А. Фараджева. По мнению авторов, происходит создание энергетической основы для развития и роста систем организма, психического и физического развития, представляющие собой биологический стимул для морфофункционального развития организма.

Гармоничное развитие ребенка, его умственное и физическое развитие осуществляется благодаря полноценной двигательной активности (Н.Б. Котелевская), что способствует укреплению неспецифической активности и здоровья, повышению работоспособности (С.Б. Шарманова).

В трудах многих исследователей (Е.А. Аркин, И.А. Аршавский, В.К. Бальсевич, В.Н. Бернштейн, А.В. Запорожец, Ю.Ф. Змановский, Э.Я. Колидзе, В.Т. Кудрявцев, П.Ф. Лесгафт, А.А. Маркасян, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, В.Г. Фролов, Д.Б. Эльконин и др.) раскрывается феномен «двигательная активность», рассматривается влияние двигательной

активности на личностное развитие старшего дошкольника. Однако, опыт, представленный в данных исследованиях, о средствах, формах и способах ее развития как феномена культуры и образования, раскрыт недостаточно полно.

Решение этой проблемы состоит в поиске наиболее оптимальных средств развития двигательной активности ребенка. Использование традиций физического воспитания всегда было современным, поэтому развитие двигательной активности дошкольников на основе применения подвижных игр – актуально.

Подвижная игра является первой, доступной формой деятельности для детей дошкольного возраста, предполагающей осознание воспроизведения движений. Подвижные игры, особенно народные, пополняют духовную и физическую культуру личности, передают наиболее важные жизненные умения и навыки, воспитывают нравственность, уважение традициям и обычаям.

В трудах Э.Й. Адашквичене, Л.Н. Волошиной, В.Г. Гришина, Т.Н. Дмитренко, В.И. Усакова, А.А. Чепуркиной и др. раскрыты дидактические основы обучения детей дошкольного возраста элементам спортивных игр. При использовании разработок этих авторов возможно осуществление рационального выбора средств развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на основе применения русской народной игры «Городки».

Вышесказанным объясняется актуальность настоящего исследования, **проблема** которого формулируется следующим образом: каковы педагогические условия использования подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста. Это определило выбор темы исследования: «Подвижные игры как средство развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста».

Цель исследования: выявить педагогические условия использования подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста

Объект исследования: процесс развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: педагогические условия использования подвижных игр как средств развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста

Гипотеза исследования: использование подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста будет эффективно при соблюдении следующих условий:

- учет возрастных и индивидуальных возможностей детей 5-6-летнего возраста;
- применение игровых упражнений с целью создания для положительной эмоциональной атмосферы;
- использование последовательного перехода от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в процессе игры.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятия «двигательная активность» в психолого-педагогических исследованиях.
2. Охарактеризовать особенности развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста.
3. Обосновать педагогические условия использования подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста
4. Исследовать уровень развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста.
5. Разработать методические рекомендации по использованию подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовался комплекс **методов исследования:** теоретические: анализ психолого-педагогической и философской литературы, эмпирические:

наблюдение, педагогический эксперимент (констатирующий этап), количественный и качественный анализ полученных результатов.

База исследования: муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 15 г. Алексеевка» Алексеевского района Белгородской области.

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

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

1.1. Сущность понятия «двигательная активность» в психолого-педагогических исследованиях

Нормальное функционирование организма человека и сохранение здоровья осуществляется за счет определенной «дозы» двигательной активности. В связи с этим задается вопрос о привычной двигательной активности, под которой понимается деятельность в ходе повседневного профессионального труда и в бытовой среде (39).

Двигательная активность включается в основные факторы, которые определяют уровень процессов обмена, происходящих в организме, состояние костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Двигательную активность следует связать со следующими аспектами здоровья: физический, психической, социальный. Необходимость двигательной активности является индивидуальной, зависящей от физиологических, социально-экономических, культурных факторов. Наследственные и генетические признаки обуславливают уровень потребности человека в двигательной активности. Определенный уровень физической активности обуславливает нормальное функционирование организма (39).

Анализ научной, специальной литературы показал существование различных точек зрения к дефиниции «двигательная активность».

Согласно словарю Г.М. Коджаспировой: «двигательная активность – основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчиняется главному закону здоровья – приобретаемая – расходуем, и направлена на обязательное избыточное восстановление энергетического фонда. Благодаря двигательной активности, ребенок обеспечивает себе

физически полноценное индивидуальное развитие» (24, с. 198).

Ю.М. Исаенко объясняет двигательную активность иным образом: «совокупность произвольно регулируемых движений, которые имеют условно-рефлекторную основу, выражаются в стремлении к поддержанию жизненного равновесия организма ребенка с окружающим миром, проявляются в двигательных умениях и физических качествах, обусловлена, как генетически, так и привитыми потребностями и мотивами» (22, с.15).

Двигательная активность является естественной и специально организованной деятельностью человека, которая обеспечивает успешность его физического и психического развития; сочетанием многообразных двигательных действий, которые выполняются в повседневной жизни, организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом (Н.А. Агаджанян (2;3), Г.Е. Сякина (43), С.Н. Теплюк (47)).

О биологической и социальной обусловленности потребности организма ребенка в двигательной деятельности также говорит О.В. Головин (17).

Анализ психолого-педагогических исследований позволяет рассмотреть различные подходы к определению понятия «двигательная активность», которая определяется:

- важным проявлением жизни, естественным влечением к физическому и психическому развитию (Т.И. Осокина (35), Е.А. Тимофеева (48));
- основной базой индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, подчиняемой ключевому закону здоровья: приобретаем – расходуя (И.А. Аршавский(4));
- кинетическим (двигательным) моментом, которым определяет развитие организма и центральной нервной системы совместно с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн (9));
- удовлетворенностью в личных побуждениях ребенка, внутренней необходимостью (инстинкта «радость движения») (Ю.Ф. Змановский (21)).

А.Г. Сухарев двигательную активность определяет суммой движений, выполняемой человеком на протяжении жизни. Детскую двигательную активность исследователь делит взаимосвязанные компоненты, представленные активностью, которая осуществляется в физическом воспитании; активностью в различных видах деятельности; самопроизвольной активностью в свободное время (42).

Современная наука представляет понятие «двигательная активность» также другими дефинициями, например, «психомоторная активность», «физическая активность». По мнению И.М. Сеченова, который ввел понятие психомоторики, окончание каждого движения, изменения тонусу мышц в соответствии с мысленно представляемым действием связывается с рефлекторным и психическим актом. Исследователь говорит: «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. Без хотения как мотива или импульса движение вообще было бы бессмысленно. Соответственно такому взгляду на явления двигательные центры на поверхности головного мозга называют «психомоторными» (40, с. 68). Исходя из утверждения И.М. Сеченова, делаем вывод, что основой произвольного движения является мотив, отражающий деятельность.

Значение собственной активности ребенка при выполнении двигательной деятельности отмечает Л.С. Выготский. По утверждению исследователя, высшие психические функции ребенка изменяются в результате влияния активной деятельности самого ребенка. Именно Л.С. Выготским введен термин «реальное телесное действие», при усложнении которого изменяется как интеллектуальное, так и психическое развитие ребенка (11).

Далее обратимся к исследованиям А.С. Чинкина, в которых

разграничиваются уровни двигательной активности: режим гипокинезии, режим спонтанной двигательной активности, режим умеренных физических нагрузок или умеренной повышенной двигательной активности, режим чрезмерных физических нагрузок или чрезмерной двигательной активности.

Режим гипокинезии представляет собой искусственно ограниченную и заведомо сниженную двигательную активность.

Режим спонтанной двигательной активности состоит в том, что потребители определяют двигательную активность, принудительно не изменяемой, присущую определенному индивиду, реализуемую в конкретных жизненных обстоятельствах.

Режим умеренных физических нагрузок или умеренной повышенной двигательной активности представлен объемом двигательной активности, однократное выполнение которого не приводит к чрезмерному утомлению. Систематическое повторение повышает эффективность специфической деятельности мышц, функциональных возможностей систем организма, повышает или стабилизирует физическую работоспособность относительно на высоком уровне.

Режим чрезмерных физических нагрузок или чрезмерной двигательной активности является объемом двигательной активности, где однократное выполнение значительно утомляет. Систематическое повторение приводит к прогрессивному снижению физической работоспособности, а также перенапряжению ключевых систем и органов организма (54).

Рассматривая иерархию форм двигательной активности, обратимся к исследованиям Н.А. Бернштейна, в которых автор раскрывает теорию уровней построения движений, где уровни определяет морфологическими отделами нервной системы, а именно спинным и продолговатым мозгом, подкорковыми центрами и корой больших полушарий. Каждый уровень имеет определенный тип движения: А, В, С, Д, Е (9).

Уровень А является более древним и рано созревающим – называется руброспинальным уровнем, не имеющим у человека самостоятельности, но определяющего мышечный тонус, обеспечивающего любые движения согласованно с другими уровнями. Выделяется ряд форм двигательной активности, осуществляемый только благодаря этому уровню, например, непроизвольные примитивные движения в виде дрожания пальцев, стука зубов от холода. Данный уровень начинает свое функционирование с первых недель жизни.

Уровень В, определяемый как таламопалидарный уровень, направление на обеспечение переработки сигналов от мышечно-суставных рецепторов, сообщающих о взаимности расположения частей тела. Данный уровень организует движения сложного типа, не требующие учета особенностей внешнего пространства. Они выражены произвольными движениями лица и тела, а именно мимикой и пантомимикой, вольной гимнастикой и др. Начало функционирования этого уровня приходится на второе полугодие жизни ребенка.

Уровень С – это уровень пространственного поля (пирамидно-стриальный, на котором происходит поступление информации о состоянии внешней среды от экстерорецепторных анализаторов. На данном уровне происходит построение движений, которые приспособлены к пространственным свойствам объектов – форма, положение, вес и пр., а также виды локомоции (перемещения), тонкая моторика рук и др. Созревание этого уровня ранее, приходится на первый год жизни и продолжается в течение детства и далее юности (9).

Уровень Д называется уровнем предметных действий, функционирование которого связывается с участием коры, а именно теменных и премоторных зон, а также способствует обеспечению организации действий с предметами. Этот уровень является специфическим человеческим уровнем организации двигательной активности, так как в него включаются различные орудийные действия и манипуляторные движения.

Характерной чертой движений является учет пространственных особенностей, согласование с логикой использования предмета. В него включаются не только движения, но и действия в результате моторных программ, складывающихся из гибких взаимозаменяемых звеньев. Функциональные возможности определяются динамикой созревания зон, возрастными особенностями межзонального взаимодействия.

