

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»**

Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры

Никулина Людмила Александровна

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

магистерская программа «Психолого-педагогическое сопровождение дошкольного образования»

Народные подвижные игры как средство физического развития старшего дошкольника

Утверждена приказом от «04» декабря 2019 г. № 2733-А

Руководитель ВКР	_____	М.А. Брутова, к.п.н., доцент
Рецензент	_____	Е.П. Митькина, зав. МБДОУ Детский сад № 132
Нормоконтроль	_____	М.А. Брутова, к.п.н., доцент
Руководитель ОПОП	_____	И.Г. Маракушина, к.п.н., доцент

Постановление ГЭК от «26» июня 2020 г.

Признать, что обучающийся (-ая) Л.А. Никулина

выполнил(-а) и защитил(-а) ВКР с отметкой \_\_\_\_\_

(отметка прописью)

Председатель ГЭК	_____	<u>Е.А. Ануфриева</u>
	(подпись)	
Секретарь ГЭК	_____	<u>Е.В. Малыгина к.п.н., доцент</u>
	(подпись)	

Архангельск 2020

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»

Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры

## **ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
магистерская программа «Психолого-педагогическое сопровождение дошкольного  
образования»

Тема ВКР: Народные подвижные игры как средство физического развития старшего  
дошкольника

Утверждена протоколом заседания кафедры от «11» ноября 2019 г. № 5

Обучающемуся (-ейся):

Никулиной Людмилы Александровны  
(Ф.И.О.)

Курс: 2

Группа: 341812

Срок сдачи выпускником законченной работы: «9» июня 2020г.

Исходные данные к работе: Подходы к изучению проблемы народные подвижные игры как средство физического развития старших дошкольников.

Основные разделы работы с указанием вопросов, подлежащих рассмотрению:

- теоретическое изучение влияния народных подвижных игр на физическое развитие старших дошкольников: раскрыть особенности физического развития старших дошкольников, рассмотреть характеристику и особенности народных подвижных игр в условиях дошкольной образовательной организации, проанализировать особенности использования народных подвижных игр в физическом развитии старших дошкольников.

- эмпирическое изучение влияния народных подвижных игр на физическое развитие старших дошкольников: охарактеризовать базу исследования, изучить уровень физического развития старших дошкольников, провести анализ хода и результатов работы по физическому развитию старших дошкольников с использованием народных подвижных игр.

База проведения исследования: муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Уемская средняя школа» структурное подразделение «Детский сад п. Уемский».

Перечень обязательных приложений к работе: Приложение А –Картотека разминок и Приложение Б – Картотека считалок.

Перечень графического материала: таблица 1- Характеристика МБОУ «Уемская средняя школа» структурное подразделение «Детский сад п. Уемский», таблица 2 - Формы организации образовательной деятельности с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие», таблица 3 - Программа эксперимента, таблица 4 - Карта развития физических качеств детей 5 лет (вводная диагностика), таблица 5 - Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5 лет, таблица 6 - Перспективное планирование детского объединения «Ручеёк», Таблица 7 - Карта развития физических качеств детей 5 лет (итоговая диагностика), рисунок 1 - Средние показатели контрольных упражнений при вводной диагностике у девочек и мальчиков, рисунок 2 - Средние показатели контрольных упражнений при итоговой диагностике у девочек и мальчиков, рисунок 3 - Сравнительный анализ физического развития мальчиков, рисунок 4 - Сравнительный анализ физического развития девочек.

Дата выдачи задания «11» ноября 2019 г.

Руководитель ВКР

\_\_\_\_\_ (подпись)

М.А.Брутова

\_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

Задание принял к исполнению «11» ноября 2019г.

Обучающийся (-аяся)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Л.А. Никулина

\_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

## РЕФЕРАТ

Никулина Людмила Александровна – тема магистерской диссертации «Народные подвижные игры как средство физического развития старших дошкольников».

Научный руководитель - Брутова М.А., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии детства.

Магистерская диссертация объемом 72 страницы, содержит 7 таблиц, 4 рисунка, 45 использованных источника; состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и 2 приложений.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, народные подвижные игры.

Цель исследования: выявить условия использования народных подвижных игр как средства физического развития старшего дошкольника.

Объект исследования: физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: физическое развитие старших дошкольников посредством народных подвижных игр.

Гипотеза исследования: народные подвижные игры возможно использовать для физического развития старшего дошкольника при условии:

- разработки комплекса народных подвижных игр, направленных на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости) старшего дошкольника;

- включения комплекса игр в образовательный процесс дошкольной организации;

- использование четкой структуры занятия с использованием подвижных игр.

В первой главе представлены различные подходы к изучению понятий «физическая культура», «физические качества», «народные подвижные игры», описаны виды подвижных игр и их влияние на развитие физических

качеств старших дошкольников, представлена характеристика и особенности использования народных подвижных игр в условиях дошкольной образовательной организации, а также возможности использования народных подвижных игр в физическом развитии старших дошкольников и на основе анализа была составлена программа детского объединения «Ручеёк».

Во второй главе дана характеристика муниципального бюджетного образовательного учреждения «Уемской средней школы» структурного подразделения «Детский сад п. Уемский», где происходило эмпирическое исследование; описана программа эксперимента; представлена общая программа развития физических качеств посредством проведения детского объединения физкультурно – оздоровительной направленности по народным подвижным играм; программа полностью реализована, проанализированы результаты и сделана выводы.

По результатам проведенного исследования было выявлено, что комплекс народных подвижных игр, включенный в программу детского объединения физкультурно – оздоровительной направленности «Ручеек», может быть использован воспитателями, педагогами по физической культуре, родителями при организации работы с детьми и повышения уровня физического развития дошкольников.

Основное содержание магистерской диссертации отражено в следующих статьях:

1. Никулина, Л.А Роль народных подвижных игр в физическом развитии старших дошкольников / Л.А. Никулина // Научно – методический журнал «Наука и образование: новое время» - 2019.- 5(18) .- с.38-41.

2. Никулина, Л.А. Народные подвижные игры как средство физического развития старших дошкольников [Электронный ресурс] / Л.А. Никулина // Сборник материалов XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум 2020»- 2020. - Режим доступа:

<https://scienceforum.ru/2020/article/2018020818> (дата обращения: 04.05.2020).

Загл. с экрана.

3. Никулина, Л.А. Народные подвижные игры как средство физического развития старших дошкольников / Л.А. Никулина // Сборник «Ломоносовские научные чтения студентов, аспирантов и молодых ученых – 2020» - 2020. –

«9» июня 2020 г.

Никулина Л.А.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Нормативные ссылки.....	6
Определения, обозначения и сокращения.....	7
Введение.....	9
1 Теоретическое изучение проблемы физического развития старших дошкольников посредством народных подвижных игр .....	15
1.1 Особенности физического развития старших дошкольников.....	15
1.2 Характеристика и особенности использования народных подвижных игр в условиях дошкольной образовательной организации.....	22
1.3 Особенности использования народных подвижных игр в физическом развитии старших дошкольников.....	27
2 Эмпирическое изучение проблемы физического развития старших дошкольников посредством народных подвижных игр.....	31
2.1 Характеристика базы исследования.....	31
2.2 Изучение уровня физического развития старших дошкольников.....	36
2.3 Анализ хода и результатов работы по физическому развитию старших дошкольников с использованием народных подвижных игр.....	45
Заключение.....	60
Список источников.....	63
Приложение 1.....	67
Приложение 2.....	71

## НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

В настоящем текстовом документе использованы ссылки на следующие нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 ;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящем текстовом документе применяются следующие определения, обозначения и сокращения:

- развитие - процесс необратимых изменений, которые приводят к возникновению количественных, качественных и иных изменений у человека [16,с. 56];

- развитие - это изменение материальных и духовных объектов с целью их улучшения [13, с.38];

- подвижная игра – это необходимое средство для жизнедеятельности ребенка, получения положительных эмоций, обладающий великой силой [14];

- народная игра - традиционное средство педагогики, которое является эффективным средством развития положительного отношения к физической культуре [45];

- физическое воспитание – это один из видов воспитания, где первоочередная задача отводится обучению движениям, развитию физических качеств, формирование специальных физкультурных знаний и осознанное применение в физкультурных занятиях [41];

- физические качества - это совокупность психических и биологических свойств человека, которые показывают его физическую подготовленность для осуществления двигательной деятельности [41];

- быстрота – это умение человека быстро передвигаться в минимальный заданный отрезок времени [9; с.230];

- сила – это способность преодоления внешнего сопротивления за счет мышечных усилий. Развитие силы придает ускорение массе тела, например, при метании, броске мяча [41];

- ловкость – умение быстро изменить двигательную деятельность и способность овладевать новыми двигательными навыками, быстро реагировать на изменившуюся ситуацию[18; С.22];

- гибкость – это физическое качество, которое способно выполнять движения с максимальной амплитудой и определяется биологическими способностями человека. [26, с.262];

- выносливость – это способность организма совершать длительную работу благодаря преодолению трудностей и умению противостоять утомлению при напряжении мышц [12, с.15];

- народная игра – это самостоятельный вид деятельности, который складывался на протяжении многих веков и имеющий свою специфику в зависимости от народности и региона;

- русская народная подвижная игра - это игра, которая развивает как физические, так и умственные способности детей [44];

- русская народная подвижная игра – это увлечение, которое выражается в соперничестве и подразумевает соревновательный акцент, где каждый хочет быть победителем [18];

- МБОУ - муниципальное бюджетное образовательное учреждение;

- МО - муниципальное образование;

- СанПин - санитарные правила и нормы;

- ООД – основная образовательная деятельность.

## ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный период – это именно тот период, когда у ребенка закладываются основы физического развития. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в подвижных играх. Играть для дошкольника – это значит, двигаться, действовать, развиваться.

Анализ показателей физического развития и двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в последние годы говорит нам о серьезных изменениях. В исследованиях Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко и В.И. Усакова мы видим, что треть детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития. Данные исследователи видят причину этого в современном образе жизни [3].

Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова и А.И. Федоров отмечают общую тенденцию в дошкольных учреждениях - это снижение двигательной активности детей, отсюда следует потеря в развитии и здоровье [30].

Проблема развития и совершенствования физического развития дошкольников остается актуальной, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ведущих ученых.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования область «Физическое развитие» имеет следующую цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физкультурой и гармоничное физическое развитие. Задачи поставлены следующие: развитие физических качеств, овладение основными движениями, совершенствование двигательной активности [41].

В настоящее время в детских садах проводится работа по улучшению двигательной активности дошкольников и решению задач, связанных с образовательной областью: физическое развитие.

Физическое развитие в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на занятиях по физической культуре, так и в

самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь немаловажна роль игры. [10].

Формирование положительного отношения детей к физической культуре - важная составляющая часть физического развития дошкольников. Для того чтобы занятия по физической культуре были эффективны, дети должны быть замотивированы для участия в них. Народные игры - традиционное средство педагогики, они являются эффективным средством развития положительного отношения к физической культуре.

В игре дети воспитываются и дисциплинируются, благодаря двигательной активности улучшаются их физические показатели, укрепляется здоровье и повышается выносливость. Народные подвижные игры являются хорошим примером для получения высоких результатов в двигательной активности дошкольников.

Анализ литературы показал, что исследованиями в области изучения подвижных игр и их влияния на формирование двигательных навыков занимались Н.И. Пирогов, Е.Н. Водовозова и П.Ф. Каптерев. Теорию и методику подвижных игр разработал П.Ф. Лейсгафт, он также рассматривал игру как ценнейшее средство развития и воспитания личности [4].

О роли игры как деятельности, несущей весомый вклад в качественные физические показатели ребенка, говорили Е. А. Покровский, П. Н. К. Крупская, А. С. Макаренко, Л. С. Выгодский, В. В. Гриневский, А. В. Запорожец, А. П. Усова, Д. Б. Эльконин, В. Г. Яковлев, Р. И. Жуковская [4].

К.Д. Ушинский говорил, что народные игры доступны детям и их эффективно использовать для физического воспитания.

Проблеме влияния народных подвижных игр на физическое развитие старших дошкольников посвящено достаточно много научных работ, но это не отменяет необходимость новых взглядов на решение этой проблемы. В работах А.В. Кенемана, М.Ф. Литвиновой, Т.Н. Осокиной, И.А. Панкеева и

др. мы видим, что использование народных игр в физической культуре имеет положительные результаты [14].

