

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ
ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Студент

Е.Е. Демидова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент Г.М. Клочкова

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена актуальной проблеме в дошкольном образовании развития быстроты у детей 5-6 лет. От того, насколько развиты двигательные навыки в самом раннем возрасте, зависит дальнейшее гармоничное развитие личности ребенка.

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности влияния подвижных игр на развитие быстроты у детей 5-6 лет. Цель определила необходимость постановки и решения основных задач: изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования; выявить уровень развития быстроты у детей 5-6 лет; апробировать на практике план развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр; выявить динамику в уровне развития быстроты у детей 5-6 лет.

Бакалаврская работа имеет новизну, теоретическую и практическую значимости. Состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (53 источника) и 7 приложений. Текст бакалаврской работы изложен на 66 страницах.

Общий объем работы с приложением – 97 страниц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический аспект проблемы развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.....	8
1.1 Теоретический анализ проблемы развития быстроты в старшем дошкольном возрасте.....	8
1.2 Подвижные игры как средство развития быстроты у детей 5-6 лет.....	19
Глава 2 Экспериментальная работа по развитию быстроты у детей 5-6 лет.....	29
2.1. Выявление уровня развития быстроты у детей 5-6 лет.....	29
2.2. Организация и содержание работы по развитию быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.....	42
2.3. Выявление динамики в развитии быстроты у детей 5-6 лет.....	49
Заключение.....	58
Список используемой литературы.....	60
Приложение А Двигательные задания (тесты).....	66
Приложение Б Диагностическая карта уровня развития двигательных навыков у детей у детей старшего дошкольного возраст....	69
Приложение В Сводная таблица результатов исследования уровня развития быстроты у детей старшей группы.....	70
Приложение Г План проведения подвижных игр.....	73
Приложение Д Картотека подвижных игр.....	76
Приложение Е Материал для групповой консультации-беседы с родителями и оформления стендовой информации	92
Приложение Ж Сводные результаты исследования уровня развития быстроты у детей старшей группы.....	95

Введение

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в сфере образования и регулируется новыми государственными нормативными актами, при этом большое внимание уделяется вопросам охраны и сбережения здоровья. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и другими нормативными документами.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), физическое развитие, как одна из образовательных областей, должна быть ориентирована на охрану, укрепление физического и психического здоровья дошкольников. Ведь от того, насколько развиты двигательные навыки в самом раннем возрасте, зависит дальнейшее гармоничное развитие личности. Поскольку воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, то и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

Различные аспекты развития детей старшего дошкольного возраста, в том числе психофизиологического, рассматривались в работах таких исследователей, как: А.В. Кенемана, С.Л. Новоселовой, Н.А. Ноткиной, В.Н. Шебеко, Д.В. Хухлаевой и др.

Исследователи: Н.А. Бренштейн, Е.Н. Вавилова, Э.С. Вильчковский, М.Ю. Кистяковская, Н.М. Щелованов и многие другие особое внимание уделяли проблеме физического развития дошкольников. Физическое развитие связано с выполнением упражнений, развивающих физические качества детей (быстроту, ловкость, гибкость).

Различные подходы к процессу развития, такого физического качества

у ребенка, как быстроты, мы находим в работах Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, Н.Г. Озолина, В.П. Филина. Быстрота—это способность выполнять двигательные действия в кратчайшие сроки. С быстротой мы связываем скорость, с которой ребенок реагирует на внешние раздражители, максимально возможной скорости одного действия и частоты повторных движений.

Анализ исследований Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, А.В. Кенемана, Н.Н. Кожухова, Л.И. Михайловой, Т.И. Осокиной, Е.В. Пенчеева, Е.А. Тимофеевой и др., свидетельствуют, что особая роль в процессе развития быстроты у детей 5-6 лет отводится подвижным играм.

Таким образом, изучив специальную литературу, научные публикации, диссертационные работы по данной проблеме и проанализировав различные подходы к развитию быстроты (комплексного двигательного качества) детей дошкольного возраста, был сделан вывод, что в теоретическом, и в практическом плане, тема широко представлена в многочисленных исследовательских работах. Однако, в условиях модернизации системы дошкольного образования, она остается открытой для научного поиска.

Теоретический анализ исследований данной проблемы позволил выделить ряд **противоречий**:

- между важностью и недостаточной изученностью условий развития быстроты у 5-6 лет;
- между потребностью в развитии быстроты у детей 5-6 лет и недостаточным использованием в этом процессе потенциала дидактических игр.

