

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**

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТАРШИХ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Выпускная квалификационная работа студентки**

**заочной формы обучения  
направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль «Дошкольное образование»)  
5 курса группы 02021452  
Зориной Анны Владимировны**

Научный руководитель  
ст. преподаватель  
Галимская О.Г.

**БЕЛГОРОД 2019**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ..</b>	<b>7</b>
1.1. Сущность понятия «двигательная активность» в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2. Характеристика формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	15
1.3. Педагогические условия формирования двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	19
<b>ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....</b>	<b>27</b>
2.1. Изучение уровня формирования двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	27
2.2. Содержание работы по формированию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста .....	38
2.3. Динамика формирования двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	46
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>52</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>55</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>62</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Современно развитое общество, связанное с постоянно меняющимися социально-экономическими составляющими, приводит к изменению и в политике образования, которое направлено на формирование у подрастающей нации качества личности способной к конкурентности. Это возможно в результате реализации личностно-ориентированного развивающего обучения, гуманизации и дифференциации – образовательного процесса.

В исследованиях многих ученых (Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и др.) отмечен тот факт, что самым благоприятным периодом в формировании будущей личности является дошкольный возраст. Так как в этот период происходит закладывание фундамента здоровья и формирование первых физических качеств, которые в дальнейшем будут необходимы в развитии и становлении разнообразных форм двигательной активности. Кроме того, в этот возрастной период именно двигательная активность является эффективным условием для направленного и активного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Здоровый физически ребенок реже болеет простудными заболеваниями и легче с ними справляется. В результате чего важной и значимой задачей для дошкольников является необходимость создать благоприятные условия для укрепления здоровья и полноценного развития подрастающего организма. А это возможно в процессе физической культуры, которая носит целенаправленный, специально созданный образовательный процесс формирования двигательной активности, которая относится к жизненно необходимой биологической потребности, является основным фактором роста и развития организма ребенка.

Двигательная активность способствует определению уровня функциональных возможностей и работоспособности, удовлетворения

потребности в движениях, каждого ребенка, а это очень значимо в современных условиях общества. Так как на данный момент актуальной является проблема здоровья подрастающей нации, которая связана с тем, что к моменту поступления в школу дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек, связанные как с наследственностью, так и с неправильно организованной двигательной активностью. В результате чего, возникла проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития их двигательной активности, формирование интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Так как у детей дошкольного возраста ведущим видом деятельности является игровая, то для решения выше представленной проблемы самыми благоприятными будут подвижные игры с элементами спорта, которые одновременно воздействуют как на моторную, так и психическую сферы дошкольника. Потому что данные игры включают в себя совокупность различных движений, приводящих к укреплению мышц, ускорению обмена веществ и закаливанию организма. Эти игры формируют у детей ловкость, быстроту, силу и выносливость, а также способствуют развитию и совершенствованию физических качеств.

Важность применения подвижных игр с элементами спорта с запланированными правилами в практике физического воспитания детей дошкольного возраста рассмотрены в работах Э.Й. Адашквичене, Л.Н. Волошиной, Г. Доман, А.Н. Ноткиной и др. Авторами указаны значимости подвижных игр в образовательном аспекте, а именно их влияние на воспитание характера личности.

Л.С. Выготский, А.В. Запорожцев, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин указывали на то, что подвижная игра с элементами спорта принадлежит к доступной для детей дошкольного возраста формой деятельности, позволяющая сознательно воспроизводить навык движений. В.Г. Барабаш,

О.И. Кокорева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.В. Полтавцева, Е.А. Сагайдачная, Э.Я. Степаненкова отмечали то, что подвижные игры с элементами спорта способствуют гармоническому развитию дошкольника, «школой управления собственным поведением», формированию положительных взаимоотношений, благополучному эмоциональному состоянию.

Выше изложенное и способствовало определению выбора темы исследования: «Формирование двигательной активности у старших дошкольников».

**Проблема исследования:** каковы педагогические условия, влияющие на формирование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследования:** выявить педагогические условия, влияющие на формирование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**Объект исследования** – процесс формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – педагогические условия формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.

**Гипотеза исследования:** формирование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста будет успешным, если:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста;
- включать подвижные игры и игровые упражнения в режим дня дошкольников;
- использовать возможности развивающей предметно-пространственной среды.

Достижение поставленной цели обусловило решение следующих **задач**

**исследования:**

1. Рассмотреть сущность понятия «двигательная активность» в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать особенности формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.
3. Раскрыть педагогические условия формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.
4. Выявить уровень двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.
5. Провести экспериментальную работу по формированию двигательной активности.
6. Проанализировать полученные результаты.

**Методы исследования:** теоретические: анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические: беседа; наблюдение; педагогический эксперимент; качественный и количественный анализ результатов исследования.

**База исследования:** Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад 78» «Гномик» города Белгорода.

**Структуру выпускной квалификационной работы** составляют: введение, две главы, заключение, список использованной литературы, приложения.

## ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

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

Одним из важных компонентов нашей жизни является движение. Двигательная активность человека постоянно волнует ученых и практиков, а природа движения дошкольника намного сложнее и интереснее, так как относится к функциональной значимости в процессе его развития. Ученые в разных эпохах делали попытки обоснования причин движений личности, описывали их значение, формулировали понятия, которые лежат в основе двигательной активности. В научной литературе в одинаковой степени выделены понятия, как «двигательная активность», «психомоторная активность», «физическая активность».

Как правило, вся наша двигательная активность осуществляется под воздействием и контролем психики. И.М. Сеченов (61) ввел в науку понятие «психомоторика». Автор научно доказал то, что: «каждый рефлекторный и психический акт заканчивается движением или изменением тонуса мышц в соответствии с мысленно представляемым действием» (61, с. 47).

И.М. Сеченов утверждает: «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» (61, с. 56).

Анализируя научные обобщения И.М. Сеченова можно отметить то, что при осуществлении того или иного произвольного движения в начале лежит мотив, который мысленно отражает деятельность.

При анализе имеющихся теорий изучения понятия «двигательной активности» личности, можно отметить то, что в научной литературе, в большинстве случаев встречаются такие понятия как «двигательная деятельность» и «двигательная активность».

А.Н. Леонтьев рассматривает «деятельность» как: «Активное взаимодействие субъекта с окружающей действительностью, в ходе которой происходят изменения в психической деятельности субъекта и в объекте, на который она направлена» (46, с.79).

Г.А. Урунтаева рассматривает «активность» как: «Стремление ребенка к поддержанию жизненно важных связей с окружающим миром и его преобразованию» (65, с. 98).

Э.А. Степаненкова определяет «двигательную активность» как: «Основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка» (64, с. 123).

А.Г. Щедрина «двигательную активность» рассматривает как: «Неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов» (72, с. 65).

При этом А.А. Маркосян отмечает то, что двигательная активность определяет морфологические и функциональные особенности развития двигательной составляющей организма, как особой системы (49).

Выше представленное указывает на то, что деятельность основывается на активности, так как сама деятельность направлена на что то, стремиться к чему-то. И подтверждает то, что двигательная активность позволяет совершенствовать физические способности, повышать работоспособность.

Таким образом, двигательная активность представляет собой биологическую потребность организма в движении, в результате

удовлетворения данной потребности происходит физическое и общее развитие ребенка, и сформированность уровня здоровья у него.

Кроме того, двигательная активность играет важную роль в социально-биологическом развитии личности, потому что личность постоянно находится в разных программах жизнедеятельности, которые позволяют взаимодействовать с социальной средой. Данное взаимодействие у человека формируется в процессе накопления двигательного опыта и в процессе формирования определенных двигательных функций в той или иной деятельности, которое происходит постепенно.

Поэтому накопление и обогащение двигательного опыта у дошкольника с целью применения «двигательного богатства» на следующих этапах жизнедеятельности, по мнению Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова является биологически оправданным (67). Так как авторы «двигательную активность» рассматривают как: «естественную основу накопления резервов здоровья человека» (67, с. 46). В научных трудах Н.А. Фоминой, Ю.Н. Вавиловой и др. отмечено то, что для каждого ребенка необходимо создавать оптимальный уровень двигательной активности, который будет повышать стрессоустойчивость (11; 20; 33; 55).

Итак, анализ научных трудов как зарубежных, так и отечественных ученых указывают на то, что в процессе приобретения детьми большого количества двигательных умений и навыков, перекрывающие врожденные двигательные задатки за счет повышенной пластичности мозга и продолжительному этапу биологического созревания, могут достигнуть только под воздействием целенаправленного физического воспитания.

Таким образом, анализируя соотношения понятий, «двигательная активность» и «двигательная деятельность» можно отметить то, что активность лежит в основе деятельности и влияет на ее качество.

При этом понятие «физическая активность» относится к современным понятиям и встречается только в теории и практике физической культуры.

А.Г. Комкова, «физическую активность» рассматривает как:

«целестремленную двигательную деятельность личности, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей» (43, с. 67).

Анализируя все понятия можно отметить то, что в работе с детьми дошкольного возраста наиболее эффективным будет применение понятия «двигательная активность», так как в процессе выполнения двигательной деятельности дошкольник должен уметь выстраивать иерархию мотивов, а для малышей это представляет трудности, так как в дошкольном возрасте происходит начало формирования некоторых произвольных процессов, особенно волевых которые только имеют зачатки в формировании.

