

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методик физической культуры

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПРОГУЛКЕ КАК
СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011454
Корниенко Ангилины Дмитриевны

Научный руководитель:
к.п.н., доцент Воронков А.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Физическое воспитание детей 4-5 лет в дошкольном учреждении	5
1.1. Физическое развитие детей до 5 лет	5
1.2. Особенности физического воспитания детей 4-5 лет	15
1.3. Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников	23
Глава 2. Организация и методы исследования	27
2.1. Организация исследования	27
2.2. Методы исследования	28
Глава 3. Обоснование эффективности методики физического воспитания детей 4-5 лет в условиях ДОУ	33
3.1. Содержание экспериментальной методики	33
3.2. Обоснование эффективности экспериментальной методики	36
Выводы	40
Практические рекомендации	41
Список использованной литературы	42
Приложения	45

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а так же формировать осознанную потребность в двигательной активности.

Имеется богатый опыт развития физических качеств дошкольников. Большинство специалистов отмечают, что одним из наиболее эффективных средств физического воспитания для детей являются подвижные игры. При этом широко используются как игры с предметами (мячи, кубики, обручи и т.д.), так и сюжетно-ролевые игры без предметов. Потребность в движении у дошкольников очень высокая, при этом объем занятий по физическому развитию не позволяет эту потребность удовлетворить. Эти занятия с детьми средней группы проводятся 3 раза в неделю по 20 минут [25]. При этом очень много времени уделяется прогулкам. Их продолжительность должна составлять не менее 4 часов ежедневно [25]. При этом содержание прогулок строго не регламентировано.

В связи с этим мы сформулировали **проблему**, каким образом использовать время прогулок для эффективного физического воспитания в дошкольном учреждении.

Цель нашего исследования: повышение эффективности физического воспитания детей 4-5 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Объект исследования: организация физического воспитания детей 4-5 лет в рамках прогулок в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Предмет исследования: методика использования подвижных игр с детьми 4-5 лет в рамках прогулок в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности физического развития детей дошкольного возраста.
2. Систематизировать рекомендации по организации физического воспитания детей в условиях ДООУ.
3. Разработать методику использования подвижных игр с детьми 4-5 лет в рамках прогулок в условиях дошкольного образовательного учреждения и проверить ее эффективность.
4. Разработать практические рекомендации по организации физического воспитания в ДООУ с детьми 4-5 лет.

Гипотеза: предполагается, что использование на прогулках подвижных игр, в основе которых лежат основные естественные движения (бег, прыжки, метания, лазание) эффективно отразится на развитии физических качеств дошкольников 4-5 лет.

Новизна исследования заключается в том, что была разработана методика физического воспитания детей 4-5 лет в условиях дошкольного учреждения, в основе которой лежит использование подвижных игр на прогулках.

Практическая значимость работы определяется возможностью применения разработанной нами методики воспитателями в условиях ДООУ.

В нашей работе мы использовали следующие **методы исследования:**

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- 2) Педагогическое наблюдение;
- 3) Анализ собственной профессиональной деятельности в качестве воспитателя в дошкольном учреждении;
- 4) Педагогический эксперимент;
- 5) Тестирование физической подготовленности;
- 6) Методы математической статистики.

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.

1.1. Физическое развитие детей до 5 лет

Доказано, что развитие движений определяется генетическими, наследственно закрепленными факторами, созреванием нервной системы, однако реализация этих факторов возможна только при определенных условиях, при непосредственном участии взрослого. Именно взрослый должен активно содействовать появлению тех функций организма, которые на данном этапе подготавливаются созреванием соответствующих центров нервной системы. При этом воспитательные воздействия как бы идут навстречу новой функции, создают условия для ее проявления. М.Ю. Кистяковская отмечала, что путем воспитательных воздействий можно обеспечить своевременное развитие движений даже у физически ослабленных детей. Учеными было доказано, что взрослый может влиять на последовательность возникновения движений у детей, что имеет чрезвычайно важное значение на первом году жизни ребенка [10].

Специалисты разработали определенную последовательность, в которой надо развивать двигательные способности детей.

В первые три месяца необходимо содействовать своевременному умению ребенка удерживать головку в вертикальном положении, лежа на животе и находясь на руках у взрослого. Это умение является очень важным, так как способствует формированию шейного изгиба позвоночника, укрепляет шейные и спинные мышцы, улучшает кровообращение головного мозга. Без умения удерживать голову в вертикальном положении невозможно формирование последующих более сложных движений.

К концу 3 месяца ребенок должен хорошо приподнимать голову и верхнюю часть туловища, опираясь на предплечья, а затем на кисти рук. В этот же период у ребенка возникает комплекс оживления при условии

эмоционального общения с ним взрослого (улыбка, ласковый разговор, показ игрушек и т. п.). С момента его появления ребенок почти в течение всего времени бодрствования находится в движении и в радостном состоянии.

В период с 3 до 6 месяцев важно развивать движения рук. Это возможно только при хорошо развитой зрительно-двигательной координации, т.е. умении фиксировать взглядом предмет, сосредоточиваться на нем, выпрямлять руки и направлять их в сторону предмета. В этот период ребенок учится брать поднесенную игрушку, находящуюся над его грудью (3,5-4 месяца); брать игрушку, находящуюся сбоку (4,5-5 месяцев); брать в каждую руку по игрушке (5-5,5 месяцев) и удерживать.

Своевременное развитие рук имеет большое значение. Появление многих сложных движений (вставать с опорой, садиться с опорой, ходить с опорой) возможно только при помощи рук.

У детей, умеющих взять, удержать игрушку, развиваются предметные действия. Лежа на спине, ребенок размахивает игрушкой, перекладывает ее из руки в руку, рассматривает, извлекает звук, потряхивая погремушкой, и т.п. Таким образом он познает окружающий мир, свойства предметов. У него развивается психика. Ребенок, умеющий действовать с игрушкой, подолгу с ней занимается, и бодрствование его протекает активно.

Необходимо отметить, что своевременное развитие хватательных движений способствует возникновению умения изменять положение тела в пространстве, а именно умения переворачиваться на бок, на живот, с живота на спину. Это движения, подготовительные к ползанию. К концу данного периода кроха делает первые попытки ползать на животе.

Примерно в начале 4 месяца жизни у ребенка появляются первые движения присаживания. Малыш пытается приподняться, подтягивая голову и плечи к груди. В 4 месяца это движение настолько оформляется, что если ребенка взять за обе руки и медленно подтягивать, то он легко присаживается. К 6 месяцам он может выполнять это движение, держась за два пальца взрослого. Однако ровно сидеть малыш может только при

поддержке взрослого и кратковременно. Взрослым надо помнить, что умение сидеть не только не содействует дальнейшему развитию движений ребенка, но и нередко является прямой помехой этому. В тех случаях, когда умение сидеть развито у ребенка значительно лучше других двигательных умений, оно становится настолько доминирующим, что всякая попытка придать малышу другое положение встречает его стороны бурный протест. «Сидун» - тип ребенка, особенно хорошо известный работникам закрытых детских учреждений. Длительное сидение негативно отражается на психическом и физическом состоянии ребенка, так как нередко ведет к искривлению позвоночника, сжатию грудной клетки, вялости мускулатуры и к общей апатичности ребенка. Поэтому, несмотря на то, что умение сидеть имеет ряд положительных моментов (сохранение сложного статического положения, полное высвобождение обеих рук), ни в коем случае не надо торопиться с формированием у малыша этого умения. Не надо сажать ребенка в подушки, за столики, в креслица и т. п. Окруженный подпорками, ребенок сохраняет сидячее положение совершенно пассивно, на его не окрепший позвоночник ложится большая нагрузка. Находясь в такой позе, малыш не имеет возможности двигаться. Итак, готовить ребенка к акту сидения надо, а сажать прежде того, как ребенок сам научится садиться, нельзя.

Одним из важнейших движений в раннем возрасте является ползание.