Занятия по физической культуре у старших дошкольников обычно выбираются типовые, без определенных сюжетов игры, соответствующие ФГОС. Считаем, что для дошкольников данного возраста стоит вводить игры с применением историко - фольклорного аспекта. Ведь у детей в этом возрасте, как считает Д.Б. Эльконин, ведущим видом деятельности выступает игра [22].

Анализ литературы позволил выделить следующие противоречия в педагогической науке, относительно предмета нашего исследования:

- между активным использованием методов физического воспитания и народными подвижными играми и отсутствием теоретического обоснования его значимости в педагогической науке;

- между включением народных подвижных игр в содержание образовательного процесса и отсутствием специфических форм,

- между тем, что народные подвижные игры являются средством физического развития и тем, что они в полной мере не используются на практике.

Исходя из выше указанных противоречий, мы пришли к проблеме поиска эффективных средств развития физических качеств и определили тему исследования: «Народные подвижные игры как средство физического развития старших дошкольников».

Объект исследования: физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: физическое развитие старших дошкольников посредством народных подвижных игр.

Цель исследования: выявить условия использования народных подвижных игр как средства физического развития старшего дошкольника.

Гипотеза исследования: народные подвижные игры возможно использовать для физического развития старшего дошкольника при условии:

- разработки комплекса народных подвижных игр, направленных на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости) старшего дошкольника;

- включения комплекса игр в образовательный процесс дошкольной организации;

- использование четкой структуры занятия с использованием подвижных игр.

Задачи исследования:

- представить характеристику понятия «физическое развитие»;
- охарактеризовать особенности народных подвижных игр;
- изучить и описать особенности физического развития старших дошкольников;

- подобрать и апробировать комплекс народных подвижных игр, способствующих физическому развитию старших дошкольников.

Методы исследования:

- изучение литературы и других источников по проблеме исследования;
- тестирование;
- количественный и качественный анализ полученных эмпирических данных;

- педагогический эксперимент;

Теоретическая основа исследования базируется на:

- исследованиях проблем физического развития дошкольников (Е.Н. Вавилова, П.Ф.Лесгафт, Н.А. Ноткина, М.А. Правдова, В.В.Гориневский , Ю.К. Чернышенко и В.И. Усакова, А.И.Быкова, И.А.Метлов, Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова и А.И. Федоров, А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева, Т.И.Осокина и Г.П.Юрко);

- работах, посвященных изучению возможностей и особенностей народных подвижных игр (Е. А. Покровский, П. Н. К. Крупская, А. С. Макаренко, Л. С. Выгодский, В. В. Гриневский, А. В. Запорожец, А. П.

Усова, Д. Б. Эльконин, В. Г. Яковлев, Р. И. Жуковская, К.Д. Ушинский, Д.А. Колодца и Г.А. Виноградова).

Научная новизна исследования заключается в анализе ресурсов народных подвижных игр как средства физического развития старшего дошкольника.

Теоретическая значимость данного исследования заключается в изучении и описании способов включения народных подвижных игр в содержание образовательного процесса в дошкольной организации.

Практическая значимость нашего исследования исходит в том, что подобранный нами комплекс народных подвижных игр, включенный в программу детского объединения физкультурно – оздоровительной направленности «Ручеек», может быть использован воспитателями, педагогами по физической культуре, родителями при организации работы с дошкольниками.

База исследования: муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Уемская средняя школа», структурное подразделение «Детский сад п. Уемский», Архангельская область, Приморский район, поселок Уемский.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

## 1.1 Особенности физического развития старших дошкольников

Дошкольный возраст – это период жизни ребенка 3-7 лет. А.Н.Леонтьев говорил, что этот период жизни ребенка является самым важных в таких формированиях, как становление личности и развития физических качеств. Такого же мнения был Ж.К.Холодов, замечая, что именно в дошкольном возрасте развиваются и формируются важные функции организма [16]. В старшем дошкольном возрасте идет активный пик развития физических способностей детей.

Физическое развитие очень важный показатель здоровой нации. Необходимо заботиться о нем с детства, прививать любовь к физкультурным занятиям с дошкольного возраста.

В литературных источниках мы встречаем множество определении понятия «физическое развитие». Определим ключевое слово: развитие. Такие ученые, как А.В. Коротаев, А.С. Малков, Д.А. Халтурин понятие развитие рассматривают как изменение материальных и духовных объектов с целью их улучшения [13, с.38]. Более развернутое определение у А.А. Реан, он развитие представляет как процесс необратимых изменений, которые приводят к возникновению количественных, качественных и иных изменений у человека [16,с. 56].

В статье 64 закона «Об образовании в Российской Федерации» говорится, что образование в дошкольной организации ориентировано на развитие физических качеств, укрепление и сохранение здоровья. В 41 статье мы видим, что говорится о привитии навыков здорового образа жизни и создание условий для физической активности детей [38]

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования представлены основные положения в

образовательной области «Физическое развитие»: приобретение опыта детьми в разных видах деятельности: двигательной (выполнение упражнений на развитие физических качеств), правильном выполнении основных видов движений, формирование представлений о видах спорта и знание подвижных игр, развитие волевых качеств, освоение норм и правил здорового образа жизни [39].

Работа по физическому развитию детей дошкольного возраста планируется исходя из возрастных характеристик и реализуется в различных видах деятельности: музыкальной, игровой и двигательной.

В рамках физического развития рассматриваются два понятия: физическое воспитание и физические качества.

Физическое воспитание (определение Ж.К. Холодова) – это один из видов воспитания, где первоочередная задача отводится обучению движениям, развитию физических качеств, формирование специальных физкультурных знаний и осознанное применение в физкультурных занятиях [41].

Физические качества - это совокупность психических и биологических свойств человека, которые показывают его физическую подготовленность для осуществления двигательной деятельности.

Уровень развития физических качеств показывает нам, как у ребенка развит общий уровень физической подготовленности. К физическим качествам относятся: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.

Быстрота – это умение человека быстро передвигаться в минимальный заданный отрезок времени [9, с.230].

Развитие быстроты происходит в процессе обучения ребенка основным движениям. Сила и подвижность нервных процессов – это основа физического качества быстроты. Они совершенствуются под влиянием подвижных игр и занятий физическими упражнениями, где определенный сигнал или игровая ситуация подталкивают ребенка изменить скорость

движения. Работа над быстротой подразумевает увеличение скорости и частоты простых движений, формирование двигательной реакции [10,с.168].

Быстроту можно развиваться в таких упражнениях: на скорость (кто первый добежит до финиша), с ускорением (ходьба в разном темпе), с изменением темпа (медленный и быстрый бег), в подвижных играх («Ловишка»).

Скоростно – силовые упражнения развивают быстроту, а это метание и прыжки (с места, с разбега, в длину, в высоту), упражнения со скакалкой, мячом, эстафеты с бегом.

В дошкольном возрасте народные подвижные игры имеют преимущество перед стандартными упражнениями на быстроту. Для развития данного качества можно использовать такие игры, как «Лапта», «Палочка - выручалочка», «Хлоп, хлоп - убегай», которые включают в себя быстрое перемещение, определенные движения по команде воспитателя. В процессе игры целый комплекс упражнений, разной направленности и интенсивности.

Сила – это способность преодоления внешнего сопротивления за счет мышечных усилий. Развитие силы придает ускорение массе тела, например, при метании, броске мяча [41].

В большей степени от того, как развита сила, зависит развитие остальных физических качеств. В дошкольном возрасте идет интенсивное развитие организма, в том числе нервных процессов и мышечной массы. Все чаще мы встречаемся с тем, что у старшего дошкольника слабые мышцы, неустойчивая нервная система, вялый тонус мышц. Поэтому на развитие силы направлены игры и упражнения, укрепляющие мышечную массу и регулирующие интенсивность нервных процессов.

Для развития силы прекрасно подойдут народные подвижные игры. Примеры таких игр: «Перетягивание каната», «Выгони мяч», их можно использовать после игр на развитие ловкости и быстроты, когда организм ребенка подготовлен к силовым нагрузкам.

Ловкость – умение быстро изменить двигательную деятельность и способность овладевать новыми двигательными навыками, быстро реагировать на изменившуюся ситуацию [18; с.22]. Понятие ловкость включает в себя: осознанность при выполнении движений, быстрота реакции на сигнал и координация движений. В дошкольном возрасте имеются хорошие предпосылки для развития ловкости, так как дети данного возраста легко и с интересом познают все новое. Развитие ловкости в этот период идет очень интенсивно. Она практически не наследуется от родителей и поэтому ее необходимо тренировать, вырабатывать в ребенке на занятиях по физической культуре и в подвижных играх [18; с.22].

Развитие ловкости происходит благодаря гимнастическим и акробатическим упражнениям, а также при работе с мячом: передача, ловля, перебрасывание. Подвижные и спортивные игры, где необходимо быстро переходить от одного действия к другому в изменяющейся обстановке, способствуют развитию ловкости. Примеры игр: «Гори ясно» и «Третий лишний». [12; с.29].

Гибкость – это физическое качество, которое способно выполнять движения с максимальной амплитудой и определяется биологическими способностями человека. Развитие гибкости очень важно для детей дошкольного возраста, ведь негибкий ребенок очень быстро утомляется, так как затрачивает большое количество энергии на выполнение упражнения. Гибкость нам дает свободу движений, раскрепощенность и легкость. Доказано, что развивая такое качество, как гибкость, мы параллельно с этим развиваем силу и выносливость. Развивают гибкость при помощи упражнений на развитие связок и мышц, а также с помощью игр, в частности русских народных: «Рыбак», «Картошка», «Хвостики». [26, с.262].

Выносливость – это способность организма совершать длительную работу благодаря преодолению трудностей и умению противостоять утомлению при напряжении мышц [12, с.15].

У детей дошкольного возраста уровень развития выносливости определяют по способности организма выполнять нагрузку (мышечную работу) небольшой или средней интенсивности в соответствии с физической подготовленностью. Необходимо развивать выносливость в дошкольном возрасте и этому есть ряд причин: позволяет укреплять организм ребенка, оказывает положительное воздействие на протекание физических и психических процессов, способствует гармоничному развитию; улучшает работоспособность, тем самым повышает уровень потребления кислорода, что очень важно в данный период становления умственной работы мозга и физического развития [41].

Для формирования волевых качеств, таких как упорства, целеустремленности, решительности, смелости, уверенности, огромную роль играет развитие выносливости. Благодаря выносливости дети учатся преодолевать сложности, доводить дело до конца и быть мобильными.

Выносливость зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому необходимо при развитии и совершенствовании данного качества не забывать, что уравновешенные дети имеют более высокий показатель, а возбудимые – быстрее утомляются, им труднее дается работа на выносливость. Таким образом, в развитии выносливости определяющую роль играют волевые качества, благодаря которым даже при возникающем утомлении продолжается работа мышц. У дошкольников выносливость идет на стадии формирования, поэтому им бывает трудно справляться с утомлением.

Выносливость развивается при использовании таких упражнений, где задействовано в работе большое количество групп мышц. Ходьба, бег, лазанье - все это способствует развитию выносливости и физической активности. Подбор вариантов и усложнение правил подвижных игр имеет большое значение на формирование выносливости и развития самостоятельности. Повышать выносливость необходимо планомерно, давая

оптимальную физическую нагрузку, при этом учитывая особенности детского организма.

Подводя итог выше сказанному, можно отметить, что формирование физических качеств зависит как от наследственного фактора, так и от систематической и планомерной работы над развитием и совершенствованием организма дошкольника.

Таким образом, физическое развитие – это процесс, который включает развитие и укрепление психо-физического здоровья, а также двигательных способностей. В дошкольном возрасте физическое развитие детей отличается характерными особенностями на каждом возрастном этапе.

Дети старшего дошкольного возраста имеют высокую потребность в двигательной активности. Дети 5 – 7 лет способны получать удовлетворение в результате победы. Старшие дошкольники проявляют активный интерес к физкультуре, так как в этом возрасте происходит активизация двигательной деятельности, волевых качеств, ярко выражена инициатива [30].