При этом двигательная активность в развитии детей имеет огромное значение, которое раскрыто во многих смежных с педагогикой науках. То есть формирование и развитие двигательной активности дошкольников рассматривали в разные эпохи большинство как отечественных, так и зарубежных ученых. Е.П. Ильин указывая на значимость двигательной активности для человека сказал: «...человек существо не только воспринимающее, думающее, но и двигающееся с целью удовлетворения своих потребностей (в том числе и потребности в движении), для того, чтобы трудиться, учиться, заниматься физкультурой» (35, с. 89).

Большое значение изучению «двигательной активности» и объяснению её механизмов отмечены в трудах психологов: Л.С. Выготского (23); А.В. Запорожцева (33); Ж. Пиаже (55), физиологов: Н.А. Бернштейна (9), И.М. Сеченова (61). При этом научные исследования связанные с: уточнением и конкретизацией понятия «двигательная активность детей»; расширением, углублением, её формирования у детей, а также систематизированы особенности становления и развития «двигательной активности» на протяжении всего периода формирования личности, которые представлены в

работах современных ученых, а именно: Л.Д. Глазыриной (24), Н.Н. Ефименко (32), А.В. Кармановой (38), А.Г. Комкова (43), М.А. Руновой (59), Т.И. Осокиной (53), В.И. Усакова (66), Н.А. Фомина (67), В.Г. Фролова (68), В.Н. Шебеко (69).

Кроме того, во многих исследованиях современников отмечены данные исследований, которые раскрывают значимость «двигательной активности» в процессе социализации и адаптации детей. Так как отмечают Т.И. Осокина (53), В.И. Усакова (66), Н.А. Фомина (67), В.Г. Фролова (68), В.Н. Шебеко (69) и др., что движение для ребенка основная потребность и подвижный ребенок в процессе двигательной деятельности быстрее находит общий язык с другими детьми, потому что подвижному ребенку тяжело усидеть на одном месте ему надо что-то делать, а одному не интересно, поэтому нужен компаньон, даже если, что-то на шалить. Известно когда ребенок быстро находит контакт со сверстниками, и процесс адаптации происходит безболезненно и быстрее, чем если ребенок сидит на месте и не чего не делает. А в движении и время быстрее и интереснее проходит.

При этом «двигательная активность» положительно влияет на здоровье ребенка за счет стимулирования биологически активных зон и точек организма, которые как доказывают ученые, способствуют выделению особых гормонов – «эндорфины», приводят к положительному настроению, повышают уверенность в себе, активизируют деятельность, увеличивают устойчивость вызванную влиянием «стрессогенных» факторов. «Что столь полезной является не двигательная активность в общем», - по мнению Е.П. Ильиной, - «а оптимальный для каждой возрастной группы и человека в отдельности ее уровень» (35, с. 57). А это очень важно в работе с детьми. Однако как показывает статистика, в процессе двигательной активности должно быть все сбалансировано, то есть организовано так, чтобы не «навредить» растущему организму. Так как «гиперкинезия», то есть повышенная двигательная активность и «гипокинезия», то есть пониженная

двигательная активность способствует неблагоприятному влиянию на организм. Особенно опасными для малышей являются однократные непродолжительные силовые нагрузки и нагрузки со статическим напряжением, вызывающие длительную задержку дыхания (35). Как отмечено в исследованиях многих ученых-практиков, что данные нагрузки отрицательно влияют на все системы и функции организма, а именно: на костную, мышечную, дыхательную и кровеносную. Также постоянная пониженная двигательная активность провоцирует образованию гиподинамии, приводящая к отклонениям в физиологическом развитии (снижение устойчивости организма к воздействию вредных факторов, нарушению биосинтеза белка в тканях, снижению механической прочности костной системы, уменьшению функциональной возможности кровеносной и дыхательной системы, ухудшению кроветворной функции, формированию атрофии скелетных мышц) и к нарушениям социального поведения дошкольника (5; 14; 15; 31; 36; 52).

Выше сказанное указывает на то, что у каждого организма имеются резервные возможности «двигательной активности», которые на генетическом уровне заложены и у всех имеют свои индивидуальные особенности связанные с возрастом, полом, типом нервной системы и темперамента (33; 8).

При этом педагогическое обеспечение «двигательной активности» детей дошкольного возраста, рассмотренное в трудах В.Н. Шебеко, характеризуется созданием условий, в которых двигательные возможности конкретного ребенка раскроются полностью. При этом подбор комплекса методов и приемов работы зависит от степени подвижности и потребности в движении (высокой, средней, и низкой) (69).

Кроме того, как отмечено в работах многих отечественных исследователей, что «двигательная активность» у подрастающего поколения при правильной организации способствует формированию духовных качеств. Л.С. Выготский отмечал: «В том невыразимо сложном составе, которым

определяется наше мышление или представление о каких-либо предметах, решающую роль играют именно кинестетические переживания.... Даже самые отвлеченные и трудно переводимые на язык движения мысли отношения, как какие-нибудь математические формулы, философемы или отвлеченные логические законы, даже они оказываются связанными, в конечном счете, с теми или иными остатками бывших движений, воспроизводимых вновь и теперь» (23, с. 67). Ученый раскрыл особенности влияния двигательной активности на формирование мыслительных процессов, которая в дальнейшем рассматривалась и продолжает рассматриваться в работах педагогов и психологов.

Так как «двигательная активность» для маленьких детей имеет первостепенное значение в полноценном формировании и функционировании познавательных процессов, ведь они в движении познают мир окружающих вещей и предметов, объектов. Как отмечено в исследованиях многих зарубежных и отечественных ученых прежде чем сформироваться внутреннему программированию ребенок видимо, мышечно реализует свои планы, на примере проб и ошибок, и только с возрастом начинает внутренне соотносить прежде чем действовать, то есть делать какое - нибудь движение. Поэтому большинство современных педагогов-практиков, которые работают с детьми с ограниченными возможностями, постоянно возвращаются к влиянию «двигательной активности» на формирование познавательных процессов так как именно по средствам кинестеники дети прививают многие бытовые навыки и умения.

Это объясняется с физиологической стороны тем, что движения оказывают влияние на развитие познавательных процессов и поведения у детей. В работах М.М. Кольцова выделены две формы влияния «двигательной активности» на функционирование головного мозга: «специфическая – связана с тем, что двигательные отделы мозга обеспечивают его функционирование как целого и неспецифическая – связана с влиянием

движения на работоспособность корковых клеток, которые в свою очередь отвечают за формирование новых условно рефлекторных связей и функционированию старых» (42, с. 89).

«Двигательная активность», - по мнению М.М. Кольцова, - «имеет условно – рефлекторную природу. Качество которой связано с способностью к образованию условно-рефлекторных связей, и направлено на формирование таких индивидуальных показателей как: «скорость реакции на раздражитель, количество повторений для усвоения тех или иных движений, скорость образования навыка» (42, с. 96).

Также выявлена взаимосвязь между мелкими моторными актами и интеллектуальным развитием, которая раскрыта в работах М.А. Матовой, где отражена взаимозависимость действий тонкой зрительно-моторной координации и интеллектуальными показателями: «чем успешнее первые, тем выше оказываются интеллектуальные показатели» (50, с. 103).

Проведенный анализ специальной литературы позволяет отметить то, что на формирования двигательной активности оказывают влияние задатки индивидуальный двигательный опыт личности.

Итак, мы видим, что формирование психических функций, которые определяют развитие личности и успешность её жизнедеятельности непосредственно связаны и основаны на процессе «двигательной активности» (72). Это обоснование доказано в существующих психологические обоснованных теориях развития личности, регуляции и диагностики психических состояний по средствам движения (2, 12, 58, 63, 66).

Таким образом, двигательная активность рассматривается в психолого-педагогических исследованиях как сочетание произвольных движений, в основе которых лежит условно-рефлекторную основу и изменяющихся в результате научения и обучения. Она находит свое отражение в двигательной деятельности может применяться при исследовании индивидуальных

особенностей развития психических функций дошкольника.

## 1.2. Характеристика формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Проведенный анализ литературы указывает на то, что «двигательная активность» является основной, генетически обусловленной биологической потребностью растущего организма. Кроме того, неправильно организованная «двигательная активность» может привести к нарушению вегетососудистой дистонии, нарушениям кровообращения и дыхательной системе, снижению устойчивости к заболеваниям и т.д.

В ряде исследований рассмотрены разнообразные факторы, которые влияют на формирование «двигательной активности» у детей старшего дошкольного возраста. Все многообразие данных факторов мы условно обобщили и подраздели на большие группы.

Первая группа факторов связана с интенсификацией учебного процесса в детском саду. Поэтому в детских садах проводится рационализация двигательного режима, которое является основным гигиеническо-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом. Особо это важно в процессе воспитания детей старшего дошкольного возраста из-за увеличения умственной нагрузки в режиме дня детей данной возрастной категории.

Вторая группа факторов связана с условиями жизни и воспитания. При этом какой образ жизни ведет ребенок может привести к подавлению естественной биологической потребности в движениях, приводящего к состоянию моторного голодания, вредного для растущего организма. В результате недостатков в «двигательной активности» у старших дошкольников на протяжении длительного латентного периода приводит к

нарушению работоспособности и ухудшению состояния здоровья. Данное состояние некоторое время может быть незамечено родителями, педагогами и самим ребенком. И только продолжительный недостаток двигательной активности может спровоцировать необратимые процессы в жизнедеятельности организма, и только тогда начинают бить тревогу.

Третья группа факторов связана с многочисленными природными, климато-метеорологическими факторами, которые оказывают также существенное влияние на формирования «двигательной активности», так например, в зимнее время у детей отмечается снижение движения у детей из-за повышенной опеки родителями, которые боятся переохладить или поймать инфекцию, в результате чего дети попадают в условия гипокинезии, что после зимы у детей отмечается состояние вялости, бледности кожных покровов.