Ползание активно развивается в период с 6 до 9 месяцев. Почему важно, чтобы ребенок ползал? Многие родители даже гордятся тем, что их ребенок, не ползая, сразу начал ходить. Надо помнить, что это вредно для малыша. Ползание - это активное динамичное движение, которое способствует развитию всех систем организма: костно-мышечной, сердечно-сосудистой, нервной и др. Во время ползания создаются наиболее благоприятные условия для развития мышечной массы, развиваются симметричные движения крупных мышечных групп туловища, формируются мышцы спины, брюшного пресса. Если ребенок, минуя ползание, начинает

сидеть, ходить, не будучи готов к удерживанию тела в вертикальном положении, то возникают асимметричные нагрузки на суставно-связочный аппарат, создаются предпосылки к нарушению осанки [10, 11].

Ползание, как активное динамическое действие, помогает крохе лучше ориентироваться в окружающей обстановке, знакомиться с окружающими предметами, их свойствами, а это, в свою очередь, способствует психическому развитию малыша. Вот почему важно создать все условия для того, чтобы ребенок овладел этим движением. Научившись ползать, малыш сам начинает садиться, вставать, держась за барьер, переступать вдоль барьера. Он способен сам менять свою позу.

Период от 9 до 12 месяцев характеризуется двигательной активностью ребенка. Он много ползает, самостоятельно садится, устойчиво сидит, занимаясь с игрушкой, самостоятельно встает и стоит сначала с поддержкой, а затем самостоятельно, переступает, держась за опору, делает первые самостоятельные шаги.

С 10-11 месяцев малыши могут переходить от одной опоры к другой, вползают на горку, к 12 месяцам начинают ходить, не пользуясь опорой. Дети этого возраста в основном осваивают движения во время самостоятельной деятельности, поэтому им надо дать необходимые игрушки и предоставить достаточную площадь для передвижения.

Большинство специалистов в области раннего детского развития большую роль в процессе развития двигательной функции у детей отводят взрослым. Умелое взаимодействие родителя и ребенка с учетом особенностей развития на первом году жизни способно в полной мере реализовать генетические предпосылки физического развития и заложить фундамент для дальнейшего совершенствования двигательной функции.

На протяжении раннего детства, на втором и третьем году жизни, темп физического развития организма ребенка заметно замедляется. У детей второго года жизни дальнейшее формирование движений происходит на основе уже имеющихся первоначальных навыков самостоятельной ходьбы.

У трехлетнего ребенка голова уже не выглядит такой большой, как у младенца, ноги стали относительно более длинными, а туловище относительно более коротким. Однако на втором году жизни эти изменения не столь заметны, и строение тела сохраняет еще в известной степени «младенческие черты».

На протяжении периода от года до трех лет у ребенка формируются и закрепляются изгибы позвоночника. Но до окостенения еще далеко, и очень важно постоянно контролировать факторы, оказывающие негативное влияние на формирование осанки вплоть до окончания подросткового периода.

У ребенка на втором году жизни оформляются все основные движения. Трудности вызывает бег и, как правило, пока недоступны прыжки. Ребенок упражняется в ходьбе и лазанье, преодолевает различные препятствия (перешагивание через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.), катает и бросает мяч, возит коляску, играет с разными игрушками.

В период от трех до пяти лет закрепляются приобретенные умения и навыки. При этом целенаправленные упражнения способствуют более быстрому и прочному закреплению этих навыков.

Период преддошкольного и дошкольного возраста – это период бурного физического развития ребенка.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К пяти годам он удваивается по сравнению ростом при рождении.

Масса тела ребенка за первый год жизни, как правило, увеличивается втрое по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Окружность грудной клетки при рождении составляет в среднем 32-34 см. В течение первых 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5-3 см в месяц, затем прирост данного показателя замедляется.

В конце первого года жизни ежемесячный прирост в окружности грудной клетки составляет около 0,5 см в месяц, а всего за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12-15 см. Скорость увеличения окружности грудной клетки на втором и третьем году жизни соответствует годовалому возрасту, то есть составляет около 0,5 см в месяц. Величина окружности грудной клетки зависит от физического развития и подготовленности ребенка.

Окружность головы ребенка при рождении составляет в среднем 34-35 см. В течение первых 9 месяцев она увеличивается примерно на 3-3,5 см в квартал.

В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2-3 года жизни на 1-1,5 см в год [26, 27]. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие, и совершенствование массы головного мозга.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Данное обстоятельство необходимо учитывать родителям и педагогам в процессе всей жизнедеятельности ребенка. Эти рекомендации относятся к подбору мебели, выбору одежды, размеру обуви. Всегда необходимо помнить о том, что идет формирование весьма податливого скелета.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб

позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном возрасте происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. Большую роль на формирование правильного свода стопы оказывают физические упражнения, достаточная двигательная активность, а также правильный подбор обуви для разных погодных условий.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием всего опорно-двигательного аппарата, который кроме костей включает в себя мышцы, сухожилия, суставно-связочный аппарат.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, она составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К пяти годам мышечная масса увеличивается, происходит значительный ее прирост на нижних конечностях. Постоянно увеличивается мышечная сила. Значительно увеличивается сила мышц туловища. С 4 лет наблюдаются отличия в силовых показателях между мальчиками и девочками. Однако многие специалисты говорят о том, что до семи лет уровень развития мышечной силы у мальчиков и у девочек практически одинаков. Имеющиеся отличия, как правило, вызваны отличием в двигательной активности, в выборе игр и досуга мальчиками и девочками.

В дошкольном возрасте формируется мышечный тонус, который имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как

регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. При систематических занятиях физическими упражнениями, при повышении мышечной нагрузки у детей от 4 до 7 лет происходит более интенсивное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности.

По мере того, как улучшается мышечный тонус, совершенствуется рефлекторная регуляция расслабления и напряжения отдельных групп мышц, которые придают телу определенную позу, у ребенка вырабатывается осанка.

В первые годы жизни бурно развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Увеличивается масса сердца. Сокращается частота сердечных сокращений. Уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу третьего – 25-30, а в 4-7 лет – 22-26. Также нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция.

Развитие высшей нервной деятельности у детей внешне проявляется их поведением, психическими реакциями, овладением культурно-гигиеническими навыками, статическими и двигательными.

В 3 года ребенок активно знакомится с окружающей средой, у него развивается самосознание, он говорит о себе уже в первом лице. Ребенок уже хорошо различает все цвета и узнает предметы по картинкам. Заметно усиливается ориентировочная реакция, которая проявляется множеством вопросов об окружающих предметах. В этом же возрасте вырабатываются особенности поведения ребенка, создаются привычки и начинают формироваться некоторые элементы характера [31, 32]. В соответствии с развитием мышления идет и развитие речи. Быстро увеличивается словарный запас ребенка, он говорит сначала простыми, а затем и сложными фразами. На 3-4 году, запоминая речевые шаблоны, ребенок начинает правильно ставить падежи, речь принимает осмысленный характер.

Ребенок активно проводит время своего бодрствования, причем значительная его часть проходит в творческих играх. В этом возрасте значительно улучшаются и двигательные умения ребенка.

Исследования морфологии центральной нервной системы показывают, что дифференцировка клеток коры головного мозга в основном заканчивается примерно к семи годам и дальнейшее совершенствование реакций нервной системы происходит главным образом за счет образования новых условных связей.

Период бодрствования детей дошкольного возраста становится еще разнообразнее: он включает в себя индивидуальные и коллективные игры, занятия по развитию речи, счету, рисованию, лепке, конструированию, музыке, а также обязательные занятия по развитию движений. В этом возрасте детям особенно свойственна большая физическая активность: они неусидчивы, нуждаются в частой смене видов деятельности. Быстро совершенствуются движения, особенно при проведении систематических занятий.

В поведении детей дошкольного возраста находят отражение типологические особенности высшей нервной деятельности. Главными критериями, определяющими тип нервной системы, являются свойства процесса возбуждения и процесса торможения и их сила, подвижность и уравновешенность.

Сила нервных процессов выражается в преобладании бодрого настроения, решительности поступков, умении сосредоточиться на занятиях, в прочности приобретенных навыков, большой выносливости, хорошей адаптации в новых условиях, устойчивости к неблагоприятным условиям. Показателями слабости нервных процессов являются преобладание грустного настроения ребенка, чрезмерная боязливость, нерешительность, плохая способность к сосредоточению внимания на определенном действии, слабое усвоение навыков, быстрая утомляемость, пониженная сопротивляемость неблагоприятным влияниям.

