

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГЕОРГИЕВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Технологическое отделение

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

На тему: **Развитие физических качеств у дошкольников 6-7 лет посредством подвижных игр**

Студент _____
(л.п.)

Иванова Наталья Ивановна
(ф.и.о.)

Руководитель ДР _____
(л.п.)

Савенкова Надежда Николаевна
(ф.и.о.)

Рецензент _____
(л.п.)

(ф.и.о.)

Нормоконтроль _____
(л.п.)

(ф.и.о.)

Председатель ПЦК _____
(л.п.)

(ф.и.о.)

Зав. технологическим отделением _____
(л.п.)

(ф.и.о.)

Утверждаю

Зам. директора по УР _____
(л.п.)

(ф.и.о.)

Георгиевск 2023

Согласовано
ПЦК педагогики и психологии
ГБПОУ ГРК «Интеграл»
Николаева В.В. _____
студентки 4 курса
группы ЗДО - 901
технологического отделения
специальности 44.02.01
Дошкольное образование
Ивановой
Натальи
Ивановны

заявление

Прошу утвердить тему моей дипломной работы:

Развитие физических качеств у дошкольников 6-7 лет посредством подвижных игр и назначить научного руководителя.

« _____ » _____ 20 ____ г.

Иванова Н.И.
(подпись)

ГБПОУ ГЕОРГИЕВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Технологическое отделение

ПЦК педагогики и психологии

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

_____ Казаков В.Н.

« _____ » _____ 20__ г.

ЗАДАНИЕ

НА ДИПЛОМНУЮ РАБОТУ

Студентки Ивановой Натальи Ивановны _____

1. Тема работы «Развитие физических качеств у дошкольников 6-7 лет посредством подвижных игр»,
утвержденной приказом по колледжу от « _____ » _____ 20__ г. № _____

2. Срок сдачи студентом законченной работы « _____ » _____ 20__ г.

3. Исходные данные к работе _____

4. Содержание практического материала _____

5. Перечень практического материала _____

6. Консультации по работе с указанием, относящихся к разделам работы:

Раздел	Консультант	Подпись, задание выдал	Дата, задание принял
Содержание, цели задачи, объект, предмет, задачи.	Савенкова Н.Н.		
Глава 1. Теоретические основы	Савенкова Н.Н.		
Глава 2. Методические основы	Савенкова Н.Н.		
Глава 3. Практическое исследование	Савенкова Н.Н.		
Анализ, выводы	Савенкова Н.Н.		
Практический материал	Савенкова Н.Н.		

7. Дата выдачи задания « _____ » _____ 20__ г.

Руководитель _____
(подпись)

Задание принял к исполнению _____
(подпись)

Утверждаю
председатель ПЦК
педагогике и психологии
_____ В.В. Николаева

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
выполнения дипломной работы

Наименование разделов	Срок окончания работы (дата)
Ознакомление с положением гос.аттестации	декабрь
Выбор темы работы и определение содержания	декабрь
Подбор и изучение литературы	январь
Составление плана	январь
Уточнение темы. Освещение вопросов теоретической части	февраль
Определение практической части	март
Проведение экспериментальной работы	апрель
Изложение заключения, выводы	апрель
Оформление дипломной работы	май
Рецензирование, подготовка к защите	июнь

Руководитель дипломной работы: _____

ОТЗЫВ

о работе студента Ивановой Натальи Ивановны курса 4 группы ЗДО - 901 отделения заочного отделения специальности 44.02.01 Дошкольное образование ГБПОУ ГРК «Интеграл» по выполнению ДР на тему: «Развитие физических качеств у дошкольников 6-7 лет посредством подвижных игр».

Объём дипломной работы листов

Количество листов пояснительной записки листа

Количество листов графиков, чертежей:

Заключение о степени соответствия выполненной работы заданию:

Дипломная работа соответствует всем требованиям написания

Проявленная самостоятельность при выполнении работы. Плановость и дисциплинированность в работе. Индивидуальные особенности выпускника:

Положительные стороны работы:

Недостатки ДР:

Характеристика общепрофессиональной и специальной подготовки выпускника: Соответствует

Заключение и предлагаемая оценка ДР:

Работа оценивается на «хорошо»

Руководитель _____
(подпись)

«_____» _____ 20__ г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дипломную работу студентки __ курса группы _____

ГБПОУ «Георгиевского регионального колледжа «Интеграл» на тему:

выполненную под руководством

(фамилия, имя, отчество)

Общая характеристика работы

Положительные стороны работы:

Недостатки:

Заключение:

Предполагаемая оценка «хорошо»

Дата «_____» _____ 20__ г.

Рецензент

(должность)

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования.....	6
1.1 Характеристика анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста 6-7 лет.....	6
1.2 Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных навыков у детей дошкольного возраста.....	12
1.3 Методические особенности развития физических качеств у дошкольников 6- 7 лет посредством подвижных игр.....	23
1.4 Классификация подвижных игр.....	28
Глава 2. Организация и методы исследования.....	37
2.1 Организация исследования.....	37
2.2 Методы исследования.....	38
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	44
3.1 Обсуждение результатов констатирующего этапа эксперимента.....	44
3.2 Анализ результатов контрольного этапа эксперимента.....	46
Заключение.....	56
Список литературы.....	59
Приложения.....	64

Введение

Актуальность темы. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Предпочтение в процессе поиска новых средств, факторов и методов организации воспитания отдается тем из них, которые интегральны, многофункциональны по своему характеру, способствуют самореализации, самовыражению личности, интересны детям, органически вписываются в современные образовательные системы.

Одним из таких средств воспитания является подвижная игра.

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики.

Как известно, дети должны постоянно двигаться. Движения способствуют положительному эмоциональному настрою, укрепляют детский организм, положительно влияют на общее физическое состояние детей. В развитии движений большую и главную роль имеет игра. Игра является ведущим видом деятельности детей. Много исследований проведено по развитию физических качеств в играх. Существуют различные методики по развитию физических качеств в подвижных играх. Но они несколько устарели, потому что уровень развития двигательных способностей на современном этапе другой.

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, у компьютера, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Поэтому существует проблема: какова методика использования подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс образовательной деятельности детей 6-7 лет дошкольного образовательного учреждения.

Предмет исследования: методика развития физических качеств у дошкольников 6-7 лет посредством подвижных игр.

Цель исследования: определить эффективность методики развития физических качеств у дошкольников 6-7 лет посредством подвижной игры.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать методику развития физических качеств дошкольников 6-7 лет, основанную на использовании подвижных игр.
3. Оценить эффективность влияния разработанной методики на уровень развития физических качеств дошкольников 6-7 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что целенаправленное применение методики, основанной на расширенном использовании подвижных

игр, в процессе образовательной деятельности дошкольного учреждения позволит повысить уровень развития физических качеств детей 6-7 лет.

Глава 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования

1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей 6-7 лет

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние. Это – прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств.

На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога. В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству выполнения ее, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания – легкий и быстрый бег.

У ребенка семи лет продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Ближе к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и тому подобные.

Существенные отличия в двигательной деятельности ребенка 6-7 лет заключаются в следующем: в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранение лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий.

В движениях ребенка 6-7 лет видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей.

В старшем дошкольном возрасте происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

В старшем дошкольном возрасте физическое развитие у девочек протекает более интенсивно, чем у мальчиков. Скачок физического развития в 6-7 летнем возрасте обусловлен нейроэндокринными перестройками в детском организме. Медики считают этот период критическим, отмечают снижение

физической и психической выносливости и повышение риска возникновения заболевания.

Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети часто не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. В 6-7 лет отмечается существенное развитие дыхательной системы: у ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

К шести годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. К семи годам значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, обеспечивающие разнообразные сложные движения: бег, прыжки, лазанье и так далее.

Мышечная система производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию – защищает от ударов, повреждений костной системы и внутренних органов.

Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. К семи годам происходит развитие опорно-двигательной системы: кости скелета слегка изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается.

В старшем дошкольном возрасте устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника. В 6-7 лет отмечается интенсивный рост черепных костей.

С семи лет начинается срастание костей таза, поэтому опасны прыжки в высоту на твердую поверхность. Это может привести к деформации костей таза.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника.

Сердечнососудистая система начинает функционировать раньше других систем. К шести годам она продолжает развиваться и растет вместе с увеличением размеров тела. К семи годам сердце приобретает форму взрослого. Пульс становится устойчивым, ритмичным, менее частым.

Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Нервная система стабилизируется, поведение становится более устойчивым. Хорошо регулируются двигательные функции, в том числе – мелкая моторика.

Основная дифференцировка нервных клеток к концу дошкольного возраста почти заканчивается, но сохраняется легкая возбудимость.

Присущие 6-7 летним детям возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков – ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Важнейшими особенностями психического развития детей старшего дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности (потребность в уважении и признании взрослого, желание выполнять важные для других, «взрослые» дела, быть «взрослым», потребность в признании сверстников). У старших дошкольников активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности и в то же время – стремление в игре и других видах деятельности быть первым, лучшим. У детей возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения: ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои непосредственные желания и поступать не так как хочется в данный момент, а так как «надо».

На седьмом году жизни ребенок начинает осознавать свое место среди других людей, у него формируется внутренняя социальная позиция и стремление соответствовать его потребностям новой социальной роли. Ребенок начинает осознавать и обобщать свои переживания, формируются устойчивая самооценка и соответствующее ей отношение к успеху и неудаче в деятельности.

Старший дошкольный возраст – период активного развития и становления познавательной деятельности. В этот период происходят значительные изменения структуры и содержания детской деятельности. Начиная с подражания взрослому, через расцвет сюжетно-ролевой игры, ребенок приходит к овладению более сложными видами деятельности, требующими нового, произвольного уровня регуляции, основанного на осознании целей и задач деятельности и способов их достижения, умении контролировать свои действия и оценивать их результат.

Старшие дошкольники начинают управлять своим поведением, восприятием, памятью, мыслительной деятельностью. Это связано с развитием произвольности психических процессов, целенаправленности действий.

Старший дошкольный возраст является возрастом развития воли как сознательного управления своим поведением, своими внешними и внутренними действиями. Дети 6-7 лет овладевают умением контролировать положение своего тела на основании мышечных ощущений.

Сам процесс волевого действия изменяется: появляется осознание предстоящего действия.

Резко перестраиваются у старших дошкольников мотивы волевых действий: побуждения у семилетних детей все яснее выступают как одно из решающих условий, обеспечивающих устойчивое и длительное волевое напряжение.

Одним из мотивов, приобретающих к концу старшего дошкольного возраста определяющее значение для ребенка, является ожидание оценки его действий воспитателем и сверстниками. Не желая быть хуже, слабее товарищей, он может проявить значительное волевое усилие, выдержку. Поэтому педагог имеет возможность тонко «инструментировать» свои воздействия на разных детей, вызывая с их стороны необходимое волевое усилие.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь физического и психического развития.

Период старшего дошкольного возраста (6-7 лет) характеризуется увеличением роста и пропорций тела, развитием и перестройкой всех физиологических систем организма.

Ускоряет и качественно изменяет процесс развития всех систем организма целенаправленная работа по физическому развитию дошкольников.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывает на них тренирующее, развивающее действие. Благодаря разнообразным движениям улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы.

1.2. Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных навыков детей дошкольного возраста

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Их развитие – важная задача физического воспитания. Проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его физических качеств в разные периоды детства.

В настоящее время широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его физических качеств. Довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению физические качества представляют собой проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Как физическое качество быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомление. Выделяют три основные формы выделения быстроты:

- быстрота реакции (латентное время двигательной реакции);
- скорость отдельного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- частота движений (темп).