Четвертая группа факторов связана с биологическими факторами, которые и определяют выбор уровня двигательной активности, так например, какое-нибудь генетическое заболевание у ребенка провоцирует у взрослых охранительного режима даже тогда, когда это и не нужно, а наоборот надо интенсивнее проводить двигательную активность.

Проведенные исследования большинства ученых в области двигательной активности старших дошкольников, отметили то, что двигательная активность у мальчиков, в отличие от девочек выше. Эти различия не установлены у младших школьников. В своих исследованиях Д.М. Шептицкий, указал на то, что: «среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков – 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км» (71, с. 67). Также автором отмечены большие колебания двигательной активности связанные с днями недели и сезонами года. При этом двигательная активность летом мальчиков 5-6-летнего возраста 100%, а осенью - 90,8%, зимой же - 86,8%, весной - 94,7%. Это связано с тем, как обосновывает ученый не только с тем, что у детей нет занятий и не только сезонными колебаниями, а тем, что организм

имеет свойство поиска обходных компенсаторных резервов, которые он находит именно летом, когда нет уже тех факторов, которые могут ограничить в выборе двигательной активности.

Полученные результаты многих ученых указывают на то, что у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) происходит интенсивное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем (нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной) организма. Это связано с тем, что организм в этом возрасте формируется очень быстро. То есть дети интенсивно прибавляют в росте и весе, происходит изменения в пропорции тела.

С физиологической точки зрения в дошкольном периоде происходит увеличение всех внутренних органов и совершенствование их функций. Отмечается изменения в формировании и высшей нервной деятельности, которая связана и с до формированием структур мозговых, но и переходом познавательных процессов от непроизвольных к произвольным. Выше сказанное указывает на то, что организм дошкольника готов к переходу на более высокую ступень возрастного развития, подразумевающую усложнения в умственных и физических нагрузках.

Но так как опорно-двигательная система (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет в своем развитии не завершена. А именно костная система дошкольников еще содержит наибольшее количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Только к 6-8 годам завершается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок.

В этом возрасте увеличена сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени, что приводит к формированию координированных двигательных актов и физических качеств.

Выше представленное указывает на то, что у 6-8 летних детей кроме

естественных движений (ходьбы, бега, прыжков), осуществляемые в повседневной жизни, появляются способности воспроизводить ряд наиболее сложных двигательных действий. При этом двигательная активность уже имеет определенное качество в процессе выполнения, что указывает на сформированность определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Кроме того, характеристика двигательной активности старших дошкольников связана с особенностями физического развития их, «за год длина тела увеличивается в среднем на 4-6 см, масса - на 2-2,5 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. При этом к 7 годам длина ног увеличивается более чем втрое, рук - в 2,5 раза, а туловища - в 2 раза, по сравнению с величиной этих показателей у новорожденного».

Кроме того, в ряде работ отмечено то, что дети старшего дошкольного возраста характеризуются повышенной двигательной активностью, обладанием достаточного запаса двигательных умений и навыков; они хорошо справляются им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но при этом у них ещё недостаточно сформирована сила и выносливость. К концу старшего дошкольного возраста должны быть хорошо развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества). А именно: сохраняют равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); ловят мяч двумя руками (от 10 раз); бегают свободно, быстро и с удовольствием, пробегают со старта дистанцию 30 м; ловко оббегают встречающиеся предметы, не задевая их; бросают теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м; хорошо владеют своим телом, сохраняют правильную осанку. Выше рассмотренное указывает на то, что данный возраст является наиболее благоприятным для формирования физических качеств.

Как отмечают ряд ученых, что к шести годам происходит улучшение подвижности, уравновешенности, устойчивости нервных процессов, накапливание резерва здоровья: снижение частоты заболеваний. При этом в

этом возрасте отмечается также то, что одним из важных условий эффективности физического воспитания старших дошкольников (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития физических качеств, что помогает приобрести двигательные навыки. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

### 1.3. Педагогические условия формирования двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

Проведенное обоснование проблемы исследования, указывает на то, что для повышения двигательной активности старших дошкольников можно выделить эффективное средство, к которому относятся подвижные игры. В работах многих авторов (Е.А. Аркина (4), Л.Н. Волошиной (18; 19; 20), П.Ф. Каптерева (37), А.В. Кенеман (40), П.Ф. Лесгафта (47; 48) и др.) указано то, что подвижные игры соответствуют всем требованиям предъявляемые к упражнениям, по воспитанию ловкости.

По мнению Л.Н. Волошиной: «ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний» (20, с. 76).

Кроме того, подвижным играм отводится особая роль в процессе формирования разносторонне развитой личности. Помимо всего данные игры применяются как основное средство и метод физического развитие, и влияет

на оздоровление организма дошкольника. Данный вид игр относится к незаменимому средству совершенствования движений. В ходе которых, педагог осуществляет формирование быстроты, выносливости, координации движений. Также многие движения активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, что в первую очередь благотворно влияет на психическую деятельность. По ходу подвижных игр с элементами спорта происходит активизация памяти, представлений, развивается мышление, воображение.

Проанализировав значимость игр с элементами спорта для формирования двигательной активности у старших дошкольников, можно отметить, что в настоящее время существуют разнообразные разновидности данных игр, которые играют важное значение для формирования определенного набора двигательных навыков и умений.

Многообразие подвижных игр можно условно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

При этом подвижные игры делятся: по степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности); преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.); по предметам, которые применяются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).

Также выделяют подвижные игры с правилами – это игры, разные по содержанию, организации, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить:

- сюжетные (например, «Волк во рву», «Лиса в курятнике», «Бездомный заяц»). Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающем мире, профессиях, средствах транспорта, образе жизни и повадках животных и птиц;

- бессюжетные (например, «Ловишки», «Салки», «Сделай фигуру»). Такие игры очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают;

- игровые упражнения (например, «Канатоходец», «Подлезь под верёвочку», «Через ручеёк»). В них отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребёнок действует по отдельному указанию педагога и выполнение двигательных заданий зависит только от него;

- игры – забавы (физкультурные праздники, досуги). Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнований.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. К спортивным играм относятся волейбол, футбол, теннис, бадминтон, хоккей. В работе с дошкольниками их применяют с упрощёнными правилами.

Игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В процессе игр с элементами спорта у дошкольников происходит одновременное включение в практическую деятельность, привыкают самостоятельно действовать, углубляют познания окружающей их среды. А это очень важно для воспитания полноценной личности.

Проведенный анализ позволяет отметить то, что игры с элементами спорта являются всесторонним средством в воспитании, то есть способствуют не только всесторонней физической подготовленности (через двигательную активность, взаимодействия в коллективе), но совершенствованием функций организма, черт характера детей.

Так как в исследованиях многих авторов указан факт того, что игры с элементами спорта содействуют овладению жизненно важных двигательных навыков, умениями и совершенствованием в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Кроме того, данные игры относятся к эффективным средствам комплексного формирования двигательных качеств (ловкость, быстрота, сила,

координация и др.). Их применение связано с включением методических особенностей игры в различные физические упражнения.

Также игры с элементами спорта способствуют поддерживать оптимальный двигательный режим старших дошкольников с учетом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья, и в не принужденной обстановке.

Е.А. Покровский говорил: «Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры» (56, с.123).

Это указывает на важную роль игр с элементами спорта с целью увеличения двигательной активности каждого конкретного ребенка на протяжении всего дня. Система повышения двигательной активности с помощью применения игр с элементами спорта и игровых упражнений в режиме дня дошкольников оказывают благоприятное влияние на общее состояние здоровья и физическое развитие. Так как двигательная активность приводит к эмоциональному подъему, повышению и улучшению обменных процессов в организме.

Так как с одной стороны, игры с элементами спорта приводят к временной радости, и способствуют удовлетворению появившихся значимых потребностей.

И с другой стороны, подвижная игра имеет направления в будущее, потому что в ней происходит моделирование жизненных ситуаций, либо осуществляется закрепление свойств, качеств, умений, способностей, необходимых личности в процессе осуществления сознательных, профессиональных, творческих функций, и физической закалки организма.

Учеными доказан факт того, что активный отдых организма связан с насыщенными физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, спортивными развлечениями, которые позволяют организму

переключиться с насущных проблем, обязательств, требований и только при физической активности происходит удовлетворенность от отдыха. В дошкольной образовательной организации, где все расписано и загружено можно применять подвижные игры во время отведенной для прогулки. Именно на прогулке ребенок сможет получить тот лимит двигательной активности который необходим ребенку в течении дня, но важно правильно подобрать двигательную нагрузку в процессе выбора игр с элементами спорта и с учетом удовлетворения всех потребностей и пожеланий каждого играющего.

Реализация потребностей в движении у ребенка происходит при помощи игр с элементами спорта, обеспечивающих двигательное развитие, радость, эмоциональный подъем. Низкий уровень двигательных умений, однообразие движений приводят к обеднению содержания игровой деятельности ребенка и наряду с другими причинами ограничивают его возможности реализовать себя в игре со сверстниками.

Игровая деятельность – естественный спутник жизни ребенка, его потребность в активных движениях, жизнерадостных жестах, звуках, мимике. Игра повышает функциональный уровень всей психической деятельности. Благодаря этим свойствам подвижные игры доступны и здоровым детям, и детям с отклонениями в развитии.