Уровень Е является высшим уровнем организации движений, обеспечивающим умственные двигательные акты, которые заключаются в работе артикуляционного аппарата в звучащей речи, движениях руки в процессе письма, движениях символической или кодированной. Обеспечение нейрофизиологических механизмов данного уровня реализуется за счет высших интегративных возможностей коры больших полушарий (9).

Двустороннюю зависимость физического и нервно-психического развития отмечает М.Н. Кузнецова. По мнению автора, лучшее физическое развитие обеспечивается интенсивной двигательной активностью, а такое физическое развитие способствует стимулированию двигательной активности и нервно-психического развития (26).

Таким образом, двигательная активность представляет собой естественной и специально организованной деятельностью человека, которая обеспечивает его успешное физическое и психическое развитие. Двигательной деятельностью называется сумма движений, выполняющаяся человеком на протяжении жизни. Активная деятельность приводит к изменениям высших психических функций. К уровням двигательной активности относятся режим гипокинезии, режим спонтанной двигательной активности, режим умеренных физических нагрузок или умеренной повышенной двигательной активности, режим чрезмерных физических нагрузок или чрезмерной двигательной активности.

1.2. Особенности развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста

Для каждого возрастного этапа характерны определенные качественные и количественные проявления двигательной активности – на это указывает ряд исследований (В.Н. Белкина (6), Л.Д. Глазырина (16) и др.).

Двигательная сфера детей дошкольного возраста развивается согласно трем направлениям, которым связываются, прежде всего, с:

- ростом трудностей решаемых двигательных задач, их точностью;
- развитием умений к решению нешаблонных двигательных задач;
- ростом смысловой сложности двигательных задач (32).

С точки зрения В.А. Баландин, двигательную активность детей характеризуется такими особенностями как:

- трудной возместимости недостаточной двигательной активности дошкольников в домашних условиях при переходе в начальное звено;
- уменьшение объема двигательной активности (5).

Проанализировав исследования М.А. Руновой, которой определена тесная взаимосвязь между показателями двигательной активности (продолжительность, интенсивность, объем) и поведением дошкольников в режиме дня, характером двигательной деятельности, можно выделить несколько подгрупп подвижности детей.

К первой подгруппе можно отнести дошкольников, имеющих высокую интенсивность активной двигательной деятельности независимо от продолжительности и объема двигательной активности. У этих детей основные движения имеют высокий уровень сформированности, они демонстрируют высокую подвижность, богатый двигательный опыт, который обогащает самостоятельную деятельность. Для них характерна недостаточность координационных способностей и ловкости, невнимательность при объяснении заданий, насыщенность игры прыжками и

бегом, однообразие двигательной деятельности. Они отличаются неумением умеренно выполнять предложенные двигательные задачи, доведением их до конца, беспорядочными ненужными движениями, суетливостью, несдержанностью, двигательной расторможенностью, раздражительностью, беспокойством. Для них также характерна гиперактивность, повышенная психомоторная возбудимость. Наблюдаются проявления неблагоприятных реакций сердечнососудистой системы на физическую нагрузку.

Вторая подгруппа – это дошкольники с сочетанием высокого и среднего уровня продолжительности и объема, с низкой и средней интенсивностью, со средним уровнем двигательной активности по трем показателям. Физическая подготовленность этих детей отличается средними и высокими показателями, средним уровнем развития двигательных качеств. Наблюдается также разнообразие самостоятельной двигательной деятельности, насыщенной упражнениями и играми различной степени интенсивности, целесообразность ее чередования. Дошкольники демонстрируют положительные эмоции, хорошее настроение, уравновешенное поведение, самостоятельность при выборе физкультурных пособий и игр, инициативность в организации подвижных коллективных игр. Дошкольники, имеющие средний уровень активной двигательной деятельности во время физкультурных занятий, имеют разнообразное двигательное поведение: подвижность, стремление к лидерству, активность, проявление творчества, самостоятельность преодоления препятствий и выбора пособий, отсутствие обращения за помощью при выполнении сложных заданий. Также характерно не всегда точное и правильное выполнение заданий. Они отличаются слабой техникой движений. Для других характерна собранность, целенаправленность, более спокойное поведение. Отмечается благоприятный тип реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (38).

В третью подгруппу включаются дошкольники с более низким объемом активной двигательной деятельности в сочетании со средними и

низкими показателями интенсивности и продолжительности. Дети этой группы отстают от нормы развития физических качеств, а также основных видов движений. Для них характерны такие особенности: малоподвижность, однообразие деятельности с преобладанием статического компонента, отказ от участия в соревнованиях и играх, выполнения трудных заданий, неуверенность, пассивность, ожидание помощи со стороны взрослого, нерешительность, обидчивость, медлительность. Не выявляются изменения в сердечно-сосудистой системе на физическую нагрузку (38).

Как отмечает М.Л. Лазарев: «Каждый ребенок обладает своим типом двигательной активности». Автор вводит понятие «двигательный тип», который входит в параметры двигательной активности детей дошкольного возраста (27, с.169).

М.Л. Лазаревым определены двигательные типы, характерные для детей: взрывной, циклический, пластический, силовой. Взрывной тип включает детей, у которых наблюдаются короткие, быстрые движения, непродолжительные по времени. В циклический тип включаются дошкольники, у которых отмечается длительность, монотонность движений. Пластический тип – это дети дошкольного возраста, которые предпочитают мягкие и плавные движения. Силовой тип подразумевает детей, которые предпочитают силовые нагрузки (27).

В.А. Шишкиной выделены три группы подвижности, присущие детям:

– дети с малой подвижностью – это дети, у которых продолжительность двигательной активности составляет 30-40 минут в сутки, объем двигательной активности равен 2700-4500 шагов в день;

– дети со средней подвижностью – это дети, для которых характерна равномерная подвижность на протяжении всего дня. Продолжительность двигательной активности равна 2,5-3 часам, среднесуточное количество шагов составляет 5300-6700, интенсивность – от 32 до 56 движений в минуту;

– дети с большей подвижностью – это дети, средний объем двигательной активности которых составляет 139-212 минут в сутки, интенсивность – от 54 до 108 движений в минуту (56).

Двигательная активность детей отличается показателями ее продолжительности. По данным А.М. Нерсесяна, для детей, которые проводят в дошкольном учреждении 8 часов, характерно падение двигательной активности на 27,5% времени, состояние покоя – 72,5%, или же соответственно 2 часа 15 минут против 5 часов 45 минут (34).

Продолжая мысль о показателях двигательной активности дошкольников, отметим исследование В.Г. Фролова, в котором отмечается, что дети 5 лет на физкультурных занятиях выполняют 67 движений в минуту, в 6-летнем возрасте это составляет 70,4 движений, в 7 лет – 73,2 движений. Отмечает факт, что на прогулке наблюдается повышение движений, которые производят дети (53). Как отмечает Г.П. Юрко, интенсивность движений при свободной деятельности детей 6-7 лет на прогулке составляет 40 движений в минуту (59).

Во многих исследованиях отмечаются сведения о том, что для мальчиков характерна более высокая двигательная активность, по сравнению с девочками. Для дошкольников 5-6 лет среднесуточный километраж (ходьбы и бега) составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков – 7,6 км, у детей 6-7 лет – 8,1 и 10,1 км. Явные колебания двигательной активности дошкольников отмечены в соответствии с днями недели и сезонами года. При условии того, что 100% двигательной активности летом у мальчиков 5-6 лет, осенью она составляет 90,8%, зимой – 86,8%, явное повышение двигательной активности детей приходится на весну, тогда она равна 94,7% (38).

Старший дошкольный возраст характеризуется окончанием формирования головного мозга, где двигательная активность, определяющая данный процесс, имеет большое значение, следовательно, значимая роль отводится физической культуре в этом возрасте. В этот возрастной период происходит закладывание многих поведенческих установок, сохраняемых на

протяжении всей жизни. Именно поэтому следует учить ребенка стремиться к организованному целенаправленному движению (33).

Анализ исследований В.А. Габракиповой показал, что для двигательного поведения малоподвижных детей характерна вялость, пассивность, быстрая утомляемость, робость в общении, неуверенность, отсутствие интереса к играм с движениями, отказ от принятия участия в играх-соревнованиях. Возникновение трудностей в процессе выполнения задания приводит к ожиданию помощи со стороны взрослого, медлительности, нерешительности и обидчивости. Эти дети отстают от возрастных нормативов в развитии основных видов движений и физических качеств.

Деятельность гиперподвижных детей отличается отсутствием целенаправленности и слабой мотивацией, однообразием двигательной деятельности на прогулке, преобладанием в играх бега и прыжка. На физкультурных занятиях для них характерно неумение выполнять в умеренной скорости двигательные задания, не доведение их до конца, совершение ненужных беспорядочных движений (покачивание, полуприседания, подпрыгивание и пр.). Движения характеризуются простотой, высоким темпом выполнения, дискоординацией, несформированностью мелкой моторики, навыков самообслуживания. Гиперподвижность – это, скорее всего, признак гиперактивности, определяемой врачами как «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (13).

Проанализировав исследование Е.А. Константиновой, выяснили, что за 15 минут дети демонстрировали в среднем по 12 видов движений. Чаще всего дошкольники выполняют хорошо знакомые им движения, что проявляется в виде бросания и ловли мяча, катания мяча и обруча, вращения обруча, прыжков со скакалкой, вращения скакалки. Характеризуя разнообразие и качество движений детей в самостоятельной двигательной деятельности, автор отмечает, что детям свойственна демонстрация простых и сложных

движений, которые освоены в ходе целенаправленного обучения, проявление творчества в движениях, проявляемое комбинированием двигательных действий, сочетанием простых и сложных движений, одновременным применением разных пособий, нахождением новых способов выполнения двигательных действий.

Исследователь посчитал необходимым проанализировать умения взаимодействовать со сверстниками в ходе освоения двигательных навыков, участия в совместной деятельности. Так, Е.А. Константинова отмечает лишь незначительную часть детей (26,7%), выполняющую движения совместно с товарищами. Большая часть дошкольников (50%) демонстрировали подражание движениям сверстников, в результате отмечалось совместное выполнение заданий. Проявление творчества в движениях характерно для 23,3% детей, при этом наблюдалось отсутствие взаимодействия с другими детьми. Дети использовали простые и сложные движения: бросание и ловля мяча с хлопками, катание мяча по обручу, прыжки через мяч, скакалку, вращение обруча на полу и бег вокруг него и т.д. (25).

Таким образом, исходя из вышеизложенного, пришли к выводу, что дошкольники 5-6 лет демонстрируют различные степени подвижности: от высокой интенсивности активной двигательной деятельности независимо от продолжительности и объема двигательной активности до низкого объема активной двигательной деятельности в сочетании со средними и низкими показателями интенсивности и продолжительности. Отмечается, что двигательная активность у мальчиков выше, по сравнению с девочками.