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н. Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствуют развитию у детей умения прикладывать различные мышечные усилия в соответствии с заданным темпом.

Для развития быстроты применяются игровой и соревновательный методы:

1. Игровой метод, который даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявление самостоятельности и творчества. Наиболее активно этот метод используется в младших группах, но им широко пользуются в работе также со старшими дошкольниками.

2. Соревновательный метод. Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесёт, кто дальше бросит. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Для развития силы у детей 6-7 лет эффективно использовать следующие методы обучения:

1. Игровой метод, предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп.

2. Метод круговой тренировки, обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы.

3. Информационно - рецептивный метод, характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребёнка.

4. Репродуктивный метод (воспроизведение способов деятельности).

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы.

При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метания, в прыжках, лазании по лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможности опорно-двигательного аппарата у ребенка, они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечной сосудистой системе ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества.

Развитию мышечной силы, координации движений дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Выносливость – это способность противостоять в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Р.Е. Мотылянская дает следующее, наиболее полное, определение: «Выносливость – это способность организма совершать продолжительную мышечную работу мощностью от 60 до 80 – 90 % от максимальной (в зависимости от характера двигательной деятельности и физической подготовленности) благодаря преодолению трудностей, возникающих в связи со сдвигами во внутренней среде организма при напряженной мышечной работе». Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50 % от максимальной) и средней (60 %) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Необходимость развития выносливости дошкольного возраста обусловлена рядом причин:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется ещё и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период, возможно, повысить уровень максимального употребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Необходимо отметить существенную зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечнососудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения.

В связи с выявлением особенностей развития выносливости у старших дошкольников важно проследить специфику реагирования детей на физическую нагрузку. Это необходимо для определения закономерностей приспособления организма к предстоящей работе, протекание восстановительного периода по окончании физической нагрузки.

Для развития выносливости рекомендуется использовать методы круговой тренировки, повторного интервального упражнения, непрерывного упражнения, игровой.

Воспитание выносливости тесно связано с повышением уровня работоспособности детей, который обусловлен их физическим развитием, степенью функциональных возможностей, физической подготовкой. Только правильно оценив все взаимосвязанные факторы, можно, постепенно увеличивая различного рода мышечные нагрузки, способствовать правильному, всестороннему и своевременному физическому развитию каждого ребенка. Необходимо с самого начала учитывать наличный уровень физической работоспособности детей, что имеет важное значение для дальнейшего развития у них выносливости.

Функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста в значительной мере определяют их физическую работоспособность. При этом важно учитывать, что они не сохраняются на одном уровне в течение дня. Следует учитывать естественные колебания, связанные со многими причинами:

биоритмами, постепенно нарастающим общим утомлением в период активной деятельности, рядом других причин. Целесообразно так же принимать во внимание и колебания функциональных возможностей детей в разные периоды года. С.М. Громбах, Г.П. Юрко установили ухудшение реакции сердечно-сосудистой и кровеносной систем на физическую нагрузку в весенний период. Это объясняется недостаточным пребыванием детей на воздухе в зимний период, дефицитом ультрафиолетовых лучей и т.д..

В постепенном повышении уровня работоспособности дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение имеет повышение интереса в двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления. Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. Это способствует и развитию волевой сферы.

Однако важно постоянно помнить о реакции детского организма на продолжительную мышечную нагрузку.

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Это верно лишь по отношению к значительным физическим нагрузкам. А при малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы протекают даже гораздо быстрее, чем у взрослых, за счет большей мобильности вегетативных систем.

Восстановительный период неодинаков у всех детей и связан с рядом индивидуальных особенностей, уровнем их физической подготовки. С.М. Громбах, Г.П. Юрко считают, что в старшем дошкольном возрасте восстановление пульса (ЧСС) происходит в течение 2–4 минут, показатели внешнего дыхания и газообмена – на 3–5 минутах. Существенное влияние на скорость их восстановления оказывают систематические занятия физическими упражнениями.

Таким образом, развитие выносливости у детей в дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием, реагирования на физическую нагрузку. Учет этого фактора способствует правильному отбору наиболее действенных средств и методов физического воспитания, оптимальному дозированию мышечных нагрузок, обеспечивает планомерное повышение одного из важных психофизических качеств.

Гибкость – это способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Важность и значимость гибкости не подлежат сомнению. Прежде всего, гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение чрезвычайно ценилось, и к его достижению стремились ещё древние люди.

Гибкость даёт лёгкость, свободу действий, раскрепощённость, непринуждённость движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребёнок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление.

Особое значение гибкость приобретает в непосредственно образовательной деятельности. Прыгает ли ребёнок, лазает, катается на лыжах, велосипеде, гибкость облегчает его усилия, бережёт его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Чтобы быть гибким и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр упражнений.

Следует отметить, что, развиваясь, сама гибкость создаёт благоприятные условия для совершенствования определённых психофизических качеств. Так, например, упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость.

Гибкость с её экономной тратой энергии, с её рациональными движениями создаёт максимально благоприятные условия для развития выносливости. Более того, гибкость является составной частью такого сложного, комплексного качества, как ловкость, благодаря которой осуществляется функция управления нашими движениями.

В.С. Фарфель доказал, что проявление гибкости зависит от многих факторов: анатомических, физиологических, психологических, эластичности мышц, связок, суставных сумок; психического состояния (при эмоциональном подъёме гибкость увеличивается); степени возбудимости растягиваемых мышц (которая снижается при большой возбудимости); изменения ритма движений; изменения исходного положения; от массажа (предварительный массаж увеличивает гибкость на 15%); разминки; внешней температуры; возраста; уровня развития силы.

Для развития гибкости у детей 6-7 лет используются следующие методы: метод круговой тренировки, метод строго регламентирующего упражнения, наглядный метод, вербальный метод, практический метод.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Форсированное развитие гибкости у детей без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать разболтанность в суставах, перерастежение, нарушение осанки. Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, обеспечивающими гармоническое развитие физических качеств.

Во-первых, следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, нужно предотвращать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости.

Реализуя эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошкольного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к деформациям суставных структур.

Методическими средствами, рекомендуемыми для развития гибкости дошкольников, являются ежедневные упражнения на растягивание, чередование упражнений на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все имеющиеся у них движения приобретаются как результат научения.

Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия.

Говоря о ловкости, многие учёные уделяют большое внимание скорости. В.С Фарфель говорит о ловкости как о быстром выполнении двигательных действий, а Н.А. Бернштейн также уделяет большое внимание «психологической» скорости: находчивости, решительности, реакции, т.е. умению предвидеть, предугадывать. Рациональность же рассматривается в прямой зависимости от правильности движений. Находчивость, по мнению Н.А. Бернштейна, «главное ядро двигательного опыта, зависящее от накопленного двигательного опыта». Однако ловкость неоднородна по своей уровневой структуре, автор выделяет 2 «разряда» ловкости:

- телесная ловкость;
- предметная, или ручная, ловкость.

Поскольку ловкость является физическим качеством, то она должна обладать свойством упражняемости. Н.А Бернштейн отмечает: «Ловкость – это качество или способность, которая определяет отношение нашей нервной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, насколько быстро и успешно может соорудиться у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенства он сумеет достигнуть. И упражняемость, и ловкость, несомненно, представляют собой упражняемые качества, но как та, так и другая сторона стоят над всеми навыками, подчиняя их к себе и определяя их существенные свойства».

К показателям ловкости относятся следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации.

Ловкость является качеством воспитываемым и тренируемым. Есть два пути тренировки ловкости:

1. Накопление разнообразных двигательных навыков и умений.
2. Совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Воспитание ловкости успешно осуществляется в физических упражнениях, подвижных и спортивных играх. Игры в ладошки в паре, общеразвивающие упражнения с малым мячом также способствуют развитию ручной ловкости.

При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребёнка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию, а игры - игровые упражнения.

В качестве конкретных методических приёмов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приёмы: применение упражнений с необычными исходными положениями; зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости и темпа движений; варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение; усложнение упражнений дополнительными движениями.

Таким образом, ловкость – это сложное координированное качество, оно необходимо ребёнку для успешного использования двигательного опыта.

Развитие физических качеств дошкольников 6-7 лет во многом определяется системой работы, интенсивностью и частотой занятий с детьми физическими упражнениями, условиями организации двигательной активности.

Поскольку физические качества формируются у ребёнка комплексно, развитие одного из качеств, способствуют улучшению других физических качеств. Их развитие требует пристального внимания воспитателей.

Также есть мнение, что узкоспециализированные нагрузки зачастую неблагоприятно отражаются на общем развитии детей, так как это приводит к недоразвитию других качеств и перегрузке ребенка и даже нарушениям здоровья, замедлению процессов роста, перекачиванию мышц, негармоничному телосложению.

Следует отметить, что основными средствами развития физических качеств являются:

1. Гигиенические факторы, играют важную роль.
2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма.
3. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

Однако, учитывая особенности дошкольного возраста, в котором основным видом деятельности является игра, многие авторы настоятельно рекомендуют шире её использовать, включая игровые задания, эстафеты для развития всех физических качеств.

1.3. Методические особенности развития физических качеств у дошкольников посредством подвижной игры

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка-дошкольника, и потому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания. В практике детского сада широко используются игры ролевые, дидактические,

строительные, подвижные, игры с пением и др. Но среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Эти действия обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной условной цели, поставленной перед детьми взрослыми или самими играющими.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка.

Передовые русские ученые П.Ф. Лесгафт, Е.А. Покровский, В.В. Гориневский, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении им определенных навыков, уделяли много внимания сбору и изучению таких игр. Они разъясняли их значение для физического развития детей и пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения. В дальнейшем эти прогрессивные идеи нашли свое отражение в трудах ученых, разрабатывавших вопросы теории и методики подвижных игр в разных звеньях системы физического воспитания.

По определению П. Ф. Лесгафта «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни». Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям.

По мнению М. Н. Жукова: «Подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

В. Л. Страковская считает, что «подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств».

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка. Двигательная деятельность детей в подвижной игре благотворно влияет на физическое развитие, формирует двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма и усиливая эмоционально-родственные ощущения.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. Вторая группа – спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми 6-7 летнего возраста применяют все виды подвижных игр.

Планируя подвижные игры, прежде всего, следует уделять внимание, какие двигательные действия освоены детьми, и в какой степени. Так новые движения, изученные в НОД, закрепляются в играх в повседневной деятельности, а движения находящиеся на этапе закрепления отрабатываются в играх-эстафетах.

При планировании игр следует учесть и состояние здоровья дошкольников. Есть дети, которым некоторые движения противопоказаны. Дети частыми заболеваниями бронхолегочной системы, нарушениями сердечнососудистой системы быстро утомляются, для таких детей планируется индивидуальная работа, и включаются игры преимущественно средней и малой степени подвижности.

Следует учитывать индивидуальные особенности телосложения детей. У детей мышечного типа в большей степени развита сила и в меньшей скорость, поэтому для них в играх необходимы упражнения для развития скоростно-силовых качеств, гибкости.

Для детей астеноидного типа показаны упражнения для развития силы, выносливости.

Детям дегестивного типа, у которых хорошие показатели по качествам гибкости и равновесия, но низкие показатели по скоростно-силовым качествам и выносливости, показаны упражнения именно на развитие этих качеств.

Для детей разного типа телосложения можно планировать различные виды игр, учитывать это при составлении команд для игр-эстафет, выборе водящего в игре.

Многообразие способов достижения цели, внезапные изменения ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать физическую нагрузку, поэтому при отборе и проведении игр следует учитывать физическую подготовленность детей. Проведение подвижных игр требует от педагога индивидуально-дифференцированного подхода.