Кроме того, очень важно указать на то, что игры с элементами спорта оказывают непосредственное образовательное значение только тогда, когда они специально отбираются, уточняются по содержанию и оформляются в педагогических целях. Поэтому к их выбору необходимо подходить целенаправленно, с учетом всех возможных особенностей (возрастных, организаторских, средовых и т.д.).

Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия,

стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья. Современном мире на первый план выдвигаются задачи гуманизации процесса воспитания и обучения, охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их полноценного развития. Решение этих задач невозможно без создания современной предметно-развивающей среды.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, «предметно-развивающая среда» – это система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями. Предметно-развивающая среда, также является одним из основных средств формирования личности ребенка и является источником его знаний и двигательного опыта. И несет эффективность воспитательного воздействия, направленного на формирование у детей активного познавательного отношения к окружающему миру предметов, людей, природы. Важно, что предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и развитию. Иначе говоря, среда не только развивающая, но и развивающаяся. При любых обстоятельствах предметный мир, окружающий ребенка, необходимо пополнять и обновлять, приспособивая к новообразованиям. Организация пространства является одним из условий среды, которое дает возможность педагогу приблизиться к позиции ребенка.

Таким образом, все выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что использование подвижных игр способствует повышению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, а также формированию высших психических функций, социализации.

### **Выводы по первой главе:**

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет отметить то, что существуют разные определения понятию «двигательная активность», но обобщив их можно отметить то, что двигательная активность представляет собой биологическую потребность организма в движении, от которой зависит уровень здоровья, физическое и общее развитие подрастающего поколения. Кроме того, двигательная активность имеет условно-рефлекторную основу и может развиваться в результате научения и обучения. Двигательная активность находит свое отражение в двигательной деятельности и является генетически обусловленной, может использоваться в диагностике индивидуальных особенностей ребенка и развитии его психических функций. Также двигательная активность может формироваться только в деятельности и такой благоприятной деятельностью для дошкольников является подвижная игра. На ранних этапах индивидуального развития человека и личности двигательная активность имеет ярко выраженное адаптивное значение, по мере роста интенсивность и характер двигательной активности зависит от привитых ранее потребностей и жизненных ценностей.

В течении всего старшего дошкольного возраста происходит развитие ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, так как данный возрастной период считается самым благоприятным для формирования физической активности. Потому что, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. Кроме того, в этом возрасте четко прослеживается особенность взаимодействия и влияния сформированность двигательной активности на развитие высшей нервной деятельности, которое

возможно только в процессе организации игр с элементами спорта, которые являются эффективным средством в повышении двигательной активности, а также формированию высших психических функций, социализации.

По мнению Л.Н. Волошиной, «использование игр с элементами спорта создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию» (20, с.76). При этом развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста будет успешным, если:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста;
- включать подвижные игры и игровые упражнения в режим дня дошкольников;
- использовать возможности развивающей предметно-пространственной среды.

## **ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1. Изучение уровня формирования двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста**

После проведенного анализа специальной литературы по проблеме исследования нами было организовано и проведено экспериментальное исследование с целью выявления уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста. Эксперимент проводился на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 24 с. Крутой Лог Белгородского района Белгородской области», в группе старшего дошкольного возраста. Для эксперимента нами были отобрано 16 дошкольников старшего возраста.

Педагогический эксперимент проходил в три этапа (констатирующий, формирующий и контрольный).

Задачи констатирующего эксперимента:

1. Подобрать диагностические материалы для изучения уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.
2. Определить уровень формирования двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.
3. Проанализировать полученные результаты.

Для оценки уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, были выделены критерии и показатели развития подвижности детей (по М.А. Руновой): проявление интереса к освоению новых движений, желание включаться в деятельность, организованную педагогом, другими детьми и самому инициировать двигательную

деятельность (59). Одним из показателей двигательной активности является и состав движений, преобладающие положения тела ребенка, преобладающее эмоциональное состояние во время двигательной активности, также двигательную активность характеризуют такие показатели, как целенаправленность движений, их рациональность. Были выделены критерии, характеризующие двигательную активность (Приложение 1):

Высокий уровень – дети имеют хороший уровень формирования физических качеств. Для них характерны разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями разной степени интенсивности целесообразном их чередовании. Они отличаются уравновешенным поведением, хорошим эмоциональным тонусом. Эти ребята активны, подвижны, проявляют творческие наклонности, стремятся быть лидерами. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к воспитателю, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие. Однако этим детям не всегда удается правильно и качественно выполнить задание, у них отмечается не достаточное владение техникой движений.

Средний уровень – дети очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, часто не внимательны во время выполнения физических упражнений. Импульсивны, неорганизованны, возбудимы. Не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и порой не доводят их до конца, совершают множество беспорядочных движений (покачивание, полуприседание, подпрыгивание и т.д.). Синдром дефицита внимания мешает им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

Низкий уровень – этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Часто они не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны

воспитателя, медлительны, обидчивы.

Данные критерии, позволили нам определить особенности двигательной активности старших дошкольников и на этом основании планировать педагогическое обеспечение двигательной активности.

Для проверки эффективности разработанного двигательного режима и методов руководства двигательной активностью детей был проведён педагогический эксперимент.

Для определения влияния подвижных игр на двигательную активность была проведена диагностика уровня физической подготовленности к игре. Для этого были использованы тесты программы «Играйте на здоровье» (автор Л.Н. Волошина (22)) – «Челночный бег 3х10», «Прыжок в высоту с места», «Отбивание мяча от пола» (Приложение 3).

Тест «Челночный бег 3х10» был использован с целью определения способности быстро и четко перестраивать свои действия с соответствующими требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш», трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию. Фиксируется общее время бега.

Для определения количественного результата, т.е. высоту прыжка, которую ребенок смог преодолеть был использован тест «Прыжок в высоту с места». Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

В ходе проведения теста «Отбивание мяча от пола» ребенок стоит в «правильной стойке», не сходя с мест, при ударе по мячу дети меняют руки.

Полученные результаты тестов «Челночный бег 3х10», «Прыжок в высоту с места», «Отбивание мяча от пола» представлены на рисунке 2.1.



Рис. 2.1. Результаты изучения физической подготовленности к игре детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

Как видно из рисунка 2.1, что детей с высоким уровнем двигательной активности на констатирующем этапе было выявлено 12,5% дошкольников (2 ребенка), средний уровень двигательной активности имеют 37,5% дошкольников (6 детей), низкий уровень физической подготовленности к подвижным играм у 50% дошкольников (8 детей).

Кроме того, нами были проведены беседы с детьми на темы: «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»; «Я и подвижные игры» (Приложение 3).

Для получения наиболее точных результатов о качестве представлений о подвижных играх и спортивно-игровом оборудовании были разработаны критерии оценки для распределения детей по соответствующим уровням:

- сформированности знаний о подвижных играх;
- аргументированность ответов детей;
- устойчивый интерес к изучению данной проблемы;
- степень эмоционально-нравственных реакций.

На основе системы критериев была разработана шкала оценки формирования представлений о подвижных играх и спортивно-игровом

оборудовании у детей. Ответы детей и их поведение во время проведения диагностики оценивались от 1 до 3-х баллов по каждой методике:

3 балла – ребенок грамотно и правильно отвечает на вопрос, аргументирует свой ответ, проявляет интерес к беседе;

2 балла – ребенок отвечает на вопросы при помощи воспитателя, интерес ситуативен, ребенок отвлекается во время игры или беседы;

1 балл – ребенок отказывается отвечать на вопросы или отвечает неверно, интереса к беседе не проявляет, легко отвлекается на другие занятия.

По итогам диагностики баллы суммировались и определялись три уровня:

Высокий уровень (9-12 баллов). Уверенно называет подвижные игры; называет свои любимые подвижные игры и аргументирует свой ответ; знает какое оборудование для подвижных игр есть дома; может свободно рассказать об участии родителей или других взрослых в подвижных играх; обосновывает почему нужны или не нужны подвижные игры детям.

Средний уровень (6-8 баллов). Уверенно называет подвижные игры; называет свои любимые подвижные игры, но не может аргументировать ответ; знает какое оборудование для подвижных игр есть дома; затрудняется рассказать об участии родителей или других взрослых в подвижных играх (делает это после пояснений взрослого); затрудняется обосновывать почему нужны или не нужны подвижные игры детям. Ответы дает без рассуждений и объяснений, речь с ограниченным запасом слов, не оперируют предметными терминами.

Низкий уровень (3-5 баллов). Ребёнок затрудняется отвечать на поставленные вопросы, знает несколько подвижных игр. Помощь педагога и вспомогательные вопросы не оказывают значимого влияния на ответы, ребенок часто отмалчивается. Речь односложная, с ограниченным запасом слов, не использует предметные термины.

Анализ ответов, полученных в результате проведения беседы, показал

следующие результаты: лишь 18,8% дошкольников (3 ребенка) опрошенных ребят без затруднений давали ответы на все заданные вопросы, быстро ориентировались. В ходе беседы с воспитателем были заинтересованы, не теряли суть рассуждений. При этом каждый ребенок старался дополнять свои ответы пояснениями, например, где и когда научился играть в ту или иную игру, как часто он играет с родителями и где это происходит.

Для 37,5% дошкольников (6 детей) давать ответы на заданные вопросы было немного затруднительно, необходима была помощь воспитателя. Ответы были логичны и последовательны, но зачастую слишком краткие. Дети не давали объяснений и не рассуждали на заданную тему.