1.3. Педагогические условия использования подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста

По данным современных исследований известно, что к старшему дошкольному возрасту не все дети достигают нормативных показателей развития двигательной активности, в связи с чем, актуальной проблемой является поиск средств развития двигательной активности у дошкольников.

Считаем целесообразным отметить исследование Л.В. Гайбазовой, в котором отмечаются требования при организации процесса повышения двигательной активности детей.

Первым требованием является учет индивидуальных особенностей детей, который предполагает индивидуальный подход к каждому ребенку, способствующий развитию способностей и проявлению их в движениях, которые соответствуют возможностям ребенка. Важно создание условий не только для более слабых, но и сильных детей, которые упражняли бы свои качества, развивали их дальше, не останавливались на достигнутом уровне, совершенствовали имеющиеся двигательные навыки и др.

Вторым требованием является разумное использование средств физкультурно-оздоровительной направленности, т.е. рационального режима дня, закаливания, естественных сил природы, гимнастики, физических упражнений, плавания и пр.

Следующее требование заключается в выделении особого значения двигательной активности дошкольников в течение дня. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше происходит развитие как физического, так и умственного.

Важным аспектом является учет двигательной активности в соответствии с сезонами. Малые показатели двигательной активности характерны для зимы, поэтому следует специально организовывать двигательную деятельность детей.

Одним из важных моментов также является планирование совместного отдыха с детьми, что компенсировать недостаток движения.

И еще одно требование состоит в компетентном подходе к выбору и использованию здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, которые решают приоритетную задачу современного дошкольного образования, заключающуюся в сохранении, поддержании и обогащении здоровья субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении: детей, педагогов и родителей (законных представителей) (12).

Наиболее естественной основой развития двигательной активности дошкольников являются подвижные игры.

Игра являлась спутником человека с давних времен. П.Ф. Лесгафт (30; 31), А.П. Усова (52) указывали на большую значимость игры как деятельности, которая приводит к качественным изменениям как в физическом, так и психическом развитии ребенка, она многосторонне воздействует на его личностное развитие.

М.Н. Жуков считает, что «подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил» (20, с. 63).

Т.И. Осокина (35), Е.А. Тимофеева (49) и др. также указывают на то, что подвижная игра является средством гармоничного развития и воспитания ребенка. Игра учит ребенка управлять собственным поведением, формировать положительные взаимоотношения, создает благополучное эмоциональное состояние.

Обратимся к классификации подвижных игр и игровых упражнений (А.Н. Гросс):

- игры с осознанием выполнения физических упражнений;
- игры для самовыражения, игры-имитации;
- игры с проявлением быстроты реакции;

- подвижные игры с проявлением координации с действиями и движениями партнера;
- подвижные игры с проявлением антиципация, т.е. способности к предугадыванию действий других игроков;
- игровые эстафеты как разновидность бессюжетных подвижных игр с элементами соревнования (18);

В нашем исследовании мы используем бессюжетную подвижную игру «Городки», которая является русской народной спортивной игрой. В игре ее участники по очереди бросают биты по различным фигурам. Цель состоит в том, чтобы выбить все фигуры за меньшее количество бросков, сделать меньше бросков, по сравнению с соперником.

В содержательном разделе парциальной программы дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие») (Л.Н. Волошина и др.) в модуле 1 «Осень золотая» вторая тема звучит как «Городки – игра народная». Для старшего дошкольного возраста предлагаются следующие игры и упражнения: «Горелки с городком», «Городки по правилам», «Не опоздай», «Собери городки», «Найди своё место», «У кого городок?», «Стоп», «Чего нет?», «Удержи городок на куполе» и др (36).

Например, в игре «Горелки с городком» дети располагаются в колонне по два человека, впереди, лицом к ним, водящий, у него в руке городок, он поднимает его. Дети, которые стоят в последней паре, бегут с двух сторон к водящему. Правила: тот, кто первый побежал, берет городок и становится водящим, кто опоздал – встает в пару с прежним водящим впереди других пар.

В игре «Городки по правилам» перед ее началом обращается внимание детей на технику безопасности. Дети делятся на две команды. Игра начинается с «кона». Если выбит один городок, передвинуться и выбивать фигуру дальше с «полукона». Выбив одну фигуру, команда продолжает играть дальше с другой фигурой с кона (36).

Э.Й. Адашкявичене (1), Т.И. Осокиной (35) предлагается определенная последовательность обучения игре «Городки»:

- познакомить детей с инвентарем;
- разучивать специальные упражнения с битой, которые подводят к броску биты;
- бросать биту на дальность без прицеливания;
- бросать биту в цель;
- играть по правилам.;

П.К. Дуркин (19), М.П. Лебедева (28; 29) отмечают, что при обучении игре «Городки» отдается большая роль активности, инициативности и самостоятельно ребенка. Следует всегда учитывать мотивацию ребенка, психологической основой которой является потребность в движении, физическом совершенствовании и укреплении здоровья. Формирование мотивации ребенка происходит в результате естественной потребности в движениях, впечатлениях, в новой информации.

В игре «Городки» отмечается соответствии внешних мотивов и целей возможностям старших дошкольников. Дети удовлетворены процессом игры, условиями занятий, характером взаимоотношений с педагогом, другими детьми, что представляет собой предпосылку внутренней мотивации. Существование внешней и внутренней мотивации должно происходить в диалектическом единстве. Проявление внутренней мотивации является применение физических упражнений, в частности элементов игры «Городки» по собственной инициативе, в самостоятельной двигательной деятельности (10).

В.И. Усаковым разработан алгоритм обучения подвижным играм, который систематизирован в соответствии с задачами и этапами обучения в образовательном процессе:

- познакомить детей с народной подвижной игрой в целом через словесные и наглядные методы;
- первоначально разучить более простые технические приемы через их вычленение из сложной совокупности специальных действий и движений,

которые характерны для народной подвижной игры;

- углубленно разучить простые специальные движения, довести их до уровня навыка, разучить на их основе элементарные связки и комбинации;

- закрепить простые комбинационные действия и движения специально направленного характера при использовании методов частичного регламентированного упражнения;

- совершенствовать основные технические приемы, которые характерны для игры, при использовании игрового и соревновательного методов;

- первоначально разучить элементарные тактические схемы игры по упрощенным правилам;

- углубленно разучить элементарные и более сложные тактические схемы;

- закрепить основной тактический рисунок игры;

- решать простые тактические задачи через использование технических приемов, двигательных действий и движений, которые характерны для изучаемой игры;

- совершенствовать игру через развитие интереса к ней (50; 51).

Таким образом, актуальным является поиск путей развития двигательной активности старших дошкольников. Подвижные игры обладают высокими потенциальными возможностями развития двигательной активности детей, так как игра является естественной основой развития двигательной активности ребенка-дошкольника.

Выводы по первой главе

Проанализировав психолого-педагогические исследования, мы сделали ряд выводов. Так, под двигательной активностью понимается естественная и специально организованная деятельность человека, которая обеспечивает успешность физического и психического развития. Двигательную

деятельность также называют суммой движений, осуществляемой человеком на протяжении жизни. Уровнями двигательной активности являются следующие: режим гипокинезии, режим спонтанной двигательной активности, режим умеренных физических нагрузок или умеренной повышенной двигательной активности, режим чрезмерных физических нагрузок или чрезмерной двигательной активности.

Развитие двигательной сферы детей дошкольного возраста осуществляется согласно трем направлениям, выраженным в росте трудностей решаемых двигательных задач и их точности, развитии умений к решению нешаблонных двигательных задач; росте смысловой сложности двигательных задач. У детей дошкольного возраста отмечается недостаточная двигательная активность, которую сложно возместить. У детей 5-6 лет наблюдается разная степень подвижности, которая проявляется от высокой интенсивности активной двигательной деятельности вне зависимости от продолжительности и объема двигательной активности до низкого объема активной двигательной деятельности, сочетаясь со средними и низкими показателями интенсивности и продолжительности.

Одним из наиболее оптимальных средств развития двигательной активности дошкольника является подвижная игра. Как известно, игра качественно изменяет физические и психические качества ребенка, способствует разностороннему влиянию на его личностное развитие. Подвижные игры обладают высоким потенциалом для развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

2.1. Изучение двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста

Практическая работа по изучению влияния подвижных игр на двигательную активность детей 5-6-летнего возраста проводилась нами на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №15 г. Алексеевка» Алексеевского района Белгородской области.

В экспериментальной работе приняли участие 16 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Задачи практической работы:

- 1) подобрать диагностический материал для изучения уровня развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста;
- 2) изучить двигательную активность у детей 5-6-летнего возраста;
- 3) проанализировать полученные результаты исследования;
- 4) разработать методические рекомендации по использованию подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста.

Опираясь на исследования М.А. Руновой (37), нами выделены следующие критерии сформированности двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста:

- проявление интереса к освоению новых движений,
- сформированность представлений о содержании спортивных игр, правилах;

– желание включения в двигательную деятельность, которая организована педагогом, другими детьми, самостоятельное инициирование двигательной деятельности.

Первым шагом в нашем исследовании была оценка физической подготовленности детей, которая осуществлялась в ходе педагогического анализа данных инструктора по физической культуре. Мы применяли метод шагометрии, реализуемый с помощью механического шагомера «Заря», метод индивидуального хронометража.

1. Метод шагометрии. Оценка двигательной активности детей (Н.Т. Лебедева (28), М.А. Рунова (37)).

Основной целью метода шагометрии являлось оценивание объема двигательной активности. Происходила фиксация шагомером основных движений, участие в которых принимают крупные мышечные группы. С помощью шагомера возможна оценка двигательной активности дошкольников в течение всего дня пребывания в дошкольном учреждении.

На поясе у каждого ребенка был прикреплен прибор «Шагомер», как отмечалось выше, использовали его в течение всего дня пребывания в дошкольном учреждении, кроме периода дневного сна. Полученные данные суммировались, осуществлялось вычисление средней величины двигательной активности за полный день пребывания в детском саду (Приложение 1).

Полученные результаты оценки двигательной активности детей 5-6 лет сравнивались с нормативами двигательной активности детей в холодное и теплое время года (см. табл. 2.1).

Таблица 2.1

Нормативы двигательной активности (количество движений –шагомер)

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.