Целый комплекс воспитательных и физкультурных мероприятий представляет оптимальное сочетание разных видов занятий по физкультуре. Занятия разные по содержанию и построению, каждое из них имеет свое специфическое назначение. Организационную и оздоровительную функцию выполняют утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика после сна, физические упражнения на прогулке и в свободной игровой деятельности детей, а также подвижные игры, различного характера. Повышают работоспособность физкультминутки и двигательная разминка, которые используются во время проведения занятия. На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые знания, умения и навыки.

Включены недели здоровья, физкультурный досуг и спортивные праздники.

Дополнительные развивающие программы развивают двигательные способности детей [30].

Все вышеперечисленные виды занятий составляют двигательно – оздоровительный режим детей старшего дошкольного возраста и могут меняться и повторяться с разной периодичностью.

Роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников придается большое значение и по важности можно распределить в режиме дня.

Организованный двигательный режим стоит на первом месте в физическом развитии дошкольников. Особенно важно проводить на свежем воздухе утреннюю гимнастику, физкультурные упражнения и подвижные игры [30].

Но природно – климатические условия нашего северного региона приводят к тому, что прогулка зачастую сокращается или отсутствует, что создает дефицит движений. В связи с этим необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера.

Эффективным способом решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация детского объединения физкультурно – оздоровительной направленности. Народные подвижные игры создают благоприятные условия для развертывания активной двигательной деятельности.

Учебные занятия по физкультуре занимают второе место и проводятся в первой половине дня три раза в неделю.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, которая дает простор для развития и проявления индивидуальных двигательных способностей. Самостоятельная деятельность является источником саморазвития и активности ребенка.

Ко всем выше перечисленным видам занятий по физической культуре особое значение отводится физкультурно – массовым мероприятиям и активному отдыху, к ним относятся эстафеты, спортивные праздники и т.д.

Таким образом, делаем вывод о том, что для полноценного физического развития старших дошкольников необходимо в комплексе

проводить все виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга.

При этом следует помнить, что развитие физических качеств будет иметь положительные показатели, когда ее основные параметры (объем, интенсивность и продолжительность) соответствуют индивидуальным показателям физического развития детей, когда обеспечивается чередование напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

## 1.2 Характеристика и особенности использования народных подвижных игр в условиях дошкольной образовательной организации

Народные игры пришли к нам из далекого прошлого. Дети в селах и деревнях состязались в меткости, ловкости, силе и быстроте. Игры разной интенсивности возникали сами по себе, правила придумывали на ходу и играли в них большое количество времени [36].

Не зная историю, особенности использования, целевые ориентиры и воспитательное значение народных подвижных игр, невозможно правильно преподнести их и заинтересовать ими дошкольников. Воспитатели должны знать особенности и специфику народных подвижных игр.

В литературе мы встречаем подвижные игры, построенные на основе фольклора. В древние времена люди пели, водили хороводы, прославляя воинов. Дети были предоставлены сами себе, всегда копируя быт и обычаи своего народа, это все отражалось в играх. Игра была в то время не просто шалостью, а учила и наставляла. Происходило развитие таких способностей, как ловкость, выносливость, наблюдательность, быстрота, меткость и т.д.

Игры проводились на свежем воздухе, на открытом пространстве, что способствовало развитию и укреплению организма.

Анализируя работы Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского, Д.А. Колодца и Г.А. Виноградова мы видим, что они призывали собирать и описывать игры наших предков, чтобы донести оригинальность и технику их исполнения [34].

К.Д. Ушинский подчеркивал, что народные подвижные игры несут огромное воспитательное значение и физическую активность при правильной организации [34].

А.П. Усова считает, что народные игры названы потому, что они передаются от поколения к поколению.

Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт и В.В. Гориневский являются передовыми русскими учеными, которые большое внимание уделяли играм, которые выступали в качестве средств физического развития дошкольников. Они доказали на практике, что народные подвижные игры благотворно влияют на развитие физических качеств, также они объяснили смысл подвижных игр в развитии физических качеств и активно пропагандировали их для внедрения в практическую деятельность педагогами.

Характерными особенностями подвижных игр являются бег, прыжки, метание, которые направлены на преодоление препятствий и трудностей во время игры.

Подвижные игры многообразны по содержанию, характеру, организации, поэтому точная классификация их затруднена. В педагогике были попытки изучить и описать каждый из видов игр с учетом его функций в развитии дошкольников. В силу большого количества игр оказывается сложно определить исходные данные для их классификации.

Рассмотрим одну классификацию с примерами игр. Классификация подвижных игр по количеству участников, типу игры и времени года:

- групповые и командные игры (Салки, Квадрат, Перестрелка);
- игры – эстафеты (Передай мяч); соревнования (Перетягивание каната);
- игры с мячом и скакалкой (Удочка);
- игры с прыжками, бегом (Догонялки);
- на свежем воздухе (Попади снежком в цель);
- народные игры (русские, украинские и т.д. по Коровиной Л.М.) [13].

Народные игры – это самостоятельный вид деятельности, который пришел к нам от далеких предков.

Рассмотрим подробнее трактовки ученых понятия «русские народные подвижные игры». По мнению А.В. Кенемана, русские народные подвижные игры – это традиционное средство педагогики, которое показывает нам быт и образ жизни предков, обычаи и традиции народа. [14].

Частью воспитания дошкольников в физическом развитии являются русские народных подвижные игры.

И.И. Шангина отмечает, что русские народные подвижные игры - это игры, нацеленные на становление как физических, так и умственных способностей детей. В этих играх отражены быт и традиции русского народа [44].

Русские народные подвижные игры, по мнению И.Г. Гавриловой, – это собственно увлечение, которое выражается в соперничестве и подразумевает соревновательный акцент, где каждый хочет быть победителем. Виды русских народных игр: детские, подвижные, настольные и хороводные с песнями и прибаутками [17].

Народные подвижные игры являются приемлемым и доступным средством развития двигательной активности. Активные двигательные действия имеют оздоровительное значение.

Е.А. Тимофеева классифицировала русские народные подвижные игры по различным принципам:

- по возрасту;
- по степени подвижности в игре (игры большой, средней, малой подвижности);
- по видам движений (игры с бегом, метание т.д.) [36].

Характерные особенности народных подвижных игр:

- комплексность воздействия на организм и личность дошкольника в игре одновременно происходит всестороннее развитие);

- коллективизм (в зависимости от роли, которую выполняет участник, он может заслуженно получить одобрение или же неодобрение сверстников, таким образом дети учатся правилам и нормам коллективной деятельности);

- движения, двигательные действия, которые обоснованы сюжетом игры (бег, броски, передача и ловля мяча, прыжки и т.д. Специальной подготовки подобного рода игр не требуется, однако более физически подготовленные дети занимают лидирующие позиции, например, в игре «Лапта» хорошо бьющего выбирают капитаном);

- содержание игры составляют ее правила, сюжет .

Кудрявцев В.А. разработал классификацию народных подвижных игр для решения различных педагогических задач в образовательном процессе:

- По видовому отражению национальной культуре:

а) игры, передающие отражение человека к природе. Примеры игр: «Коршун и наседка», «Волк и овцы», «Гуси - лебеди», «У медведя во бору», «Кошки - мышки», «Паучок», «Ворон»;

б) игры, отражающие быт русского народа. Примеры игр: «Каравай», «Ворота», «Дедушка - рожок», «Охотники и утки», «Шишки, желуди, орехи»;

в) игры русских детей. Примеры игр: «Лапта», «Жмурки», «Горелки», «Городки», «Ловишка», «Третий - лишний», «Чехарда», «Платочек - летуночек»;

г) нескончаемая борьба добра против зла. Примеры игр: «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Бои на бревне», «Вытолкни за круг» [16].

- По интенсивности применяемых в игре движений:

а) игры малой подвижности («Фигуры», «Краски», «Солнце и месяц», «Не спеши», «Море волнуется»);

б) игры средней подвижности («Палочка – выручалочка», «Платок»);

в) игры высокой подвижности («Салки», «Стадо», «А на море шторм»).

- По типу двигательного действия: игры с бегом, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с бросками и ловлей мяча, примеры игр: «Заяц и лиса», «Попади в цель», «Волк и козлята».

- По содержанию и сложности построения игры делятся на простые, переходящие и командные: «Дружная семейка», «Ловкий мяч».

- В зависимости от возрастных особенностей дошкольников (по мнению Кудрявцева В.А.) игра должна соответствовать возрастным особенностям детей.

- По способу проведения:

а) игры с водящим и без водящего;

б) игры с предметами и без предметов;

в) ролевые, сюжетные, бессюжетные.

Примеры таких игр: «Море волнуется», «Гуси - лебеди».

- По физическим качествам, непосредственно проявленным в игре: к таким играм относятся игры с препятствиями, со сменой скорости движений, а также игры, в которых активно задействованы звуковые и зрительные анализаторы [23].

- По отношению к структуре занятия: игры могут использоваться в подготовительной (малой и средней подвижности), основной (высокой подвижности) или заключительной (малой подвижности) части занятия.

- По видам спорта: игры, включающие упражнения из баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона.

В исследованиях Капицы О.И. и Науменко Г.М. мы видим следующую классификацию: подвижные (спортивные) игры; сезонные, природные бытовые игры, с водящим, театрализованные [36].

Отметим специфику народных подвижных игр: это активная деятельность, развивающая знания об окружающем мире, мышление, физические и личностные качества, а также фантазию и воображение.

Итак, народная подвижная игра пришла к нам от далеких предков. Она ценна для детей в педагогическом отношении, развивает нравственные качества, физически укрепляет, воспитывает характер и волю. Как мы видим, четкой классификации народных подвижных игр нет, но проанализировав предложенные классификации, мы заметили, что игры в основном делятся по характеру проведения, по интенсивности, по сложности проведения. Подвижные игры прежде всего – это средство физического воспитания детей. Так как они развивают и совершенствуют двигательные навыки ребенка. Происходит активная деятельность многих систем организма, что благотворно влияет на нервное и психическое здоровье старшего дошкольника.

### 1.3 Особенности использования народных подвижных игр в развитии физических качеств старших дошкольников

Основным условием внедрения народных игр в жизнь дошкольников является знание и владение играми, а также владеть методикой руководства. Педагог должен заинтересовать детей игрой, рассказать ее историю, показать принцип игры и ее правила.

В начале игры воспитатель знакомит детей с содержанием и правилами игры. Во время игры следит за физической нагрузкой, корректирует точность движений, подбадривает и учит быстро реагировать на «нештатные» ситуации.

Задача педагога заключается в следующем, что бы научить детей играть активно и самостоятельно[11].

В играх с правилами для комфортного общения детей со сверстниками необходим комплекс методических приемов, который включает: совместную деятельность, где дети согласовывают свои действия с замыслом игры; наблюдение взрослого, где он учит взаимодействовать и советует выходы из различных ситуаций, корректирует, может вводить в игру тех или иных участников [36].

Совместные действия в играх сближают детей, учат их преодолевать трудности и доставляют радость в победе. Источник подвижных игр - это народные игры, которые просты, интересны и содержательны.

Народные подвижные игры в детском саду включены в разные формы двигательной деятельности.

Развитие быстроты способствует развитию временных параметров и умение ориентироваться в окружающей обстановке.

Развитие выносливости повышает работоспособность и укрепляет организм. Оно развивает волевые качества, такие как упорство, настойчивость и воля к победе. Очень важно данное качество развить к школе.

Игра часто включает в себя развитие нескольких физических качеств. Например, игра «Переправа» содействует одновременному развитию быстроты, выносливости и ловкости. Учит детей действовать в соответствии с правилами, подстраиваться под меняющиеся условия, развивает коммуникативные качества. Таким образом, народная игра совершенствует движения и учит детей общаться и дружить, развивает чувство сопереживания и коллективизма.

Развитию ловкости сопутствует изменяющаяся обстановка в игре, когда участникам необходимо быстро переходить от одних движений к другим. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие короткие скоростно – силовые напряжения и умеренные по нагрузке. Игры, благодаря которым происходят значительные затраты сил и энергии с постоянной двигательной активностью и многократными повторениями напряженных движений, способствуют развитию выносливости. Гибкость совершенствуется в играх, связанных с нередкой переменной направленности движений.

Известно, что при правильной организации и методике в народной подвижной игре вкладываются необходимые условия для формирования движений. А.В. Запорожец считает, что это первая доступная для

дошкольников форма деятельности, которая ведет за собой сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений [41].