Практическая и социальная значимость выделенной проблемы в сочетании с её недостаточной разработанностью побудило нас выбрать тему исследования: **«Развитие быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр»**.

Выявленные противоречия позволили обозначить **проблему исследования**: каковы потенциальные возможности подвижных игр в

развитии быстроты у детей 5-6 лет?

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность влияния подвижных игр на развитие быстроты у детей 5-6 лет.

Объект исследования: процесс развития быстроты у детей 5-6 лет.

Предмет исследования: развитие быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования позволило выдвинуть **гипотезу исследования.**

Развитие быстроты у детей 5-6 лет будет эффективным, если:

- разработан и реализован план развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр;
- в план включены подвижные игры, подобранные в соответствии с показателями развития быстроты и возрастными особенностями детей 5-6 лет;
- родители включены в образовательную работу с детьми по развитию у них быстроты.

Задачи исследования.

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме развития быстроты у детей 5-6 лет.
2. Выявить уровень развития быстроты у детей 5-6 лет.
3. Разработать и реализовать план развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр
4. Выявить динамику в уровне развития быстроты у детей 5-6 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ психолого-педагогических источников по проблеме (анализ педагогической, психологической и методической литературы по проблеме); психолого-педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы; качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Теоретическую основу данного исследования составили:

- положение о развитии быстроты и ловкости у детей дошкольного возраста (Н.А. Бернштейн, Е.Н. Вавилова, Э.С. Вильчковский, М.Ю. Кистяковская, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Э.Я Степаненкова, Д.В. Хухлаева);
- положение теории об игре, как ведущем виде деятельности детей дошкольного возраста (Л.С. Выготский, Е.А. Аркин, А.Н. Леонтьев, Н.Я. Михайленко, С.Л. Новоселова, Д.Б. Эльконин);
- положения теории развивающих возможностей подвижных игр (П.Ф. Лесгафт, Е.А. Аркин, М.М. Конторович, Н.И. Пирогов, Т.И. Осокина, А.В. Кенеман).

Новизна исследования заключается в разработке педагогических условий развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

Практическая значимость данной работы обусловлена тем, что занятия по развитию быстроты у детей 5-6 лет с использованием подвижных игр могут быть использованы в работе педагогов и специалистов дошкольных образовательных организаций любого вида.

Экспериментальная база исследования: государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 22 комбинированного вида Красносельского района г. Санкт-Петербурга.

Структура бакалаврской работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (53 источника), 7 приложений. Текст работы иллюстрирован 12 таблицами, 12 рисунками.

Глава 1 Теоретический аспект проблемы развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр

1.1 Теоретический анализ проблемы развития быстроты в старшем дошкольном возрасте

Прежде чем обозначить проблемы развития быстроты в старшем дошкольном возрасте, стоит дать определения понятию «быстрота» и отметить ее значимость в развитии человека.

Наиболее важными двигательными характеристиками человека являются ловкость, скорость, быстрота, гибкость, глазомер, равновесие, сила и выносливость. Когда выполняются упражнения, все двигательные качества проявляются в какой-то степени, но одно из них всегда имеет приоритет. Например, если бежать на короткие дистанции, то это быстрота, если бежать на длинные дистанции – выносливость, если прыгать в длину и в высоту с разбега – сила сочетается с быстротой.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в кратчайшие сроки. Быстрота зависит от скорости, с которой ребенок реагирует на внешний раздражитель, максимально возможной скорости одиночного действия и частоты повторных движений [5, с. 207].

А.Д. Новиков [23] пишет о быстроте, как о способности к максимальным по интенсивности движениям. Л.П. Матвеев, например, утверждает, что термин «быстрота» относится к качеству двигательной активности человека, что в совокупности характеризует его способность минимизировать продолжительность двигательных реакций и мышечных сокращений [21, с. 342]. Когда же имеют в виду определенные типы таких способностей, то называют «скоростными способностями» и различают быстроту двигательной реакции, быстроту одного движения и частоту движений.

В настоящее время в литературе наиболее распространено определение быстроты как комплекса функциональных свойств человека, определяющих преимущественно скоростные характеристики движений.

Н.Г. Озолин исследовал концепцию быстроты как способности быстро двигаться, которая считается одним из самых важных качеств спортсмена [25, с. 89]. Согласно В.П. Филину, быстрота это то качество, которое крайне неодинаково и отражается в различных физических действиях человека [20]. С точки зрения П.Т. Оленчук, быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [27].