43,7% опрошенных детей (7 детей) затруднялись при ответах на вопросы. Дети старались отмалчиваться, не интересовались сутью тематики. Некоторые вопросы приходилось повторять несколько раз и только с помощью взрослого дети смогли ответить. Полученные результаты отражены на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Изучение уровня сформированности представлений о подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

Для оценки проявлений двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста нами было организовано наблюдение за детьми. Наблюдение проводилось на прогулке в самостоятельной деятельности.

Для оценки деятельности детей была использована методика наблюдения и оценки разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей, разработанная В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич (28).

1. Разнообразие движений. Учитываются все движения и действия (по видам и способам выполнения); одно и то же движение, выполняемое с другим пособием или с двумя, в паре со сверстником и т.п., считается как новое.

2. Уровень самостоятельной двигательной активности в подвижных играх.

Низкий (I): движения неуверенные, однообразные, репродуктивные; имеется попытка подражать в движениях сверстникам; не проявляют интерес к подвижным играм.

Средний (II): движения достаточно уверенные, поисково-творческие, с хорошей ориентировкой в пространстве, ребенок с интересом наблюдает за кем-либо из детей, точно воспроизводит движение, но теряют заинтересованность в игре.

Высокий (III): свободно использует все пособия; движения уверенные, достаточно точные; знают правила и игровые роли в подвижной игре; наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему, творчески (комбинирует, ищет новые движения и др.); придумывают продолжение подвижной игры.

3. Эмоциональное состояние. Показатели положительного эмоционального состояния: активность (в том числе двигательная, речевая); интерес к движениям, настойчивость в овладении движениями, внешнее выражение эмоций (сосредоточенность, улыбка, радость и т.п.).

4. Уровень общения: низкий (I) – ребенок не проявляет попытки к взаимодействию с другими детьми; средний (II) - пытается обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение; высокий (III) – активно вступает во взаимодействие со

сверстниками, любит демонстрировать собственные движения, пытается учить других.

Анализируя данные, полученные в результате проведения наблюдения, можно отметить, что 12,5% дошкольников (2 ребенка) имеют высокий уровень двигательной активности в процессе игры. Эти дети самостоятельны в выборе и проведении подвижных игр, они чаще других сами организывают подвижные игры, свободно используют предложенное оборудование. Хорошо знают правила и игровые роли, наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему, творчески подходят к развитию хода подвижных игр. Активно вступают во взаимодействие со сверстниками, любят демонстрировать собственные движения, пытаются учить других. Как правило, дети эмоционально реагировали на игру, активны и радостны. В ходе констатирующего эксперимента было отмечено, что детям с высоким уровнем двигательной активности, присуща однообразная деятельность, с большим количеством беспорядочного бега. У этих детей преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег друг за другом, прыжки с разбега, футбол). Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности. Этим детям характерна излишняя подвижность, суетливость, агрессивность. Синдром дефицита внимания мешает им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

Средний уровень двигательной активности показали 37,5% дошкольников (6 детей) наблюдаемых. Для них были характерны достаточно уверенные движения, поисково-творческие, с хорошей ориентировкой в пространстве. Дети с интересом наблюдали за кем-либо из сверстников, точно воспроизводили движения, но быстро теряли заинтересованность в игре. Такие дети пытались обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение. Внешне также проявляют

положительные эмоции относительно подвижных игр.

Детям со средним уровнем двигательной активности характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями, целесообразным их чередованием. Они широко используют различные физкультурные пособия, уверенно выполняли хорошо знакомые упражнения. Такие дети часто самостоятельно объединялись для выполнения двигательных заданий: перебрасывали друг другу мяч и ловили его и т.д. Эти ребята активны, подвижны, проявляют творческие наклонности, стремятся быть лидерами. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к воспитателю, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие.

Значительная часть – 50% дошкольников (8 детей) – проявили низкий уровень двигательной активности в самостоятельной деятельности. Движения ребят неуверенные, однообразные, репродуктивные. Имелись попытки подражать в движениях сверстникам. Не проявляли особого интереса к подвижным играм, безэмоциональны. Включались в игру только с наведения воспитателя, имели затруднения в знании правил подвижных игр и игровых ролей. У этих детей преобладали игры и физические упражнения низкой степени интенсивности – сюжетно-ролевые игры, игры с мелкими предметами, с песком, которые составляли большую часть времени. Дети не проявляли интереса к коллективным играм, они предпочитали играть в одиночку или вдвоем. Они часто затруднялись в выборе игр, они часто наблюдали за играми сверстников. У них отмечался довольно устойчивый интерес к сюжетно-ролевым играм, сюжеты этих игр однообразны и все действия совершались, сидя на скамейке (качание куклы, приготовление обеда и т.д.) Для них характерна нерешительность, застенчивость, замкнутость, плаксивость, обидчивость. Результаты представлены на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Результаты наблюдения за двигательной активностью детей на прогулке в самостоятельной деятельности (констатирующий этап)

Обобщая результаты проведенных диагностик, были выявлены уровни двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Результат представлен на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Уровни развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

Высокий уровень показали 14,6%. Дошкольники демонстрируют разнообразную самостоятельную двигательную деятельность, насыщенную играми и упражнениями разной степени интенсивности целесообразном их

чередовании. Они отличаются уравновешенным поведением, хорошим эмоциональным тонусом. Эти ребята активны, подвижны, проявляют творческие наклонности, стремятся быть лидерами.

Средний уровень был отмечен у 37,5% дошкольников. Дети очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, часто не внимательны во время выполнения физических упражнений. Импульсивны, неорганизованны, возбудимы.

Низкий уровень был отмечен у 47,9%. Дети малоподвижны. Часто они не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны воспитателя, медлительны, обидчивы.

Таким образом, в ходе проведения констатирующего этапа эксперимента было установлено, что у детей старшего дошкольного возраста преобладает низкий уровень двигательной активности детей (47,9% дошкольников). Этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Они часто не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны воспитателя, медлительны, обидчивы. Дошкольники имеют недостаточное представление о подвижных играх. Все выше сказанное позволяет сделать вывод о необходимости проведения работы по формированию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр.

## 2.2. Содержание работы по формированию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

На формирующем этапе педагогического эксперимента была разработана и реализована программа «Поиграй-ка!», в основу которой легли следующие педагогические условия:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста;
- включение подвижных игр и игровых упражнений в режим дня дошкольников;
- использование возможностей развивающей предметно-пространственной среды.

Цель: развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр.

В процессе работы были поставлены следующие задачи:

1. Воспитывать у детей старшего дошкольного возраста интерес к подвижным играм.
2. Способствовать формированию двигательной активности дошкольников.
3. Укреплять здоровье детей и правильное физическое развитие.

Программа «Поиграй-ка!» реализовывалась в три этапа.

На подготовительном этапе были отобраны и проанализированы подвижные игры, способствующие формированию двигательной активности. Был составлен перспективный план распределения подвижных игр в режиме дня. Их проведение было включено: в утреннюю гимнастику, в образовательную деятельность, в физкультминутки, в прогулки в первой и второй половине дня, в самостоятельную деятельность, в праздники, дни здоровья, развлечения. Подвижные игры подбирались таким образом, чтобы

сюжет и структура способствовали активной двигательной деятельности детей, а их содержание соответствовало программным требованиям и перспективному плану. При отборе подвижных игр мы учитывали возрастные особенности, общий уровень физического и умственного развития, уровень развития двигательных умений, состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные особенности, пожелания детей. В зависимости от целевой направленности: игры с использованием общеразвивающих упражнений, действий с мячом, скакалкой, на закрепление навыков лазанья, перелезания, и т. д.

Игры планировали в зависимости от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования. Была разработана картотека подвижные игры и их вариантов с усложнением правил проведения, составлена картотека подвижных игр с элементами спорта, картотека физкультминуток.

На эффективность проведения подвижных игр влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс упражнений живо, эмоционально, интересно. В проведении подвижных игр педагог может использовать как стандартное спортивное оборудование и инвентарь, так и нестандартное оборудование, изготовленного руками педагогов или инструктора по физическому воспитанию из бросового материала. Поэтому очень важно правильно организовать двигательную предметно-развивающую среду и игровое пространство в группе. Под игровым пространством мы понимаем не конкретное место, а собирательный образ места, который создается для игры и чаще всего связан со словесным обозначением предметов. Предметно-игровая среда в современных дошкольных учреждениях должна отвечать определенным требованиям: это, прежде всего, свобода достижения ребенком темы, сюжета игры, тех или иных игрушек, места и времени игры. Педагог должен обеспечить свободу действий в

условиях групповой комнаты, предусмотреть ее тематический и сюжетный поворот, найти для каждой игры только ей присущий стиль игрового интерьера и оборудования. Управление игрой при помощи игрового материала может оказать существенное влияние на развитие в игре детей.

С педагогами дошкольного образовательного учреждения была проведена индивидуальная работа, консультации, в ходе которых они познакомились с методикой развития ловкости в старшем дошкольном возрасте; с особенностями содержания и методики проведения подвижных игр в старшем дошкольном возрасте, игр и упражнений с мячом как средством развития ручной ловкости. Педагоги познакомились с картотекой подвижных игр (Приложение 4).

На данном этапе вместе с воспитателями дошкольного образовательного учреждения проводили подготовительную работу к проведению подвижных игр: наблюдения, беседы, экскурсии, чтения художественной литературы, тем самым готовили дошкольников к восприятию сюжета подвижных игр (Приложение 3). Во время проведения подготовительной работы был проведен ряд тематических мероприятий, направленных на развитие ловкости для детей старшего дошкольного возраста: «От скуки спасёт мяч», «Весёлые старты».