При планировании процесса физического развития рекомендуется учитывать как общие, так и индивидуальные особенности развития организма детей.

Полагаем что, особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Создавая у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог должен замечать и выделять существенные факторы в развитии детей, в их поведении. Педагогу необходимо определить изменения в умениях и навыках, помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Образовательные, развивающие и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве ею, которое предусматривает управление двигательным и нравственным

поведением детей. Для этого необходимо использовать различные методы и приёмы (табл. 1).

Таблица 1

**Эффективные методы и приемы при руководстве подвижной игрой
с детьми 6-7 лет**

Этапы	Методы и приемы
1. Знакомство с игрой	<ul style="list-style-type: none"> - предварительная беседа; - рассказ об игре, традициях народа, истории возникновения; - рассматривание иллюстраций, книг фольклорного содержания
2. Знакомство с правилами	<ul style="list-style-type: none"> - четкое, краткое, выразительное объяснение до начала игры; - уточняющие вопросы
3. Организация и проведение игры	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий детьми; - выбор водящего считалкой, жеребьевкой, «стрелкой»
3.1. Соблюдение правил	<ul style="list-style-type: none"> - краткие указания, - замечание; - рекомендации; - поправки; - порицание
3.2. Регулирование нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> - назначения водящими детей с разным уровнем развития движений; - сокращение длительности игры; - введение перерывов; - изменение количества играющих; - уменьшение (увеличение) величины игровой площадки; - изменение правил: - смена ролей играющих
3.3. Разрешение конфликтов	<ul style="list-style-type: none"> - разъяснение; - удаление из игры; - извинение

<p>4. Развитие интереса к игре, желания играть самостоятельно</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разные варианты игр; - усложнение содержания; - изменение условий; - изменение правил; - изменение количества ролей; - введение заданий на коллективное соревнование; - творческие задания; - положительная оценка (смелость, быстрота, ловкость...); - поощрение
-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Итак, для того, чтобы подвижные игры способствовали развитию физических качеств необходимо соблюсти ряд условий их планирования и отбора содержания:

– при планировании игр соблюдать принцип последовательности и преемственности с программным содержанием физкультурных занятий и других видов двигательной деятельности детей;

– отбирая содержание игр руководствоваться принципом доступности и учитывать исходный уровень физических качеств детей, возрастные особенности.

Если не учитывать все требования к подбору и планированию игр, то добиться положительного эффекта довольно сложно. Сколь много не проводилось бы подвижных игр, если отсутствует система и преемственная связь, сформированные навыки и качества быстро утрачиваются, при этом обеспечивается только потребность ребенка в движении, приобретается двигательный опыт, но часто этот опыт однообразный.

1.4. Классификация подвижных игр

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию/отсутствию инвентаря, по количеству участников,

по степени интенсивности и специфики физической подготовки, наличию/отсутствию ведущего, месту проведения (двор, комната, водоем), по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и т.д.

Рассматривая подвижные игры по признаку организации играющих, можно выделить следующие:

а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);

б) с разделением коллектива на команды (игры направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

а) игры, где имеет место активное единоборство;

б) игры, без соприкосновения с соперником;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др., подвижные игры - игры с правилами.

В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры.

Рассмотрим классификацию подвижных игр, используемых в детском саду по следующим признакам:

– по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада);

– по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр);

– по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);

– по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);
- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);
- по сюжету (сюжетные и бессюжетные);
- по организационной форме (для НОД, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);
- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - интенсивности);
- по сезону (летние и зимние);
- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);
- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации.

Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

При отборе игр, способствующих физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет ее

образовательную, развивающую и воспитательную значимость, игровые действия детей; от содержания зависит своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. Вторая группа – спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами.

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц.

Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников – волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т.п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры. Сюжет игры и правила обуславливают характер движений играющих. В одном случае дети, подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени, в другом – прыгают, как зайчики, в третьем – им надо суметь влезть на лестницу, как пожарным, и т.д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер. Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры, которые обычно тесно связаны с сюжетом и определяют поведение и взаимоотношения играющих. В некоторых сюжетных играх действия играющих определяются текстом («У медведя во бору», «Гуси», «Зайцы и волк» и др.).

Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями. В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок становится исполнителем ответственной роли – волка, лисы, коршуна. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры – зайцев – двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Поскольку в играх этой группы действует, подчиняясь правилам, коллектив детей, это во многом определяет их поведение и взаимоотношения. Дети приучаются к согласованным коллективным действиям в определенных условиях, учатся изменять способ и характер движений по сигналам и в соответствии с правилами.

Сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Игры проводятся под непосредственным руководством взрослого, что создает благоприятные условия для педагогического воздействия на детей. В сюжетных играх дети очень непосредственны, перевоплощаясь в персонажей игры, увлекаясь ею, они многократно повторяют такие движения, как ходьба, бег, прыжки (подпрыгивания на месте и с продвижением вперед, спрыгивания с невысоких предметов, перепрыгивания через шнур, линию, маленький кубик), ползание, подлезания. Эти виды движений чаще всего входят в содержание игр, на них основаны игровые действия, необходимые для решения игровых задач.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают, все

остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т.п. Бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания. Условия выполнения такого задания определяются правилами.

В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с простейшими правилами.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий («Попади в ворота» и др.).

По существу в игровых упражнениях отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребенок действует по отдельному указанию педагога, и выполнение двигательных заданий зависит лишь от его личных возможностей.

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т.е. в них вносится элемент игры (например, «По мостику», «Через ров»). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у педагога есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от

подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения рекомендуется использовать в НОД по физической культуре и, особенно при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры-забавы. В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком; выполнить движение с завязанными глазами и т.п.). Такие задания выполняют двое-трое ребят, основная масса детей является зрителями. Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках – веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь физического и психического развития.

Период старшего дошкольного возраста (6-7 лет) характеризуется увеличением роста и пропорций тела, развитием и перестройкой всех физиологических систем организма.

Ускоряет и качественно изменяет процесс развития всех систем организма целенаправленная работа по физическому воспитанию дошкольников.

Важнейшая задача физического воспитания дошкольников – развитие физических качеств.

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние. Это – прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция

его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств.

Проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его физических качеств в разные периоды детства. Развитие физических качеств дошкольников 6-7 лет во многом определяется системой работы, интенсивностью и частотой занятий с детьми физическими упражнениями, условиями организации двигательной активности.

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

При формировании и развитии физических качеств необходимо правильно выбрать методику обучения ребёнка движению.

Поскольку физические качества формируются у ребёнка комплексно, развитие одного из качеств, способствуют улучшению других физических качеств.

Их развитие требует пристального внимания педагогов.

Основными средствами развития физических качеств являются: гигиенические факторы; естественные силы природы (солнце, воздух, вода), повышающие функциональные возможности и работоспособность организма; физические упражнения.

Однако, учитывая особенности дошкольного возраста, в котором основным видом деятельности является игра, многие авторы настоятельно

рекомендуют шире её использовать, включая игровые задания, эстафеты для развития всех физических качеств.

Подвижные игры отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею. В игре деятельность детей организуется на основе образного или условного сюжета, который предусматривает достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и др.) В игре предоставляется возможность проявлять самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры обязывают ребенка решать двигательные задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

Это помогает закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств в постоянно изменяющихся условиях.

Глава 2. Организация и методика исследования

2.1. Организация исследования

База исследования. Исследование было организовано и проведено на базе дошкольного учреждения. В детском саду функционируют 12 групп. Основная общеобразовательная программа, реализуемая в МДОУ «Детский сад № 39 «Золотая рыбка» г. Георгиевска «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и др. В соответствии с содержанием программы в дошкольном учреждении проводится систематическая физкультурно-оздоровительная работа с детьми. Работа осуществляется через непосредственно образовательную деятельность (НОД), режимные моменты (утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика после сна и др.), самостоятельную двигательную деятельность детей.

Контингент испытуемых. В исследовании принимали участие две группы дошкольников экспериментальная и контрольная по 20 испытуемых в возрасте

6-7 лет. Экспериментальная группа – воспитанники подготовительной к школе группы «Семицветик», контрольная группа – воспитанники подготовительной к школе группы «Солнышко».

В состав группы «Семицветик» входят 8 девочек и 12 мальчиков. Группу «Солнышко» посещают 10 девочек и 10 мальчиков.

В группе «Семицветик» семь детей имеют I группу здоровья, остальные – II группу здоровья. В группе «Солнышко» 8 детей имеют I группу здоровья, остальные – II группу здоровья.

Этапы исследования:

Экспериментальная работа по формированию и развитию у детей старшего дошкольного возраста физических качеств и определению эффективности использования для этого методики расширенного использования подвижных игр включала в себя несколько этапов:

– первый этап включал анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности дошкольников и получение исходных данных об уровне развития физических качеств у детей экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе разрабатывалась программа расширенного использования подвижных игр в образовательном процессе «Поиграй-ка».

– второй этап включал внедрение разработанной нами программы «Поиграй-ка» в образовательный процесс экспериментальной группы.

– третий этап включал тестирование контрольной и экспериментальной групп дошкольников участвующих в эксперименте, обработку полученных данных, их анализ, формулировку выводов и заключения.

2.2. Методика исследования

В педагогическом исследовании применялись следующие методы:

– теоретические: изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Анализ и обобщению подвергалась

научная, учебно-методическая литература, научно-методические издания, программно-нормативные документы по исследуемой проблематике, материалы Интернет;

- эмпирические: метод педагогического эксперимента (сравнительный прямой эксперимент), контрольного испытания (тесты), математико-статистические методы обработки результатов исследований.

Метод педагогического исследования (прямой сравнительный эксперимент) предполагал сравнение показателей физической подготовленности в одинаковых по составу, возрасту группах).

Метод контрольного испытания (тестирования) включал использование пяти тестов, позволяющих оценить и сравнить уровень развития физических качеств дошкольников контрольной и экспериментальной групп.

Одна группа (контрольная) занималась по общей образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой. М. А. Васильевой и др., утвержденной Министерством Образования и науки РФ. В образовательный процесс экспериментальной группы наряду с содержанием раздела «Физическая культура» общеобразовательной программы была включена и реализовывалась разработанная нами программа «Поиграй-ка», направленная на развитие физических качеств – силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты для детей 6-7 лет. Программа «Поиграй-ка» являлась неотъемлемой частью перспективного планирования и позволяла равномерно и целенаправленно распределить нагрузку используемых игр и упражнений на развитие физических качеств детей в регламентированной и нерегламентированной деятельности в течение 6 месяцев.

Важное значение имел выбор игр. Учитывая, что нашей задачей являлось развитие и совершенствование физических качеств детей, возникла необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности, интенсивности игровой деятельности и их направленности на развитие физических качеств (табл. 2).

Конкретные виды подвижных игр были отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те, или иные двигательные качества. В прил. 1 предлагается перечень игр, использованных нами в формирующей части исследования.

В прил. 2 представлена, разработанная нами программа использования подвижных игр для развития физических качеств детей 6-7 лет «Поиграй-ка».

Таблица 2

Группировка игр по направленности на развитие физических качеств

Качества, проявляемые в игре	Характеристика игровых действий
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)
Быстрота	Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим
Гибкость	В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнения на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

Особенностью разработанной нами программы является расширенное использование подвижных игр в режимных моментах и создание оптимальных

условий для развития двигательных навыков и физических качеств детей 6-7 летнего возраста.

В соответствии с основными психолого-педагогическими принципами (научности, доступности, систематичности и последовательности, дифференциации) нами были отобраны место и формы организации подвижных игр в образовательном процессе, подходы к построению развивающей среды.