Следует отметить, что участие дошкольников в народных подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр, формируется способность проявлять выдержку, смелость, умение действовать в коллективе и индивидуально; развивается ловкость, быстрота, меткость, выносливость, смекалка, сообразительность; вырабатывается воля к победе.

В основной образовательной программе для каждой возрастной группы прописаны подвижные игры, которые соответствуют возрастным особенностям детей, их индивидуальным способностям. Правила играют главную роль в народной подвижной игре. Они определяют ход игры, последовательность действий, взаимоотношения играющих и координируют поведение.

В детском саду народные подвижные игры проводятся в физкультурном, музыкальном зале и на прогулочном участке подгруппой или группой детей. Также входят в состав физкультурных занятий. Когда дети осваивают игру, то они проводят ее самостоятельно.

Работая с детьми старшего дошкольного возраста, развиваем у них интерес к народным подвижным играм, предоставляя им возможность организовывать их на прогулке и в свободной деятельности.

Руководство игрой заключается в следующем: подбирая народную подвижную игру, учитываю соответствие в данный момент доступных игровых правил и содержания, соответствие ее характера двигательной активности, не допуская перевозбуждения или переутомления детей.

Но природно – климатические условия нашего северного региона приводят к тому, что прогулка зачастую сокращается или отсутствует, что создает дефицит движений.

По нашему мнению, одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в детском саду является разработка комплекса народных подвижных игр, который направлен на развитие физических качеств старших дошкольников и включения его в образовательные процесс дошкольной организации при систематическом проведении занятий, которые имеют четкую структуру.

## 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

### 2.1 Характеристика базы исследования

Характеристика муниципального бюджетного образовательного учреждения «Уемская средняя школа» структурное подразделение «Детский сад п. Уемский» представлена в таблице 1.

Таблице 1 - Характеристика МБОУ «Уемская средняя школа» структурное подразделение «Детский сад п. Уемский»

Параметры характеристики	Описание
1	2
Наименование образовательной организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Уемская средняя школа» структурное подразделение «Детский сад п. Уемский»
Юридический (фактический) адрес	163502, Архангельская область, Приморский район, п.Уемский, ул. Большесельская, д.93
Организационно – правовая форма образовательной организации	Учреждение
Тип учреждения	Бюджетное
Тип образовательной организации	Общеобразовательная организация

Продолжение таблицы 1

1	2
<p>Структура образовательной организации</p>	<p>В своей структуре школа имеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Детский сад п. Уемский»,</li> <li>- «Центр дополнительного образования детей»,</li> <li>- структурное подразделение «Учебно-консультационный пункт»</li> </ul>
<p>Сведения об учредителе</p>	<p>Муниципальное образование «Приморский муниципальный район» в лице Управления образования администрации МО «Приморский муниципальный район».</p>
<p>Предмет деятельности образовательной организации</p>	<p>Обеспечивать реализацию в полном объеме образовательных программ дошкольного образования; создавать безопасные условия обучения, воспитания воспитанников в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье воспитанников, работников; соблюдать права и свободы воспитанников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних воспитанников, работников.</p>

Окончание таблицы 1

1	2
Цели деятельности образовательной организации	Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование культурных традиций, всестороннего развития ребенка, как в психическом, так и в физическом отношении.
Виды деятельности образовательной организации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление основной образовательной программы;</li> <li>- реализация кружковой деятельности;</li> <li>- оказание платных образовательных услуг.</li> </ul>
Структура управления образовательной организацией	Учредитель - Директор-Коллегиальные органы управления
Участники образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- директор,</li> <li>- педагогические работники,</li> <li>- воспитанники,</li> <li>- родители (законные представители)</li> </ul>

В детском саду для реализации образовательной области «физическая культура» созданы условия для укрепления здоровья детей, развития различных видов двигательной активности, формирования навыков безопасного поведения, становление ценностей здорового образа жизни. В детском саду пространственная среда соответствует всем нормам СанПиНа и каждая группа оборудована исходя из возрастных особенностей детей, на территории имеется спорткомплекс и футбольное поле для удовлетворения

естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации.

Основные задачи для реализации области «Физическая культура»: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование основных навыков движений, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие самостоятельности, интереса к играм, в том числе русским народным, любви к спорту.

К методам физического развития относят:

- наглядные: наглядно-зрительные и наглядно-слуховые приемы;
- тактильно-мышечные;
- словесные;
- практические.

Формы организации образовательной деятельности с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие» представлены в таблице 2 .

Таблица 2 - Формы организации образовательной деятельности с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Содержание	Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1	2	3	4
1.Основные движения: ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля, ползание, лазание; упражнения на равновесие и ритм. 2.Упражнения общеразвивающие и подвижные игры.	1.Формирование ООД по физическому развитию: - сюжетная - игровая - тематическая - классическая - тренирующая. 2. Разминка и	1.Утренний отрезок времени: индивидуальная работа, утренняя гимнастика. 2. Прогулка: подвижная игра большой и малой подвижности, игровые упражнения	1.Игровые упражнения в физкультурном уголке. 2.Подражательные движения. 3.Сюжетно-ролевые игры.

## Окончание таблицы 2

1	2	3	4
3. Спортивные упражнения. 4. Активный отдых.	физкультминутки. 3. Развлечения	3. Проблемная ситуация. 4. ООД по физическому воспитанию на улице. 5. Бодрящая гимнастика.	

В дошкольном учреждении проводятся уже ставшие традиционными веселые старты между детьми старшего дошкольного возраста (осенью в физкультурном зале и весной на улице); спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!», приуроченный к 23 февраля; районная майская эстафета [32].

Характеристика старшей группы «Улыбка».

Численный состав детей 25 человек, возраст – 5-6 лет.

Дошкольники осваивают основную образовательную программу «О рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой и М.А. Васильевой [29]. Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы, два раза в физкультурном зале и один раз на улице. Продолжительность занятия составляет 25 минут, оно проводится всей группой.

Дети посещают кружки и секции разной направленности, как в детском саду, так и в Доме культуры п. Уемский. Дополнительные занятия дошкольники посещают в вечернее время. В детском саду дети посещают кружки познавательной и математической направленности, конструирование из бумаги и легоконструирование, занятия по английскому языку, также ритмику и кружок физкультурно – оздоровительной направленности.

Для родителей воспитанников в первом полугодии было проведено родительское собрание на тему: Роль народных подвижных игр и спортивных

упражнений в физическом развитии дошкольников и консультация «Использование народных подвижных игр в физическом воспитании дошкольников». Также с родителями и детьми провели мастер – класс, на котором изготовили атрибуты из подручных материалов в физкультурный уголок.

В группе уже стал традиционным спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!», который мы проводим совместно с музыкальным руководителем. Данное мероприятие приурочено к Дню защитника отечества. Дети и родители делятся на две команды и соревнуются, выполняя задания различного уровня, под музыкальное сопровождение. В конце подводим итоги, и на совместном чаепитии поздравляем мальчиков, пап с наступающим праздником и победителей соревнования.

## 2.2 Изучение уровня физического развития старших дошкольников

Теоретический анализ литературных источников, возможностей дошкольной образовательной организации позволил нам разработать программу эксперимента, представленную в таблице 3 .

Таблица 3 - Программа эксперимента

Название этапа	Цель, задачи	Формы, методы работы
1	2	3
Констатирующий	Цель: определить уровень физического развития у детей старшего дошкольного возраста. Задачи: -подобрать комплекс диагностических методик; - изучить уровень развития физических качеств при	Тестирование, анализ результатов

Продолжение таблицы 3

1	2	3
	<p>вводной диагностике; - провести анализ полученных результатов.</p>	
<p>Преобразующий</p>	<p>Цель: развитие физических качеств старших дошкольников посредством проведения детского объединения физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>Задачи: - разработать программу детского объединения «Ручеёк»; - развивать физические качества посредством проведения кружка по народным подвижным играм.</p>	<p>Игры: групповые и индивидуальные, развивающие физические качества.</p>
<p>Контрольный</p>	<p>Цель: провести итоговую диагностику после преобразующего этапа.</p> <p>Задачи: - провести итоговую диагностику; - проанализировать полученные результаты;</p>	<p>Тестирование, анализ и сравнение полученных результатов.</p>

### Окончание таблицы 3

1	2	3
	- сравнить результаты диагностики на констатирующем и преобразующем этапах эксперимента.	

На констатирующем этапе с целью изучить уровень физического развития старших дошкольников нами была использована методика «Диагностические тесты» Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой [20].

Используя эту методику, мы провели диагностические тесты в виде упражнений, которые предлагались детям в игровой форме. Эти тестовые задания отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для их проведения.

#### Методика обследования

- сила: бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения стоя, прыжок в длину с места, метание мягкого мяча на дальность.

- быстрота: бег на дистанцию 10 м с хода и бег на дистанцию 30 м;

- ловкость: бег зигзагом и прыжки через скакалку;

- гибкость: наклон туловища вперед;

- выносливость: подъем туловища в сед, поднятие ног в положении лежа на спине.

Диагностика детей старшего дошкольного возраста проводилась в физкультурном зале, кроме упражнений по бегу и метание мяча вдаль. Тестирование беговых упражнений и метание было осуществлено в сухую погоду на физкультурной площадке.

Перед выполнением контрольных тестов дети хорошо размялись.

Обследование проводилось в течение 2 занятий кружка, на первой и второй неделе октября. На улице дети занимались в спортивных костюмах и кроссовках, трикотажная шапочка, а в помещении - футболка, шорты и кеды.

Все данные обследования заносятся в карту развития физических качеств детей 5 лет.

Для определения уровня физического качества – сила, мы использовали такие контрольные упражнения:

- бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения стоя, результаты фиксировали в метрах.

Перед выполнением задания ребенок встает у линии разметки, двумя руками за головой держит мяч, одна нога выставлена вперед, другая – сзади. По команде бросает мяч вперед, ноги не отрывая от земли. Дается две попытки и лучший результат записывается.

- прыжок в длину с места, результат фиксируется в метрах.

Ребенок встает у контрольной линии, принимает исходное положение и по команде «прыжок» отталкивается двумя ногами, делает взмах руками и прыгает вперед. Записывается лучший результат из двух попыток.

- метание мягкого мяча на дальность, результат фиксируется в метрах.

Метание мяча производится любой рукой, способом «из –за спины через плечо». Упражнение выполняется на дорожке шириной 4-5 метров и 20 метров длиной. Две попытки и фиксируется лучший результат.

Для определения уровня физического качества – быстрота, мы использовали такие контрольные упражнения:

- бег на дистанцию 10 м с хода, результат фиксируется в секундах.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобное положение. Воспитатель рядом с секундомером в руках. Ребенок начинает движение по команде, после взмаха флажка. Время фиксируется после финиша. Из двух попыток записывается лучший результат.

- бег на 30 м со старта, время фиксируется в секундах.

По команде воспитателя ребенок подходит к линии старта, в это время педагог находится на финише. Дается команда «марш», и взмах флажком. На финише педагог выключает секундомер и отмечает время. Дается 2 попытки и фиксируется лучший результат.

Для определения уровня физического качества – ловкость, мы использовали такие контрольные упражнения:

- бег зигзагом 30 м, результат фиксируется в секундах.

На дорожке 30 метров отмечается линия старта. На расстоянии каждые 5 метров ставится кубик. Ребенок встает у контрольной линии и по сигналу «марш» обегает каждый кубик, не задевая его, на линии финиша воспитатель фиксирует время. Упражнение проводится 2 раза и записывается лучший результат.

- прыжки на скакалке, заданное время 30 секунд. Результат фиксируется в количестве прыжков.

Принимается исходное положение: ног вместе, руки внизу, в руках скакалка. По сигналу «Марш» ребенок начинает выполнять упражнение на скакалке. Прыгает прыжками вперед. Считается количество прыжков за 30 секунд. Упражнение проводится 2 раза и записывается лучший результат.

Для определения уровня физического качества – гибкость, мы использовали такие контрольные упражнения:

- наклон туловища вперед. Результат фиксируется в см.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевому результату), наклоняется вниз, не сгибая колен. Воспитатель фиксирует с помощью линейки тот уровень, до которого дотянулся ребенок. Результат может быть отрицательный, если ребенок не дотянется до скамейки. Упражнение проводится 2 раза и записывается лучший результат.