Основной этап был направлен на обогащение двигательного опыта детей, обучение их осознанному выполнению физических упражнений и переносу разученных движений в игровую деятельность.

Для создания осознанного представления о структуре движения и технике его выполнения применялись разнообразные методы и приёмы выполнения физических упражнений в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, с предметами и без них, с музыкальным сопровождением и др. Это позволило детям осмыслить и технически правильно выполнить движения, активизировало их мышление. Обогащение двигательного опыта, обучение осознанному выполнению физических

упражнений способствовало переносу полученных знаний и сформированных навыков в игровую деятельность.

На этом этапе были реализованы подвижные игры, в которых комплексно развивалась двигательная активность (Приложение 4). Особое внимание было уделено воспитанию быстроты реакции на сигнал. Объясняя не сюжетную игру, детей знакомили с последовательностью игровых действий, правилами игры, используя для этого пространственную терминологию, выделяя сигнал. В ходе объяснения перед детьми ставилась цель, способствующую активизации мысли, осознанию игровых правил и возможности переноса собственного двигательного опыта в игровую деятельность. Так, при проведении игр с бегом – «Догонялки», «Ловишки» и т. д. дети знакомились с разнообразными приёмами увёртывания, постигали, как можно резко изменить направление – остановиться, присесть, слегка наклонить корпус, выполнить обманное движение. При проведении бега с оббеганием препятствий одновременно использовались различные предметы и пособия: кегли, конусы, кубики, набивные мячи; посредством указателей создавались вероятностные условия определения направления движения, расстояние между предметами вариативно изменялось. Использование наглядного материала позволяло находить наиболее рациональный вариант решения двигательной задачи.

При повторном проведении игры детям предлагалось вспомнить и рассказать её содержание и правила. Обращение к сознанию ребёнка, указание способов выполнения движений способствовало восстановлению в его сознании представления игровой ситуации, расположения играющих и атрибутов.

Когда новая игра детям давалась частями на практике, одновременно с объяснением правил, они учились играть значительно легче и быстрее, чем в тех случаях когда правила объяснялись очень подробно, но вне игры, без соединения с деятельностью. Например, игру «Два мороза» дети усваивали в

два приёма.

Особое внимание уделялось индивидуальному подходу к детям, имеющим существенные различия по уровню физического развития степени сформированности двигательных навыков: задания подбирались индивидуально для каждого ребёнка, для соперничества в парах, коллективных соревнований. Целесообразным оказался приём объединения в пары не только активных или пассивных детей, но и детей с разным уровнем физической подготовки, при этом один ребёнок выступал в роли учителя, другой – в роли ученика, например: игра «Охотник, собаки и зайцы».

Работу с подвижными играми воспитатели продолжали во время прогулки двумя подгруппами, сформированными с учетом уровня двигательной активности детей. Первая группа – дети с высоким и средним уровнем двигательной активности, вторая группа – малоподвижные дети. Проводя игры с усложнением с первой группой, повторяли 3-5 раз; со второй группой повторяли 2-3 раза, наблюдая за самочувствием детей. Впоследствии на прогулках дети с удовольствием продолжали играть самостоятельно в любимые подвижные игры.

Подвижные игры на прогулке, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Ошибки и недостатки, связанные с выполнением движений или недостаточным пониманием правил, мы устраняли в начале обучения, чтобы дети не усваивали не правильную форму игры. Если ошибки в игре очень серьёзные и их допускали почти все дети необходимо было совсем прекратить

игру, и только после нового объяснения начать её повторно. Например, в игре «Задержи мяч» дети не дожидались команды и убегали раньше, тем самым нарушая основное правило игры. Мы вынуждены были приостановить игру, и только после объяснения с наглядным показом правильных действий снова начать её. Дети понимали, что качественное выполнение движения – залог победы в игре.

На последнем этапе происходило творческое использование двигательного опыта детей в подвижных играх. Включение разученных упражнений в форме активного отдыха (физкультурные досуги и праздники), способствовало проявлению ловкости и в разнообразных жизненных ситуациях. Для создания неожиданных, не стандартных ситуаций, требующих незамедлительных ответных действий, условия игры усложнялись. С усложнением игры, меняя правила, повышались требования к их выполнению. Включая в игру новые движения (пройти или пробежать, перешагнуть или пролезть) меняем темп движений, от детей требовалось более точного выполнения двигательного задания. Для этого было использовано нестандартное оборудование. Например, обычная игра «День и ночь» усложняется следующим образом – по команде «ночь» дети должны встать на полусферу, на одной ноге. К созданию вариантов игры привлекались все участники образовательного процесса (дети, родители, воспитатели). Дети предлагали свои варианты игры, тем самым проявляя творчество. Из предложенных ребятами вариантов были проиграны наиболее понравившиеся.

В работе с семьями воспитанников были использованы как традиционные, так и нетрадиционные формы работы: дни здоровья, дни открытых дверей, встречи за «круглым столом», родительские собрания с привлечением специалистов дошкольного образовательного учреждения, совместные спортивные праздники и досуги, такие как «Давайте поиграем», «Весёлые старты», «Спортивные друзья – родители и дети», «Папа, мама, я –

здоровая семья». А так же индивидуальные педагогические беседы и консультации, практические занятия, которые дают возможность установить контакт с родителями (Приложение 5,6).

Таким образом, формирующий этап эксперимента строился с учетом педагогических условий, направленных на формирование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

### 2.3. Динамика формирования двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

Целью контрольного этапа экспериментальной работы было проверить эффективность проведенной работы по формированию уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр и сравнить результаты констатирующего и контрольного экспериментов. Для этого была проведена повторная диагностика следующими методами: проведены тесты программы «Играйте на здоровье» (автор Л.Н. Волошина) – «Челночный бег 3х10», «Прыжок в высоту с места», «Отбивание мяча от пола»; беседы с детьми на темы: «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»; «Я и подвижные игры» (Модифицированная методика М. Мусановой); наблюдение и оценка разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей (М.Н. Дедулевич) (Приложение 1-3).

Повторная диагностика и анализ полученных результатов тестов «Челночный бег 3х10», «Прыжок в высоту с места», «Отбивание мяча от пола» показал, что количество детей с высоким уровнем двигательной активности на контрольном этапе выросло с 12,5% до 62,5% (10 детей). Эти дети не испытывали затруднений в организации совместной деятельности, следили за

соблюдением правил, порядка, адекватно реагировали на их нарушения.

Средний уровень двигательной активности не изменился - 37,5% дошкольников (6 детей). Эти дети иногда замечали ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечены процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх достаточно активны.

Низкий уровень физической подготовленности к подвижным играм наблюдался был не выявлен. Данные отражены на рис. 2.5.

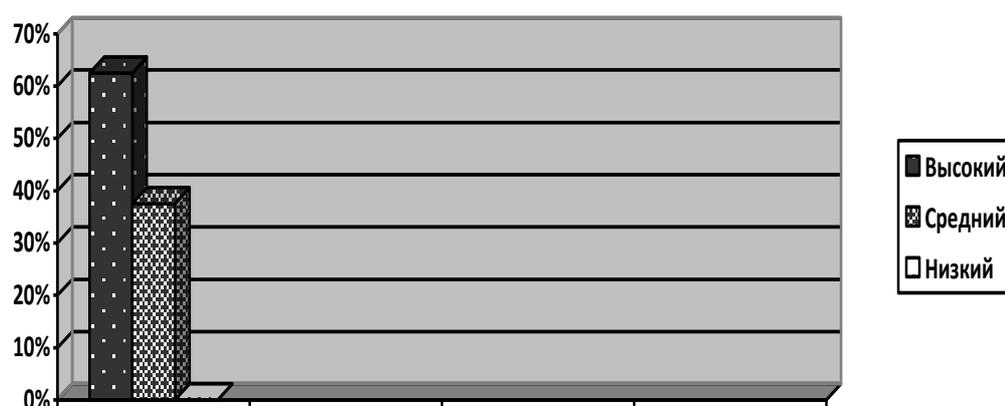


Рис. 2.5. Изучение физической подготовленности детей на контрольном этапе

Сравнительный анализ результатов изучения двигательной активности детей на контрольном этапе эксперимента показал положительную динамику в группе и увеличение количества детей с высоким уровнем подвижности и снижением числа детей с низким уровнем двигательной активности.

Были повторно проведены беседы с детьми на знания подвижных игр и спортивно-игрового оборудования. Анализ ответов, полученных в результате проведения повторного среза, показал следующие результаты: 62,5% (10 детей) опрошенных ребят показали отличный результат и без затруднений давали ответы на все заданные вопросы, быстро ориентировались. В ходе беседы с воспитателем были заинтересованы, не теряли суть рассуждений.

Средний уровень отмечается у 37,5% (6 детей). Для таких детей давать ответы на заданные вопросы было немного затруднительно, необходима была

помощь воспитателя. Ответы были логичны и последовательны, но зачастую слишком краткие. Дети не давали объяснений и не рассуждали на заданную тему.

Детей, для которых бы ответы на вопросы вызывали значительные трудности не отмечено. Полученные результаты отражены на рис. 2.6.