Проанализировав данные оценки двигательной активности детей, а именно ее объема, нами получены средние количественные показатели, которые представлены в табл. 2.2

Таблица 2.2

Результаты метода шагометрии и хронометража (средний показатель)

№ п/п	Ф.И. ребенка	шагометрия - средний показатель двигательной деятельности	хронометраж – средний показатель двигательной деятельности	уровни
1.	Алена О.	16292 тыс.	15126 тыс.	высокий
2.	Андрей Н.	13231 тыс.	12026 тыс.	средний
3	Борис И.	8083 тыс.	7312 тыс.	низкий
4.	Варвара И.	14744 тыс.	13028 тыс.	средний
5.	Диана О.	15587 тыс.	14426 тыс.	высокий
6.	Егор М.	13104 тыс.	12711 тыс.	средний
7.	Елена Г.	11541 тыс.	10277 тыс.	низкий
8.	Игорь В.	13012 тыс.	12403 тыс.	средний
9.	Ирина Е.	10658 тыс.	9423 тыс.	низкий
10.	Наталья М.	10875 тыс.	9117 тыс.	низкий
11.	Никита Д.	12772 тыс.	11706 тыс.	средний
12.	Олег Ш.	10064 тыс.	9102 тыс.	низкий
13.	Ольга К.	14114 тыс.	13361 тыс.	средний
14.	Полина Ш.	9692 тыс.	8745 тыс.	низкий
15.	Савелий Р.	13011 тыс.	12106 тыс.	средний
16.	Яна Л.	12096 тыс.	11288 тыс.	средний

Обобщая полученные данные метода шагометрии и хронометража, мы выделили уровни продолжительности и интенсивности самостоятельной двигательной деятельности детей 5-6 лет, которые отражаются в табл. 2.3 и на рис. 2.1.

Таблица 2.3

Результаты исследования двигательной активности детей 5-6 лет

Уровни	Констатирующий эксперимент
	Группа детей 16 человек (%)
Гиперактивный	2 человека (12,5%)
Норма	8 человек (50%)
Гипоактивный	6 человек (37,5%)

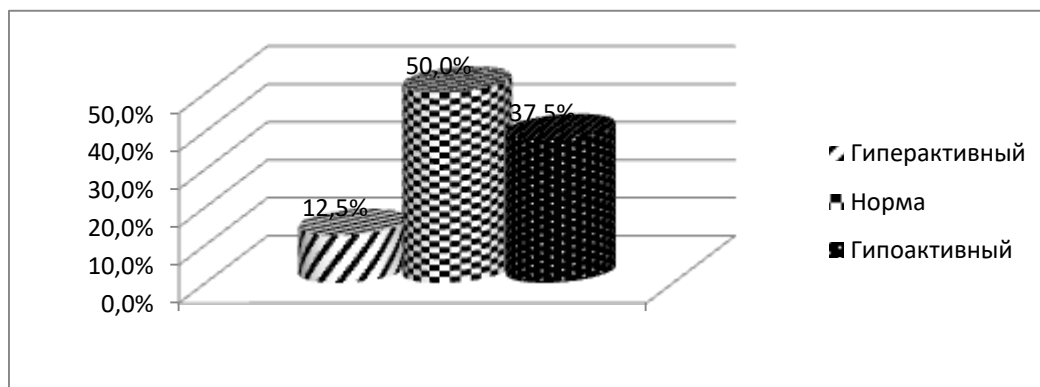


Рис. 2.1. Результаты исследования двигательной активности детей 5-6 лет

Исходя из таблицы 2.2-2.3 и рис. 2.1, по результатам метода шагометрии и хронометража делаем вывод о том, что 12,5% дошкольников имеют гиперактивный уровень двигательной активности, 50% испытуемых демонстрируют норму и у 37,5% детей наблюдается гипоактивный уровень.

Обобщая полученные данные, можем сказать, что хронометраж, шагометрия, которые реализованы в процессе организованной образовательной деятельности и самостоятельной двигательной деятельности детей указывали на то, что оптимальная нагрузка достигала в организованной образовательной деятельности с элементами футбола, баскетбола, настольного тенниса. В результате показатели двигательной активности (время, объем) были более низкими там, где первоначально разучивали элементы спортивных игр.

Стоит отметить, что погодные условия двоякое (положительно, отрицательно) воздействовали на объем двигательной деятельности: в определенные дни объем движений был ниже из-за неблагоприятных погодных условий.

2. Модифицированное наблюдение и оценка разнообразия движений (двигательного опыта) в самостоятельной двигательной деятельности детей (В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич) (58).

Наблюдение направлено на изучение разнообразия и качества движений с мячом у детей 5-6 лет в самостоятельной двигательной деятельности.

В процессе проведения наблюдения воспитателем фиксируется разнообразие и качество движений ребенка в самостоятельной двигательной деятельности, где ребенку присваивается 1 балл за выполнение игр со спортивным инвентарем, отмечается содержание игры, в результате чего присваивается 2 балла (норма), и 3 балла характеризуется «гиперактивный» уровень (Приложение 2).

Далее представлены уровни развития самостоятельности двигательной деятельности, характер общения и эмоциональное состояние детей 5-6 лет: низкий, средний, высокий которые представлены в табл. 2.4.

Таблица 2.4.

Уровни развития самостоятельной двигательной деятельности

Уровень	Характеристика уровня	Баллы
Высокий	У дошкольников отмечается уверенность движений, интерес наблюдения за деятельностью сверстников, создание собственных движений при комбинировании с другими движениями. В процессе свободной деятельности происходит активное общение дошкольника с другими детьми при объединении в микрогруппы по интересующим видам деятельности. Выполняя движения, дети используют несколько предметов. Наблюдается эмоциональная активность, построение общения в соответствии с игровой ситуацией.	3 балла
Средний	У дошкольников наблюдается поисково-творческий характер движений, уверенность их выполнения, интерес наблюдения за деятельностью сверстников, недолгое включение в совместную свободную деятельность со сверстниками. Отмечается эмоциональная активность, неустойчивость использования форм речевого этикета в ходе общения в свободной деятельности.	2 балла
Низкий	Для дошкольников характерно однообразие движений, копирование движений сверстников; неуверенность движений, отсутствие интереса, невнимательность, равнодушие к товарищам, малообщительность в процессе свободной деятельности, редкое использование в общении в свободной деятельности форм речевого этикета.	1 балл

Результаты исследования уровня развития самостоятельной двигательной деятельности у детей 5-6 лет отражены в табл. 2.5 и на рис. 2.2.

Таблица 2.5

Уровни сформированности самостоятельной двигательной деятельности у детей 5-6 лет

Уровни	Констатирующий эксперимент
	Группа детей 16 человек (%)
Высокий	5 человек (31,3%)
Средний	8 человек (50%)
Низкий	3 человека (18,7%)

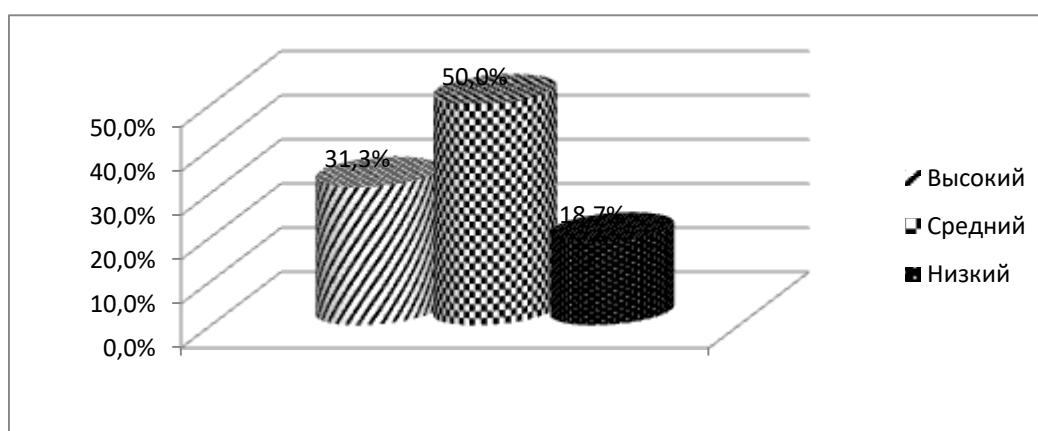


Рис. 2.2. Результаты исследования уровня развития самостоятельной двигательной деятельности у детей 5-6 лет

Согласно полученным результатам исследования, выяснили, что у детей 5-6 лет наблюдается интерес к играм с мячами, обручами и скакалками. Следует отметить, что движения детей чаще всего отличались однообразием, определялась связь между непродолжительностью игр и недостаточным разнообразием спортивного оборудования, его редкой сменой.

Отметим тот факт, что у большинства детей возникали трудности выбрать игру либо другую двигательную деятельность, следовательно, большое количество времени они оставались пассивными. Для испытуемых характерно редкое создание самостоятельных совместных объединений, согласно интересам. Объединения состояли из 2-3 человек, которые

характеризовались кратковременностью, неустойчивостью и быстрым распадением.

Подводя итоги, делаем вывод, что у большинства дошкольников 5-6-летнего возраста наблюдается средний уровень развития самостоятельной двигательной деятельности, который составил 50%. Дети со средним уровнем отличаются самостоятельностью двигательного опыта, достаточным уровнем развития движений, активностью, редкой рассогласованностью микрогруппы. Для 31,3% характерным явился высокий уровень, у детей, отнесенных к нему, наблюдается энергичность, уверенность и точность движений, присутствие соревнования. У 18,7% испытуемых отмечается низкий уровень, который характеризуется хаотичностью, неточностью и неуверенностью движений, отсутствием интереса, медлительностью, непопаданием в цель и т.п.

3. Беседа «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»

Беседа направлена на обучение контролю собственного поведения: сдерживание себя, прислушивание к окружающим, совершенствование себя как личности через общение с людьми, учет согласования своих действия с действиями партнера, учет правил игры.

Дошкольниками предлагалось рассмотреть сюжетную картинку «Испорченная игра» и побеседовать по ней. Предлагался ряд вопросов (Приложение 3).

Проанализировав результаты проведенной беседы, мы выяснили следующее:

– 7 детей (43,7%) считают, что игра не получилась из-за недоговоренности детей; 4 ребенка (25%) указывают на вину девочки в том, что игра не состоялась, так как мяч – это игрушка для мальчиков; 5 детей (31,3%) считают, что игра не удалась из-за мальчика, так как он мог бы уступить девочке;

– 8 человек (50%) советовали научиться детям разговаривать друг с другом; договариваться между собой; 4 дошкольника (25%) говорили о том,

чтобы дети учились уступать друг другу; 4 ребенка (25%) указывали, что иногда мальчики должны уступать девочкам, и наоборот;

- для того чтобы играть без ссор и обид, по мнению 9 детей (56,3%) необходимо знать правила поведения в игре, соблюдать их; 3 человека (18,7%) считают, что нужно быть добрыми в товарищам в игре; 4 человека (25%) говорят о том, что следует слушаться взрослых, соблюдать правила игры, прислушиваться к товарищам по игре;

- 14 детей (87,5%) считают, что говоря все вместе, перебивая друг друга, нельзя ни о чем договориться; лишь 2 испытуемых (12,5%) считают, что это поможет договориться.