За дошкольный период происходит выраженная перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономный и эффективный уровень функционирования, в связи, с чем возрастают функциональные возможности детей при выполнении мышечной деятельности.

В процессе тренировки совершенствуются ответные реакции дыхательной системы. При мышечных нагрузках увеличение легочной вентиляции происходит за счет углубления дыхания, а не его учащения. Те же объемы потребления кислорода обеспечиваются при меньшей легочной вентиляции [9].

Способность к выполнению непрерывной работы возрастает с 10 до 25-30 мин, при этом общий объем работы увеличивается примерно в 2,5 раза. Физическая работоспособность детей с 4 до 7 лет при пробе степ-тест (восхождение на ступеньку) увеличивается почти в 2 раза.

Применение физических упражнений требует от организма значительного напряжения и согласованности действий всех основных систем, поэтому на каждом возрастном этапе следует учитывать особенности развития, соответственно организовывать двигательную деятельность детей и строго дозировать физическую нагрузку (например, длительность физкультурных занятий, число повторений упражнений, их трудность и т. д.).

Знание особенностей морфофункционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит более эффективно использовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения физической работоспособности.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение.

1.2 Особенности физического воспитания детей 4-5 лет

Физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в соответствии с «Программой воспитания в детском саду», разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Задачи физического воспитания многообразны. Они тесно связаны между собой, с музыкальным, эстетическим воспитанием, развитием речи и т. д. Одна из самых важных задач при воспитании ребенка – его физическое воспитание, которое включает в себя обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость. В рамках физического воспитания происходит взаимодействие детей в коллективе, идет воспитание морально-волевых качеств, развитие психических функций. Рационально организованный процесс физического воспитания положительно отражается на здоровье дошкольника.

Формы работы по физическому воспитанию различны: организованные занятия, утренняя гимнастика, физические упражнения во время подвижных игр, спортивных развлечений и т. д. В режиме дня детского сада для занятий по физическому воспитанию отведено определенное время.

Основной объем работы по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении ложится на воспитателя. В саду есть организованные занятия по физическому развитию, которые ведет инструктор. Эти занятия в средней группе проходят три раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 30 минут. На занятиях по физическому развитию широко применяется все многообразие средств физической культуры. Это и занятия под музыку, и ритмическая гимнастика, упражнения с различными предметами, подвижные игры и многое другое. [31, 32]. Остальное же время, во время которого происходит физическое воспитание, дети находятся под присмотром воспитателя. Одним из наилучших мест для организации целенаправленных занятий являются прогулки, которые по

требованиям санитарных правил и норм обязательны для проведения ежедневно, при этом их продолжительность составляет 4 часа.

Для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо максимально учитывать особенности возрастной физиологии. Данные о влиянии физических упражнений на организм детей дошкольного возраста позволяют научно, с точки зрения физиологических возможностей детского организма, обосновать выбор и дозировку упражнений, а также методически правильно организовать занятия. Как известно, двигательная активность детей зависит от уровня развития их высшей нервной деятельности и меняется под влиянием условий внешней среды, важная роль среди которых принадлежит факторам физического воспитания.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексy у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга часто меняют друг друга, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста исследовалось Е. Г. Леви-Гориневской. Она делает попытки теоретически обосновать развитие двигательных навыков и связывает его с влиянием внешней среды. На

основании этих данных приводим показатели развития основных движений у детей дошкольного возраста.

Ходьба. В возрасте 3-4 лет дети еще сохраняют многие черты ходьбы детей ясельного возраста. У них еще отмечается неравномерный темп, и недостаточная четкость движений, трудности при соблюдении указанного направления. Остаются такие вспомогательные движения, как боковые раскачивания, разведение рук для сохранения равновесия, шарканье ногами, ноги при ходьбе полусогнуты. Согласованное движение рук и ног при ходьбе у детей 3 лет отмечается уже в 25%, к 4 годам оно отмечается более чем у половины детей. Постановка стоп остается параллельной.

Бег. Бег, как и ходьба, является способом перемещения в пространстве. Он отличается от ходьбы наличием фазы полета, т.е. полным отрывом обеих ног от опоры. При беге резко возрастает расход энергии, увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию, совершенствованию функций центральной нервной системы, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При правильном беге корпус слегка наклонен вперед, голова приподнята. Руки согнуты в локтях. Движения рук и ног согласованны. Наблюдается полный отрыв от опоры (фаза полета).

Формирование бега у детей начинается с конца второго года жизни. К 2 годам 6 месяцам фаза полета наблюдается только у 30% детей, к концу третьего года - у 92% детей [31. 32]. В начале освоения навыка дети бегают не ритмично, тяжело ступая на всю стопу, плохо соблюдают заданное направление. Координация движения рук и ног развивается медленно. У детей до 2 лет 6 месяцев движения рук не ускоряют бег, а помогают лишь сохранять равновесие [18].

Скорость бега в возрасте от 2 до 3 лет постепенно возрастает за счет увеличения длины шага. Как показали исследования С. Я. Лайзане, на формирование бега у детей раннего возраста оказывают большое влияние

постоянные упражнения. Надо помнить, что требовать от детей правильной техники бега нельзя. Воспитатели, родители должны бегать вместе с детьми, показывая, что надо бегать легко, правильно чередуя взмахи рук. При обучении малыша бегу важно формировать следующие умения: переходить от ходьбы к бегу и наоборот; выдерживать направление и менять его во время бега; менять темп бега (ускорять, замедлять); бегать легко; бегать в разных условиях; соблюдать правильную осанку.

Хорошая координация движений рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе. Так у детей 3 лет она отмечается в 30%, а 4 лет - у 70-75%. В возрасте 3-4 лет отрыв от опоры (наличие фазы полета) во время бега наблюдается в единичных случаях [31, 32]. Только в возрасте 4—5 лет, особенно при наличии тренировки, фаза полета встречается в 20% случаев. В то же время приведенные автором наблюдения циклографическим методом указывают на наличие фазы полета в более раннем возрасте, когда на глаз она еще не заметна. Эти данные подтверждаются исследованиями других авторов, которые указывают на появление фазы полета в беге спустя год после начала ходьбы бега.

Прыжки. Прыжок - это сложное движение. Оно состоит из ряда последовательных двигательных элементов. Прыжок с места имеет такие фазы как исходное положение, приседание перед выпрыгиванием, отталкивание, полет приземление. Прыжок в движении дополнительно включает фазу разбега, отталкивание производится одной ногой.

Прыжки способствуют развитию суставно-связочного аппарата и основных групп мышц, развитию силы и быстроты движений. Прыжки поднимают эмоциональный тонус, так как дети прыгают с удовольствием. При правильном прыжке перед толчком ноги слегка сгибаются в коленях, во время толчка они выпрямляются и тело отрывается от опоры (фаза полета). Приземление происходит на обе ноги, слегка согнутые в коленях. Корпус устремлен слегка вперед, сохраняется равновесие.

Развитие умения прыгать начинается уже на первом году. Дети при

поддержке взрослого проделывают ритмические приседания на двух ногах, без отрыва от опоры, а затем ритмические подпрыгивания. Помощь взрослому или поддержка за предметы помогает малышам сохранять равновесие. К двум годам дети приобретают умение самостоятельно приседать на месте. Подражая взрослым, они ритмично сгибают и разгибают ноги в коленях, не отрываясь от опоры.

При систематических занятиях примерно 30% детей в возрасте 2 лет 6 месяцев могут более или менее четко подпрыгивать на месте. К трем годам этим умением овладевают 90-92% детей [31. 32]. Постепенно дети овладевают умением прыгать в длину с места. При систематическом обучении, как показывают исследования Г. П. Юрко, З. С. Уваровой, дети 2 лет 6 месяцев могут прыгать с места на расстояние от 10 до 25 см, а к 3 годам - на расстояние 25-50 см.

К концу третьего года жизни важно научить детей спрыгивать с небольшой высоты (20 см), приземляясь на обе ноги.

При обучении прыжкам важно создать условия, при которых ребенок овладеет умением: принимать правильное исходное положение (ноги параллельно, слегка согнутые в коленях); отталкиваться от опоры двумя ногами; приземляться на слегка согнутые ноги, плавно амортизируя. Можно сравнивать приземление с приземлением животных, например, кошки. Приземление должно быть тихим и мягким.