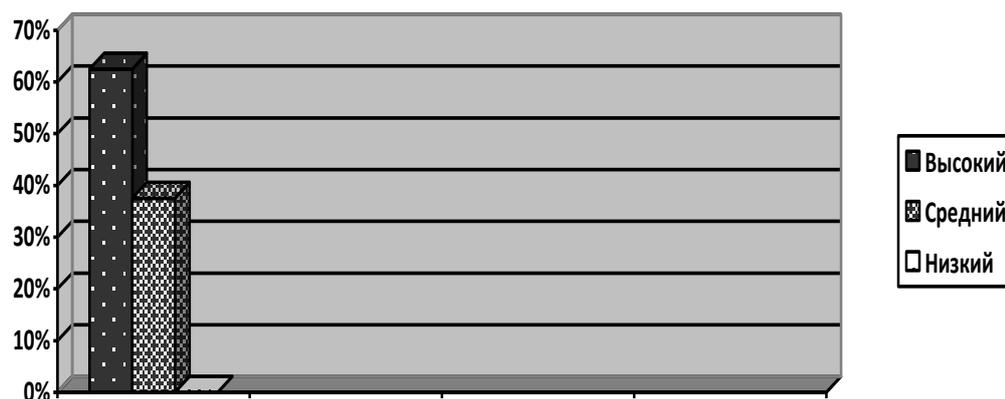


Рис. 2.6. Изучение уровня сформированности представлений о подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста (контрольный этап)

Результаты проведенной диагностики доказывают, что реализация алгоритма, основанного на специальных упражнениях по развитию игрового взаимодействия в парах, тройках, эстафетных командах, построенного с учётом особенностей игрового взаимодействия старших дошкольников, способствовало развитию двигательной активности детей и положительно сказалось на подготовке старших дошкольников к усвоению простейших элементов подвижных игр.

Для оценки динамики двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста было повторно организовано наблюдение за детьми. Наблюдение так же проводилось на прогулке в самостоятельной деятельности.

Для оценки деятельности детей была использована методика наблюдения и оценки разнообразия движений в самостоятельной двигательной деятельности детей, разработанная В.А. Шишкиной,

М.Н. Дедулевич (28).

Анализируя данные, полученные в результате проведения повторного наблюдения, можно отметить, что количество детей, имеющих высокий уровень двигательной активности в процессе игры увеличился с 12,5% (2 ребенка) до 43,75% (7 детей). Такие дети самостоятельны в выборе и проведении подвижных игр, они чаще других сами организуют подвижные игры, свободно используют предложенное оборудование. Хорошо знают правила и игровые роли, наблюдая за движениями детей, пытаются воспроизвести их по-своему, творчески подходят к развитию хода подвижных игр. Активно вступает во взаимодействие со сверстниками, любит демонстрировать собственные движения, пытается учить других. Как правило, дети эмоционально реагировали на игру, активны и радостны. В ходе контрольного эксперимента было отмечено, что у детей с высоким уровнем двигательной активности, снизилось бесцельная хаотичность движений, дети стали более организованно проводить самостоятельную деятельность.

При повторной диагностике средний уровень двигательной активности показали 37,5% (6 детей) наблюдаемых. Для них были характерны достаточно уверенные движения, поисково-творческие, с хорошей ориентировкой в пространстве. Дети с интересом наблюдали за кем-либо из сверстников, точно воспроизводили движения, но быстро теряли заинтересованность в игре. Такие дети пытались обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение. Внешне также проявляли положительные эмоции относительно подвижных игр. Детям со средним уровнем двигательной активности характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями, целесообразным их чередованием. Они широко используют различные физкультурные пособия, уверенно выполняли хорошо знакомые упражнения. Дети часто самостоятельно объединялись для выполнения двигательных заданий.

Низкий уровень двигательной активности в самостоятельной

деятельности дети, отмеченный на констатирующем этапе (50%) снизился и был зафиксирован на контрольном этапе у 3 детей (18,75%). Результаты отражены на рис. 2.7.



Рис. 2.7. Результаты наблюдения за двигательной активностью детей на прогулке в самостоятельной деятельности (контрольный этап)

Обобщая результаты проведенных методик, были выявлены уровни двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе. Результат представлен на рис. 2.8.



Рис. 2.8. Уровни формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе

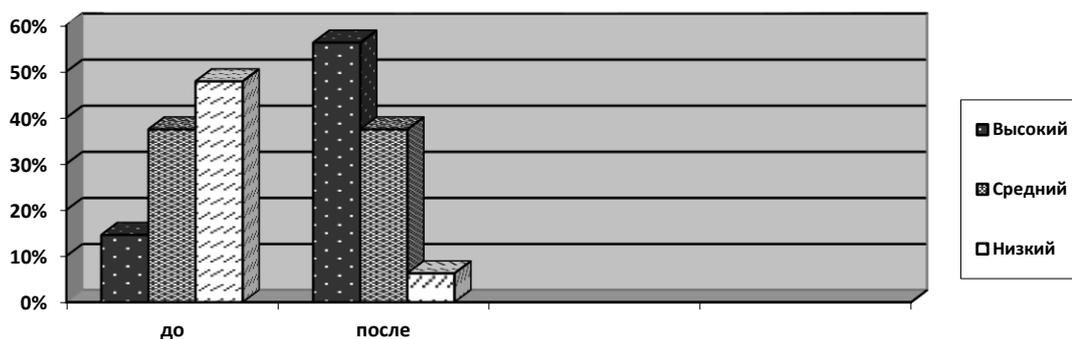


Рис. 2.9. Динамика формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента показал, что высокий уровень увеличился на 41,7% и составил 56,3% дошкольников, средний уровень не изменился и был выявлен у 37,5% дошкольников. Низкий уровень уменьшился на 41,7% и был выявлен у 6,2% дошкольников. Полученные результаты, представленные на рис. 2.9., свидетельствуют о положительной динамике развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

В процессе экспериментальной работы было обнаружено явление использования двигательных умений и навыков, приобретенных детьми в организационных формах работы, направленных на развитие движений в самостоятельную деятельность. Наиболее ярко это проявилось у детей с высоким уровнем двигательной активности. Дети стали творчески использовать в своих играх разнообразное спортивно-игровое оборудование. Продолжительнее стало общение между детьми в процессе совместно выполняемых движений в играх. Постоянная увлеченность, умение быстро заняться интересным делом, большой интерес к подвижным играм – все это было характерно для детей группы.

Проведенная индивидуально-дифференцированная работа оказала

положительное влияние на содержание самостоятельной деятельности детей группы, на их поведение. Была отмечена общая уравновешенная активность в течение всего дня, хорошее настроение, интерес к различным видам деятельности. Реализация педагогических условий в процессе экспериментальной работы оказала положительное влияние на все показатели двигательной активности детей. Таким образом, можно сделать вывод, что результаты контрольного этапа исследования свидетельствуют о положительной динамике формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр с элементами спорта.

### **Вывод по второй главе:**

Результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента показали преобладание низкого и среднего уровня двигательной активности.

Полученные результаты были учтены при проведении формирующего этапа педагогического эксперимента. В процессе которого для формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста применялись подвижные игры, где реализовывались следующие педагогические условия: учет возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста; подвижные игры и игровые упражнения введены в режим дня дошкольников; использовались возможности развивающей предметно-пространственной среды.

Повторная диагностика на контрольном этапе педагогического эксперимента показала положительную динамику развития показателей двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижных игр. Анализ полученных результатов подтвердил

эффективность реализации педагогических условий, направленных на формирование двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет отметить то, что существуют разные определения понятию «двигательная активность», но обобщив их можно отметить то, что двигательная активность представляет собой биологическую потребность организма в движении, от которой зависит уровень здоровья, физическое и общее развитие подрастающего поколения. Кроме того, двигательная активность имеет условно-рефлекторную основу и может развиваться в результате научения и обучения. Двигательная активность находит свое отражение в двигательной деятельности и является генетически обусловленной, может использоваться в диагностике индивидуальных особенностей ребенка и развитии его психических функций. Также двигательная активность может формироваться только в деятельности и такой благоприятной деятельностью для дошкольников является подвижная игра. На ранних этапах индивидуального развития человека и личности двигательная активность имеет ярко выраженное адаптивное значение, по мере роста интенсивность и характер двигательной активности зависит от привитых ранее потребностей и жизненных ценностей.

В течении всего старшего дошкольного возраста происходит развитие ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, так как данный возрастной период считается самым благоприятным для формирования физической активности. Потому что, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. Кроме того, в этом возрасте четко прослеживается особенность взаимодействия и влияния сформированности двигательной активности на развитие высшей нервной деятельности, которое возможно только в процессе организации подвижных игр, которые являются

эффективным средством в повышении двигательной активности. а также формированию высших психических функций, социализации.

По мнению Л.Н. Волошиной, «именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний» (20,с.76). При этом развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста будет успешным, если:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста;
- включать подвижные игры и игровые упражнения в режим дня дошкольников;
- использовать возможности развивающей предметно-пространственной среды.

Экспериментальная работа проходила на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №24 с. Крутой Лог Белгородского района Белгородской области», в группе детей старшего дошкольного возраста. Педагогический эксперимент проходил в 3 этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

В ходе констатирующего эксперимента было установлено, что в группе преобладают средний и низкий уровни двигательной активности детей.

Полученные результаты были учтены при проведении формирующего этапа педагогического эксперимента. В процессе которого для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста применялись подвижные игры, где реализовывались следующие педагогические условия: учет возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста; подвижные игры и игровые упражнения введены в режим дня дошкольников; использовались возможности развивающей предметно-пространственной среды.