Выносливость определяет с помощью проведения таких контрольных упражнений:

- подъем туловища в сед. Упражнение проводится на гимнастическом мате. Ребенок лежит на спине, руки на груди, скрещены. По сигналу начинает выполнять упражнение, поднимается, не сгибая колен и ложится обратно. Результат фиксируем в количестве подъёмов за 30 секунд. Дается две попытки и записываем результат

- поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнение проводится на гимнастическом мате. Ребенок лежит на спине, руки за головой. По команде «начали» поднимает ноги вверх, под углом 90 градусов, при этом ноги не должны быть согнуты в коленях. Время – 30 секунд, затем фиксируется результат из 2 попыток.

Данные проведенных упражнений занесли в таблицу 4.

Таблица 4 - Карта развития физических качеств детей 5 лет (вводная диагностика)

№	Физические качества	Контрольные упражнения	мальчики								девочки			
			М1	М2	М3	М4	М5	М6	М7	М8	Д1	Д2	Д3	Д4
1	2	3	4								5			
1	сила	Бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками из – за головы из исходного положения стоя, м	2	1.6	1.9	1.1	2.9	1.8	3	1.7	1.2	1.3	2	1.8
		Прыжок в длину с места, м	0,9	0,9	1,0	1,0 5	1,1 2	0,8	0,9	1,0	1,0 5	0,7 8	0,9 6	0,9 3
		Метание мягкого мяча на дальность, м	5,4	3,8	3,1	4,8	4,5	3,0	6,5	4,8	3,5	3,2	3,3	4,7
2	быстрота	Бег на дистанцию 10 м с хода,с	3,6	3,3	3,9	3,8	3,3	3,4	4,2	3,3	3,2	3,0	4,0	3,9
		Бег на дистанцию 30 м,с	7,9	7,7	7,9	7,3	8,5	8,1	8,0	7,0	7,7	7,9	8,5	7,9
3	ловкость	Бег зигзагом 30 м, с	8,4	8,7	9,3	9,5	7,9	9,3	7,9	7,6	8,9	8,7	8,9	8,7
		Прыжки через скакалку за 30 сек./ раз	5	2	7	6	10	4	0	0	6	2	6	3
4	гибкость	Наклон туловища вперед, см	9	-2	-2	5	0	6	0	0	3,5	2	3	1

## Окончание таблицы 4

1	2	3	4								5			
5	выносливост ть	Подъем туловища в сед за 30 сек, раз	6	7	11	11	13	10	10	8	9	6	11	10
		Поднимание ног в положении лежа на спине за 30 сек, раз	10	10	11	12	9	9	9	9	15	12	12	10

Проведя вводную диагностику, мы посчитали средние показатели по каждому контрольному упражнению у мальчиков и у девочек, которые показаны на рисунке 1.

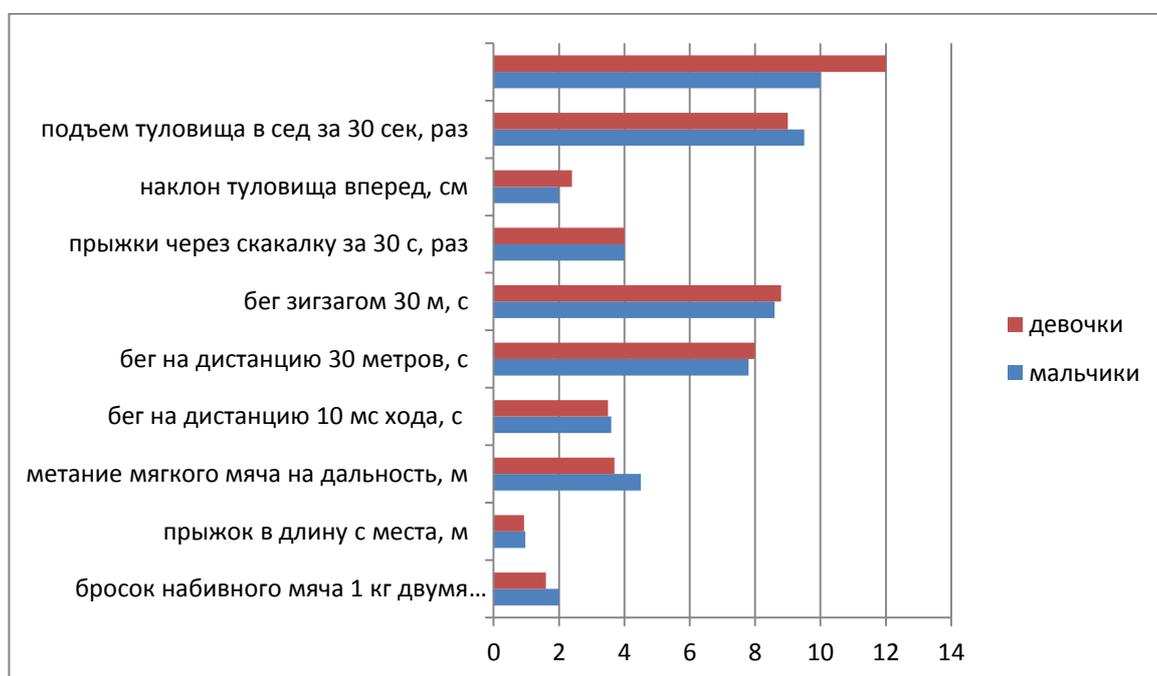


Рисунок 1 - Средние показатели контрольных упражнений при вводной диагностике у девочек и мальчиков.

Проанализировав данную таблицу, мы видим, что средние показатели у мальчиков и девочек почти одинаковые. Мальчики по среднему значению показали результаты лучше в таких контрольных упражнениях, как бросок набивного мяча массой 1 кг, прыжок в длину с места, метание мягкого мяча на дальность, бег на дистанцию 10 м с хода и подъем туловища в сед за 30 сек. Девочки показали лучше общий результат по бегу на дистанцию 30 м, бегу зигзагом 30 м, наклон туловища вперед и поднимания ног из положения

лежа на спине. По прыжкам на скакалке мы видим одинаковый средний результат.

Из таблицы... «Карта развития физических качеств детей 5 лет» наглядно видно, что у детей слабо развиты такие физические качества как сила, ловкость и гибкость.

Таким образом, делаем вывод о том, что при разработке программы кружка, такие показатели как сила, ловкость и гибкость мы будем прорабатывать в первую очередь и в дальнейшем закреплять их.

Рассмотрим ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5 лет, утвержденной Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001 г. № 916 [28] представленные в таблице...

Таблица 5 - Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5 лет

Наименование контрольного упражнения	Пол	5 лет
1	2	3
Бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками из – за головы из исходного положения стоя, м	Мал	1,6-2,3
	Дев	1,5-2,25
Прыжок в длину с места, м	Мал	0,85-1,3
	Дев	0,85-1,25
Метание мягкого мяча на дальность, м	Мал	5-9
	Дев	4-9
Бег на дистанцию 10 м с хода,с	Мал	3,8-3,4
	Дев	4,2-3,8
Бег на дистанцию 30 м,с	Мал	8,2-7,0
	Дев	8,5-7,4
Бег зигзагом 30 м, с	Мал	9,2-8,0
	Дев	9,5-8,4

### Окончание таблицы 5

1	2	3
Прыжки через скакалку за 30 сек./ раз	Мал	1-3
	Дев	2-5
Наклон туловища вперед, см	Мал	3-6
	Дев	6-9
Подъем туловища в сед за 30 сек, раз	Мал	9-11
	Дев	7-9
Поднимание ног в положении лежа на спине за 30 сек, раз	Мал	9-10
	Дев	6-8

В данной таблице 5 представлены показатели возрастной нормы. Если ребенок выполнил все контрольные упражнения с результатами в рамках данных показателей, то его уровень физического развития соответствует среднему уровню. Если три и более тренировочных упражнения дошкольник выполнил выше ориентировочных показателей, то уровень его физической подготовленности – высокий, а если три и более показателя ниже нормы, то у него низкий уровень.

Сравнивая полученные результаты у каждого ребенка с ориентировочными показателями физической подготовленности детей данной возрастной нормы, мы видим, что из 8 мальчиков у одного – высокий уровень развития, еще один имеет средний, а остальные 6 ребят – низкий уровень развития. У девочек картинка другая: 2 имеют средний уровень и 2 низкий.

Анализируя представленные выше таблицы делаем вывод о том, что такие физические упражнения, как метание мягкого мяча на дальность и наклон туловища вперед у детей вызвали наибольшие трудности, так как по этим показателям что у мальчиков, что у девочек низкий уровень развития. Поэтому видим необходимость работы над развитием и совершенствованием физических качеств детей.

## 2.3 Анализ хода и результатов работы по физическому развитию старших дошкольников с использованием народных подвижных игр

Результаты констатирующего этапа легли в основу программы преобразующего эксперимента с использованием народных подвижных игр.

Народные подвижные игры в дошкольном учреждении используются в разные режимные моменты: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулка и в свободной игровой деятельности детей.

В связи с тем, что для старших школьников разработано недостаточное количество программ по народным подвижным играм, я изучила литературу по данной теме и разработала программу детского объединения физкультурно – оздоровительной направленности «Ручеёк».

Особый акцент сделан на использование народных игр с разной физической нагрузкой для детей, разнообразной степенью двигательной активности. Программой предложены игры, требующие быстроты, ловкости, смелости, упорства в достижении цели.

Цель работы детского объединения: развитие физических качеств старших дошкольников, а также интереса к участию в подвижных и народных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи:

- развивать и совершенствовать двигательные физические качества, творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и силу;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной народной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Программа обучения в детском объединении «Ручеёк» ориентирует на решение задач, способствующих организации двигательной деятельности детей в дружелюбной радостной обстановке, но при умелом сочетании отдыха и движения.

Количество занятий: 1 занятие в неделю во второй половине дня.

Всего: 32 занятия в год (с октября по май).

Длительность занятия для детей старшего дошкольного возраста 25 минут.

Место проведения: физкультурный зал, игровая площадка на территории детского сада. Количество: 12 детей.

Срок реализации: 1 год.

Ожидаемые результаты:

- улучшить показатели по физическим характеристикам: быстрой, выносливости, ловкости, силе и гибкости;
- не менее 2- 5 считалок для использования их в игре;
- правила не менее 4 - 10 народных игр;
- правила безопасного поведения во время проведения игр.
- сотрудничать друг с другом во время проведения занятий;
- участвовать в организации и проведении игры в физкультурном зале и на прогулке.

Структура занятия выглядит следующим образом:

- разминка (приложение А),
- заучивание считалки (приложение Б),
- разучивание новой народной подвижной игры,
- проигрывание игры 2 – 3 раза,
- проигрывание ранее изученных игр по желанию детей,
- дыхательное упражнение.

Перспективное планирование детского объединения «Ручеёк» представлено в таблице 6.

Таблица 6 - Перспективное планирование детского объединения «Ручеёк»

Месяц	Название	Цель
1	2	3
октябрь	1.Диагностика	Провести первичную диагностику по уровню развития физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость).
	2. Знакомство с русскими народными играми	Познакомить детей с русскими народными подвижными играми.
	3. Разучивание считалок	Учить слушать и запоминать малые фольклорные произведения, развивать внимание, память, слуховое восприятие.
	4. «Краски»	Упражнять детей в беге в естественных условиях, с увертыванием от ловящего; развивать интерес к народным играм, желание в них играть; доставить детям радость.
ноябрь	1.«Рыбак» (гибкость)	Учить детей подпрыгивать на двух ногах; воспитывать умение соблюдать правила игры; развивать гибкость, выносливость, внимание.
	2. «Жмурки» (гибкость)	Развивать гибкость и координацию.
	3. «Картошка» (гибкость)	Развивать гибкость, учить перебрасывать мяч.
	4. «Хвостики» (гибкость)	Развитию гибкости и ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств; совершенствование умения ориентироваться на местности.