К 3 годам большинство детей умеет спрыгивать с высоты 15 см и подпрыгивать на месте, но отрыв ног от опоры у них небольшой. Сравнительно легко дети 3-4 лет справляются с прыжком в длину с места, двумя ногами через палку или шнур, лежащие на полу. С возрастом быстро увеличивается длина прыжка. Примерно половина детей четырех лет при прыжках с места выполняют правильный толчок и приземление на полусогнутые ноги (тихо и мягко). Примерно столько же слабо отталкиваются и, как правило, приземляются почти на прямые ноги (жестко и громко). У большинства детей четырех лет отсутствует взмах рук при

прыжке. Трудности для них представляет прыжок в высоту с места. К 4 годам небольшая часть детей может прыгать на одной ноге.

Метание. Метание - сложное скоростно-силовое движение. Оно требует развития мышц плечевого пояса и хорошо развитых связок и суставов. В связи с этим в раннем возрасте применяются только подготовительные упражнения к метанию: катание, прокатывание, бросание вдале, в горизонтальную цель, вверх, вниз, ловля.

Все перечисленные движения способствуют развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, мелкой моторики рук, ловкости, быстроты реакции, глазомера.

При прокатывании, броске малышам трудно выдерживать направление. Это объясняется недостаточным развитием координации движений. Дети могут осуществить бросок только на небольшое расстояние, так как у них отсутствует возможность замахнуться. Замах требует хорошего развития мышц руки и плечевого пояса. Малыши бросают предмет в основном вперед-вниз, что не обеспечивает дальности полета предмета. При бросании в цель им трудно соразмерить силу броска с расстоянием. Поэтому расстояние до цели дается небольшое (0,5- 1 м).

Для того чтобы научить детей выдерживать направление при прокатывании, бросании, замахиваться при броске, необходимо широко использовать зрительные ориентиры. Например, предложить малышу прокатить мяч по дорожке, в ворота, к кукле; перебросить мяч через сетку, ленту, натянутую на стойки на уровне вытянутой руки ребенка. В этом случае предмет летит вперед-вверх, что и обеспечивает формирование замаха и дальность полета.

Бросок может осуществляться разными способами. В раннем возрасте используются самые простейшие способы: *снизу* двумя или одной рукой, *от плеча* одной рукой, *из-за головы* двумя руками.

При броске одной рукой важно, чтобы дети бросали правой и левой рукой поочередно.

Для катания, бросания необходимо использовать разнообразные предметы. Особенно дети любят играть с мячами. Мячи можно использовать самые разнообразные по качеству: резиновые, тряпичные, пластмассовые, теннисные, надувные.

Помимо мячей, хорошо использовать шишки, снежки, мешочки с песком.

Важно детей заранее познакомить со свойствами предметов, которые используются для метательных движений. Например, показать детям, что мяч подпрыгивает, катится, а мешочек с песком падает. Малыши должны научиться правильно держать мяч двумя руками, обхватывая его ладошками.

Надо отметить, что дети хорошо овладевают действиями с мячами, если и в семье, и в дошкольном учреждении мяч является доступной игрушкой.

Родители, воспитатели должны научить детей: отталкивать мяч и придавать ему правильное направление при прокатывании; осуществлять бросок вперед-вверх (при метании вдоль); бросать разными способами (от плеча, от груди, из-за головы) двумя и одной руками; бросать мяч в разных направлениях (вперед, вверх, вниз); ловить мяч от взрослого.

Мы видим, что перед педагогом раскрываются широкие возможности при использовании различных предметов для метания или бросков. Разнообразие условий, которые возникают при ловле или метании мяча и других предметов, положительно отражаются на развитии одного из самых важных качеств для этого возрастного периода – ловкости. Ловкость, приобретаемая в дошкольном возрасте, является фундаментом для дальнейшего развития, как координационных способностей, так и остальных физических качеств. Неспроста многие педагоги и исследователи отмечают, что результаты практически во всех испытаниях у детей до 5 лет тесным образом связаны с развитием ловкости. Метание на дальность невозможно выполнить эффективно при отсутствии координации, какими бы высоко развитыми скоростно-силовыми способностями не обладал ребенок. Тоже

самое относится и к прыжкам и к бегу и ко многим другим двигательным действиям.

Лазание. К лазанию относится большая группа разнообразных движений: ползание, подползание, переползание, пролезание. Все эти движения очень полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных мышц туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника [12]. При ползании и лазании движения рук и ног чередуются, происходит чередование напряжения и расслабления мышц. Это позволяет выполнять ребенку движения более длительно, не уставая. Данный вид движений позволяет укреплять организм, воспитывать выносливость. Особенно полезно ползание для разгрузки позвоночника, для формирования правильной осанки. Именно поэтому в раннем и дошкольном возрасте этот вид движения необходимо включать в разные формы работы с детьми вне зависимости от их умения ходить и бегать. Различные варианты лазания хорошо развивают мышцы туловища, рук и плечевого пояса. Учат скоординированным действиям.

Важно своевременно научить детей:

- ползать на четвереньках, подползать под предметы, прогибая спину; перелезать через невысокие предметы;
- влезать на предметы (высота от 10 до 20 см) и слезать с них;
- подниматься на лестницу и спускаться с нее приставным или переменным шагом;
- подниматься на вертикальную гимнастическую стенку (высота 1,5 м).

Рассмотренные выше основные движения – являются прикладными умениями, как для ребенка, так и для взрослого человека. Бег, прыжки, метания и лазание – это естественные формы проявления движений, направленные на преодоление расстояния и препятствий. Кроме того, что эти движения эффективно развивают основные мышечные группы и координационные способности, они также способствуют формированию фундамента для приобретения множества двигательных умений и навыков в

будущем. Педагог, воспитатель в детском саду должен помнить о необходимости использовать весь арсенал базовых прикладных движений в процессе физического воспитания дошкольника.

Игры. Одним из важных средств физического воспитания детей дошкольного возраста является игра. Подвижная игра должна использоваться для развития у детей основных движений, закрепления двигательных навыков, развития ловкости, быстроты, умения действовать в коллективе. Подвижные игры с детьми должны проводиться ежедневно, в свободное от занятий время, во время прогулки, а также они входят в план обязательных занятий по развитию движений и могут включаться в утреннюю гимнастику.

Таким образом, мы видим, что задачи физического воспитания в дошкольном возрасте направлены в основном на изучение и совершенствование базовых прикладных двигательных умений, таких как бег, прыжки, метания и лазание, а также на развитие всех физических качеств, но особенно ловкости. При этом очевидно, что только в рамках занятий по физическому развитию (3 раза в неделю по 30 минут) невозможно полноценно использовать весь арсенал средств физической культуры. В этом случае налицо недостаточное количество времени для полноценного физического развития. Следовательно, необходимо в условиях дошкольного образовательного учреждения в самой полной мере использовать прогулки, в рамках которых воспитатель в состоянии компенсировать дефицит двигательной активности детей с наибольшей пользой для их здоровья и физического развития.

1.3. Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников.

Подвижные игры, по мнению большинства специалистов, являются основным средством физического воспитания в дошкольном возрасте. Вообще, основной вид деятельности дошкольника – игра. Играя, он познает

окружающий мир, в игре учится выполнять бытовые обязанности, в игре общается с друзьями. Даже традиционные гимнастические общеразвивающие упражнения в дошкольном возрасте принимают игровую окраску. Появляются интересные названия, такие как «лягушка», «кошечка», «бабочка» и др. Во время выполнения упражнений ребенку предлагается представить себя каким либо сказочным героем, или перевоплотиться в зверя или птицу и т.п. Все это подтверждает тот факт, что именно подвижные игры способны в полной мере обеспечить гармоничное физическое развитие дошкольников.

Характерными особенностями игры детей младшего дошкольного возраста является то, что коллектив детей не разделяется на команды, простота сюжета, чередование подвижных и спокойных моментов. С детьми младших групп в основном проводятся игры, в которых одновременно выполняются одинаковые действия для всех детей. У детей среднего и старшего дошкольного возраста уже применяются игры с элементами соревнования, требующие выполнения правил. Выбор игры и методика ее проведения зависят от возраста, степени подготовленности детей и должны быть направлены на осуществление основных воспитательных задач.