После обсуждения сюжетной картинки воспитатель и дошкольники совместно составили правила:

- говорите по очереди, не перебивая друг друга;
- когда скажешь свое мнение, спроси остальных: «Вы согласны?»; «А как вы думаете?». Считайся с мнением друзей;
- делись игрушками, не жадничай;
- надо уступать друг другу, не проявлять упрямства, гордости;
- никогда не толкайся и не наталкивайся на других во время игры.

Смотри под ноги, будь осторожен.

Обобщая данные проведенной беседы, можем сказать, что большинство дошкольников 5-6-летнего возраста имеют представления о поведении в игре, о правилах общения со сверстниками. Следует отметить, что в группе исследуемых есть дети, которые демонстрируют недостаточный уровень контроля своего поведения, не согласованностью своих действий с действиями партнера.

4.Беседа: «Я и подвижные игры» (модифицированная методика М. Мусановой).

Беседа проводилась с целью выявления отношений детей к подвижным играм, знаний о разнообразии подвижных игр, оценки

активности родителей в организации подвижных игр с детьми в семейном кругу. Детям предлагалось ответить на ряд вопросов (Приложение 4).

Согласно полученным данным, пришли к следующим выводам:

- к подвижным играм дошкольники относят «Салки», «Прятки», футбол, «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Третий лишний», «Гуси-лебеди», «Удочка», «Сбей кеглю и пр.;
- 5 детей (31,3%) любимой подвижной игрой называют футбол, 4 дошкольников (25%) – «Салки», 3 испытуемых (18,7%) – «Кот и мыши», 2 детей (12,5%) – «Третий лишний», 2 дошкольников (12,5%) – «Прятки»;
- о частой игре в подвижные игры со сверстниками во дворе дома говорят 8 детей (50%), остальные дошкольники (50%) указывают на то, что редко играют во дворе с другими детьми;
- об участии родителей в подвижной игре говорят лишь 6 человек (37,5%), о том, что иногда играют – 4 человека (25%), никогда не играют – 6 человека (37,5%);
- спортивный уголок дома есть у 6 человек (37,5%), он отсутствует у 10 испытуемых (62,5%);
- 6 человек (37,5%) указывают, что дома у них есть разные мячи, скакалка, кегли, обруч, шведская стенка, мостик для подлезания, мат; остальные дети (62,5%) отмечают лишь отдельное оборудование в виде мяча, скакалки или кеглей;
- о том, что подвижные игры нужны детям, говорят 8 испытуемых (50%), отмечая, что «это интересно», «для здоровья хорошо»; остальные дети (50%) указывают на то, что они не так нужны и важны для детей – «можно без них обойтись».

Подводя итоги проведенной беседы, следует отметить тот факт, что современные дошкольники недостаточно заинтересованы в подвижных играх, отмечают их неважность. А также указывают на отсутствие спортивного уголка дома, безучастность их родителей в проведении

подвижных игр.

Таким образом, анализ данных, полученных на констатирующем этапе эксперимента, свидетельствует о необходимости разработки методических рекомендаций по использованию подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста.

2.3. Методические рекомендации по использованию подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста

Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме развития двигательной активности дошкольников, результатов констатирующего этапа позволил разработать методические рекомендации по использованию подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста. Разработку рекомендаций осуществляли, опираясь на парциальную программу дошкольного образования «Выходи играть во двор» (Л.Н. Волошина и др.) (36), и педагогические условия гипотезы, о том, что использование подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста будет эффективно при соблюдении следующих условий: учет возрастных и индивидуальных возможностей детей 5-6-летнего возраста; применение игровых упражнений с целью создания для положительной эмоциональной атмосферы; использование последовательного перехода от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в процессе игры.

Для разработки методических рекомендаций, направленных развитие двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста мы использовали народную подвижную игру «Городки».

Построение процесса обучения и среда должны осуществляться в соответствии с возможностями детей 5-6-летнего возраста, учитывая их особенного данного возраста, диапазон индивидуальных различий, так как

каждому ребенку присущи определенные природные задатки, типологические особенности высшей нервной деятельности, двигательные способности и интересы.

При проектировании занятий физической культуры, прогулки, самостоятельной двигательной деятельности педагогам следует опираться на характеристики сферы физического развития, в частности на антропометрические данные, медицинские показатели, уровень развития двигательной активности дошкольников.

Кроме индивидуального подхода в процессе обучения игры с элементами городков следует реализовывать и дифференцированный подход. Дифференциация обучения, значит создавать условия для обучения детей с различными способностями и проблемами через организацию их в однородные группы. Дифференцированный подход представлен формой обучения игре с элементами городков, где происходит деление детей по половому признаку (мальчики, девочки), по уровню физической подготовленности (высокий, средний, низкий), по уровню двигательной активности (гиперактивные, малоактивные). Важным аспектом является определение противопоказаний для каждого ребенка с серьезными отклонениями здоровья и физического развития. Диагноз влияет на исключение из игры, что связывается с резким изменением темпа движения или положения тела, прыжками. Ослабленные дети обеспечиваются индивидуализацией физической нагрузки.

Для обучения народной подвижной игре «Городков» необходимо использовать городки, биты разной длины и массы, пластмассовые и деревянные. На дорожках наносится разметка городошных площадок, позади городошного поля следует натягивать теннисные сетки для того, что избежать несчастных случаев. Происходит варьирование длительности игры, а также усложнений фигур для выбивания по мере освоения навыков игры (Приложение 5-6).

В игровых ситуациях точность нормирования физических нагрузок меньше, отмечена ограниченность возможности их дозирования, поэтому при планировании деятельности, педагогу следует ориентироваться на дозирование, которое рекомендовано для дошкольников.

С учетом того, что развитие двигательных способностей ограничиваются рамками возрастной и индивидуальной физиологической и психологической зрелости детей дошкольного возраста, не следует стремиться к их максимальному проявлению детьми. Должно происходить чередование нагрузок, интенсивных по скорости и темпу (прыжковые упражнения, эстафеты с бегом), с нагрузками средней и малой интенсивности (передача биты, броски), причем распределяется нагрузка на все группы мышц (ноги, туловище, плечевой пояс, руки).

Занятия физической культурой, прогулка и другие режимные моменты включают индивидуальные задания, которые разработаны на материале игры с элементами городков. Они делятся на четыре блока

Первый блок включает задания, которые направлены на формирование умения ориентироваться во внешнем пространстве: расположение городков в городе по диагонали, по кругу, по периметру, преодоление расстояния до города от линии кона коротким или длинным путем, задания в парах «иголочка-ниточка» (движение дошкольника вслед за направляющими).

Второй блок состоит из заданий, которые формируют умения к выполнению точных действий с предметами: попадании битой в яму для прыжков, обруч (лежащий и висящий), переброс биты через веревку, угон битой городка (кто дальше), точное построение по заданию 1, 2, 3 фигур, расположение городков по заданной схеме, рисунку, подброс, ловля городка.

Третий блок включает задания, которые направлены на формирование поддержания и произвольного регулирования своего самочувствия. Рекомендуется использовать специальные психокоррекционные игры: «Мяч и насос», «Четыре стихии», «Сосулька», общеразвивающие упражнения (Приложение 7).

В четвертый блок входят задания, развивающие «тонкую моторику» манипулятивных действий: измерение биты разными способами, игра на трубе, катание городка разными пальцами, соревнование на наматывание нитки на городок, построение башни из городков, нанизывание колец на биты. Эти задания предлагаются дошкольникам в соответствии с их индивидуальными особенностями и интересами.

Формирование действий в подвижных играх с элементами спорта осуществляется в результате использования последовательного перехода от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в ходе игры.

Рекомендуется использовать различные индивидуальные карточки-задания, работа с которыми способствует накоплению двигательного опыта в процессе самостоятельных игр, организации соревнований. Для составления вариантов игр-эстафет с использованием бит и городков возможно соединение карточек, расположенных в спортивном уголке. В этом же уголке следует размещать настольно-печатные дидактические игры, развивающие память, мышление, внимание детей: «Запомни и назови фигуры», «Чего не стало?», «Что изменилось?», «Сложи фигуру».

Ключевое условие личностного развития ребенка дошкольного возраста заключается в наличии привлекательных видов деятельности, предоставлении возможности проявления инициативы, подлинном сотрудничестве детей и взрослых.

Реализация выделенных условий возможна в ходе занятий физической культурой, а также вне занятий через использование народных подвижных игр и упражнений игры с элементами городков.

Следует отметить, что дети дошкольного возраста успешно осваивают:

- действия с битой: передают, бросают, метают разными способами вдаль, в цель, прыгают через биты, бегают змейкой между битами, выполняют общеразвивающие упражнения игрового характера;

- действия с городками: передают городки, составляют фигуры, катают городки рукой, ногой, подбрасывают и ловят городки, метают

городки вдаль, в цель, прыгают через городки, бегают, ходят гуськом и ползают между городками;

– совместные действия с битой и городками: выбивают городки, забивают городки в квадрат, выбивают городки на дальность. Данные упражнения развивают ведущие двигательные способности, совершенствуют жизненно-важные умения и навыки (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание), обогащают самостоятельную двигательную деятельность детей.

Развитие начальных форм самоконтроля возможно через игровые упражнения: «Чья бита улетит дальше?», «Передвинь городок», «Попади в цель» и др.

Стимулирование индивидуальных возможностей дошкольников осуществляется через обучение, которое подчинено логике игры: игра – подводная игра – специальная игра. Обучение имеет положительную эмоциональную окраску благодаря игровым заданиям и упражнениям в игровой форме, что ход обучения двигательным действиям делает более привлекательным. Однако, могут наблюдаться и отрицательные эмоции при участии в играх с элементами спорта, поэтому следует переключать отрицательные эмоции на действия, что будет способствовать удовлетворению чувства радости, снятию перегрузок, напряжения.

Значимое место в процессе обучения игре с элементами городков отводится активности, инициативности и самостоятельности дошкольника. Эту задачу можно решить с помощью рассказа о выполнении действий, придумывания способов действия с городком, битой, последовательных заданий для сверстников. Развитие инициативы и самовыражения детей в двигательной деятельности осуществляется посредством использования таких игровых упражнений как «Живые фигуры», игровых творческих заданий «Где мы были, мы не скажем, а что видели, покажем», «Пропеллер», «Составь фигуру» (Приложение 8).

Особое внимание в развитии осознания выполнения действия, их планирования уделяется индивидуальным заданиям, которые развивают

двигательные умения, недостаточно развитые у детей дошкольного возраста. Важным является осознанно использовать элементы игры городки как средство формирования перцептивно-двигательных координаций и умений – основы успешности в двигательном развитии. В ходе прогулок целесообразна организация индивидуальных игр, которые способствуют закреплению элементов техники спортивных игр: стойка, бросок, ловля биты, а также развитию точности выполнения, координации движений, быстроты, ловкости.