С учётом специфики дошкольного возраста освоение задач и содержания методики расширенного использования подвижных игр для развития физических качеств реализовалось:

- в режимных моментах (нетрадиционная утренняя гимнастика (1 раз в неделю), ежедневная прогулка);

- 1 раз в неделю во второй половине дня в физкультурном зале проводился «Час двигательного творчества»;

- 1 раз в месяц проводились физкультурные досуги на содержании подвижных игр.

«Час двигательного творчества» проводился на содержании одной игры, но был ориентирован на развитие физических качеств в комплексе. Для этого мы использовали следующие приемы:

- изменяли продолжительность и количество повторений элементов игры;

- увеличивали или уменьшали размеры площадки;

- усложняли правила игры;

- использовали инвентарь большего или меньшего веса и размера, нетрадиционное оборудование;

- вводили творческие задания и задания на коллективные соревнования.

В соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы подвижные игры, используемые нами в работе с детьми, постепенно усложнялись, варьировались с учетом возрастающей сознательности детей, накопления ими двигательного опыта.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект, поэтому, выстраивая систему использования подвижных игр, мы учитывали их двигательное содержание и место их проведения в режиме дня. Игры со сложными правилами, требующие большой сосредоточенности и внимания или вновь разучиваемые, проводились на прогулке, или в вечернее время («Час двигательного творчества»).

В своей работе по развитию физических качеств у детей экспериментальной группы использовали следующие методы и приемы: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов использовали микробеседу, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры.

Наглядные методы обучения, заключаются в показе педагогом и самими детьми упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу всякий раз дети совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и анализа игровых ситуаций.

Для реализации программы и решения поставленных задач необходимо было создать соответствующую развивающую среду.

Развивающая среда в экспериментальной группе строилась в соответствии с такими принципами:

- целесообразность размещения оборудования и материала;
- доступность;
- эстетичность;
- научность, достоверность представленного материала.

В прил. 3 представлена структура и содержание развивающей среды в экспериментальной группе.

Для выявления уровня физической подготовленности мы использовали следующие тесты:

Тест 1. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта для оценки быстроты.

Тест 2. Бег между предметами для выявления ловкости.

Тест 3. Прыжок в длину с места на выявление скоростно-силовых качеств.

Тест 4. Бег на 120 (150) метров для выявления выносливости.

Тест 5. Наклон вперед с измерением его глубины на выявление гибкости.

Методика тестирования подробно описана в прил. 4.

Комплекс тестов для оценки уровня общей физической подготовленности детей хорош тем, что содержит минимально необходимые тесты, а это сокращает время на их проведение; включает тесты, каждый из которых служит для измерения только одного качества; каждый тест в числе других ему подобных является наиболее информативным, надежным, простым и в целом добротным, результаты измерений мало зависят от морфологических показателей – длины и массы тела (в пределах группы, однородной по возрасту).

Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, упражнения на дыхание.

Тесты проводились по подгруппам с использованием упражнений соревновательного типа, ярких пособий и физкультурного оборудования. Данные заносились в протокол.

После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Критериями оценки послужили количественные возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 6-7 лет, которые рекомендованы в учебных и методических пособиях и используются в дошкольных образовательных учреждениях (прил. 5).

Показатели физических качеств определялись по пяти уровням: высокий (В), выше среднего (ВС), средний (С), ниже среднего (НС) и низкий (Н).

Методы математической статистики

Результаты, полученные при исследовании, были подвергнуты математико-статистической обработке на персональном компьютере с помощью специальных прикладных программ Excel для среды Windows.

Рассчитывались следующие основные статистические параметры:

- средняя арифметическая величина (X);
- среднее квадратичное отклонение (δ);
- ошибка средней арифметической (m).

Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Глава 3. Анализ результатов исследования

3.1. Обсуждение результатов констатирующего этапа исследования

С целью выявления уровня физической подготовленности дошкольников группы «Семицветик» и группы «Солнышко» на констатирующем этапе исследования было проведено тестирование. Результаты тестирования, сравнивались с нормативами, включенными в программу по физической культуре. Протоколы тестирования представлены в прил. 6.

В процентном соотношении результаты обследования детей представлены в табл. 3 и выглядят следующим образом:

Таблица 3

Сформированность физических качеств у детей двух групп на констатирующем этапе исследования (в %)

Тест	«Семицветик»					«Солнышко»				
	уровень					уровень				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Бег 30м, (с)	–	10	55	35	–	–	5	60	35	–
Бег 10м между предметами, (с)	–	5	45	50	–	–	5	45	50	–
Прыжки в длину с места, (см)	–	5	75	20	–	–	10	70	20	–
Бег 120м, (с)	–	–	20	75	5	–	–	30	55	15
Наклоны туловища вперед, (см)	5	15	80	–	–	–	20	80	–	–

Анализ данных тестирования дошкольников группы «Семицветик» свидетельствует:

– тест «Бег 30м», (с) – 35% дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже среднего, 55% – средний, 10% – выше среднего;

– тест «Бег 10м между предметами », (с) – 50% дошкольников имеют уровень ловкости ниже среднего, 45% – средний, 5% – выше среднего;

– тест «Прыжки в длину с места», (см) – 20% дошкольников имеют уровень развития силовых качеств ниже среднего, 75% – средний, 5% – выше среднего;

– тест «Бег 120м», (с) – 5% дошкольников имеют низкий уровень выносливости, 75% – ниже среднего, 20% – средний;

– тест «Наклоны туловища из положения сидя», (см) – 80% дошкольников имеют средний уровень развития гибкости, 15% – выше среднего, 5% – высокий.

В группе «Солнышко» были получены следующие результаты:

– тест «Бег 30 с хода», (с) – 35% дошкольников имеют уровень скоростных качеств ниже среднего, 60% – средний, 5% – выше среднего;

– тест «Бег 10м между предметами» (с) – 50% дошкольников имеют уровень ловкости ниже среднего, 45% – средний, 5% – выше среднего;

– тест «Прыжки в длину с места», (см) – 20% дошкольников имеют уровень развития силовых качеств ниже среднего, 70% – средний, 10% – выше среднего;

– тест «Бег 120м», (с) – 15% дошкольников имеют низкий уровень выносливости, 55% – ниже среднего, 30% – средний;

– тест «Наклоны туловища из положения сидя», (см) – 80% дошкольников имеют средний уровень развития гибкости, 20% – выше среднего.

В табл. 4 представлены средние показатели по каждому тесту в исследуемых нами группах.

Проанализировав полученные нами данные, мы решили внедрить разработанную нами программу в группе «Семицветик», так как уровень развития физических качеств у детей этой группы немного ниже. Далее группа

«Семицветик» в нашей работе будет экспериментальной группой (ЭГ), а группа «Солнышко» – контрольной группой (КГ).

Программа «Поиграй-ка» была разработана, чтобы содействовать развитию физических качеств дошкольников и физической подготовленности воспитанников в целом. Содержание программы представляет собой перспективное планирование подвижных игр в режимных моментах, в регламентированной и самостоятельной деятельности детей. При разработке программы «Поиграй-ка», были использованы методические рекомендации и практические руководства Э.Я.Степаненко, Л.П. Фатеевой, И.М. Коротков, М.А.Руновой, Л.И. Пензулаевой, Н.В. Нищевой, Н.Н. Кильпио.

Таблица 4

Средние показатели по тестам в группах на констатирующем этапе исследования

Группа	Тест				
	Бег 30м, (с)	Бег 10м между предметами (с)	Прыжки в длину, (см)	Бег 120м, (с)	Наклоны туловища вперед, (см)
«Семицветик»	7,3	7,4	98	38,4	7
«Солнышко»	7,2	7,1	98	38	6

3.2. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента

На третьем этапе эксперимента нами было проведено контрольное тестирование дошкольников с целью выявления эффективности программы «Поиграй-ка», которая внедрялась в образовательный процесс экспериментальной группы «Семицветик». В процессе исследования применялись те же тесты, что и на начальном этапе.

На третьем этапе исследования были получены следующие результаты, которые в процентном соотношении представлены в табл. 5.

**Сформированность физических качеств у детей двух групп
на контрольном этапе исследования (в %)**

Тест	ЭГ					КГ				
	уровень					уровень				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Бег 30м, (с)	20	65	15	–	–	–	55	45	–	–
Бег 10м между предметами, (с)	5	10	80	5	–	–	5	90	5	–
Прыжки в длину с места, (см)	10	70	20	–	–	–	40	60	–	–
Бег 120м, (с)	35	60	5	–	–	–	–	70	30	–
Наклоны туловища вперед,(см)	40	60	–	–	–	–	50	50	–	–

Анализ данных тестирования экспериментальной группы:

– тест «Бег 30м» (с) – 20% дошкольников имеют высокий уровень скоростных качеств, 65% – выше среднего, 15% – средний;

– тест «Бег 10м между предметами » (с) – 5% дошкольников имеют высокий уровень развития ловкости, 10% – выше среднего, 80% – средний, 5% – ниже среднего;

– тест «Прыжки в длину с места» (см) – 10% дошкольников имеют высокий уровень силовых качеств, 70% – выше среднего, 20% – средний;

– тест «Бег 120м» (с) – 35% дошкольников имеют высокий уровень выносливости, 60% – выше среднего, 5% – средний;

– тест «Наклоны туловища из положения сидя» (см) – 40% дошкольников имеют высокий уровень гибкости, 60% – выше среднего.

Данные тестирования в контрольной группе:

– тест «Бег 30 с хода» (с) – 55% дошкольников имеют уровень развития скоростных качеств выше среднего, 45% – средний;

- тест «Бег 10м между предметами» (с) – 5% дошкольников имеют уровень развития ловкости выше среднего, 90% – средний, 5% – ниже среднего;
- тест «Прыжки в длину с места» (см) – 40% дошкольников имеют уровень развития силовых качеств выше среднего, 60% – средний;
- тест «Бег 120м» (с) – 90% дошкольников имеют средний уровень развития выносливости, 30% – ниже среднего;
- тест «Наклоны туловища из положения сидя» (см) – 50% дошкольников имеют уровень развития гибкости выше среднего, 50% – средний.

Результаты, полученные при исследовании, были подвергнуты математико-статистической обработке.

Показатель величины среднего значения в тесте 1 «Бег 30м с высокого старта», (с) у испытуемых экспериментальной группы в начале исследования составил 7,3с, в конце – 6,2с, прирост – 1,1с (15,1%). В контрольной группе – в начале эксперимента – 7,2с, в конце – 6,8с, прирост составил – 0,4с (5,6%).