Подвижные игры повышают эмоциональный тонус детей, укрепляют нервную систему, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают окислительные процессы в организме, укрепляют и тренируют мышечную систему.

Содержание игр и их характер меняются с каждым годом жизни ребенка. Например, с 3 лет в играх детей уже отображаются явления окружающей жизни, они выполняют различные роли (шофера, врача, строителя и др.). Они могут сосредоточенно заниматься чем-нибудь в течение 30-40 минут и добиваться поставленной цели (т.е. начинают планировать свои действия). Постепенно усложняется их деятельность и повышается активность. Игры способствуют развитию самостоятельности, инициативы, творчества у детей.

Сюжетами игр для 3-4-летних детей должно быть то, что им понятно и близко. Игра должна содержать только один эпизод, например:

- курочка ведет гулять своих цыплят, пошел дождь, и курочка собирает своих цыплят и ведет домой;

- воробьи клюют зернышки, подкрадывается кот, воробьи испугались и улетели;

- машины едут по улице, стоит милиционер, он делает знак, все машины остановились;

- козы пасутся на лугу, пастух заиграл на дудке и все козы стали собираться к нему;

- кролики выбежали из клеток, услышали лай собаки, им нужно быстро бежать в свои клетки.

В таких играх дети исполняют незначительные роли: птичек, машин, коз, а взрослые - роль курочки, кота, милиционера и т.п. Правила подвижных игр должны быть несложными и тесно связаны с содержанием. Маленьким детям еще трудно в точности выполнять правила игры, поэтому нельзя предъявлять ему строгие требования. Также не следует вводить в подвижную игру незнакомые для ребенка движения.

Младших дошкольников в игре больше интересует сам процесс движений, чем результат игры. И благодаря эмоциональной окраске этот интерес усиливается.

Дошкольники в возрасте 4,5 – 5,5 лет быстро осваивают новые движения, выполняют простые правила игры, поэтому подвижные игры можно усложнять и расширять их тематику.

Темы для подвижных игр: жизнь животных и птиц, транспорт и др. Правила игр остаются простыми, но вводятся некоторые ограничения действий. Например: бежать до черты, не забегать в «чужой дом», убежать только в указанное место и др.

Дети 4,5 – 5,5 лет уже без труда могут прыгать через небольшие препятствия, подлезать под веревку, бегать парами.

Для детей 5-6 лет становятся более разнообразными темы игр. Их любимыми персонажами являются летчики, космонавты и т. п. Но игры, которые требуют коллективной ответственности участников, еще трудные для них. Им легче играть, когда каждый отвечает сам за себя.

Для старших дошкольников правила игр становятся сложнее, когда требуется больше внимания, выдержка, быстрая реакция. Детей интересует не только сама игра, но и ее результаты: кто прыгнул дальше всех, кто лучше выполнил движение и т.д.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Организация исследования

Организованное нами исследование включало несколько последовательных этапов.

На первом этапе, который длился в течение 2015-2016 годов, мы изучали специальную литературу по теме исследования. В первую очередь изучались и систематизировались нормативно-правовые документы по реализации образовательных программ в рамках дошкольных образовательных учреждений. Изучалась литература по физическому воспитанию детей и дошкольников. На данном этапе было определено направление исследования, выбрана экспериментальная база. определен контингент участников эксперимента. На первом этапе был составлен план проведения экспериментальной части работы. Разработана методика, которая впоследствии применялась автором в работе с детьми 4-5 лет.

Второй этап, который длился с мая по сентябрь 2017 года, предполагал проведения основной части нашего исследования – педагогического эксперимента. Наш эксперимент проходил на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения (МБДОУ) «Детский сад № 18». Участниками эксперимента были дети средней группы, посещающие данное учреждение. Воспитателем на этой группе была автор работы – Корниенко Ангелина Дмитриевна. В эксперименте участвовало две средних группы. При этом 1-я группа являлась экспериментальной, а 2-я – контрольной. В ходе эксперимента автор работы ежедневно на прогулках с детьми 1-й группы применяла методику физического воспитания, в основе которой лежало использование подвижных игр, включающих в себе базовые движения для детей 4-5-летнего возраста (бег, прыжки, метания, лазание). Во 2-й группе двигательная активность во время прогулок не носила системный

характер (как правило, дети самостоятельно выбирали себе вид деятельности).

Третий этап эксперимента предполагал систематизацию результатов тестирования, которое проводилось по завершении педагогического эксперимента, их математическую обработку и анализ полученных результатов. На данном этапе, который длился с октября по декабрь 2017 года, мы формулировали выводы и готовили практические рекомендации оп итогам исследования.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: 1) Анализ научно-методической литературы; 2) Педагогическое наблюдение; 3) Анализ собственной профессиональной деятельности в качестве воспитателя в дошкольном учреждении; 4) Педагогический эксперимент; 5) Тестирование физической подготовленности; 6) Методы математической статистики.

В рамках анализа научно-методической литературы мы изучали специализированные нормативно-правовые документы, затрагивающие процесс обучения в дошкольных образовательных учреждениях. К таким документам можно отнести Федеральный стандарт дошкольного образования, программы, составленные на основе федерального стандарта. Изучались санитарные правила и нормы, которые необходимо соблюдать при организации образовательной деятельности в ДООУ. Также мы изучали литературу, в которой отражены особенности физического развития дошкольников, даны рекомендации по физическому воспитанию детей, отражены наиболее подходящие для дошкольников средства физической культуры.

В процессе исследования мы проводили педагогическое наблюдение за процессом физического воспитания детей средних групп в детском саду №

18. В основном мы наблюдали за тем, каким образом организуется физическое воспитание в рамках прогулок. Прогулки, согласно требованиям СанПиНа, проводятся ежедневно, и, по нашему мнению, являются удобным временем для целенаправленного воздействия на физическое развитие дошкольников. Данные педагогического наблюдения показали, что, как правило, во всех группах двигательная активность дошкольников на прогулках носит стихийный характер. В основном дети сами выбирают себе род занятий. При этом наблюдалось недостаточное разнообразие двигательных действий в играх детей, а иногда и недостаток двигательной активности в целом.

Анализ собственной профессиональной деятельности в качестве воспитателя предполагал учет времени, которое отводится в дошкольном образовательном учреждении на физическое воспитание детей. Также мы анализировали, когда и где имеется возможность добавить специально организованного педагогического воздействия с целью повысить объем и эффективность двигательной деятельности. Данный анализ позволил нам сделать вывод, что именно прогулки являются наиболее предпочтительными для повышения эффективности физического воспитания дошкольников в детском саду.

Педагогический эксперимент – основной метод нашего исследования длился с мая по сентябрь 2017 года. В рамках педагогического эксперимента мы реализовывали разработанную нами методику физического воспитания, которая предполагала использование подвижных игр на прогулках. При этом подвижные игры подбирались таким образом, чтобы в их основе лежали базовые для этого возраста двигательные действия, такие как бег, прыжки, метания, лазание. Еще одной особенностью методики являлось то, что ежедневно проводились игры, включающие в себя весь перечисленный арсенал двигательных действий. Игры выполнялись дважды на прогулке – в начале и в середине прогулки. Каждый раз продолжительность игр составляла около 20 минут, как в начале, так и в середине прогулки. Таким

образом, ежедневно на прогулке дети играли по разработанной нами методике по 40 минут. Эксперимент проводился на базе МБДОУ «Детский сад № 18». В экспериментальную группу вошли 25 детей в возрасте 4-5 лет из 1-й средней группы. Занятия в экспериментальной группе проводила автор работы – Корниенко Ангелина Дмитриева. Контрольную группу вошли 25 детей в возрасте 4-5 лет из 2-й средней группы. Содержание занятий на прогулках в контрольной группе носило стихийный характер. Содержание занятий в экспериментальной группе подробно отражено в параграфе 3.1.

До начала и по окончании исследования мы провели тестирование физической подготовленности участников эксперимента. За основу были взяты тесты, рекомендованные специалистами по дошкольному обучению в справочнике инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях [16].