Взаимодействие детей и педагога способствует развитию воображения дошкольников, побуждению его к свободным и естественным движениям, что оказывает положительное влияние на самостоятельную двигательную деятельность. У детей наблюдается интерес к игре в городки, они стремятся достичь результатов в действиях, после достижения которых изъявляют желание показать свои умения, одобрение которых играем важную роль.

Дошкольники занимаются поиском способа решения двигательной задачи, а не простым манипулированием биты: бросок в цель, передача, отсутствие потери. Поэтому игра «Городки» вызывает не только эмоциональное воплощение процесса выполнения, но и направлена на достижение результатов. Дети строят отношения, переживают, сосредотачивают внимание на новых объектах, учатся добиваться успеха и др.

Построение процесса обучения народной подвижной игре «Городки» осуществляется на занятиях физической культуры и в ходе режимных моментов в соответствии с четко разработанной методикой, регламентацией нагрузки, учетом эмоционального фона детей и т.д. Задачей является не ранее обучение и приобщение детей в данной игре, а сохранений приобретенных умений и навыков на длительное время. Можно проводить с дошкольниками цикл бесед об истории русской народной подвижной игры, правилах игры, фигурах, коллективных действиях, роли игры в процессе физического развития: «Путешествие в удивительный город», «Как

действовать битой», «Городки. Какие бывают на свете фигуры?», «Играем по правилам» и др.) (Приложение 9).

Овладевают дети русской народной подвижной игрой «Городки» в активной игровой деятельности в результате активности и направлений инструктора по физической культуре, воспитателя, родителей (Приложение 10).

Таким образом, разработанные методические рекомендации для педагогов по использованию подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста направлены не только на развитие двигательной активности дошкольников, но и на их двигательное развитие. При их разработке были учтены психолого-педагогические исследования по проблеме развития двигательной активности старших дошкольников, анализ результатов констатирующего этапа эксперимента, педагогические условия гипотезы.

Выводы по второй главе

Во второй главе проводилась практическая работа с целью изучения использования подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста. Был подобран диагностический материал для изучения уровня развития двигательной активности у детей 5-6 летнего возраста.

Результаты изучения уровня развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста позволили сделать вывод о том, что у детей этого возраста отмечается низкая двигательная активность, что указывает на недостаточную степень использования способов организации работы в дошкольном учреждении, обеспечивающих совершенствование двигательной активности детей. По результатам беседы выяснили, что у некоторых дошкольников наблюдаются недостаточные умения контролировать свое поведение, согласовывать действия с действиями товарищей, а также

недостаток знаний о разнообразии подвижных игр, безучастность родителей в организации подвижных игр с детьми в семейном кругу.

Полученные результаты исследования позволили нам разработать методические рекомендации по использованию подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста. Разрабатывая рекомендации мы опирались на программу «Выходи играть во двор» разработанную Л.Н. Волошиной и на педагогические условия гипотезы исследования, о том, что использование подвижных игр как средство развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста будет эффективно при соблюдении следующих условий: учет возрастных и индивидуальных возможностей детей 5-6-летнего возраста; применение игровых упражнений с целью создания для положительной эмоциональной атмосферы; использование последовательного перехода от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в процессе игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое обоснование проблемы использования подвижных игр как средства развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста позволило сделать ряд обобщающих выводов.

Двигательная активность является естественной и специально организованной деятельностью человека, которая обеспечивает успешность физического и психического развития. Двигательную деятельность понимают как сумму движений, осуществляемую человеком на протяжении жизни.

Двигательная активность детей дошкольного возраста отличается недостаточностью ее развития, прежде всего, это выражено ростом трудностей решения двигательных задач, из смысловой сложности. Мальчики демонстрируют более высокую двигательную активность, нежели девочки. Двигательная активность может варьироваться от высокой интенсивности активной двигательной деятельности вне зависимости от продолжительности и объема двигательной активности до низкого объема активной двигательной деятельности, сочетаясь со средними и низкими показателями интенсивности и продолжительности.

Подвижная игра представляет собой эффективно средство для развития двигательной активности детей 5-6 лет. Она качественно изменяет физические и психические качества ребенка, содействует разностороннему влиянию на его личностное развитие.

Практическая работа по изучению влияния подвижных игр на двигательную активность детей 5-6-летнего возраста проводилась нами на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №15 г. Алексеевка» Алексеевского района Белгородской области.

Нами были использованы следующие методики: метод шагометрии для оценки двигательной активности детей (Н.Т. Лебедева, М.А. Рунова),

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

Изучение самостоятельной двигательной деятельности детей 5-6 лет показало, что у 12,5% детей отмечается гиперактивный уровень, норма характерна для 50% испытуемых, гипотактивный уровень демонстрируют 37,5% дошкольников.

Оценивая разнообразие движений в самостоятельной двигательной деятельности детей, выяснили, что высокий уровень наблюдается у 31,3% детей, средний уровень характерен для 50% дошкольников, низкий уровень отмечается у 18,7% испытуемых.

Согласно результатам беседы, у дошкольников отмечаются недостаточные умения контролировать свое поведение, согласовывать действия с действиями товарищей, наблюдается недостаток знаний о разнообразии подвижных игр, безучастность родителей в организации подвижных игр с детьми в семейном кругу.

Методические рекомендации мы разрабатывали на основе анализа психолого-педагогических исследований, результатов констатирующего этапа. Разработка рекомендаций осуществлялась с опорой на программу «Выходи играть во двор» (Л.Н. Волошина), а также педагогические условия гипотезы нашего исследований, в которого говорится, что использование подвижных игр как средство развития двигательной активности у детей 5-6-летнего возраста будет эффективно при соблюдении следующих условий: учет возрастных и индивидуальных возможностей детей 5-6-летнего возраста; применение игровых упражнений с целью создания для положительной эмоциональной атмосферы; использование последовательного перехода от разучивания элементов в упражнениях к совершенствованию в процессе игры. Для разработки методических рекомендаций по развитию двигательной активности детей была использована народная подвижная игра «Городки».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М. : Просвещение, 1992. –158 с.
2. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека / Н.А. Агаджанян, И.Г. Власова, Н.В. Ермакова, В.И. Торшин. – М.: РУДН, 2005. – 408 с.
3. Агаджанян Н.А., Смирнов В.М. Нормальная физиология: Учебник для студентов медицинских вузов. – М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2009. – 520 с.
4. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии [Электронный ресурс]. URL: <http://e-heritage.ru/ras/view/publication/general.html?id=48876327>
5. Баландин В.А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Краснодар, 1999. – 166 с.
6. Белкина В.Н. Детская психология: учебное пособие для среднего профессионального образования. – Москва: Юрайт, 2019. – 170 с.
7. Белкина В.Н. Психология и педагогика социальных контактов детей: учеб. пособие. - Ярославль: изд-во ЯГПУ, 2004. – 201 с.
8. Белкина В.Н. Психология раннего и дошкольного детства: учеб. пособие для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 170 с.
9. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 496 с.
10. 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.
11. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с

12. Гайбазова Л.В. Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста//Научно-методический журнал «Сова» [Электронный ресурс]. URL: <https://nmcsova.ru/konf/sdo-1/fizravvitiie/gaybazova-lv-povyshenie-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-doshkolnogo-vozrasta>
13. Габдракипова В.И. Пути коррекции повышенной двигательной активности детей дошкольного возраста / В.И. Габдракипова, Г.Г. Гарскова // Проблемы реабилитации детей с отклонениями в развитии. материалы науч.-практ. конф. – СПб.. ЦПИ, 1995. – С. 92-93.
14. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Волшебный мир движений (методика физического воспитания детей дошкольного возраста). – Мн.: НМ Центр, 1997. – 176 с.
15. Глазырина Л. Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких. – Мн., 1997. – 96 с.
16. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
17. Головин О.В. Двигательная активность дошкольников: учебное пособие. – Новосибирск: Изд-во ГЦРО, 2009. – 304 с.
18. Гросс А.Н., Назаренко Н.Н., Популо Г.М. Подвижные игры как средство формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9. –С. 61-65.
19. Дуркин П.К. Интерес к физической культуре - это сложное личностное образование школьника / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе: науч.-метод. журн. – 2014. – № 4. – С. 15-20 .
20. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
21. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001456052>

22. Исаенко Ю.М. Педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3-4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения: автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2012. – 26 с.
23. Использование подвижных игр для развития психических процессов детей 6-8 лет: учеб. пособие / В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко, Р.И. Соленова, О.М. Пахомова. – Краснодар, 1999. – 97 с.
24. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике. – Москва: ИКЦ «МарТ», 2005. – 448 с.
25. Константинова Е.А. Оценка двигательного развития детей старшего дошкольного возраста с учётом коммуникативного компонента// Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. – 2016. – № 2 (18). – С.133-137.
26. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений: пособие для медработников и воспитателей. – М.: АРКТИ, 2003. – 64 с.
27. Лазарев М.Л. Здравствуй! Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с.
28. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007625255>
29. Лебедева Н.Т. Профилактическая культура для детей Пособие для педагогов и воспитателей. – Минск: Вышэйшая школа, 2004. – 190 с.
30. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003722088>
31. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений / Ред. коллегия: Г. Г. Шахвердов [Электронный ресурс]. URL: http://elib.gnpbu.ru/textpage/download/html/?book=lesgaft_sps-t1_rukovodstvo_1951&bookhl

32. Маланов С.В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста: теоретические и методические материалы. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 160 с.
33. Маханева И.Д., ДышальС.Д., Кузнецова М.И. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.,2000. – 186 с.
34. Нерсесян А.М. Режим дня детского сада и его влияние на функциональное состояние организма детей 5-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006430624>
35. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду [Электронный ресурс]. URL: <https://www.twirpx.com/file/1424566/>
36. Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие/ Л.Н. Волошина и др. – Воронеж: Издат-Черноземье. – 2017.– 52 с.
37. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 256 с.
38. Рунова М.А. Физическая готовность детей к школьному обучению. // Справочник старшего воспитателя ДООУ. – №1. – 2008. – 204 с.
39. Семенова Т.А. Роль двигательной активности в развитии детей дошкольного возраста// Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2011. – С. 387-391.
40. Сеченов И.М. Участие органов чувств в работах рук у зрячего и слепого // Избранные произведения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.twirpx.com/file/234659/>
41. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского. Здоровый дошкольник / Авт.-сост. Антонов Ю.Е. и др. – М. : Аркти, 2001. – 206 с.

42. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
43. Сякина Г.Е. Двигательная активность как фактор формирования познавательных способностей студентов: автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Брянск, 2005. – 19 с.
44. Сякина Г.Е., Гудина Г.В., Конищева Т.Н., Цыбульская Е.А. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Регулирование работоспособности средствами физической культуры. – Брянск:БГТУ, 2004. – 38 с.
45. Теплюк С.Н. Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 160 с
46. Теплюк С.Н. Особенности трудового воспитания детей младшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/osobennosti-trudovogo-vozpitanija-detej-mladshego-doshkolnogo-vozrasta.html>
47. Теплюк С.Н. Работа с детьми на прогулке //Дошкольное воспитание. – №1. – 1990. – С.34-42
48. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2011. – 231 с.
49. Тимофеева Е.А. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: методическое пособие / Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева. – М.: Изд. дом Воспитание дошкольника, 2008. – 20 с.
50. Усаков В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. – Омск, 2000. – 87 с.
51. Усаков В.И. Физическая культура в семье: проблемы и пути их решения // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. – 2015. – С. 109-113.

52. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей. – М.: Педагогика, 2009. – 258 с.
53. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 2006. – С.7-73.
54. Чинкин А.С. Двигательная активность и сердце. – Казань : Изд-во КГУ, 1995. – 192 с.
55. Шишкина В.А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. Образования. – Мозырь : Белый Ветер, 2014. – 133 с.
56. Шишкина В.А. Движение + движения: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 2002. – 136 с.
57. Шишкина В.А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников. – Мозырь: Белый ветер, 2005. – 36 с.
58. Шишкина В.А. Методика физического воспитания: учеб. пособие / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Минск, 2011. – 176 с.
59. Юрко Г.П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. – М.: Граница, 2000. – 32 с.
60. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П. Юрко, В.П. Спирина, Р.Г. Сорочек, З.С. Уварова [Электронный ресурс]. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007824024>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оценка двигательной активности детей

Количественная оценка двигательной активности дошкольников осуществлялась с помощью метода шагометрии, который позволяет определить объем двигательной деятельности. Шагомером происходит фиксация основных движений, он позволяет дать оценку двигательной активности ребенка за весь день пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

Методика обследования: на поясе ребенка прикрепляется прибор шагомер на весь день пребывания в дошкольном образовательном учреждении, кроме дневного сна, когда его снимают и выключают. После проведения исследования данные суммируются, определяется средняя величина двигательной активности за весь день пребывания в дошкольном образовательном учреждении. Далее осуществляется сравнение полученных результатов с нормой двигательной активности дошкольников в холодное и теплое время года.

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

Цель: определение разнообразия и качества движений с мячом у дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи:

1. Выявление разнообразия и качества движений с мячом у дошкольников в самостоятельной деятельности; определение динамики в развитии движений по мере приобретения двигательного опыта.
2. Оценка эмоционального состояния дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Оценка уровня общения дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности.

Инструкция. На спортивной площадке раскладываются простые, хорошо знакомые детям предметы – мячи, обручи, скакалки и т.д. Детям необходимо продемонстрировать движения с данными предметами, которые они самостоятельно выбирают. Длительность наблюдения составляет 15 минут.

В результате наблюдения оценивается следующее:

- 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

Эмоциональное состояние оценивается активностью – двигательной, речевой, интересом к движениям, внешним выражением эмоций – радостью, огорчением и т.п.

Характер общения выражается в проявлении в игре заинтересованности, испытании затруднений в общении со взрослыми и сверстниками.

Уровень самостоятельности, характер общения и эмоциональное состояние дошкольников оценивается согласно трем критериям: недостаточный, достаточный, оптимальный.

Результат.

Оптимальный уровень (3 балла) – у дошкольников отмечается уверенность движений, интерес наблюдения за деятельностью сверстников, создание собственных движений при комбинировании с другими движениями. В процессе свободной деятельности происходит активное общение дошкольника с другими детьми при объединении в микрогруппы по интересующим видам деятельности. Выполняя движения, дети используют несколько предметов. Наблюдается эмоциональная активность, построение общения в соответствии с игровой ситуацией.

Допустимый уровень (2 балла) – у дошкольников наблюдается поисково-творческий характер движений, уверенность их выполнения, интерес наблюдения за деятельностью сверстников, недолгое включение в совместную свободную деятельность со сверстниками. Отмечается эмоциональная активность, неустойчивость использования форм речевого этикета в ходе общения в свободной деятельности.

Недостаточный уровень (1 балл) – для дошкольников характерно однообразие движений, копирование движений сверстников; неуверенность движений, отсутствие интереса, невнимательность, равнодушие к товарищам, малообщительность в процессе свободной деятельности, редкое использование в общении в свободной деятельности форм речевого этикета.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Беседа: «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»**

Цель: обучение контролю собственного поведения: сдерживание себя, прислушивание к мнению других, личностное совершенствование в процессе общения с окружающими, обучение согласованию своих действий с действиями партнера, учету правил игры.

Ход беседы:

1. Рассматривание сюжетных картин «Испорченная игра».

2. Беседа

- Почему у детей не получилась игра?

- Что им можно посоветовать?

- Что нужно делать, чтобы научиться играть без ссор, обид и травм?

- Как вы думаете, если говорить всем вместе, перебивая друг друга, можно о чем-то договориться?

- Давайте из ваших советов мы составим правила.

Первое правило: «Говорите по очереди, не перебивая друг друга».

Ребята, а вам нравится, когда в игре кто-то один командует, не слушая мнения других детей? Нет? Почему?

Тогда второе правило: «Когда скажешь свое мнение, спроси остальных: «Вы согласны?», «А как вы думаете?», Считайся с мнением друзей».

Третье правило: «Делись игрушками, не жадничай».

Четвертое правило: «Надо уступать друг другу, не проявлять упрямства, гордости».

Пятое правило: «Никогда не толкайся и не наталкивайся на других во время игры. Смотри под ноги, будь осторожен».

Сюжетная картинка «Испорченная игра»



ПРИЛОЖЕНИЕ 4**Беседа: «Я и подвижные игры» (модифицированная методика
М. Мусановой)**

Цель: выявления отношения детей к подвижным играм, знаний о разнообразии подвижных игр, оценка активности родителей в организации подвижных игр с детьми в семейном кругу.

Описание: реализация поставленной цели осуществлялась путем задавания ряда вопросов детям.

1. Какие подвижные игры вы знаете?
2. Какие подвижные игры ваши любимые? Почему?
3. Часто ли играют с вами в подвижные игры ваши сверстники во дворе дома?
4. Участвуют ли родители (другие взрослые) в вашей подвижной игре?
5. Есть ли спортивный уголок у вас дома?
6. Какое оборудование для подвижных игр есть у вас дома?
7. Как вы считаете, нужны ли подвижные игры детям? Почему?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5**Правила игры в «Городки»**

«Городки» является старинной народной спортивной игрой, для которой нужны палки – биты и городки – «рюхи».

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

Игра начинается командой (участниками) правого «города», далее осуществляется поочередное выполнение бросков при использовании в каждом выходе двух бит. Игрокам необходимо выходить на «кон» или «полукон» и возвращаться через боковые линии.

Участники команд во время выполнения бросков находятся сбоку от своих «городов». Игрокам запрещено 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.

Игра способствует развитию двигательных навыков детей, быстроты, ловкости, силы, выносливости. Народные игры, в том числе «Городки» обладают большой ценностью в аспекте пополнения духовной и физической культуры личности, они передают жизненно важные умения и навыки, воспитывают нравственность, уважение к народным традициям и обычаям.

Игра «Городки» направлена на развитие устойчивого интереса к игре, на основе которого создаются предпосылки для физического

совершенствования ребенка, обогащение двигательного опыта дошкольников двигательными действиями.

Основными задачами развития двигательной активности дошкольников в процессе обучения игре «Городки» выделяют:

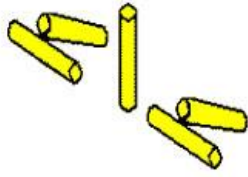
- повысить уровень произвольности двигательных действий; освоить технику движений и их координацию; обеспечивать направленность на результат в ходе выполнении физических упражнений; развивать двигательные качества детей;

- учить осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все движения; учить детей контролю и оценке собственных движений; формировать первоначальные представления в играх и упражнениях; учить проявлять творчество в двигательной деятельности, развивать быстроту и выносливость;

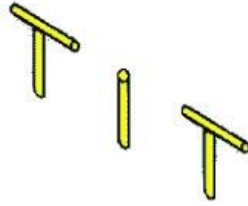
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт детей всеми доступными движениями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