Продолжение таблицы 6

1	2	3
декабрь	1. «Поймай снежок» (сила)	Развивать реакцию движений, силовые способности и умение согласовывать свои действия.
	2. «Выгони мяч» (сила)	Развитие силовых качеств.
	3. «Золотые ворота» (сила)	Развивать силовые качества, ловкость, глазомер;
	4.«Перетягивание каната» (сила)	Развитие силовых качеств.
январь	1.«Гори ясно» (ловкость)	Воспитывать организованность, развивать ловкость.
	2. «Третий лишний» ( ловкость)	Развитие ловкости.
	3. «Капуста» (ловкость)	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, умение согласовывать движения со словами, упражнять в беге, умению играть в коллективе.
	4. «Ловишка» (ловкость)	Развитие ловкости, выносливости и умения ориентироваться в пространстве.
февраль	1.«Котлы» (выносливость, скорость)	Развивать скорость, выносливость, умение действовать по сигналу.
	2.«Пятнашки» (выносливость)	Развивать выносливость, ловкость, память, мышление и воображение.
	3. Охотники и звери (выносливость)	Развивать силу, ловкость и выносливость.
	4. «Мороз – красный нос» (выносливость)	Развивать выдержку, умение выполнять движения по сигналу

Окончание таблицы 6

1	2	3
март	1.«Гуси-лебеди» (быстрота)	Развитие навыка быстрого бега.
	2. «Хлоп! Хлоп! Убегай!» (быстрота)	Развивать быстроту, ловкость, упражнять в беге.
	3.«Пирог» (быстрота)	Упражнять в беге, умению играть в коллективе.
	4.«Палочка-выручалочка» (быстрота)	Развитие быстроты; умение действовать по сигналу.
апрель	1.«Бубенцы»	Развитие внимания, умения действовать по сигналу и ориентироваться по слуховому восприятию.
	2.«Матушка Весна»	Упражнять детей в ходьбе, построению в круг, развитие выносливости.
	3. «Салки»	Развивать умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках с продвижением вперед, формировать коммуникативные навыки.
	4. «Горелки»	Развивать скорость бега, быстроту, учить детей быстро реагировать на ключевое слово
май	1. «Колечко»	Развитие быстроты реакции.
	2. «Зайцы и огородник»	Развитие скорости, сноровки, ловкости и умение быстро реагировать.
	3,4 Диагностика	Итоговая диагностика.

В представленной таблице 6 «Перспективное планирование детского объединения «Ручеёк» видно, что систематическая работа проводится в течение месяца по развитию того или иного физического качества. Подобраны народные подвижные игры, способствующие развитию физического качества.

При вводной диагностике мы обратили внимание, что по показателям у детей западают в развитие сила и гибкость, поэтому работу над физическим развитием с помощью народных подвижных игр мы начали именно с них.

Занятие, как уже говорилось выше, начинается с разминки (перечень разминок на каждый месяц представлен в приложении....) и разучивания считалки (перечень считалок представлен в приложении ....)

Нами были составлены комплексы игр с описанием хода, которые направлены на развитие физических качеств старших дошкольников. Далее представлено по одной игре из каждого блока, которая развивает то или иное физическое качество.

#### 1.«Жмурки» (гибкость)

Описание игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На мосту.
- Что в руках?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

#### 2.«Перетягивание каната» (сила)

Описание: Дети делятся на две команды. Берут в руки канат, центр которого расположен на линии разметки. По сигналу команды должны перетянуть соперников на свою сторону. Та команда, которая устоит и не заступит за черту, и становится победительницей.

### 3.«Гори ясно» (ловкость)

Описание игры: Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине ребёнок с платочком в руке.

Все дети идут вправо по кругу, водящий машет платочком.

Дети останавливаются и хлопают в ладоши. Водящий скачет внутри круга. Как только хлопки закончились, он должен встать перед парой у которой остановился. Играющие произносят считалку: Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Раз, два, три! После этих слов водящий взмахивает платком и сзади стоящие дети бегут в противоположные стороны. Побеждает тот, кто первым выхватит платок из рук водящего. Игрок, который прибежал позже становится водящим.

### 4.«Пятнашки» (выносливость)

Описание игры: Выбирается «пятнашка». Все разбегаются по площадке, а «пятнашка» ловит: кого «пятнашка» коснется рукой, тот становится новым «пятнашкой».

Варианты: а) «Пятнашка, ноги от Земли!»: Игрок может спастись от «пятнашки», если встанет на какой-то предмет — Землю.

б) «Пятнашка» может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть зайкой на двух ногах — он в безопасности.

### 5.«Пирог» (быстрота)

Описание игры: Дети делятся на две команды и встают напротив друг друга. В центре садится пирог и шапкой на голове. Дети произносят такие слова: Вот он, какой высоконький,

Вот он, какой мягонький,

Вот он, какой вкусенький,

Режь его да ешь!

Затем играющие по одному из каждой команды бегут к пирогу. Кто первый заденет пирог, тот и забирает его в свою команду. Игрок, который не успел дотронуться, садится на место пирога, надевает шапочку. И игра продолжается до тех пор, пока одна команда не заберет к себе всех игроков противников [22].

Подводя итог, можно сказать, что игры, направленные на развитие гибкости, развивают и координацию движений.

Используя в играх атрибуты, такие как мяч, скакалка, ленточки, мы тем самым вносим определенный элемент, от которого в большинстве случаев нужно увернуться, убежать или поймать. Благодаря этому мы развиваем гибкость у дошкольников.

Игры, которые направлены на развитие силы, имеют соревновательный компонент. Дети проявляют такие качества, как упорство, выносливость, силовые способности.

При проведении игр на развитие ловкости развиваются такие качества, как умение увертываться и менять направление движения.

Народные игры необходимо усложнять, так они становятся еще интереснее детям. Например, в игре «Ловишка» ввести в игру двух водящих.

Значительное внимание уделялось таким народным подвижным играм, которые позволяли не только повысить интерес к игре, но и усложнять вариант игры, совершенствовать двигательные навыки, развивать психофизические качества.

При проведении игр с бегом детей знакомили с разнообразными приемами увертывания, напоминали, что можно резко изменить направление, остановиться, присесть, слегка наклонить корпус, выполнить обманное движение. Использование наглядного материала позволяло находить наиболее рациональный вариант решения двигательной задачи.

Работая над качеством выносливость, мы использовали такие игры как «Котлы», «Охотники и звери», «Пятнашки», которые развивали в детям волю

к победе, умение справляться с эмоциями, концентрироваться и быть стойким.

Развитие быстроты мы видим благодаря тому, что дети убегают от водящего или наоборот догоняют, меняют направления движения, учатся увертываться. Дети выбирают и контролируют свою скорость, тем самым активизируют физические силы. Народные подвижные игры дают хороший результат в развитии скоростных способностей.

В результате проведения занятий трудностей не возникало. Перед кружком всегда была проведена тщательная подготовка. Дети занимались с удовольствием, дружно играли. У них всегда присутствовал положительный эмоциональный отклик,

Дети с нормой в развитии легко включились в процесс, внимательно слушали правила игры, им хотелось вновь и вновь повторять игру. Ребята, у которых физическое развитие было ниже нормы, сначала не проявляли высокой заинтересованности, порой обижались, когда их первыми догнали или в случае неудачи. Со временем они адаптировались и с интересом и энтузиазмом участвовали в играх. Просились назначить их выбирать ведущего с помощью считалки, проявляли выносливость и ловкость в играх, не уступая детям с нормой.

Работа дошкольников в рамках детского объединения оказалась интересной. В течение года у детей сформировалось представление о развитии физических качеств. Между детьми сложились дружеские отношения, в различных ярких и эмоциональных ситуациях они осваивали нормы поведения и правила при проведении игры. Ребята стали проявлять такие качества как инициативность, самостоятельность, появился огромный интерес к данным играм. В играх дети реализовывали себя. Проявляя активное участие в мероприятиях группы и детского сада, показывали свои знания с большим удовольствием. При проведении занятий по кружковой деятельности, активно использовались считалки и народный фольклор, благодаря чему дети овладевали стихотворными формами речи и диалогом.

В течение дня дети с педагогом повторяют изученные народные игры, используя для этого необходимую атрибутику.

Таким образом, мы можем заключить, что народные игры способствуют развитию физических качеств старших дошкольников. Игры эти подвижны, разнообразны и увлекательны. У детей народные подвижные игры вызвали интерес и желание узнавать все новые игры. Использование атрибутов в играх вносит свою изюминку. Занятия проводились систематически, варьировались под интересы детей и шли с усложнением правил.

На контрольном этапе изучение физического развития старших дошкольников проводилось при помощи той же методики, что и на 1 этапе.

На констатирующем этапе с целью изучить уровень физического развития старших дошкольников нами была использована методика «Диагностические тесты» Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой [20]. Данные проведенных упражнений занесли в таблицу 7.

Таблица 7 - Карта развития физических качеств детей 5 лет (итоговая диагностика)

№	Физические качества	Контрольные упражнения	мальчики								девочки			
			М1	М2	М3	М4	М5	М6	М7	М8	Д1	Д2	Д3	Д4
1	2	3	4								5			
1	сила	Бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками из – за головы из исходного положения стоя, м	2,5	2,1	2,4	1,6	3,4	2,3	3,5	2,0	1,7	1,9	2,5	2,3
		Прыжок в длину с места, м	1,4	1,3	1,5	1,3	1,2	1,0	1,2	1,3	1,3	0,9	1,0	1,3
		Метание мягкого мяча на дальность, м	6,1	4,9	5,6	5,8	6,0	4,3	7,6	5,7	5,0	6,1	5,4	6,1
2	быстрота	Бег на дистанцию 10 м с хода,с	3,3	2,9	3,6	3,4	2,9	3,0	3,6	2,8	2,9	2,5	3,4	3,2
		Бег на дистанцию 30 м,с	6,5	7,0	7,1	6,6	7,6	7,8	7,4	6,4	7,0	6,9	7,6	7,0
3	ловкость	Бег зигзагом 30 м, с	7,9	8,0	8,3	8,4	7,2	8,6	7,1	6,9	8,0	8,1	8,0	8,1

## Окончание таблицы 7

1	2	3	4								5			
		Прыжки через скакалку за 30 сек./раз	7	4	9	8	12	6	2	2	8	4	8	5
4	гибкость	Наклон туловища вперед, см	11	1	3	7	2	7	1	3	6	4	4	3
5	выносливость	Подъем туловища в сед за 30 сек, раз	8	8	14	13	15	13	12	10	11	9	14	12
		Поднимание ног в положении лежа на спине за 30 сек, раз	14	13	15	16	12	11	10	10	18	16	15	13

Проведя итоговую диагностику, мы посчитали средние показатели по каждому контрольному упражнению у мальчиков и у девочек, которые показаны на рисунке 2.

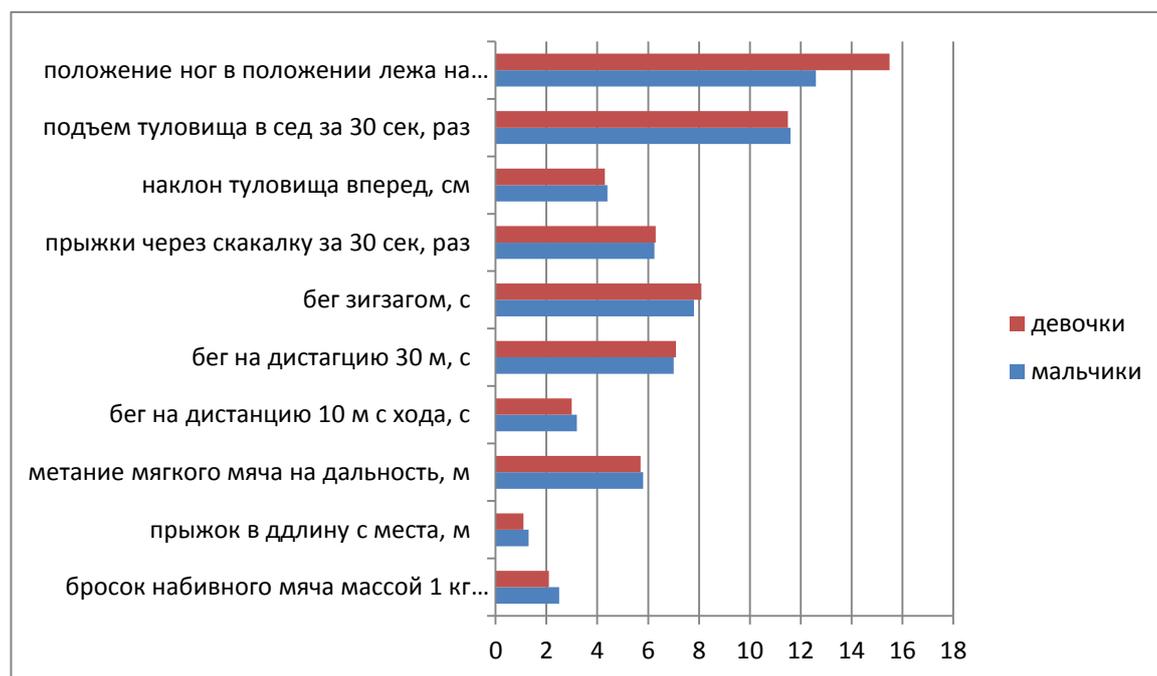


Рисунок 2 - Средние показатели контрольных упражнений при итоговой диагностике у девочек и мальчиков.