Быстроту разделяют на общую и специальную. Общая быстрота – способность моментально реагировать на различные раздражители с достаточной скоростью. Специальная быстрота это способность выполнять соревновательные действия, элементы и части движений с очень большой скоростью.

На основании вышеописанных понятий можно сказать, что проявления таких качеств, как быстрота, различны: это скорость реакции, мышления и действия. В основе этого качества лежит сила и подвижность нервных процессов, которые можно улучшить под воздействием физических упражнений и игр.

Развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, гибкость, равновесие и координация движений – естественный процесс полноценного физического развития ребенка-дошкольника. Более подробно роль и значимость развития таких качеств для жизни и деятельности человека рассмотрел российский психофизиолог Н.А. Бренштейн.

Важно отметить, что дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования всех органов и систем организма (сензитивный период психического развития). Именно в дошкольном детстве развиваются те физические качества, двигательные навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития [35, с. 44].

У детей дошкольного возраста именно быстрота и ловкость свидетельствуют о завершении этапа овладения ребенком движениями, что позволяет детям рационально использовать их в повседневной жизни (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Э.Я. Степаненкова и др.) [37, с. 38].

Е.Н. Вавилова, Э.С. Вильчковский, М.Ю. Кистяковская и другие утверждают, что быстрота, ловкость и гибкость представляют собой психофизические качества, основа развития которых закладывается именно в дошкольном возрасте [35, с. 44].

Научные исследования (Н.М. Щелованов, М.Ю. Кистяковская и др.) показали, что формирование двигательных навыков и развитие основных физических качеств, происходят не одновременно [17].

На протяжении первых семи лет у ребенка не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Возраст 5-6 лет – это период существенных изменений в организме ребенка. Происходит бурное развитие всех физиологических систем организма: сердечно-сосудистой, ЦНС, опорно-двигательной, эндокринной. На 6-м году жизни ребенок все больше обретает черты взрослого человека, постепенно у него нарастает мышечная масса. Особенно интенсивно работают и развиваются мышцы, обеспечивающие прямохождение и ходьбу. Следовательно, при организации двигательной активности детей 5-6 лет большое внимание следует уделять развитию быстроты, выносливости и силы [41]. Важно обращать внимание не только на развитие крупных мышц, но и мелких, так как они остаются слабыми.

Также в этом возрасте ребенок многие физические упражнения уже производит технически правильно. Он может сопоставлять движения других детей и свои, но самоконтроль и самооценка – непостоянны и проявляются эпизодически [29, с. 163].

Стоит отметить, что у 5-6 летних дошкольников продолжают развиваться основные нервные процессы (возбуждение и торможение), которые являются результатом совершенствования высшей нервной деятельности, что положительно влияет на саморегуляцию ребенка. Ребенок начинает контролировать свои эмоциональные реакции, воздерживаясь от нежелательных действий, становится психически более выносливым. Однако, полностью контролировать свою активность старший дошкольник не может, поэтому контроль взрослых здесь необходим.

На физическое развитие качеств ребенка 5-6 лет оказывает влияние морфологические и функциональные изменения мышечной системы и режим физической активности, который включает в себя самостоятельную двигательную деятельность ребенка и весь комплекс форм физического воспитания.

Так как быстрота характеризуется, как способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, выполнение таких заданий не должно занимать много времени и у детей она не должна проявляться усталостью.

Э.Я. Степаненкова пишет о том, что дети старшего дошкольного возраста характеризуются высокой двигательной активностью, обладают достаточным диапазоном двигательных навыков и умений. Они овладевают движениями, требующими быстроты и гибкости, однако их сила и выносливость все еще низки [41].

У детей данной возрастной группы должны уметь:

- сохранять статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывать и ловить мяч двумя руками (от 10 раз);

- ловко обегать встречающиеся предметы, не задевая их;
- прыгать в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегать свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м;
- бросать теннисный мяч или любой маленький мячик, снежок, шишку удобной рукой на 5-8 м;
- сопоставлять движения других детей и свои [41, с. 163].

При развитии быстроты решают две основные задачи: увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений [15].

Таким образом, резюмируя вышеописанное, можно сказать, что быстрота относится к числу консервативных, то есть трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Из-за большой пластичности нервной системы у ребенка дошкольного возраста легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в возрасте 5-6 лет различных двигательных навыков, в том числе, развития быстроты. Следовательно, высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у дошкольников 5-6 лет создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

В соответствии с ФГОС ДО, физическое развитие одна из образовательных областей, которая ориентирована на охрану, укрепление физического и психического здоровья дошкольников и связана с выполнением упражнений, развивающих физические качества детей [34].