На рис. 1 видна разница между средними показателями в ЭГ и КГ, полученными на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

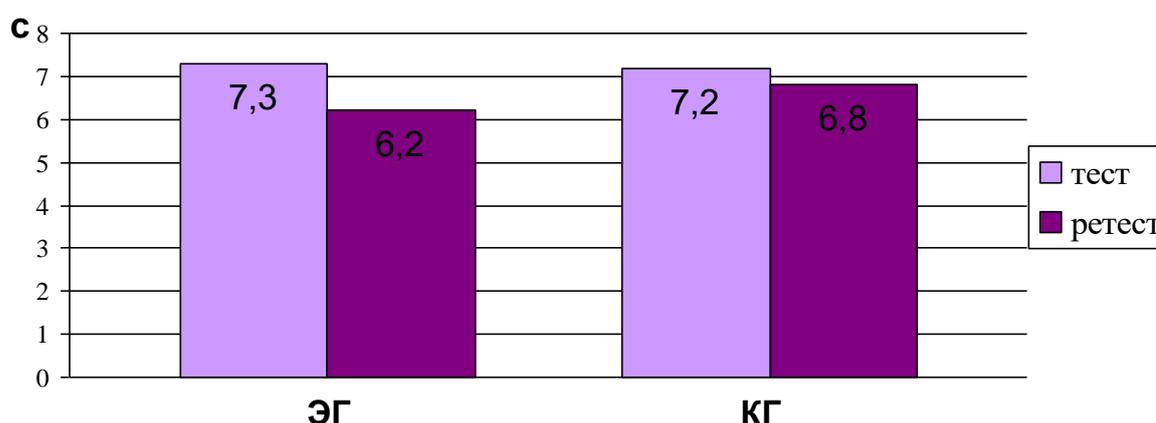


Рис. 1. Сравнительный анализ результатов теста 1 «Бег 30м», (с) двух групп

Показатель величины среднего значения в тесте 2 «Бег 10м между предметами», (с) у детей экспериментальной группы на констатирующем этапе

составил 7,4с, на контрольном – 6,3с, результат улучшился на 1,1с (14,9%). В контрольной группе в начале эксперимента результат составил – 7,1с, в конце – 6,7с, прирост составил 0,4с (5,6%).

Разница в средних показателях в ЭГ и КГ показана на рис. 2.

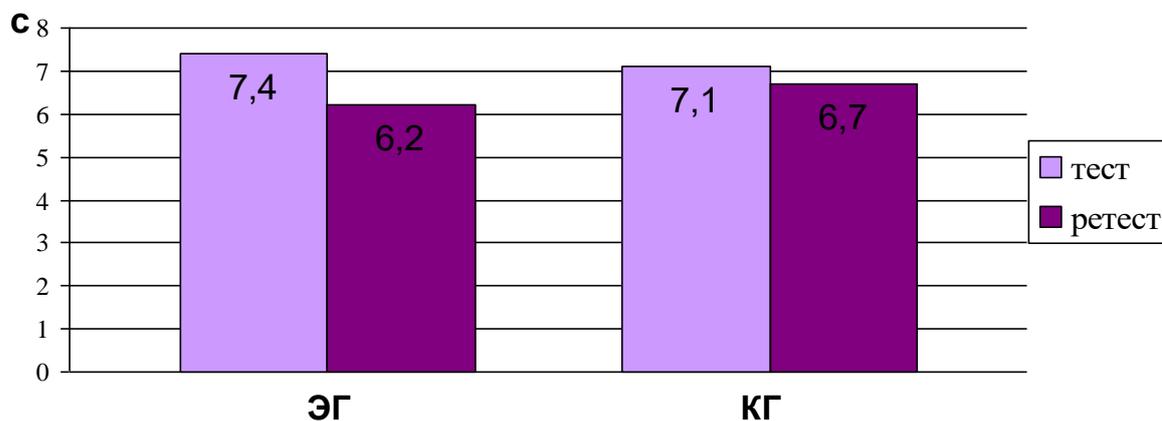


Рис. 2. Сравнительный анализ результатов теста 2 «Бег 10м между предметами», (с) двух групп

Показатель величины среднего значения в тесте 3 «Прыжки в длину с места», (см) у детей экспериментальной группы на констатирующем этапе – 98см, на контрольном этапе – 111см, результат улучшился на 13см (13%). В контрольной группе в начале эксперимента – 98, в конце – 106см, прирост составил 8см (8%). Разница в средних показателях в ЭГ и КГ показана на рис. 3.

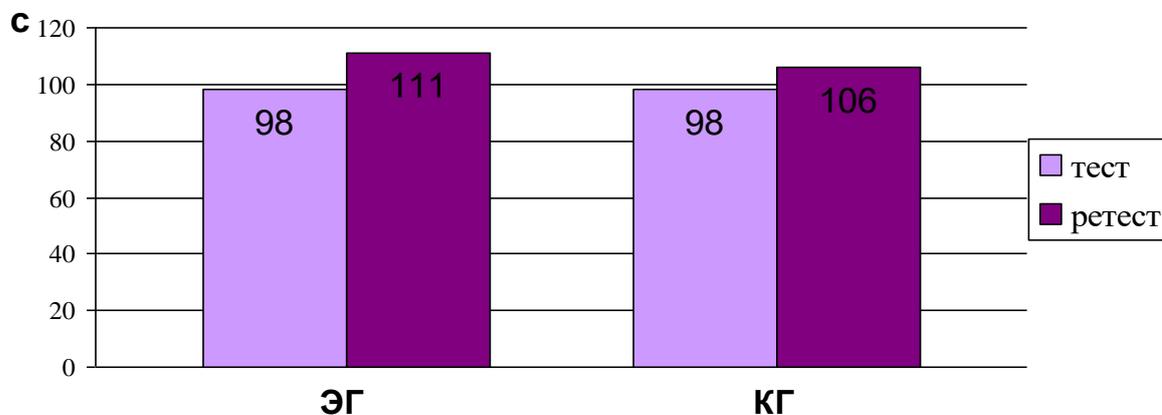


Рис. 3. Сравнительный анализ результатов теста 3 «Прыжки в длину с места», (см) двух групп

Показатель величины среднего значения в тесте 4 «Бег 120м» (с), у детей экспериментальной группы на констатирующем этапе – 38,4с, на контрольном этапе – 33,6с, результат улучшился на 4,8с (12,5%). В контрольной группе в начале эксперимента – 38с, в конце эксперимента – 35,7с, прирост составил 2,3с (6,1%). Разница в средних показателях в ЭГ и КГ показана на рис. 4.

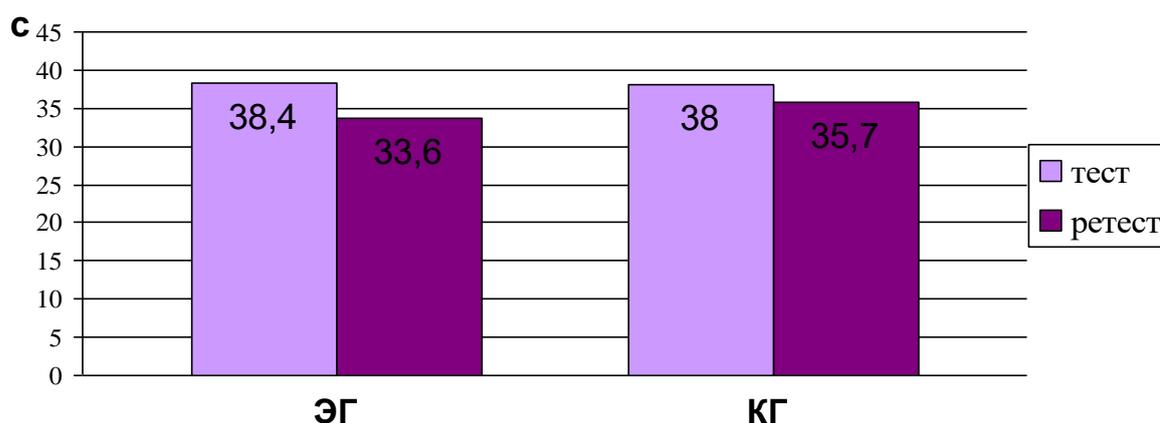


Рис. 4. Сравнительный анализ результатов теста 4 «Бег 120м», (с) двух групп

Показатель величины среднего значения в тесте 5 «Наклоны туловища вперед из положения сидя» (см) у детей экспериментальной группы на констатирующем этапе – 6см, на контрольном этапе – 11см, результат улучшился на 5см (83,3%). В контрольной группе в начале эксперимента – 7см, в конце эксперимента – 9см, прирост составил 2см (28,6%). Разница в средних показателях в ЭГ и КГ показана на рис. 4.

При анализе результатов начала и конца педагогического эксперимента было выявлено, что средняя арифметическая величина экспериментальной группы дошкольников по всем пяти тестам была выше величин контрольной группы дошкольников.

На рис. 6 отражен прирост показателей уровня развития физических качеств в экспериментальной и контрольной группах за время проведения эксперимента по всем проводимым тестам.

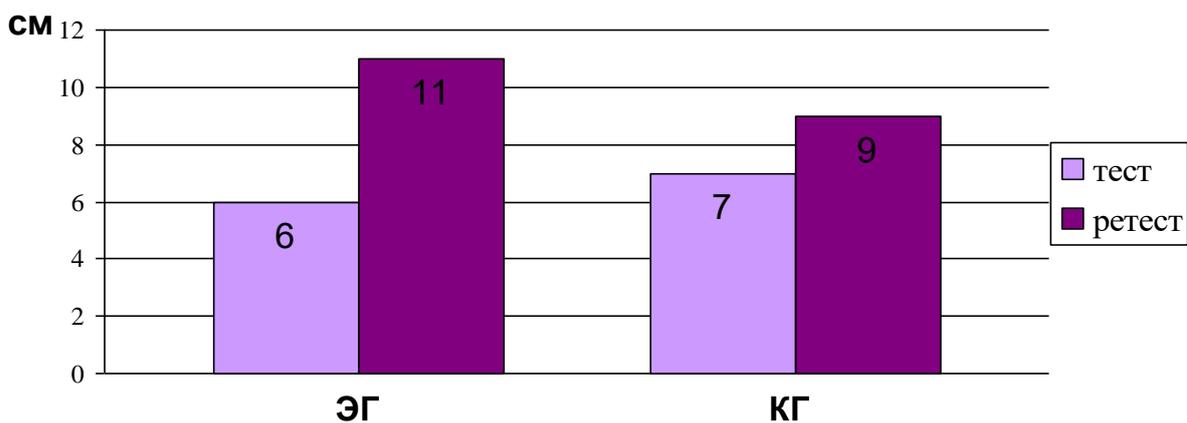


Рис. 5. Сравнительный анализ результатов теста 4 «Наклоны туловища вперед из положения сидя», (см) двух групп

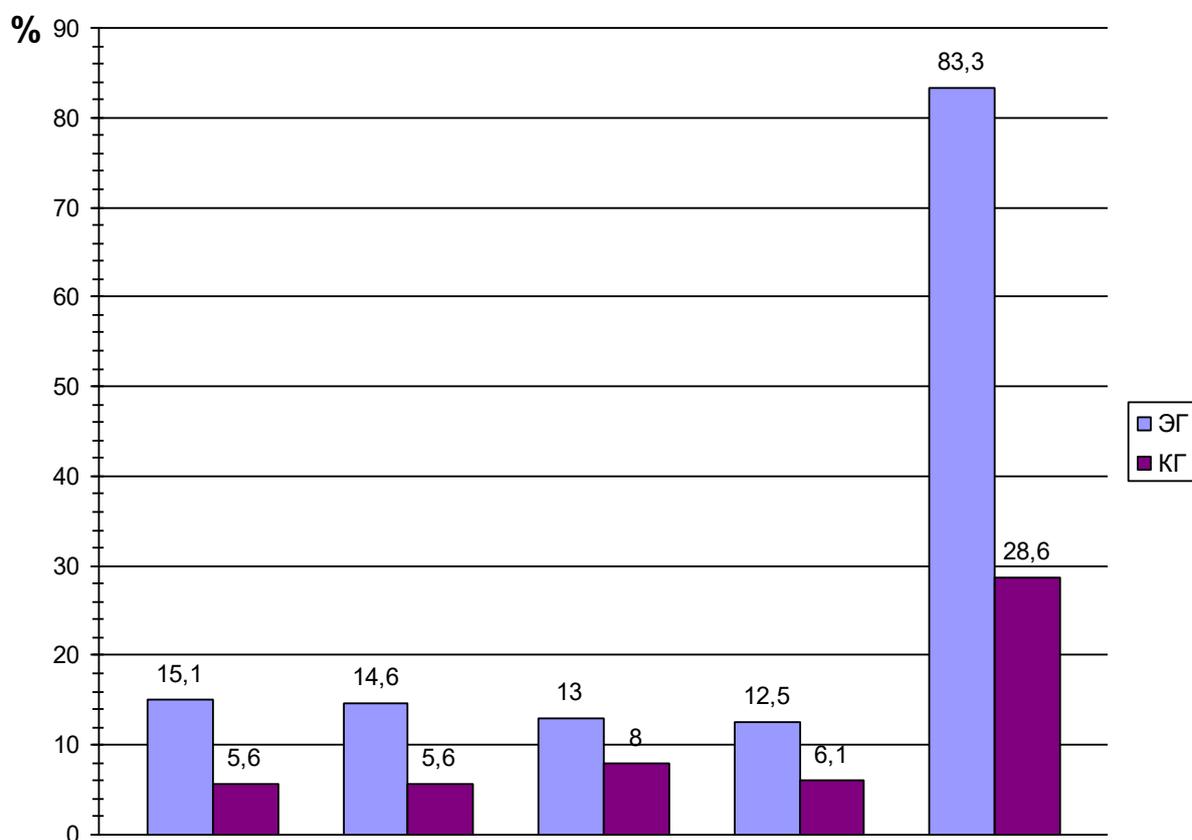


Рис. 6. Прирост показателей физической подготовленности в процентном соотношении в контрольной и экспериментальной группе.

Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента (при $K=3,74$). В прил. 5 даны используемые нами формулы при расчетах.

В тесте «Бег 30м», (с) t-расчетный $t_{st} = 8,5$ больше t-критического (2,70) различия между данными этапов эксперимента в экспериментальной группе не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости.

В контрольной группе t-расчетный $t_{st} = 2,86$ больше t-критического (2,70), различия между данными этапов эксперимента не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости.

Так, как t-расчетный $t_{st} = 5$ больше t-критического различие между данными двух групп не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости (табл. 6).

Таблица 6

Сравнительные результаты теста 1 «Бег 30м с высокого старта», (с)

Группа	Этап	X	$\pm \sigma$	$\pm m$	tst	p	tst	p
Исследовательская	тест	7,3	0,43	0,09	8,5	<0,01	5	<0,01
	ретест	6,2	0,4	0,1				
Контрольная	тест	7,2	0,51	0,12	2,86	<0,01		
	ретест	6,8	0,29	0,07				

В тесте «Бег 10м между предметами» (см) t-расчетный $t_{st} = 5,24$ больше t-критического (2,70) различия между данными этапов эксперимента в экспериментальной группе не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости.

В контрольной группе t-расчетный $t_{st} = 2,22$ больше t-критического (2,02), различия между данными этапов эксперимента не случайно, оно достоверно при 5% уровне значимости.

Так, как t-расчетный $t_{st} = 2,22$ больше t-критического (2,02), различие между данными двух групп не случайно, оно достоверно при 5% уровне значимости (табл. 7).

Таблица 7

Сравнительные результаты теста 2 «Бег 10м между предметами», (с)

Группа	Этап	X	$\pm \sigma$	$\pm m$	tst	p	tst	p
Исследовательская	тест	7,4	0,64	0,15	5,24	<0,01	2,22	<0,05
	ретест	6,3	0,61	0,14				
Контрольная	тест	7,1	0,35	0,08	2,22	<0,05		
	ретест	6,7	0,5	0,11				

В тесте «Прыжок в длину с места» (см) t -расчетный $t_{st} = 7,51$ больше t -критического (2,70) различия между данными этапов эксперимента экспериментальной группы не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости.

В контрольной группе t -расчетный $t_{st} = 6,25$ больше t -критического (2,70), различия между данными этапов эксперимента не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости.

Так, как t -расчетный $t_{st} = 3,13$ больше t -критического (2,70), различие между данными двух групп не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости (табл. 8).

Таблица 8

Сравнительные результаты теста 3 «Прыжки в длину с места», (см)

Группа	Этап	X	$\pm \sigma$	$\pm m$	tst	p	tst	p
Исследовательская	тест	98	5,35	1,22	7,51	<0,01	3,13	<0,01
	ретест	111	5,35	1,22				
Контрольная	тест	98	5,35	1,22	6,25	<0,01		
	ретест	106	4,55	1,03				

В тесте «Бег 120м» (с) t -расчетный $t_{st} = 7,3$ больше t -критического (2,70) различия между данными этапов эксперимента экспериментальной группы не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости.

В контрольной группе t -расчетный $t_{st} = 4,5$ больше t -критического (2,70), различия между данными этапов эксперимента не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости.

Так, как t -расчетный $t_{st} = 3,44$ больше t -критического (2,70), различие между данными двух групп не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости (табл. 9).

Таблица 9

Сравнительные результаты теста 4 «Бег 120м», (с)

Группа	Этап	X	$\pm \sigma$	$\pm m$	tst	p	tst	p
Исследовательская	тест	38,4	1,81	0,41	7,3	<0,01	3,44	<0,01
	ретест	33,6	2,27	0,52				
Контрольная	тест	38,0	1,76	0,4	4,5	<0,01		
	ретест	35,7	1,39	0,32				

В тесте «Наклон туловища из положения сидя» (см) t-расчетный $tst = 6,8$ больше t-критического (2,70) различия между данными этапов исследования в экспериментальной группе не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости.

В контрольной группе t-расчетный $tst = 3,39$ больше t-критического (2,70), различия между данными этапов эксперимента не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости.

Так, как t-расчетный $tst = 2,78$ больше t-критического (2,70), различие между данными двух групп не случайно, оно достоверно при 1% уровне значимости (табл. 10).

Несмотря на то, что динамика уровня развития физических качеств была зафиксирована как в контрольной, так и в экспериментальной группах, все же больший прирост наблюдался в экспериментальной группе.

Таблица 10

Сравнительные результаты теста 5 «Наклоны туловища вперед», (см)

Группа	Этап	X	$\pm \sigma$	$\pm m$	tst	p	tst	p
Исследовательская	тест	6	2,14	0,47	6,9	<0,01	2,78	<0,01
	ретест	11	2,41	0,55				
Контрольная	тест	7	1,6	0,36	3,39	<0,01		
	ретест	9	2,14	0,47				

Итак, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной программы физического развития

с расширенным использованием подвижных игр. Подтвердилась выдвинутая гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие физических качеств у детей 6–7 летнего возраста.

Заключение

В общей системе образовательной работы ДОО физическое воспитание детей занимает особое место.

В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие физических качеств занимает важное место в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом в виду недостаточного развития основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры различной направленности, в физкультурные занятия для детей дошкольного возраста в ДОО и в повседневной жизни детей.

В теоретической части работы, на основе изучения научно-методической литературы мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста 6-7 лет
- физические качества детей 6-7 лет;
- подвижную игру как средство развития физических качеств: значение, характеристику и методику организации и проведения.

В практической части мы провели опытно-исследовательскую работу.

В констатирующей части исследования для определения уровня развития физической подготовленности мы провели тестовые задания, с помощью которых определили у детей уровень развития. После исследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Критериями оценки послужили количественные возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 6-7 лет.

Показатели физических качеств определялись по пяти уровням: высокий (В), выше среднего (ВС), средний (С), ниже среднего (НС) и низкий (Н).

Анализ исследования результатов констатирующего этапа эксперимента показал, что у детей подготовительной к школе групп «Семицветик» и «Солнышко» степень совершенствования основных движений не высока: показатели сформированности физических качеств у детей по всем тестам находились на среднем уровне и ниже.

Результаты тестирования указывали и на разноплановость двигательного поведения.

В формирующей части эксперимента нами была разработана и опробована программа расширенного использования подвижных игр для развития физических качеств детей в экспериментальной группе.

Затем были повторно проведены контрольные тестовые задания, с помощью которых мы смогли увидеть, что на контрольном этапе, после проведённой работы, был отмечен значительный прирост всех показателей физического развития.

Эффективность созданной нами программы оценивалась посредством сравнения показателей физической подготовленности детей экспериментальной группы «Семицветик» и контрольной группы «Солнышко» до начала и в конце эксперимента.

Прирост к концу исследования наблюдался по всем проведенным измерениям. В результате математической обработки данных мы получили, темпы прироста по всем проводимым тестам.

Несмотря на то, что динамика уровня развития физических качеств была зафиксирована как в контрольной, так и в экспериментальной группах, все же больший прирост наблюдался в экспериментальной группе.

Из всего этого можно сделать вывод, что расширенное использование подвижных игр в образовательном процессе по физическому развитию детей способствует развитию у детей 6-7-летнего возраста быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Теоретическая значимость, научная новизна исследования.

В работе проанализирован, обобщен, систематизирован научный материал по проблеме развития физических качеств дошкольников 6-7 лет.

Разработана программа развития физических качеств старших дошкольников, включающая целенаправленное использование системы подвижных игр для развития разных физических качеств, расширение объема подвижных игр по сравнению с традиционным подходом.

Практическая значимость исследования.

Предложена программа расширенного использования подвижных игр, направленных на развитие определенных физических качеств дошкольников 6-7 лет.

Результаты исследования дают возможность усовершенствовать процесс повышения уровня физических качеств у детей старшего дошкольного возраста и могут быть использованы в работе педагогов ДОУ.

Список литературы

1. Агапова, И. А. Подвижные игры для дошкольников [Текст] : учеб.-метод. Пособие / И. А. Агапова, И. И. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2020. – 144 с.
2. Беззубцева, И. В. В дружбе со спортом [Текст] / И.В. Беззубцева. – М. : Гном, 2020. – 150 с.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 160 с.
4. Богуславская, З. М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста [Текст]: книга для воспитателя детского сада / З. М. Богуславская, Е. О. Смирнова. – М.: Владос, 2022. – 220 с.
5. Вавилова Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет [Текст]: система работы / Е. Н. Вавилова. – М.: Скрипторий, 2017 – 160 с.
6. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2003. – 160 с.
7. Вавилова, Р. И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре [Текст] / Р. И. Вавилова. – М.: Просвещение, 2003. – 220 с.
8. Вильчковский, Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – <http://www.ckofr.com>.
9. Волошина, Л. Н. Организация здоровьесберегающего пространства [Текст] / Л. Н. Волошина // Дошкольное воспитание – 2004. – №1. – С. 31–34.
10. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: учебно-методическое пособие / Л. Н. Волошина. – М.: Сфера, 2019. – 220 с.
11. Воротникина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / И. М. Воротникина. – М.: Энас, 2021. – 80 с.
12. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Ст. возраст [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М.: Владос, 2020. – 240 с.

13. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. - №4. – С.10-14.
14. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Юнити, 2022. – 320 с.
15. Кильпио, Н. Н. 80 игр воспитателю детского сада [Текст] / Н. Н. Кильпио. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 140 с.
16. Клевенко, В. М. Быстрота как развитие физических качеств [Текст] / В. М. Клевенко. – М.: Юнити, 2020. – 160 с.
17. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова: под ред. С. А. Козловой. – М.: Академия, 2022. – 320 с.
18. Нищева, Н. В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики [Текст] / Н. В. Нищева. – СПб. : Детство-Пресс, 2018. – 164 с.
19. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» [Текст] / под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2017. – 440 с.
20. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. – М.: Академия, 2021. – 320 с.
21. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л. И. Пензулаева. – М.: Владос, 2022. – 190 с.
22. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. [Текст] / Л. И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2019. – 210 с.
23. Кенеман, А. В. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе [Текст] / под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной. – М.: Академия, 2021. – 200 с.

24. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. [Текст] / Л. П. Фатеева.– Ярославль: Академия развития, 2019.
25. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / кн. для воспитателя дет. сада / сост. Ю. Ф. Луури. – М.: Просвещение, 2002. – 240 с.
26. Финогенова, Н. В. Физическое воспитание дошкольников на основе использования подвижных игр [Текст]: статья канд. пед. наук / Н. В. Финогенова. – М. , 2022. – Режим доступа: <http://www.school2100.ru/>.
27. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д. В. Хухлаева. – М.: Академия, 2022. – 340 с.

Подвижные игры различной направленности

Ловкость	«День и ночь», «Паук и мухи», «Пятнашки», Гуси–лебеди», «Лес, озеро, болото», «Перелет птиц», «Успей занять место», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Поймай за хвост», «Затейники», «Уголки», «Пустое место», «Перебежки», Заяц безх логова», «Сокол и лиса», «Волк и жеребята», «Не давай мяч водящему»
Быстрота	«Кто быстрее на лошадке», «Заяц-месяц», «Два Мороза», «Мороз – Красный Нос», «Воевода», «Бубенцы», «Хромая лиса», «Мы, веселые ребята», «Белый шаман», «Бабка-Ежка», «Заводила», «Заря – зареница», «Дедушка – рожок», «Бабушка Пыхтеиха», «Коршун», «Дед Мазай», «Вызов номеров»
Сила	«Кто дальше», «Белые медведи», «Скакалка – подсекалка», «Стрелок», «Круговые пятнашки», «Чехарда», «Метко в цель», «Перетяжки», «Защита снежной крепости», «Прыжки через санки», «Репка», «Вытолкаш», «Метатели», «Отними ленту», «Лабиринт», «Волк во рву», «Цепи кованы», «Давай руку», «Палка – кидалка»
Выносливость	«Школа мяча», «Чай –чай», «Растеряхи», «Бездомный заяц», «Снежинки, ветер и мороз», «Блуждающий мяч», «Штандер», «Картошка», «Колечко», «Ручеек», «Пирог», «Казачи – разбойники», «»Регулировщик», «Чехарда», «Кондалы», «Шишки, желуди, орехи», «Платок», «Третий лишний», «Липкие пеньки», «Липучка», «Удочка», «Зайцы в огороде»
Гибкость	«Ловля обезьян», «Гномики в домики», «Лиса», «Пожарные», «Пятнашки с ленточками», «Капканы», «Аисты», «Юла», «Юрта», «Капуста», «Плетень», «Червяк», «Кузнечики», «Гуськи», «Невод», «Пятнашки – зайки», «Сквозь огонь», «Огонь, вода и медные трубы», «Полоса препятствий», «Эстафета с равновесием и подлезанием»

Программа «Поиграй-ка»
по физическому развитию детей 6-7 лет
(перспективное планирование сентября 2020г. – февраль 2021г.)

Месяц		Название игры
Сентябрь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	День и ночь
	2 неделя	Змейка
	3 неделя	Перелет птиц
	4 неделя	Лапти
	Прогулка	
	1 неделя	Змейка, Липучка, Репка, Вышибалы, Палка-кидалка
	2 неделя	Перелет птиц, Липучка, Цепи кованы, Медведь и пчелы, Третий лишний
	3 неделя	Медведь и пчелы, Охотники и утки, Кондалы, Поймай за хвост, Репка
	4 неделя	Охотники и утки, Рыбачок и рыбки, Удочка, Мы веселые ребята
	Час двигательного творчества	
	1 неделя	Чехарда
	2 неделя	Салки «Давай руку»
	3 неделя	Ключи
	4 неделя	Заводила
Физкультурный досуг «Игры шаших бабушек»	П/и: Вышибалы, Кондалы, Мяч кверху	
Октябрь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Медведь пчелы
	2 неделя	Липучка
	3 неделя	Юрта
	4 неделя	Липкие пеньки
	Прогулка	
	1 неделя	Липучка, Иван-косарь и звери, Вышибалы, Растеряхи
	2 неделя	Юрта, Кондалы, Иван-косарь и звери, Заводила, Шишки, желуди, орехи
	3 неделя	Липкие пеньки, Кондалы, Иван-косарь и звери, Дед Мазай, Не давай мяч водящему
	4 неделя	Шишки, желуди, орехи; Дед Мазай, Змейка, Медведь и пчелы, Платок, Капканы
	Час двигательного творчества	
	1 неделя	Ленок
	2 неделя	Салки «Давай руку»

	3 неделя	Волк и ягнята (модификация игры «Коршун» у бурятского народа)
	4 неделя	Ниточка-иглочка
	Физкультурный досуг «За околицей»	П/и: Палка-кидалка, Коршун, Заводила (Затейники)
Ноябрь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Платок
	2 неделя	Змейка
	3 неделя	Липучка
	4 неделя	Медведь и пчелы
	Прогулка	
	1 неделя	Змейка, Почта, Заря-зарница, Палка-кидалка, Волк
	2 неделя	Липучка, Почта, Медный пень, Леночка, Коршун
	3 неделя	Медведь и пчелы, Медный пень, Поймай Дракона за хвост, Рыбачок и рыбки, Дедушка-рожок
	4 неделя	Капканы, Плетень, Дедушка-рожок, Юрта
	Час двигательного творчества	
	1 неделя	Чай, чай
	2 неделя	Школа мяча
	3 неделя	Невод
	4 неделя	Колдун
	Физкультурный досуг «Егорьев день»	П/и: Бабушка Пыхтеиха, Дедушка-рожок И/с: Кто дальше, Кто быстрее на лошадке (метле)
Декабрь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Пятнашки-зайки
	2 неделя	Гуси-лебеди
	3 неделя	Уголки
	4 неделя	Скакалка-подсекалка
	Прогулка	
	1 неделя	Гуськи, Заяц-месяц, Пустое место, Волк и жеребята, Третий лишний
	2 неделя	Заяц без логова, Заяц-месяц, Черепашки, Перебежки, Два Мороза
	3 неделя	Сани-тачки, Колдун, Мороз Красный нос, Бабка-ежка,
	4 неделя	Ключи, Каюк и собака, Растеряхи, Пятнашки с именем
	Час двигательного творчества	
	1 неделя	Хромая лиса
	2 неделя	Мяч кверху
	3 неделя	Чехарда
4 неделя	Салки	

	Физкультурный досуг «В гости к Емеле»	П/и: Горячее место, Бубенцы И/с: Водоносы
Январь	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Аисты
	2 неделя	Лягушки и цапля
	3 неделя	Ляпка
	4 неделя	Автогонки
	Прогулка	
	1 неделя	Охотники и зайцы, Третий лишний, Штурм снежной крепости, Лягушки и цапля, Пятнашки
	2 неделя	Ляпка, Белые медведи, Заводила, Ловишки со снежком, Лягушки и цапля
	3 неделя	Зяц без логова, Успей поймать, Охотники и утки, Стрелок, Автогонки
	4 неделя	Пустое место, Охотники и зайцы, Снежная карусель, Воевода, Перетяжки
	Час двигательного творчества	
	1 неделя	Автогонки
	2 неделя	Ловишки с мячом
	3 неделя	Круговые пятнашки
	4 неделя	Школа мяча
	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	П/и: Перетяжки, Перебежки И/с: Прыжки через санки, Метко в цель
Февраль	Утренняя гимнастика	
	1 неделя	Бездомный заяц
	2 неделя	Бабка-ежка
	3 неделя	Дед Мазай
	4 неделя	Пятнашки
	Прогулка	
	1 неделя	Перетяжки, Вытолкаш из круга, Колдун, Дед Мазай, Охотники и зайцы
	2 неделя	Пятнашки с именем, Сокол и лиса, Стрелок, Пустое место, Поймай дракона за хвост
	3 неделя	Сокол и лиса, Стрелок, Ручеек, Домики («Уголки»), Снежинки, ветер и мороз
	4 неделя	Зайцы и волк, Защита снежной крепости, Кондалы, Воевода, Пирог
	Час двигательного творчества	
	1 неделя	Плетень
	2 неделя	Чехарда
	3 неделя	Школа мяча (Лови мяч, Успей поймать)

	4 неделя	Пятнашки с ленточкой
	Физкультурный досуг «Богатырская наша силушка»	Перетяни через черту, Вытолкаш из круга Петушинные бои, Перетягивание каната

Структура и содержание предметно-развивающей среды по физическому воспитанию в группе

Мини центры	Оснащение, основное оборудование
Центр Движения	<ul style="list-style-type: none"> – атрибуты для сюжетных подвижных игр (шапочки, маски); – спортивное оборудование (ребристые доски, доски с ограниченной поверхностью, канат, лесенки); – нетрадиционное спортивное оборудование для оздоровительной гимнастики (разнообразные дорожки для профилактики плоскостопия, массажные коврики); – спортивный инвентарь (кегли, колыбросы, дартсы, бумеранги и др.)
Центр Развития	<ul style="list-style-type: none"> – иллюстрации с изображением сюжетов игр, забав; – схемы-правила подвижных игр; – картотека: подвижные игры, считалки
Музыкальный Центр	<ul style="list-style-type: none"> – записи хороводных народных игр, игр с речетативом

Методика проведения тестов

Тест по определению быстроты

Бег на дистанцию 30 м

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребёнку. Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком - на линии старта, второй с секундомером - на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя – «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и даётся отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег. Подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и чётко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

Тест на определение ловкости.

Бег между предметами

На дистанции 10 метров расставляются 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи). Расстояние между ними составляет 1 метр. До первого и после последнего – 1,5 метра. По команде «Марш» ребёнок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даётся две попытки с интервалом для отдыха 2–3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, секундомер, 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи).

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в тёплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 на 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка.

Тест по определению выносливости

Бег на дистанцию 150 м

Проводится на размеченной площадке дошкольного учреждения двумя воспитателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тест по определению гибкости

Наклон туловища вперед

На полу обозначена центральная перпендикулярная линия. Испытуемый (без обуви) садится со стороны «←» так, чтобы его пятки находились рядом с нулевой линией, но её не касались. Расстояние между пятками 20-30 см. ступни вертикально. Руки вперед - внутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачетный с фиксацией результата на перпендикулярной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата не менее 2-х секунд (может быть отрицательный или положительный).

Таблица оценок физической подготовленности детей в ДОУ. (девочки)

Бег 30 метров*

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	6,5 и <	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и >
7 лет	6,0 и <	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и >

Прыжки в длину с места*

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	110 и >	99-109	88-98	74-87	73 и <
7лет	123 и >	111-122	99-110	85-98	84 и <

120 метров(Г.Н.Сердюковская)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	30,2 и <	30,3-33,2	33,3-36,0	36,1-40,7	40,8и >

Бег 150 метров (Г.Н.Сердюковская, 1995г.)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
7 лет	34,9 и <	35,0-38,1	38,2-41,0	41,1-43,8	43,9 и >

Бег 10 метров между предметами (В.Н.Шебеко)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл

6 лет	5.0 и <	5,1-5,8	5,9-7,1	7,2-9,8	9,9 и >
-------	---------	---------	---------	---------	---------

Гибкость О.А.Сиротин, С.Б.Шарманова, Л.В.Пигалова, 1994г.)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	13 и >	10-13	5-9	2-4	< 2
7 лет	18 и >	15-18	9-14	4-8	< 1

Таблица оценок физической подготовленности детей в ДОУ (мальчики)

Бег 30 метров*

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	6,1 и <	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и >
7 лет	5,6 и <	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и >

Прыжки в длину с места*

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	128 и >	115-127	102-114	86-101	85 и <
7лет	130 и >	117-129	104-116	88-103	87 и <

120 метров (Г.Н.Сердюковская)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	30,6 и <	30,7-33,0	33,1-36,0	36,1-38,5	38,6 и >

Бег 150 метров (Г.Н.Сердюковская)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
7 лет	33,9 и <	34,0-36,9	37,0-39,0	39,1-41,5	41,6 и >

Бег 10 метров между предметами (В.Н.Шебеко)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	5.0 и <	5,1-5,8	5,9-7,1	7,2-9,8	9,9 и >

Гибкость (О.А.Сиротин, С.Б.Шарманова, Л.В.Пигалова, 1994г.)