Результаты контрольного этапа исследования свидетельствуют о положительной динамике развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования подвижной игры. Самостоятельная двигательная деятельность детей стала значительно богаче по содержанию, у них появился устойчивый интерес к играм спортивного характера и спортивным упражнениям. Творческие игры стали носить целенаправленный характер с использованием разнообразных движений и спортивно-игрового оборудования. Анализ результатов экспериментальной работы подтвердил эффективность реализации педагогических условий, направленных на формирование двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста и позволяет говорить о том, что цель исследования достигнута, задачи исследования решены, педагогические условия гипотезы доказаны.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Адашкявичане, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичане. – М. : Просвещение, 2002. – 158 с.
2. Александер, Ф. Психосоматическая медицина [Текст] / Ф. Александер. – М. : Изд. институт общегуманит. исследований. – 2006.
3. Ананьев, Б.Г. Особенности восприятия пространства у детей [Текст] / Б.Г. Ананьев, Е.Ф. Рыбалко. – М. : Просвещение, 2004. – С. 93 – 116.
4. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы [Текст] / А.В. Запорожца, В.В. Давыдова. – М. : Просвещение, 2008. – 445 с.
5. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии [Текст] / И.А. Аршавский. – М. : Медицина, 2005. – С. 440 – 446.
6. Арямов, И.А. Возрастные особенности детей и наука о физическом воспитании [Текст] / И.А. Арямов // Теория и практика физической культуры. – 1950. – № 10. – С. 781-782.
7. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека: моногр. [Текст] / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физич. культуры, 2000. – 278 с.
8. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 22 – 26.
9. Бернштейн, Н.А. Ловкость и ее развитие [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 288 с.
10. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиология активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М. : Медицина. – 2009. – 349 с.
11. Бехтерев, В.М. Избранные труды по психологии личности [Текст] / В.М. Бехтерев, Т-1. – М. : Совершенство, 2006. – 383 с.

12. Битянова, Р.М. Работа психолога в начальной школе [Текст] / Р.М. Битянова. – М. : Совершенство, 2008. – 341 с.
13. Вавилова, Е.Н. Учите дошкольников бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2007. – 144с.
14. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей [Текст] / Э.С. Вильчковский. – Киев : Здоровье, 2005. – 127 с.
15. Вильчковский, Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста [Текст] / Э.С. Вильчковский. – Киев : Рад. шк., 2009. – С. 69 – 203.
16. Возрастная морфология и физиология [Текст] / под ред. А.А. Маркосяна. – М., 2002. – 368 с.
17. Возрастная физиология физических упражнений [Текст] / под ред. В.М. Волкова. – Смоленск, 2001. – 76 с.
18. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: моногр. [Текст] / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург, 2004. – 160 с.
19. Волошина, Л.Н. Активизация двигательной деятельности детей посредством игр с элементами спорта [Текст] / Л.Н. Волошина, А.К. Ковалевский // «Юность России»: 60 лет детско-юношескому физкультурному движению в России: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2003. – С. 37 – 40.
20. Волошина, Л.Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста : автореферат дисс. на соискание степени канд. пед. наук. [Текст] / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург. – 2001. – 21 с.
21. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учеб.-метод. пособие [Текст] / Л.Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2005. – 108 с.
22. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и ее технология применения в ДОУ: учеб.-

метод. Пособие [Текст] / Л.Н. Волошина, Т.Н. Курилова. – М. : ГНОМ и Д. – 2004. – 112 с.

23. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – СПб., 2007. – 221 с.

24. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: старший возраст [Текст] / Л.Д. Глазырина. – М. : Владос, 2001. – 250 с.

25. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов – Автореф. дис...докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 2010. – 58 с.

26. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии [Текст] / Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 656 с.

27. Гребенникова, О.М. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста с направленностью на развитие творчества: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / О. М. Гребенникова. – СПб., 1998. – С. 4 – 7.

28. Дедулевич, М.Н. Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками: метод. пособие [Текст] / М.Н. Дедулевич. – М. : Просвещение, 2007. – 63 с.

29. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования [Текст] / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – С. 169-191.

30. Дмитриенко, Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста [Текст] / Т.И. Дмитриенко. – Киев : Рад. шк., 2010. – С. 52 – 116.

31. Донской, Д.Д. Психомоторное единство управления физическими упражнениями как двигательными [Текст] / Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5-6. – С. 23 – 37.

32. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Н.Н. Ефименко. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2009. – С. 5 – 7.

33. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. [Текст] / А.В. Запорожец; сост. Н.Н. Кузьмина. – М. : Педагогика, 2011. – Т. 2. – С. 166.
34. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [Текст] / Ю.Ф. Змановский. – М. : Просвещение, 2012. – С. 4 – 6.
35. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер. – 2003. – 384с.
36. Калинина, Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника [Текст] / Р.Р. Калинина. – СПб. : Речь, 2005. – 160 с.
37. Каптерев, П.Ф. О детских играх и развлечениях [Текст] / П.Ф. Каптерев. – М. : Энциклопедия, 2008. – С. 13.
38. Карманова, Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада: метод. пособие [Текст] / Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко. – Минск : Полымя, 2007. – С. 14.
39. Касаткина, Г.М. Влияние физических упражнений разной направленности на развитие движений и психики 3-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Г. М. Касаткина. – М., 1982. – 24 с.
40. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 2013. – С. 50 – 93.
41. Козырева, О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: метод. пособие [Текст] / О.В. Козырева. – М. : Просвещение. – 2007. – 93 с.
42. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка [Текст] / М.М. Кольцова. – М. : Педагогика, 2003. – 144 с.
43. Комков, А.Г. Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста [Текст] / А.Г. Комков, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 40 – 46.

44. Кравчук, А. И. Научно-методические и организационные основы дошкольного комплексного физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук [Текст] / А.И. Кравчук. – Омск, 1999. – 52 с.
45. Ледовская, Н.М. Двигательная активность человека и гипокинезия [Текст] / Н.М. Ледовская. – Новосибирск., 2013. – С. 22 – 29.
46. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 2009. – 356 с.
47. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 360 с.
48. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – Москва – Воронеж. – 2008. – 410 с.
49. Маркосян, А.А. Вопросы возрастной психологии и физиологии [Текст] / А.А. Маркосян. – М. : Просвещение, 2014. – С. 271.
50. Матова, М.А. Взаимосвязь характеристик психомоторики и познавательных способностей у школьников-подростков / М.А. Матова // Теория и практика физической культуры, №9, 1988. – С. 22 – 24.
51. Новикова, М.А. Педагогические подходы к оздоровлению девочек 3-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / М.А. Новикова. – Смоленск, 1998. – С. 6 – 7.
52. Ожегов, С.И. Словарь русского языка [Текст] / Под. ред. Н.Ю. Шведовой. – М. : Мир и образование. – 2011. – 736 с.
53. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1986. – С. 93 – 294.
54. Павлов, И.П. Физиологический механизм так называемых произвольных движений // Двадцатилетний опыт изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных [Текст] / И.П. Павлов. – М., 1951. – 508 с.
55. Пиаже, Ж. Психология интеллекта [Текст] / Ж. Пиаже. Под. ред. Е. Строгановой. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.

56. Покровский, Е.А. Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, педагогикой, гигиеной) [Текст] / Е.А. Покровский. СПб. : Питер, 2014. – 387 с.
57. Полтавцева, Н.О. О программе знаний по физической культуре для дошкольников [Текст] / Н.О. Полтавцева // Дошкольное воспитание. – 1997. – № 5. – С. 14.
58. Радуга : программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада / [Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва]. – М. : Просвещение, 2010. – 111 с.
59. Рунова, М.А. Движение день за днем. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды) [Текст] / М.А. Рунова. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96с.
60. Рунова, М.А. Педагогические условия оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулке: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / М.А. Рунова. – М., 1988. – С. 7 – 11.
61. Сеченов, И.М. Участие органов чувств в работах рук у зрячего и слепого [Текст] / И.М. Сеченов // Избранные произведения Т. 1. – М., 1952. – 516 с.
62. Смирнова, Е.О. Детская психология [Текст] / Е.О. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 365 с.
63. Соловьев, Г.М. Технологическая модель реализации оздоровительных программ: метод. пособие [Текст] / Г.М. Соловьев, В.А. Крикунов. – Ставрополь : Изд-во СГПУ, 2004. – 47 с.
64. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
65. Урунтаева, Г.А. Практикум по дошкольной психологии: пособие для студентов высш. и средн. пед. учеб. заведений [Текст] / Г.А. Урунтаева, Ю.К. Афонькина. – М. : Академия, 2000. – С. 247, 249, 250.

66. Усаков, В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст] / В.И. Усаков. – Красноярск, 2006. – С. 37-49.
67. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.
68. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В.Г. Фролов. – М. : Просвещение, 2006. – С.7 – 73.
69. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Минск : Універсітэцкае, 2003. – С. 25 – 27.
70. Шейко, М.К. Подвижные игры в системе дошкольного воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / М.К. Шейко. – Киев, 2002. – С. 4-5.
71. Шептицкий, Д.М. Исследование двигательной активности (основных локомоций) дошкольников 5-7 лет: автореферат дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Д.М. Шептицкий. Московский областной педагогический институт им. Н.К. Крупской. – М., 2002. – 19 с.
72. Щедрина, А.Г. Педология – наука о детстве в формировании здорового образа жизни: научное издание [Текст] / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Сибирский центр деловых технологий, 2010. – 218 с.
73. Эриксон, Э. Психоаналитическая концепция возрастного развития: Методическая разработка к курсу «Возрастная психология» [Текст] / КГУ, психол. – пед. фак., каф. психол. развития / Э. Эриксон, составитель М.А. Аникина. – Красноярск, 2005. – 27с.
74. Юрко, Г.П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста [Текст] / Г.П. Юрко. – М. : Граница, 2000. – 32 с.