Испытания проводились на занятиях по физическому развитию в дошкольном учреждении. Полученные результаты записывались в протоколы отдельно по группам. Тестирование проводилось в начале мая и в конце сентября в экспериментальной и в контрольной группах, и включало в себя следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места (3 попытки, берется самый высокий результат). Используется с целью тестирования силовых показателей. Тестирование проводилось в физкультурном зале, для этого использовалась резиновая дорожка.

2. Бег 30 м (сек.). Используется с целью тестирования быстроты. Тестирование проводилось на участке детского сада с асфальтированной дорожкой.

3. Приседание за 30 сек. (количество раз). Используется с целью тестирования скоростной выносливости. Тестирование проводилось в физкультурном зале.

4. Определение подвижности позвоночного столба (глубины наклона вперед) при сгибании туловища (см). Используется с целью тестирования гибкости. Тестирование проводилось в физкультурном зале.

5. Метание мешочка с песком массой 200г. (3 попытки, берется самый высокий результат). Используется с целью тестирования силовых показателей. Тестирование проводилось в физкультурном зале.

6. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.). Ребенок стоит на стуле перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте турника, закрепленного на гимнастической стенке и обусловленным хватом держится двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от стула и принимает положения вися на согнутых руках, подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах. Используется с целью тестирования силовых показателей. Тестирование проводилось в физкультурном зале.

Для решения задач, поставленных в эксперименте, использовались общепринятые методы средства математической статистики. Для обработки результатов тестирования применяли метод определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Для расчета достоверности различий по t-критерию Стьюдента необходимо вычислить:

\bar{X} - средние арифметические величины по каждому показателю тестирования для каждой группы в отдельности;

δ – стандартное отклонение;

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения;

t – средняя ошибка разности.

Далее по специальной таблице определяется достоверность различий.

Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$), то различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, и наоборот, в

случае когда полученное t меньше граничного значения ($t_{0,05}$), считается, что различия недостоверны.

Данные, полученные в ходе математической обработки, представлены в параграфе 3.2.

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОУ.

3.1. Содержание экспериментальной методики.

В рамках эксперимента мы реализовывали разработанную нами методику физического воспитания дошкольников 4-5 лет. Особенностью методики являлось то, что дети средней группы детского сада во время ежедневных прогулок играли в подвижные игры, ориентированные на совершенствование навыков в беге, прыжках, метаниях и лазании. Согласно санитарным нормам и правилам дети 4-5 лет в дошкольных учреждениях должны выходить на прогулку дважды в день – в первой и во второй половине дня. В рамках нашей методики мы дважды во время прогулки играли с детьми. При этом в начале прогулки детям предлагалось две игры. Первая предполагала направленность на совершенствование навыков в беге, вторая – на совершенствование навыков в метаниях. Продолжительность каждой игры составляла около 10 минут. Продолжительность двух игр таким образом – 20 минут. После этих игр предполагались различные творческие игры и задания, занятия по интересам, самостоятельные и групповые игры-развлечения. Через один час после начала прогулки мы проводили еще две подвижные игры, при этом первая имела направленность на совершенствование навыков в прыжках, а вторая – в лазании. Как и в начале прогулки, каждая игра длилась около 10 минут. В итоге в рамках прогулки ежедневно дети, составившие экспериментальную группу, целенаправленно занимались развитием различных физических качеств, совершенствованием базовых для этого возраста двигательных умений в течение 40 минут.

Для примера приведем вариант проведения прогулки в один из дней нашего эксперимента.

Сразу после выхода на прогулку мы с детьми отправляемся на спортивную площадку. Начинаем играть в игру «День-ночь». Команды

можно поделить на мальчиков и девочек. Или в первой команде все те, кто родился весной и летом, а во второй – те, кто родился осенью и зимой. Можно использовать и другие варианты разбиения на команды, главное, чтобы эти варианты отличались друг от друга, и команды не были всегда одинаковыми. На расстоянии двух метров от средней линии спортивной площадки команды выстраиваются лицом друг к другу. По команде воспитателя поворачиваются кругом. При этом одна команда «День», а другая – «Ночь». Если воспитатель подает сигнал «День», то игроки команды «Ночь» должны убежать за лицевую линию своей площадки, а игроки команды «День» стараются их догнать и осалить. При этом каждый может осалить любое количество игроков другой команды, пока они не пересекли лицевую линию. Количество осаленных – это счет. Воспитателю необходимо так вести игру, чтобы каждая команда догоняла соперников одинаковое количество раз. При этом надо подавать сигнал таким образом, чтобы дети не могли угадать, какая команда будет догонять, а какая убежать. Длина дистанции от средней линии до лицевой линии должна составлять от 10 до 15 метров. Всего выполняется от 8 до 10 стартов.

После этого детям предлагается игра с элементами метания, например, игра «Веселые мячи». Каждый ребенок берет из корзины мяч. Все мячи различные по размеру и по материалу. Воспитатель тоже берет мяч. Воспитатель показывает различные задания с мячом, а дети должны их повторить. Задания могут быть следующими:

- подбросить мяч и поймать его;
- сделать тоже самое, но успеть хлопнуть в ладоши один раз (два раза);
- подбросить мяч одной рукой, а поймать другой;
- подбросить мяч над головой повернуться на 180° (360°) и поймать его;
- перебрасывать один мяч другу и ловить его от него;
- перебрасывать с другом одновременно два мяча;

- попадать мячом в цель, например, подвешенный обруч или обруч, лежащий на земле;

- перекидывать мяч через зеленую ограду и т.п.

По прошествии 20 минут с начала прогулки детям предлагается поиграть в различные творческие игры, связанные с пением, рисованием, лепкой в песочнице. Игры в машинки, в куклы, в свои любимые игрушки. Через 60 минут после начала прогулки детям предлагается еще поиграть в подвижные игры. Теперь мы предлагаем им игру для совершенствования навыков в прыжках, например, игра «Перепрыгни через ручей». На игровой территории группы проводятся две линии – это ручей. Он может извиваться подобно настоящей реке. Дети должны продвигаться вдоль реки, перепрыгивая с одного берега на другой. Постепенно ширина реки увеличивается (для этого воспитатель проводит новые линии-берега).

Следующая игра предполагает совершенствование навыков в лазании. Например, игра «Лиса и куры». Выбирается водящий – это «Лиса». Все остальные «куры». Вначале игры все «куры» ищут места, куда они могут залезть, оторвав обе ноги от земли. Это может быть гимнастическая лестница, руколаз, объемные игрушки на площадке (машины, ракеты). По сигналу воспитателя дети слезают с насестов и бегают по площадке. По сигналу «Лиса» дети убегают и залазят на свои, или любые другие насесты, таким образом, чтобы ноги не касались земли. Те, кого осалила «лиса», становятся водящими в следующем туре.

После проведения игр детям предоставляется свободное время для игр по интересам. В конце прогулки происходит сбор инвентаря и возвращение в группу.

Периодически игры, используемые на прогулке заменялись на новые или уже знакомые, но те, в которые давно не играли. При этом ежедневно нужно было включать в содержание прогулок четыре игры. В свою очередь эти игры имели разнообразную направленность. Первой проводилась игра, предполагающая совершенствование навыков в беге, второй – игра,

предполагающая совершенствование навыков в метании. После отдыха, заполненного творческими играми, выполнялась подвижная игра, предполагающая совершенствование навыков в прыжках, и последней выполнялась игра, предполагающая совершенствование навыков в лазании.

Разнообразные игры, распределенные по группам в зависимости от их воздействие на навыки детей, представлены в приложении.

По описанной выше методике занималась экспериментальная группа – средняя группа № 1. Занятия в этой группе проводил автор работы – Корниенко Ангелина Дмитриевна.

Контрольная группа - средняя группа № 2 – использовала подвижные игры во время прогулок стихийно. Иногда они играли в какие-либо игры, иногда – нет. Иногда игры предлагал воспитатель, иногда – дети.

Экспериментальная методика реализовывалась нами с мая по сентябрь 2017 года.

3.2. Обоснование эффективности экспериментальной методики.

Для проверки эффективности экспериментальной методики мы провели тестирование физической подготовленности детей участвующих в эксперименте, как контрольной, так и экспериментальной групп. Тестирование проводилось дважды. Первый раз – предварительное тестирование в начале мая 2017 года, второй раз – итоговое тестирование в конце сентября 2017 года. Предварительное тестирование проводилось для того, чтобы удостовериться в однородности контрольной и экспериментальной групп. Результаты предварительного тестирования представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1.