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6 лет	10 и >	8-10	3-7	1-2	< 1
7 лет	11 и >	9-11	4-8	2-3	< 2

**Результаты тестирования дошкольников группы «Семицветик» (6-7 лет)
на констатирующем этапе исследования**

№ п/п	Фамилия, имя	Возр.	Контрольные задания (тесты)									
			Бег на 30м (с)		Бег 10м между предметами (с)		Прыжки в длину (см)		Бег на 120м (с)		Наклоны туловища вперед (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
ДЕВОЧКИ												
1	Блюм А.	6,4	7,9	НС	7,3	НС	90	С	35,7	С	10	ВС
2	Валиева У.	6,2	7,4	С	7,0	С	90	С	36,0	С	11	В
3	Жакимова А.	6,6	8,0	НС	7,5	НС	88	С	36,2	НС	10	ВС
4	Жукова Т.	6,0	8,0	НС	8,0	НС	95	С	41,4	НС	6	С
5	Копымова В.	6,4	7,4	С	7,0	С	93	С	41,2	НС	7	С
6	Кузнецова В.	6,4	7,2	С	6,9	С	100	ВС	40,1	НС	7	С
7	Кузнецова Т.	6,7	7,4	С	7,1	С	95	С	35,9	С	10	ВС
8	Ланищина К.	6,5	7,9	НС	8,2	НС	90	С	41,1	НС	6	С
Средний результат девочек			7,6	НС	7,4	НС	93	С	38,5	НС	8,0	С
МАЛЬЧИКИ												
9	Азаров И.	6,6	7,0	С	7,4	НС	105	С	38,1	НС	5	С
10	Агафонов Г.	6,4	6,9	С	7,0	С	109	С	38,2	НС	5	С
11	Бобылев Н.	6,4	7,2	С	7,4	НС	89	НС	38,5	НС	4	С
12	Гензель О.	6,7	6,8	С	6,8	ВС	108	С	37,7	НС	5	С
13	Клевакин Д.	6,4	7,2	С	6,9	С	103	С	38,2	НС	5	С
14	Кокшаров С.	6,4	7,0	С	7,1	С	103	С	38,5	НС	4	С
15	Красноперов А.	6,6	7,2	С	8,0	НС	105	С	38,4	НС	5	С
16	Лаар С.	6,2	7,6	НС	7,8	НС	98	НС	38,2	НС	3	С

17	Нейфельд М.	6,2	7,5	НС	8,3	НС	95	НС	38,5	НС	4	С
18	Субботин С.	6,7	6,5	ВС	6,9	С	109	С	38,2	НС	6	С
19	Черномор Л.	6,6	6,7	ВС	7,0	С	105	С	35,5	С	5	С
20	Шейн Я.	6,1	7,7	НС	9,2	НС	98	НС	42,3	Н	3	С
Средний результат мальчиков			7,1	С	7,4	НС	102	С	38,4	НС	4	С
Средний результат по группе			7,3		7,4		98		38,4		6	

Результаты тестирования дошкольников группы «Солнышко» на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Фамилия, имя	Возр.	Контрольные задания (тесты)									
			Бег на 30м (с)		Бег 10м между предметами (с)		Прыжки в длину (см)		Бег на 120м (с)		Наклоны туловища вперед (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
ДЕВОЧКИ												
1	Аббих А.	6,6	7,2	С	7,0	С	97	С	35,8	С	10	ВС
2	Воронова К.	6,4	7,8	НС	7,5	НС	90	С	36,6	НС	6	С
3	Егорова Н.	6,4	7,8	НС	7,6	НС	95	С	38,4	НС	7	С
4	Зайнчковская И.	6,2	7,9	НС	7,7	НС	89	С	40,5	НС	7	С
5	Кулакова О.	6,6	7,4	С	7,1	С	100	ВС	36,0	С	9	ВС
6	Лорец И.	6,7	7,1	С	6,7	С	100	ВС	35,9	С	9	ВС
7	Минева Л.	6,6	7,5	С	7,0	С	96	С	35,5	С	10	ВС
8	Старкова С.	6,5	7,6	НС	7,1	С	90	С	36,0	С	7	С
9	Фатыхова А.	6,4	7,6	НС	7,4	НС	96	С	41,0	Н	7	С
10	Цепель Я.	6,5	7,4	С	7,0	НС	95	С	41,1	Н	7	С
Средний результат девочек			7,5	С	7,2	НС	95	С	37,7	НС	8	С
МАЛЬЧИКИ												

11	Буранов О.	6,4	7,2	С	7,2	НС	89	НС	38,5	НС	4	С
12	Горбунов В.	6,6	6,6	ВС	6,3	ВС	108	С	37,7	НС	6	С
13	Губанов А.	6,4	7,2	С	6,8	С	103	С	38,2	НС	4	С
14	Дедов А.	6,4	7,3	С	7,0	С	103	С	38,4	НС	6	С
15	Женихов К.	6,2	6,9	С	6,9	НС	105	С	38,3	НС	4	С
16	Завьялов Н.	6,6	6,4	С	7,0	НС	98	НС	38,2	НС	4	С
17	Иванов Б.	6,2	7,5	НС	7,3	НС	95	НС	38,4	НС	4	С
18	Игнатов Н.	6,3	7,4	НС	7,0	С	109	С	38,2	НС	6	С
19	Кистнер В.	6,6	6,5	С	6,5	С	105	С	35,4	С	6	С
20	Кистнер А.	6,6	6,7	С	7,2	НС	98	НС	42,0	Н	4	С
Средний результат мальчиков			7,0	С	7,0	НС	102	С	38,3	НС	5	С
Средний результат по группе			7,2		7,1		98		38		7	

Результаты тестирования дошкольников группы «Семицветик» (6-7 лет) на контрольном этапе исследования

№ п/п	Фамилия, имя	Возр.	Контрольные задания (тесты)									
			Бег на 30м (с)		Бег 10м между предметами (с)		Прыжки в длину (см)		Бег на 120м (150м) (с)		Наклоны туловища вперед (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
ДЕВОЧКИ												
1	Блюм А	6,11	7,0	ВС	6,5	С	105	ВС	30,7	ВС	14	В
2	Валиева У.	6,9	6,2	В	6,2	С	102	ВС	31,9	ВС	15	В
3	Жакимова А.	7,1	6,9	С	6,1	С	100	С	33,1	ВС	15	В
4	Жукова Т.	6,6	7,1	С	7,0	С	105	ВС	32,9	ВС	10	ВС
5	Копымова В.	6,10	6,6	ВС	6,2	С	110	В	30,8	ВС	13	В
6	Кузнецова В.	6,10	6,6	ВС	6,0	С	110	В	30,5	В	10	ВС
7	Кузнецова Т.	7,2	6,4	ВС	6,1	С	113	ВС	38,0	ВС	18	В
8	Ланищина К.	7	6,8	С	7,0	С	100	ВС	38,1	ВС	10	ВС
Средний результат девочек			6,7	ВС	6,4	С	106	ВС	33,9	ВС	13	ВС
МАЛЬЧИКИ												
9	Азаров И.	7,1	6,1	ВС	6,4	С	115	ВС	34,1	ВС	10	ВС
10	Агафонов Г.	7,5	5,4	В	6,2	С	118	ВС	31,9	В	13	В
11	Бобылев Н.	6,11	5,8	ВС	6,6	С	105	С	33,2	В	10	ВС
12	Гензель О.	7,2	5,2	В	5,0	В	117	ВС	35,5	ВС	10	ВС
13	Клевакин Д.	6,11	5,4	В	5,8	ВС	115	ВС	34,0	ВС	11	В
14	Кокшаров С.	6,11	6,0	ВС	6,2	С	118	ВС	32,3	В	10	ВС
15	Красноперов А.	6,11	6,1	ВС	7,0	С	120	ВС	33,3	ВС	9	ВС
16	Лаар С.	6,9	6,0	ВС	6,5	С	118	ВС	33,0	ВС	9	ВС

17	Нейфельд М.	6,8	6,2	BC	7,1	C	116	BC	32,8	B	9	BC
18	Субботин С.	7,1	5,7	BC	6,0	C	122	BC	33,5	B	10	BC
19	Черномор Л.	7,1	5,9	BC	5,2	BC	113	C	33,9	B	12	B
20	Шейн Я.	6,7	6,7	BC	7,5	HC	106	C	39,0	C	9	BC
Средний результат мальчиков			5,9	BC	6,3	C	115	BC	33,9	B	9	BC
Средний результат по группе			7,3		6,3		111		33,6		11	

Результаты тестирования дошкольников группы «Солнышко» на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Возр.	Контрольные задания (тесты)									
			Бег на 30м (с)		Бег 10м между предметами (с)		Прыжки в длину (см)		Бег на 120м (150м) (с)		Наклоны туловища вперед (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
ДЕВОЧКИ												
1	Аббих А.	6,11	6,9	BC	6,5	C	105	BC	35,1	C	10	BC
2	Воронова К.	6,9	7,4	C	7,1	C	98	C	36,0	C	10	BC
3	Егорова Н.	6,10	6,9	BC	7,1	C	100	BC	36,0	C	9	C
4	Зайнчковская И.	6,7	7,4	C	6,9	C	99	BC	38,5	HC	9	C
5	Кулакова О.	6,11	7,0	BC	7,1	C	105	BC	34,7	C	12	BC
6	Лорец И.	7,0	6,6	BC	6,4	C	105	C	36,9	HC	12	C
7	Минева Л.	6,11	7,1	C	6,4	C	100	BC	33,5	C	13	BC
8	Старкова С.	6,10	7,1	C	6,6	C	98	C	33,3	C	12	BC
9	Фатыхова А.	6,9	7,2	C	6,8	C	103	BC	38,0	HC	9	C
10	Цепель Я.	6,10	7,0	BC	6,7	C	105	BC	36,0	C	10	BC

Средний результат девочек			6,8	BC	6,8	C	102	BC	35,8	C	11	BC
МАЛЬЧИКИ												
11	Буранов О.	6,10	6,7	BC	7,0	C	105	C	36,2	HC	6	C
12	Горбунов В.	6,11	6,4	BC	5,5	BC	115	BC	34,9	C	9	BC
13	Губанов А.	6,10	6,6	BC	6,4	C	110	C	35,9	C	7	C
14	Дедов А.	6,9	6,9	C	7,4	HC	112	C	35,3	C	6	C
15	Женихов К.	6,7	6,5	BC	7,0	C	110	C	36,0	C	5	C
16	Завьялов Н.	7,0	6,3	C	6,7	C	108	C	36,7	HC	10	BC
17	Иванов Б.	6,8	7,1	C	6,9	C	103	C	36,5	HC	5	C
18	Игнатов Н.	6,8	7,0	C	6,4	C	112	C	35,3	C	6	C
19	Кистнер В.	6,11	6,3	BC	6,4	C	113	C	33,4	C	8	BC
20	Кистнер А.	6,11	6,4	BC	6,7	C	110	C	36,0	C	9	BC
Средний результат мальчиков			6,6	BC	6,6	C	110	C	35,6	C	35,4	C
Средний результат по группе			6,8		6,7		106		35,7		42,0	H