Анализируя данную таблицу, мы видим, что средние показатели по каждому физическому упражнению у мальчиков и девочек почти

одинаковые. Мальчики, по среднему значению, показали результаты лучше в таких контрольных упражнениях, как бросок набивного мяча массой 1 кг, прыжок в длину с места, метание мягкого мяча на дальность, бег на дистанцию 10 м с хода, наклон туловища вперед и подъем туловища в сед за 30 сек. Девочки показали лучше средний результат по бегу на дистанцию 30 м, бегу зигзагом 30 м, прыжки на скакалке и поднимания ног из положения лежа на спине.

Из таблицы 5 «Карта развития физических качеств детей 5 лет» наглядно видно, что у детей по среднему показателю и у мальчиков и у девочек на среднем уровне такие физические качества как сила и гибкость, остальные - на высоком уровне.

Сравнивая полученные результаты у каждого ребенка с ориентировочными показателями физической подготовленности детей данной возрастной нормы на контрольном этапе, мы видим, что три мальчика имеют высокий уровень развития, остальные 5 – средний. Две девочки показали высокий уровень развития и две средний.

Из приведенных выше результатов формирующего и констатирующего экспериментов, проведем сравнительный анализ полученных данных по уровню физического развития мальчиков и девочек, которые представлены в рисунках 3 и 4.

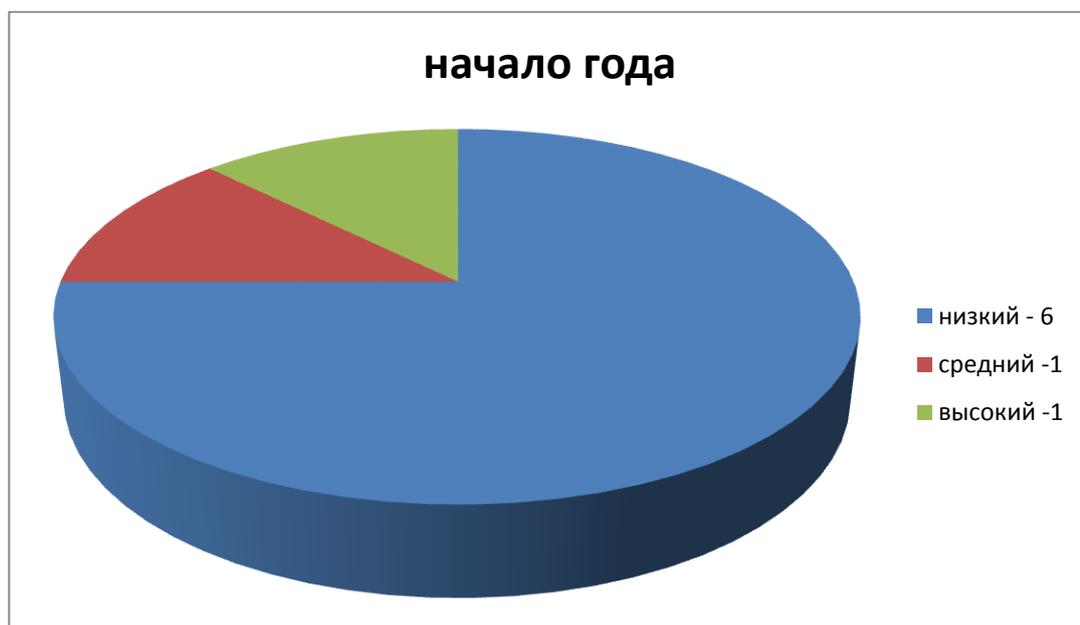
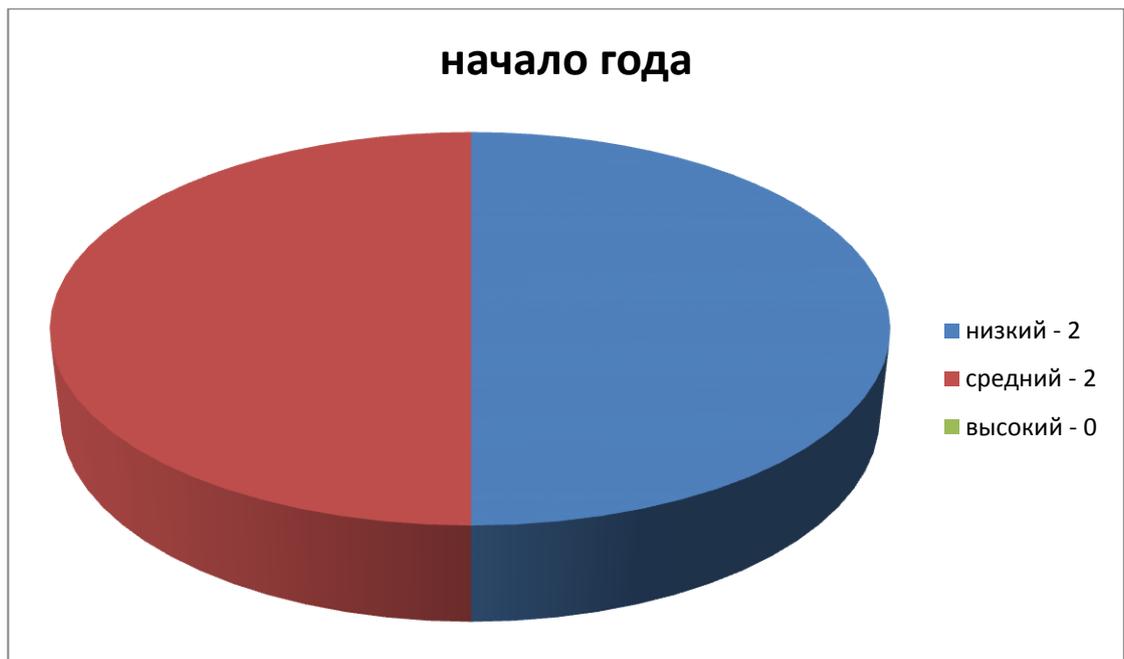




Рисунок 3 - Сравнительный анализ физического развития мальчиков



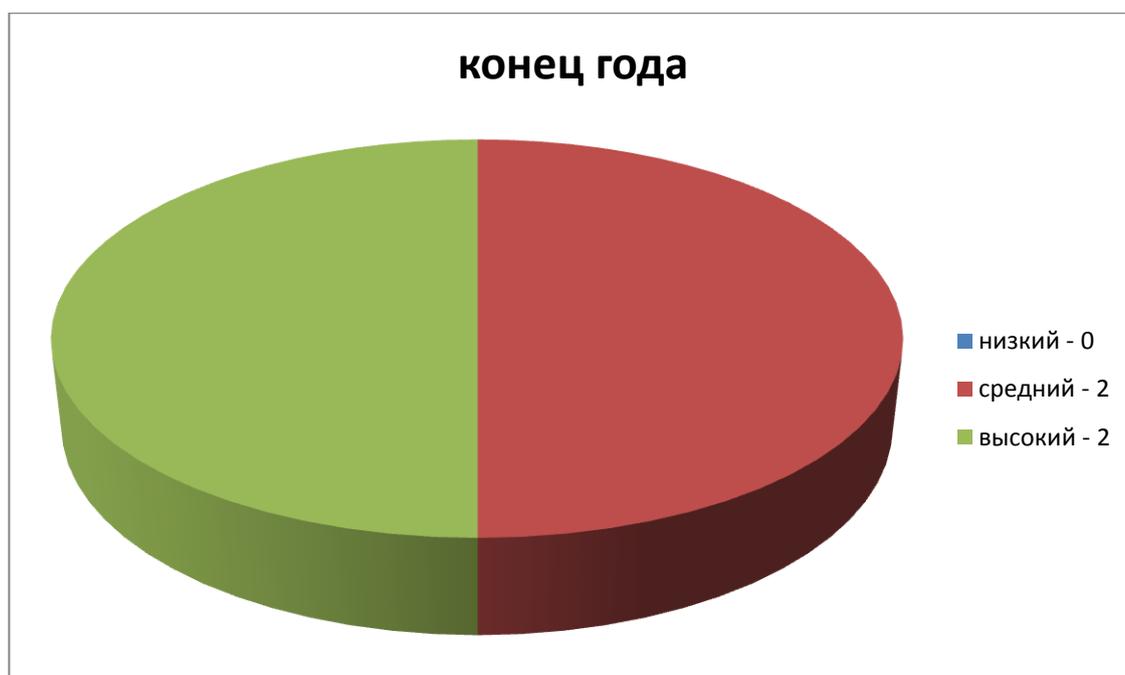


Рисунок 4 - Сравнительный анализ физического развития девочек

Приведенные выше показатели из рисунков 3 и 4 говорят нам о том, что уровень развития физических качеств как у мальчиков, так и у девочек увеличился.

На начало года почти половина детей имели низкий уровень физического развития, только один мальчик имел высокий уровень развития и остальные дети показали средний результат.

Из 12 детей, это 8 мальчиков и 4 девочки, на конец учебного года высокий уровень развития показали 5 человек и средний – 7. Низкого уровня развития нет.

Таким образом, поставленная нами гипотеза была проведена в ходе экспериментальной работы. Считаем, что необходимо продолжать использование русских народных игр в развитии физических качеств старших дошкольников.

В процессе работы над второй главой нашего исследования описана база исследования, представлена программа эксперимента, вводная и итоговая диагностика и описаны результаты.

Детское объединение является хорошим средством для использования народных игр в физическом развитии. В основу проектирования целей и

задач легли следующие принципы: четкая структура, системность, непрерывность, вариативность, доверительное взаимоотношение. Занятия подобраны таким образом, что каждое физическое качество дети развивали на протяжении нескольких занятий, которые проходили в форме разминки, разучивания считалки, знакомство с новой игрой и проигрывания уже знакомых игр по желанию детей.

Данная программа актуальна для детей старшего дошкольного возраста, так как в этом возрасте у детей растет потребность в двигательной активности и развитию коммуникабельности.

Дошкольники проявляли активность, целеустремленность, желание играть в коллективе. Изученные игры стремились перенести в свою игровую деятельность и привлечь к участию остальных детей группы.

Представленная программа эксперимента разработана и апробирована, может быть рекомендована для работы с детьми старшего возраста в дошкольных образовательных учреждениях.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе нашего исследования мы определили, что физическое развитие – это процесс, который включает развитие и укрепление физического и психического здоровья, а также двигательных способностей. В дошкольном возрасте физическое развитие детей отличается характерными особенностями на каждом возрастном этапе. Описали физические качества и увидели, что формирование физических качеств зависит как от наследственного фактора, так и от систематической и планомерной работы над развитием и совершенствованием организма дошкольника. Для данного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Дети 5 – 7 лет способны получать удовлетворение в результате победы.

Старшие дошкольники проявляют активный интерес к физкультуре, так как в этом возрасте происходит активизация двигательной деятельности, волевых качеств, ярко выражена инициатива.

Народная подвижная игра ценна для детей в педагогическом отношении, развивает нравственные качества, физически укрепляет, воспитывает характер и волю. Как мы видим, четкой классификации народных подвижных игр нет, но проанализировав предложенные классификации, мы заметили, что игры в основном делятся по характеру проведения, по интенсивности, по сложности проведения.