В современных дошкольных образовательных организациях используются разнообразные методы обучения и развития детей 5-6 лет:

- фронтальный метод направлен на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

– групповой – обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп дошкольников, обучать другую группу двигательному, действию;

– индивидуальный – позволяет каждому старшему дошкольнику самостоятельно и успешно выполнять, данное ему педагогом, задание.

Использование различных методов физического развития обеспечивает единый принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных методов, что способствует эффективному решению психолого-педагогических, воспитательных и оздоровительных задач при работе с детьми. Принципы и методы физического развития детей дошкольного возраста представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Принципы и методы физического развития детей дошкольного возраста

Все принципы физического развития реализовываются в единстве. Они определяют, ориентированные на здоровье, направления физического воспитания и устанавливают связь между физической культурой и жизнью, готовят ребенка к школе и формируют у ребенка предпочтения определенным физическим упражнениям или спорту.

По утверждению В.К. Бальсевича, «двигательная деятельность детей на занятиях по физической культуре в дошкольных образовательных организациях, в силу того, что она носит систематический характер и ставит дошкольников в условия обязательности выполнения требуемых заданий, содержит в себе достаточные возможности для формирования у детей физических и личностных качеств» [6, с. 25]. То есть автор считает, что «регулярные занятия по физической культуре, способствуют развитию у ребенка физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. При этом, автор высказывает мнение о том, что «занятия физической культурой влияют не только на развитие физических качеств, но и на развитие личностных качеств, которые проявляются в настойчивости, выдержке, а часто и смелости, находчивости при выполнении различных физических упражнений и двигательных действий» [50, с. 22].

Развитие быстроты, по мнению исследователей, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие быстроты, должны применяться в строгой последовательности, включаться в разные формы двигательной деятельности, в том числе, в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

В.С. Анищенко относит «к формам организации двигательной деятельности и развитию физических качеств дошкольника:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня: утреннюю гимнастику, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;

- самостоятельную двигательную деятельность детей;
- активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья;
- индивидуальную работу с детьми;
- подвижные игры» [4].

Все формы двигательной деятельности способствуют комплексному решению задач физического воспитания, развитию физических качеств и подготовки детей к обучению в школе. Однако каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику.

Г.М. Юрко и В.П. Спирина считают, что «уровень физических качеств определяет уровень физической подготовленности. Физическую подготовленность данные авторы определяют как общую физическую подготовку организма старшего дошкольника, которая включает разностороннее развитие физических качеств» [51].

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 способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. Две основные задачи различаются по характеристикам проявления быстроты. Первая – развить у ребенка способность быстро двигаться и мгновенно реагировать на сигнал (словесно, с помощью звуков). Вторая – научить детей поддерживать высокий темп движения.

Таким образом, мы под быстротой детей 5-6 лет будем понимать способность ребенка быстро двигаться, мгновенно реагировать на сигнал и поддерживать высокий темп движения. Для решения этих задач необходимо использовать методы развития быстроты дошкольников, представленные на

рисунке 2.