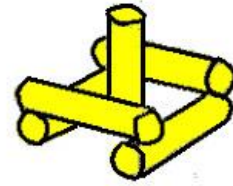
Городошные фигуры



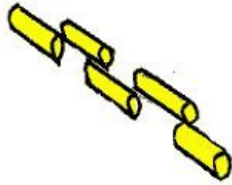
артиллерия



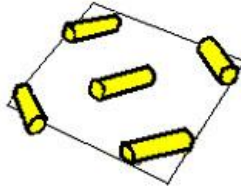
часовые



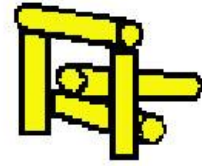
колодец



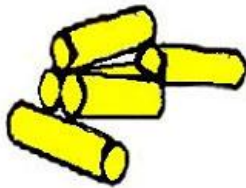
коленчатый вал



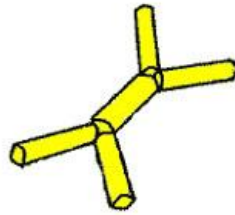
письмо



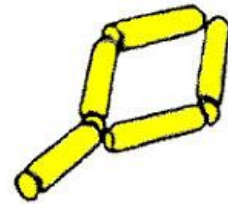
пулеметное гнездо



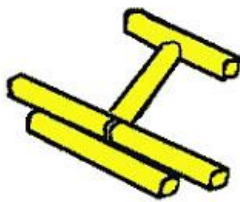
пушка



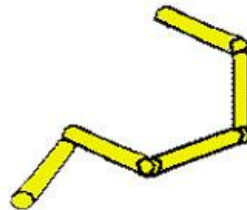
рак



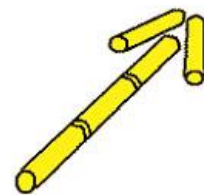
ракетка



самолет

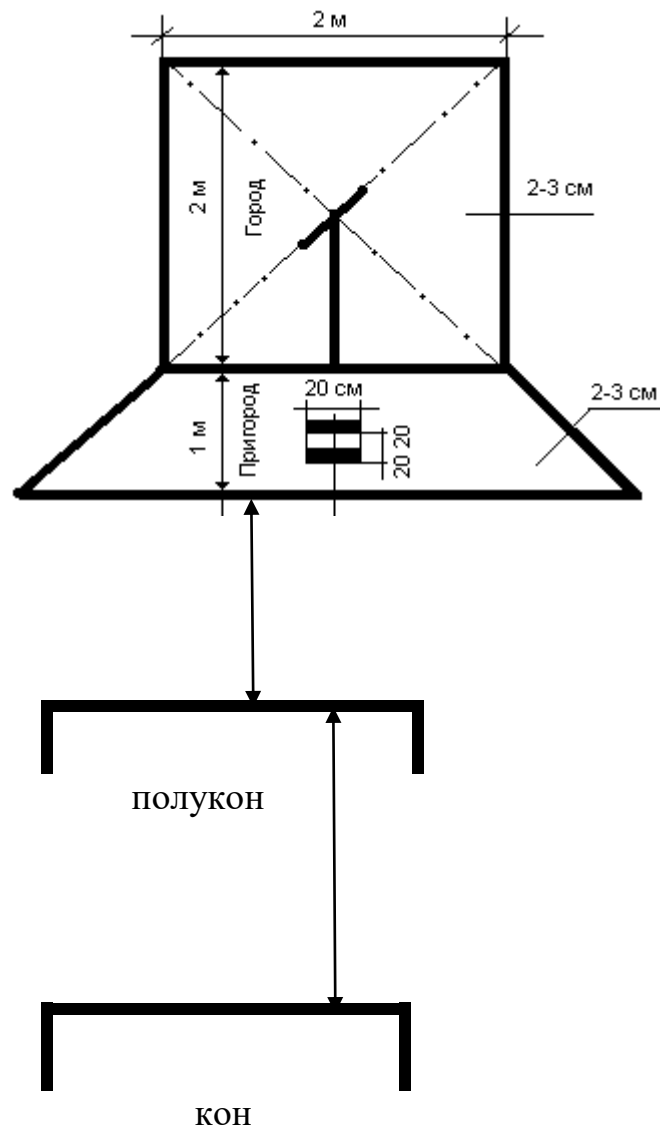


серп



стрела

Схема городской площадки



ПРИЛОЖЕНИЕ 7**Игровые упражнения, направленные на формирование у дошкольников поддержания и произвольного регулирования самочувствия****«Сосулька»**

Цель: расслабление мышц рук.

Инструкция: «Я вам загадаю загадку:

«Ребята, я хочу загадать вам загадку: У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет. Что это? (Дети: сосулька) Верно, сосулька. Превратимся в артистов и покажем спектакль для малышей. Диктором буду я, он читает загадку, а вы будете изображать сосульки. Я читаю первые две строчки – вы делаете вход, поднимайте руки над головой, а на третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Репетируем» А теперь выступаем. Здорово получилось!»

«Шалтай-болтай»

Цель: расслабление мышц рук, спины и груди.

Инструкция: «Давайте поставим еще небольшой спектакль, который называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала поворачиваем туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаем, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - мы резко наклоняем корпус тела вниз».

«Насос и мяч»

Цель: расслабление максимального количества мышц тела.

Инструкция: «Давайте разобьемся по парам. Один будет большим надувным мячом, другой насосом, который надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена, т.е. мяч не наполнен воздухом. Твой друг начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они

качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляет ноги в коленях, после второго «с» выпрямляется туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надуваются щеки и даже руки отходят от боков. Мяч надут. Насос перестает накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело снова обмякло, вернулось в исходное положение». Затем участники игры меняются ролями».

Для того чтобы решить задачу, направленную на повышение разнообразия двигательной деятельности детей, следует обратиться к методике Э. Джекобсона, в которую входят такие упражнения: релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательные упражнения на расслабление. Данные упражнения оказывают положительное влияние на физическое состояние детей, на эмоциональную атмосферу в группе. Правильное использование техники релаксации отражается во внешнем виде детей, прежде всего, это спокойное выражение лица, ровное, ритмическое дыхание, вялые послушные руки, сонливость.

Инструкция взрослого должна обладать четкостью и образностью формулировки, что привлекает и удерживает интерес детей: «руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые...»

Необходимо помнить:

- тренировать не более трех групп мышц на одном занятии;
- расслабление должно отличаться длительностью. Оно должно быть длиннее, нежели напряжение;
- некоторые инструкции с учетом индивидуальных особенностей и эмоционального состояния детей, следует повторять.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8**Игровые упражнения по развитию инициативы и самовыражения
детей в двигательной деятельности****Игровая ситуация «Живые фигуры» (на примере игры «Городки»)**

Инструкция. Выполнение задания требует разбить детей по пятеркам. Каждой паре предлагается задание – придумывание и построение «городошной» фигуры. Осуществляется оценка согласованности своей деятельности со сверстником, совместного планирования работы, умения договариваться в процессе деятельности, умение делать оценку полученного результата. После выполнения задания каждому ребенку индивидуально задаются вопросы с целью выявления эмоционального фона взаимодействия.

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

Инструкция. Детям дается 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.

Далее проводится беседа «Как мы играем», согласно которой ребенком объясняется выполнение последовательности игровых действий, где осуществляется учет самооценки детьми собственных игровых действий и игровой роли.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9**Беседа «Путешествие в удивительный город»****(из истории возникновения городков)**

Я приглашаю вас на экскурсию в «Городок». Оглянись вокруг, какие фигуры построены в нашем «Городке»!

Давайте подумаем, на что они похожи, как называются.

Примечание: предварительно воспитатель строит разные городошные фигуры – бор», «самолёт», «козёл», «ракетка», «стрела», «рак».

А сейчас определим самого внимательного из вас. Посчитайте, сколько городков в каждой фигуре? (ответы детей)

Правильно, каждую фигуру строят из пяти городков.

Эта игры давно придумана в России, ее так и называют русская народная игра, в которую играли наши бабушки и дедушки.

Главное в этой игре – выбить битой (палкой) «городки» из «города» (квадрата). Благодаря этой игре ваши движения станут точными, укрепятся ваши мышцы.

А вот, что нужно для игры в «Городки»: биты и городки.

Давайте сами придумаем и построим разные фигуры.

Сейчас каждый из вас выбирает биту по своим силам. Бита – это палка длиной 45-50 см, диаметром 3-4 см. Она может быть деревянной или пластмассовой. Лучше, чтобы у биты была ручка, за которую удобно держаться рукой. Городки, или по другому рюхи, изготавливают из дерева в форме цилиндра длиной 15-20 см, диаметром 4-5 см.

Подходим и выбираем биту. Скажите, какие упражнения можно выполнять с битой? (ответы детей)

Биту можно бросать разными способами: сбоку, сверху, как копье; 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»

Сейчас я предлагаю научиться правильно работать с битой, прежде всего, правильно ее держать. Для этого берем ее правой или левой рукой за конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем – сверху, чтобы лучше управлять, пальцы можно слегка раздвинуть.

Сделаем правильную стойку городошника: поворачиваемся левым боком к городку, ноги – на ширине плеч: левая – впереди, правая – сзади (при броске правой рукой). И наоборот: поворачиваемся 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).

Бита бросается разными способами:

- локтевым: рука согнута в локте так, чтобы бита поднялась вверх, и отведена чуть назад;
- плечевым: прямая рука отведена далеко назад; подаемся всем телом вперед и плавно выпускаем биту.

Сейчас поупражняемся правильно выполнять замах и бросок. Помните: во время броска нельзя спешить и отвлекаться, нужно смотреть на городок.

А сейчас выясним, 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?»

А сейчас познакомимся с городками, которые еще называются «рюхи». Они представляют собой маленькие деревянные цилиндры, из которых строятся 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10**Развлечение для детей старшего дошкольного возраста****«Путешествие в спортивный город»**

Звучит марш, дети проходят в зал, выстраиваются в шеренгу.

Инструктор ФК: Всем полезен звонкий смех!

Поиграем и узнаем,

Кто смелее и ловчее,

Кто внимательнее всех.

Инструктор ФК: Трудное соревнование требует разминки. Давайте вместе ее сделаем!

Дети образуют круг, инструктор ФК проводит 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, которая лежит на полу, на двух ногах вперед (назад) (10*2 раза) в чередовании с ходьбой.

Инструктор ФК: И вот разминка завершилась. Команды, займите свои места. В Спортивный город предстоит очень сложная дорога, поэтому вас нужна смелость, выносливость и сообразительность.

Конкурсы будут оцениваться так: за выигранный конкурс команда получается кеглю, в конце соревнования подсчитаем все кегли, итак выясним, кто стал победителем. Все удачи!

Конкурс № 1 «Пройди не задень»

Перед каждой командой на расстоянии шага друг от друга на одной линии расставлены 8 кеглей или городков. Первые участники становятся перед первым городком, им предлагается пройти между городками туда и обратно, при этом нужно зажмуриться. Команда этого участника помогает ему, вслух подсказывает путь. Кегля отдается той команде, участник которой собьет меньше городков.

Конкурс № 2 «Эстафета»

Перед каждой командой на полу разложены по 4 парных обруча. Дети берутся за руки, начинают прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Затем берут в руки по 4 кольца и набрасывают их на морковку у зайца. Далее они

бегут обратно и передают эстафету другой паре. Выигрыш присуждается команде, набросившей больше колец на морковку.

Конкурс № 3 «Пауки»

На линии старта обозначены два круга, перед каждой командой по одному. Такие же круги обозначают линию финиша. Все участники команд встают в круги на старте, педагог обвязывает команду лентой по талиям игроков – так получаются два «паука», которые побегут в свои круги на финише. Выигрывает паук, который быстрее доберется в свой круг до финиша первым.

Конкурс № 4 «Чья команда быстрее построит городки»

Педагог показывает детям карточки с изображением знакомых фигур городков, предлагая выложить их на полу из рюх. По окончании дети называют выложенную фигуру городка. Выигрывает команда, быстрее и правильнее выложившая и назвавшая фигуры.

Конкурс № 5 «Чья команда быстрее выбьет городошную фигуру из города».

Напротив каждой команды по заданию педагога выкладывается городошная фигура. На линии кона от города каждой команде дается по пять бит для выбивания фигуры. Каждый участник команды производит по одному броску битой по городошной фигуре. Если фигура оказывается не выбитой, то командам дается еще по пять бит для выбивания фигуры. Побеждает команда, которая наименьшим количеством бит выбивает фигуру за пределы города.

Инструктор ФК: Молодцы, ребята! Вы меткие, ловкие и выносливые! Предлагаю поиграть еще.

Игра «Охотник и зайцы»

В каждой команде считалочкой выбирается «охотник», которому дается по три мяча. Дети противоположной команды «зайцы» находятся в домике за обозначенной линией. После слов педагога: «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», находящийся 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. Побеждает та команда, «охотник» которой подстрелит больше детей.

Инструктор ФК: Вот и заканчивается путешествие в Спортивный город. Предлагаю посчитать кегли. (считают кегли).

Итак, побеждает команда

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