Анализ результатов тестирования в начале эксперимента

Контрольные Упражнения	Группы	X	δ	m	t	P
Прыжок в длину с места (см)	Экспер.	47	6,3	2,4	0,2	> 0,05
	Контр.	46,3	5,3	2,6		
Бег 30 м (с)	Экспер.	10,4	0,3	0,3	0,8	> 0,05
	Контр.	10,5	0,4	0,4		
Приседания (кол-во за 30 сек)	Экспер.	13,1	1,4	0,5	0,2	> 0,05
	Контр.	13,3	1,4	0,5		
Наклон туловища (см)	Экспер.	-1,75	0,7	0,3	0,6	> 0,05
	Контр.	-1,5	0,7	0,3		
Метание мешочка 200г. (м)	Экспер.	3,8	0,2	0,1	0,3	> 0,05
	Контр.	3,8	0,25	0,1		
Вис на согнутых руках (с)	Экспер.	5,5	1,9	0,7	0,4	> 0,05
	Контр.	5,1	1,8	0,7		

Из таблицы 3.1 мы видим, что между контрольной и экспериментальной группой не наблюдается достоверных отличий ни по одному из показателей тестирования ($P > 0,05$). Это позволяет нам сделать вывод, что группы являются однородными и сравнение между ними проводить корректно.

По завершении эксперимента мы повторно протестировали обе группы по тем же тестам. Результаты итогового тестирования представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2.

Анализ результатов тестирования в конце эксперимента

Контрольные Упражнения	Группы	X	δ	m	t	P
Прыжок в длину с места (см)	Экспер.	67,3	6,7	2,6	3,1	< 0,05
	Контр.	57,8	5,2	2		
Бег 30 м (с)	Экспер.	8,5	0,2	0,3	4	< 0,05
	Контр.	9,3	0,4	0,4		
Приседания (кол-во за 30 сек)	Экспер.	18,1	1,8	0,7	2,2	< 0,05
	Контр.	16,2	1,4	0,5		
Наклон туловища вперед (см)	Экспер.	3,5	0,8	0,3	0,5	>0,05
	Контр.	3	0,7	0,3		
Метание мешочка 200г. (м)	Экспер.	6,2	0,4	0,2	3	< 0,05
	Контр.	4,8	0,3	0,1		
Вис на согнутых руках (с)	Экспер.	11,3	2,2	0,8	3,9	< 0,05
	Контр.	7,4	1,7	0,6		

Из таблицы 3.2 мы видим, что по окончании эксперимента показатели тестирования практически по всем контрольным упражнениям достоверно выше в экспериментальной группе ($P < 0,05$). Из шести тестов, только в одном не наблюдается достоверных отличий – это наклон туловища вперед, показатель, отражающий уровень развития гибкости. Отсутствие достоверных отличий в этом упражнении можно объяснить тем, что в экспериментальной методике не использовались игры или специальные упражнения для развития этого качества. При этом достоверные отличия наблюдаются в показателях, отражающих уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости мышц рук и ног.

Так, например, прыжок в длину с места улучшился в экспериментальной группе на 20 см, в то время как в контрольной на 11,5 см. Результат в беге на 30 метров в экспериментальной группе улучшился на 1,9 сек, в то время как в контрольной на 1,2 сек. Количество приседаний за 30 секунд возросло на 5 повторений в экспериментальной и на 3 повторения в контрольной группе. Результат в метании мешочка весом 200 грамм на дальность увеличился на 2,4 м в экспериментальной группе и на 1 м в контрольной группе. Время удержания в висе на согнутых руках возросло на 6 секунд в экспериментальной группе и на 2,5 секунды в контрольной группе. Таким образом, очевидно, что использование экспериментальной методики, в основе которой лежит использование подвижных игр на прогулках в средней группе детского сада, эффективно отразилось на физической подготовленности детей 4-5 лет.

Анализируя прирост, произошедший за время эксперимента в обеих группах, можно сказать, что дошкольный возраст является временем бурного развития всех физических качеств. Однако целенаправленные занятия физической культурой способствуют оптимизации процесса физического воспитания дошкольников.

Результаты проведенного педагогического эксперимента говорят о том, что выдвинутое нами предположение, что использование на прогулках подвижных игр, в основе которых лежат естественные движения (бег, прыжки, метания, лазание) эффективно отразится на развитии физических качеств дошкольников 4-5 лет, подтвердилась.

ВЫВОДЫ

1. Анализ специальной литературы позволяет говорить о том, что основными особенностями физического развития детей дошкольного возраста является недостаточная сформированность основных функциональных систем организма, а также бурно протекающие процессы развития. При этом процессы развития в значительной мере можно оптимизировать при своевременном целенаправленном воздействии на ребенка.

2. К основным рекомендациям, которые необходимо учитывать при организации физического воспитания в условиях дошкольного образовательного учреждения, можно отнести следующие:

- широко использовать средства физической культуры не только в рамках занятий по физическому развитию, но и в рамках ежедневных прогулок;
- основными средствами развития физических качеств у дошкольников должны являться подвижные игры.

3. Разработанная нами методика использования на прогулках подвижных игр, в основе которых лежат основные естественные движения (бег, прыжки, метания, лазание) показала свою эффективность в ходе проведенного педагогического эксперимента. Об этом свидетельствуют достоверные отличия в пользу экспериментальной группы практически по всем показателям тестирования ($P < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При организации процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях надо учитывать высокую потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности. Следовательно, недостаточно для полноценного развития заниматься физическим воспитанием только на занятиях по физическому развитию. Значительно расширить объем двигательной активности позволяют повысить прогулки, которые проводятся в детском саду ежедневно.

При этом на прогулках необходимо использовать подвижные игры, которые являются наилучшим средством физического воспитания дошкольников.

Подбор подвижных игр надо проводить так, чтобы обязательно применялись игры, направленные на совершенствование основных естественных навыков – в беге, в прыжках, в метаниях, в лазании. При этом надо следить за тем, чтобы ежедневно применялись разнонаправленные игры.

Эффективным является вариант, который предполагает использование на прогулке двух блоков подвижных игр по 20 минут каждый. Первый блок (выполняется в начале прогулки) включает в себя игру для совершенствования навыков в беге в течение 10 минут, и далее игру для совершенствования навыков в метаниях. Второй блок (через час после начала прогулки) включает в себя игру для совершенствования навыков в прыжках в течение 10 минут, и далее игру для совершенствования навыков в лазании.

Игры периодически следует обновлять, но при этом обязательно придерживаться их направленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й.Адашкявичене. - М.: Просвещение, - 1992.
2. Аршавский И.А. Физическое развитие дошкольников / И.А.Аршавский, Б.М.Громов. - 2002. - 245с.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.С.Белкин. - М.: «Академия» 2000. –192с.
4. Волошина Л.Н. Программа “Играйте на здоровье и ее технология применения в ДОУ” / Л.Н.Волошина, Т.Н.Курилова // Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: учеб.-метод. пос. - Гном и Д, - 2004. - 112 с.
5. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. Учреждений / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 175с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Пособие для педагогов дошко. Учреждений / Л.Д.Глазырина. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 304с.
7. Губерт К.Д. Воспитание дошкольников / К.Д.Губерт, М.Г.Рысс. - 2003. - 329с.
8. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 3-4 лет. Пособие для педагогов дошко. учреждений. – М. - 2001. - 336с.
9. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
10. Кистяковская М.Ю. Развитие движений детей первого года жизни: монография докт. дис. / М.Ю.Кистяковская. - М., - 1978.
11. Кистяковская М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

- / М.Ю.Кистяковская и др. - М., - 1978.
12. Кистяковской М.Ю. Изучения основных двигательных умений / М.Ю.Кистяковская, Е.Н.Вавилова. - 2004. - 306с.
 13. Кожухова Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб. Пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности 0313 «Дошк. образование» / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова, под ред. С.А. Козловой. – М.: ВЛАДОС, - 2005. - 216с.
 14. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова – М.: ВЛАДОС, - 2003. - 192с.
 15. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга детей / М.М.Кольцова. - М., - 1992.
 16. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях / Т.О.Крусева. - Ростов н/Д: Феникс, - 2005. - 253с.
 17. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие / В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. - М., - 2000.
 18. Лайзайне С.Я. Обучение детей движениям / С.Я. Лайзайне. - 2004. - 209с.
 19. Лях В.И. Двигательные способности дошкольников: основы теории и методики развития / В.И.Лях - М.: Терра-Спорт, - 2000. - 192 с.
 20. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, - 1986.
 21. Программа воспитания в детских учреждениях / В.И.Логвинова, Т.И.Бабаева, Н.А.Ноткина и др. – 2004. - 289с.
 22. Прокопенко В.И. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе: учеб.-метод. пособие / В.И.Прокопенко, Л.Н.Волошина. - Екатеринбург, - 2002.

23. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А.Рунова. - М., - 2000.
24. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 июля 2010 г. № 91 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10.
25. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13. (с редакцией от 27.08.2015 г.)
26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я.Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2006. - 368 с.
27. Степаненкова Э.Я. Физиология организма детей / Э.Я. Степаненкова. - 2001. - 267с.
28. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г.
29. Филлипова С.О. Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста / С.О.Филлипова. - СПб., - 2007.
30. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина. - М., - 1996.
31. Юрко Г.П. Особенности физического развития детей / Г.П.Юрко, Р.Г.Сорочек. - 1963. - 198с.
32. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. - М., - 1978.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Игры для совершенствования навыков в беге***1. «Займи свое место»**

Дети садятся по кругу (лицом к середине) на маленькие стулья, поставленные на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель называет имена двух рядом сидящих детей. Они встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три - беги!» И пара бежит: один в одну сторону, другой - в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до своего места.

2. «Мыши в норках»

На одной стороне комнаты (площадки) - «мышинные норки»; там живут «мыши». Напротив - «кладовая»; там хранятся «продукты» (кубики, шишки, мячики). Кто-то из детей становится «кошкой». По сигналу преподавателя «мыши» выбегают из «норок», направляются в «кладовую» и там «едят». По сигналу «Кошка!» «мыши» бегут в свои «норки», а «кошка» старается их поймать. Пойманные «мыши» садятся в сторонке. Игра заканчивается, когда все «мыши» будут пойманы.

3. «Дождь идет»

На полу начертить мелом круг – это «домик». Дети вокруг него бегают, прыгают. Неожиданно взрослый восклицает: «Дождь идет, бегите скорее домой!». Дети должны сразу бежать в круг – «домик». Повторить 4-6 раз.

4. «Не задень»

Расставить на полу кубики, кегли или другие предметы. Пусть ребенок пробежит между ними, не задевая их. Повторить 4-6 раз.

5. «Салки»

Водящий должен по правилам догонять убегающих от него ребят. Если он кого-то коснулся, то он становится водящим. Игру можно усложнить - вместо бега предложив прыгать на одной ноге.

6. «Мы веселые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится «ловишка», назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а «ловишка» догоняет бегущих. Тот, кого «ловишка» дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле «ловишки». После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый «ловишка».

7. «Гуси – Лебеди»

На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала, в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором) : Га, га, га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси

идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.

8. «Пустое место»

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

9. «День и ночь»

Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». По середине площадки проводится черта или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной команде сигнал к бегу, например, произносит: «День!». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

Игры для совершенствования навыков в прыжках

1. «Воробьи прыгают»

Встать лицом к детям и предложить им повторить движения за вами: подскоки на двух ногах, изображая прыгающих и чирикающих воробьев. Сделать 10-12 подскоков.

2. «Прыжки до ладони»

Над головой ребенка держать свою ладонь. Пусть каждый ребенок подпрыгнет и коснется ладони головой. Повторить 8-10 раз.

3. «Прыгай как мяч»

Взять большой мяч в руки и ударять им об пол. Ребенок должен подпрыгивать одновременно с мячом, сохраняя заданный темп в течение 1-1,5 мин.

4. «Перепрыгнуть через ручей»

На полу начертить мелом две линии, расстояние между которыми 20-30 см – это «ручей». Нужно перепрыгнуть через него. Постепенно увеличить ширину «ручья» до 35-40 см. Игра длится от 40 секунд до 1 минуты.

5. «Поймай комара»

На палку длиной 1 или 1,5 м привязать сделанного из ткани или бумаги «комара». Подняв палку выше головы ребенка, кружите «комара», а он пусть подпрыгивает, стараясь обеими руками поймать его. Игра длится 30-40 сек.

6. «Удочка»

К шнуру привязать мешочек с песком и вращать его низко над полом вокруг себя. При его приближении ребенок подпрыгивает, чтобы «удочка» не коснулась его ног. Игра длится от 40 сек. до 1 мин.

7. «Не попадись»

На полу чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

8. «Салка на одной ноге»

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой,

идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

Правила. 1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге. 2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги. 3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

Игры для совершенствования навыков в метаниях

1. «Забрось мяч в корзину»

Поставить на пол корзину диаметром 30 см и с расстояния 1 м ребенок должен забросить в нее мяч диаметром 10-12 см. Повторить 8-10 раз.

2. «Весёлые мячи»

Для игры каждому играющему нужно выдать мяч. Также мяч у ведущего. Ведущий говорит, что надо делать с мячом и показывает. Дети повторяют.

Бросаю мой мяч.
Бросаю опять,
Ловлю и роняю
И снова бросаю.
Катаю мой мяч,
Катаю опять.
Катаю сюда,
Катаю сюда.
Бросаю, гляди,
Мой мячик, лети,
Бросай в высоту,
Поймай на лету.
Мой мячик катись,
Обратно вернись.
Смотри не зевай
Мой мячик отдай.

3. «Гонка мячей»

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают

ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

4. «Забрось мяч в кольцо»

Кольцо или корзину подвешивают на высоте 120-130 см. Все играющие становятся в колонну за чертой, проведённой на расстоянии 1,5 м от цели. Каждый ребенок поочередно бросает мяч в кольцо толчком от груди. Тот из детей кто попадает в кольцо большее число раз, считается победителем.

5. «Картошка»

Игроки выбирают водящего — «картошку». «Картошка» садится в центр круга, остальные располагаются вокруг него. Игроки перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы мяч не упал, а «картошка» старается его поймать. Если сидящему в центре игроку удалось поймать мяч, он меняется местами с тем, кто его бросал. Тот, кто уронит мяч, садится центр круга. «Картошка» может выпрыгивать и ловить мяч. Игра заканчивается когда все игроки, кроме одного, превратились в картошек.

6. «Статуи»

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

7. «Перебрось и поймай»

Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.

8. «Съедобное - несъедобное»

Если педагог называет «съедобное» слово, ребенок ловит мяч и держит, если «несъедобное» - быстро бросает назад.

Игры для совершенствования навыков в лазании

1. «Пожарные на учении»

Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивается колокольчик.

По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. При лазанье важно показать, как выполняется хват за рейку – все пальцы хватом сверху, большой палец снизу; обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек (наступая на каждую, а с последней сходили, на прыгивая. При проведении данной игры страховка обязательна.

2. «Ловля обезьян»

Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прделав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их

движениям. По сигналу воспитателя «ловцы» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных они уводят к себе.

3. «Кто скорее до флажка?»

Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую больше количество очков.

4. «Не оставайся на полу»

Выбирается «ловишка», который вместе со всеми детьми бежит по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови!», все убегают от «ловишки» и взбираются на предметы. «Ловишка» старается осалить убегающих. Дети, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных, и выбирается новый «ловишка».

5. «Лиса и куры»

На одной стороне зала находится курятник (можно использовать скамейки). На насесте сидят куры. На другой стороне – нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насестов и свободно передвигаются по свободному пространству. Со словами «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в свою нору. Когда водящий поймает 2-3 кур, выбирается другая «Лиса».

6. «Сети»

Одни дети встают по кругу и держат обручи. Другие - «рыбки» - снуют туда-сюда через обручи. Далее возможны варианты:

1. Щука гоняется за рыбками.
2. Дети с обручами медленно двигаются, по сигналу бегут по кругу, и тогда из него не возможно выбраться
3. Дети с обручами стоят неподвижно и только по сигналу начинают двигаться.