Подвижные игры прежде всего – это средство физического воспитания детей. Так как они развивают и совершенствуют двигательные навыки ребенка. Происходит активная деятельность многих систем организма, что благотворно влияет на нервное и психическое здоровье старшего дошкольника.

Следует отметить, что участие дошкольников в народных подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр, формируется способность проявлять выдержку, смелость, умение действовать в коллективе и индивидуально; развивается

ловкость, быстрота, меткость, выносливость, смекалка, сообразительность; вырабатывается воля к победе.

Работая с детьми старшего дошкольного возраста, развивали у них интерес к народным подвижным играм, предоставляя им возможность организовывать их на прогулке и в свободной деятельности.

В процессе работы над второй главой нами была охарактеризована база исследования, предложена программа по развитию физических качеств посредством народных подвижных игр. Специфика их заключается в следующем: это активная деятельность, развивающая знания об окружающем мире, мышление, физические и личностные качества, а также фантазию и воображение.

В процессе нашего исследования мы определили и доказали гипотезу, что одним из эффективных способов решения данной проблемы в детском саду является организация детского объединения физкультурно – оздоровительной направленности по народным подвижным играм. Они создают благоприятные условия для развертывания активной двигательной деятельности.

В народные подвижные игры дети играют в любом коллективе, однако они не носят систематический и целенаправленный характер. Для того, чтобы работа по использованию в детском объединении народных подвижных игр имела перед собой достижимую цель и способствовала развитию физических качеств. Без разработки четкой программы эксперимента, с целью и задачами, мы не смогли бы добиться должного результата.

В третьем параграфе второй главы данной работы представлены результаты эксперимента. Из представленных выше графиков мы можем сделать следующее заключение, что уровень развития физических качеств старших дошкольников имеет положительную динамику. Дети показали хорошие результаты, низкого уровня на конец года нет.

Данную программу работы с детьми по развитию и совершенствованию физических качеств можно рекомендовать педагогам и инструкторам по физическому развитию.

Таким образом, гипотеза исследования была проверена на теоретическом и эмпирическом уровне.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 320 с.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996. – 176 с., ил.
3. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей [Текст]: пособие для родителей и воспитателей. – Киев.: «Здоровье», 2012. – 238 с.
4. Выгодский Л.С. Вопросы детской психологии [Электронный ресурс].- Режим доступа: URL: <https://urait.ru/book/voprosy-detskoj-psihologii-437739> (дата обращения: 10.05.2020).- Загл. с экрана.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 176 с.: ил.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 1999. – 264 с.
7. Глушкова Г.В. Голубева Л.Г. Прилепина И.А. Физическое воспитание в семье и ДОУ: Методические рекомендации, домашние задания.- М.: Школьная пресса, 2005 – 96 с.
8. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.
9. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр. – М.: Просвещение, 2005. -417 с.
10. Детские народные подвижные игры: Пособие для воспитателей дет. сада и родителей / Сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, 1995. – 224 с.
11. Доронина М.А. Роль подвижных иг в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. – 2007. - № 4. – с 10-14.
12. Запорожец А.В. Некоторые психологические проблемы детской игры. – М.: Дошкольное воспитание, 1965. – 137 с.

13. Иванчикова Р.И. Народные игры с детьми // Дошкольное воспитание. – 2005. - №4.
14. Кенеман А.В. Физическая подготовка детей / под ред. В.И.Ильинича.- М.: Издательский дом «Академия», 2000 г. -231 с.
15. Кондакова О. Н., Детские считалки.- М: Детская литература, 1999. – 16 с.
16. Кудрявцев В.А. Народная подвижная игра как источник духовного и физического роста в дошкольном возрасте// Дошкольное воспитание.- 1998. - № 11.
17. Левицкая М. В. Народные подвижные игры. – СПб: Издательство Политехнического университета.- 2008 г.
18. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2003. – 368 с.
19. Лямина Л.А. Народные игры в детском саду. – М., 2008.- 84 с.
20. Методы диагностики физических качеств старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b2bc69a4d53a88521306c37.html> (дата обращения: 28.12.2018). – Загл. с экр.
21. Муравьев В.А. , Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2004. – 112 с.
22. Народная игра как средство воспитания и развития ребенка: сб. народных игр/ авт. – сост. Ю.П.Брюхова. – Архангельск: АО ИППК РО, 2010. – 62 с.
23. Осокина Т.И. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 2003. – 143 с.
24. Осокина Т.И. Физическая культура детском саду. - 3-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. – 304 с., ил.

25. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
26. Подласый П.П. Педагогика. – М.: Владос, 1996.- 432 с.
27. Покровский Е. А. Русские детские игры. - М: Сфера,2010. – 128 с.
28. Постановлением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://base.garant.ru/12125274/> (дата обращения: 28.12.2018). – Загл. с экр.
29. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования от рождения до школы: под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://priozernyschool.3dn.ru/2015/PROGRAMMA\\_OT\\_ROGDENIYA\\_DO\\_SHKOLI.pdf](https://priozernyschool.3dn.ru/2015/PROGRAMMA_OT_ROGDENIYA_DO_SHKOLI.pdf) (дата обращения: 21.05.2020). – Загл. с экр
30. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000. – 256 с.
31. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно- методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2004 – 128 с.
32. Спортивные праздники в детском саду/ авт. – сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.: ил.
33. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозайка- Синтез, 2009.- 64 с.
34. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. -2-е изд., испр. -М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 210 с.
35. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1979. – 96 с.

36. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.

37. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005. – 104 с.

38. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс: [офиц. сайт].- Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 09.05.2020). – Загл. с экрана.

39. Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://pravobraz.ru/federalnyj-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya/> (дата обращения: 09.05.2020). – Загл. с экрана.

40. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/ Под. ред. Н.В. Микляевой.- М.: ТЦ Сфера, 2015.-144 с.

41. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств/ Под. ред. Н.В. Микляевой.- М.: ТЦ Сфера, 2015.-176 с.

42. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с.: ил.

43. Фролов В.Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191 с.: ил.

44. Шангина И.И. Русские дети и их игры. – М.: Издательский дом «Искусство», 2000. – 296 с.

45. Якуб С.К. Вспомним забытые игры. – М.: Детская литература, 1988. – 158 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А  
КАРТОТЕКА РАЗМИНОК

Октябрь

«Мы осенние листочки»

Мы - осенние листочки, мы на веточке сидели (образуют круг)  
Ветер дунул – полетели. (разбегаются)  
Мы летали, мы летали – (бегают, помахивая листочками)  
Все листочки так устали.  
Перестал дуть ветерок – собрались мы все в кружок  
(салятся на корточки, поднимают листья над головой)  
Ветер снова вдруг подул и листочки с ветки сдул  
(бегают, помахивая листочками)  
Все листочки полетели, и на землю тихо сели. (подбрасывают листья)

Ноябрь

«Веселый круг»

Эй, ребята, что вы спите?  
На зарядку становитесь!  
Справа – друг и слева – друг!  
Вместе все – в веселый круг.  
Под веселые напевы  
Повернитесь вправо, влево.  
Руки вверх! Руки вниз!  
Руки вверх! И наклонись!  
Шаг назад и два вперед!  
Вправо, влево поворот.  
Покружимся, повернемся,  
Снова за руки возьмемся!  
Три шага вперед, дружок,  
Станет тесным наш кружок.

Покружились, потолкались,  
Повернулись и разбежались!

Декабрь

«Будь внимательным»

Встали смирно, подтянулись  
Руки вверх и потянулись.  
Руки в стороны, вперед.  
Делай вправо поворот,  
Делай влево поворот.  
Приседаем и встаем,  
Пол руками достаем,  
И на месте мы шагаем,  
Ноги выше поднимаем.  
Стой! Раз, два.  
Кругом! Раз, два. На занятия пора.

Январь

«Медвежата»

Гуляет по лесочку семейство медвежат.  
Под лапами листочки и веточки хрустят.(гуляют, имитируя движения медвежат)  
Под елочкою сели. Решили отдохнуть.(приседают на корточки)  
Закрыли мишки глазки, им хочется вздремнуть.(имитируют сон)  
Немного отдохнули и снова в дальний путь.  
Идут, ногами топают. По лесу только хруст.(встают, топая, идут)  
Пошло кругом веселье, медведей не унять.  
Под елочкой зеленой все начали плясать.(танцуют как медведи в цирке).

Февраль

«Лягушки»

Жили – были две подружки,  
Две зеленые лягушки(шагают на месте)

Рано утром умывались,  
Полотенцем растирались. (растирают ладони, лицо, плечи)  
Лапками топали (топают)  
Лапками хлопали (хлопают)  
Вправо – влево поклонились (наклоны вправо – влево)  
И обратно возвратились (ставят руки на пояс)  
Вот здоровья в чем секрет (поднимают руки перед собой)  
Всем друзьям физкульт – привет! (машут руками над головой).

Март

«Мишка»

Мишка, лапки подними (поднимают руки)  
Мишка, лапки опусти (опускают руки)  
Мишка, мишка, покружись (кружатся)  
А потом земли коснись (салятся на корточки)  
И животик свой потри (поглаживают живот)  
Раз, два, три, раз, два, три! (хлопают в ладоши).

Апрель

«Разминка»

Тили-тили, трали-вали (ходьба на месте)  
Мы разминку начинали.  
Дружно сели, дружно встали (присесть, встать)  
Поклонились (наклон вперед)  
Уф, устали! ("вытираем пот со лба")  
Круг мы сделаем большой, (беремся за руки, делаем круг)  
А потом поменьше (сужаем круг)  
А потом опять большой,  
Еще больше прежнего (расширяем круг)  
Мы по кругу побежали, (друг за другом)  
Хлоп, остановились! (хлопки в ладоши)  
Наклонились, распрямились (наклон вперед)

Миру улыбнулись! (улыбаются друг другу)

Май

Цыпленок

Был чудесный, милый дом (руки куполом над головой)

Что-то застучало в нем (изобразить стук кулачком)

Наконец-то я родился! (радостно поднять руки)

Как прекрасно все кругом! (повернуться в стороны с поднятыми руками)

Я на солнышко смотрю (руки отвести назад как крылья, смотрим вверх)

И летать как все хочу! (машем "крыльями")

Вот, пора мне подкрепиться

Вкусной, сладенькой пшеницей.(сесть на корточки, стучать пальчиками об пол - "клюем")

Ой, смотрите!

Идет кошка!

Я ее боюсь немножко! (сидя на корточках, обхватить голову руками)

Посмотрю по сторонам, (поворот влево, вправо)

Все, не видно кошки! (встали)

Зашагаю я быстреей (ходьба на месте)

К маме по дорожке.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### КАРТотеКА СЧИТАЛОК

<p>Ехала белка на тележке, Продавала всем орешки, Кому два, кому три, Выходи из круга ты.</p>	<p>Ехала машина тёмным лесом, За каким-то интересом, Инте, инте, интерес - Выходи на букву "эс".</p>
<p>Черепашка хвост поджала, И за зайцем побежала. Оказалась впереди, Кто не верит - выходи.</p>	<p>Вышли мышки погулять - В сад ходили, в лес ходили, И на речку приходили. Покупались немножко - Вдруг идёт на встречу кошка Мыши кошке говорят: "Становись-ка с нами в ряд, Будем мы сейчас считать, Всё равно тебе искать!"</p>
<p>Раз, два, три. На полянку выходи, Хороводы заводи, Кто остался, Тот води.</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять. Мы решили поиграть, Но не знаем, как нам быть, Не хотел никто водить! На тебя укажем мы: Это верно будешь ты!</p>
<p>Раз, два, три, четыре, пять - Вышел зайчик погулять. Вдруг охотник выбегает, Прямо в зайчика стреляет. Пиф! Паф! Ой-ой-ой, Убегает зайчик мой.</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять, Будем в прятки мы играть. Небо, звёзды, луг, цветы - Выходи из круга ты.</p>

## Сведения о самостоятельности выполнения работы

Работа на тему «Народные подвижные игры как средство физического развития старшего дошкольника» выполнена мной самостоятельно.

Используемые в работе материалы и концепции из публикуемой литературы и других источников имеют ссылки на них.

Электронный экземпляр выпускной квалификационной работы в формате pdf размещен на странице онлайн-курса «ГИА 44.04.02 Психолого-педагогическое образование».

«09» июня 2020 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Никулина Л.А.

(И.О. Фамилия)