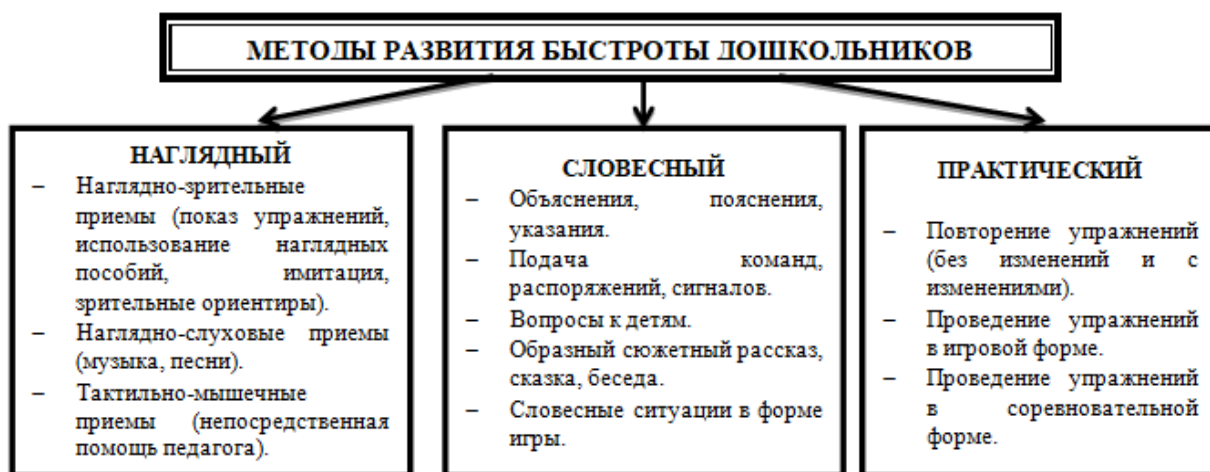


Рисунок 2 – Методы развития быстроты у детей 5-6 лет

Подбор физических упражнений и методики занятий, обеспечивают направленное воздействие на развитие быстроты. Быстрота улучшается в процессе обучения движениям.

Ключевые требования к методике развития быстроты в период возрастного становления организма – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития. Так при развитии быстроты у детей 5-6 лет улучшается кровоснабжение мозга и питание тканей, поднимается тонус, повышается работоспособность всех систем организма [36, с. 85].

Мы разделяем позицию Е.Н. Вавиловой, которая считала, что быстрота и ловкость нужны при выполнении всех основных движений, спортивных упражнений, подвижных игр. Соединяя в себе многие двигательные качества, быстрота может сочетаться с ловкостью (обегание флажков), с умением держать равновесие (ходьба с бруска на брусок). Умение точно оценить и выполнить движение, с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик, выражается в быстроте и ловкости.

Развитию у детей быстроты способствует обучение основным видам движения. Например, быстрота развивается при выполнении:

- упражнений с ускорением (бег или ходьба с постепенно увеличивающейся скоростью);
- упражнений на скорость (добиться до указанного места за наикратчайшее время);
- упражнений с изменением темпа движений (начиная с медленного и заканчивая самым быстрым);
- подвижных игр, в которых дошкольники должны выполнять упражнения с самой большой скоростью (догонялки и т.д.);
- скоростно-силовых упражнений, такие как прыжки (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега), метание (бросок при метании совершается с большой скоростью).

Для развития быстроты простой двигательной реакции необходимо использовать метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал, а для развития сложной двигательной реакции – упражнения с постепенно увеличивающейся скоростью объекта, с его внезапным появлением в различных местах, с сокращением дистанции наблюдения и т.п.

Также упражнения, способствующие развитию быстроты у ребенка 5-6 лет, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения – в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий. Игра отлично тренирует быстроту реакции и быстроту движений рук в том объеме, в каком она проявляется в игровых действиях. Последнее обстоятельство очень важно иметь в виду.

Таким образом, по мнению исследователей для эффективной результативности необходимо применять хорошо освоенные упражнения, а также учитывать физическую подготовленность детей и состояние их здоровья [26].

При соблюдении всех этих правил, формирование физических качеств дошкольников, проходящее в единстве с обучением детей двигательным навыкам, приведет к оздоровлению всего организма, повышению эмоционально-положительного состояния психики, ускорению усваивания новых видов движений, стремлению дошкольников к большим достижениям и проявлению творческой самостоятельности [49].

В настоящее время современные дети умеют пользоваться гаджетами, включать компьютер и телевизор, при этом забывая о подвижных играх, где можно бегать, лазать по деревьям и пр. Родители, зачастую, акцентируют внимание на интеллектуальном и логическом развитии своего ребенка, забывают об их физическом развитии.

Учитывая, что в настоящее время физическая активность детей дошкольного возраста снижена, необходимо, чтобы процесс развития быстроты был для них занимательным, интересным и развивающим. Поэтому развитие быстроты детей старшего дошкольного возраста предполагает включение в образовательный процесс дошкольной образовательной организации современные психолого-педагогические средства, в которых педагог ставит определенные задачи обучения и развития, а дошкольник 5-6 лет, проявляя заинтересованность, участвует в свободном и занимательном для него, общении.

Итак, «стремление к быстрым движениям, отмечающееся у детей дошкольного возраста, обусловлено, главным образом, особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстротой смены процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий. Чаще всего выражение быстроты наблюдается в тех движениях, которые в известной степени уже освоены детьми. Скоростные способности детей лучше всего проявляются в играх, подбор которых определяется общими дидактическими принципами» [5, с. 207].

Главное условие успешного развития физических качеств у детей

старшего дошкольного возраста, в том числе и быстроты – это знание особенностей функционирования детского организма, профессионально грамотный подход к оборудованию материальной среды, внимательное отношение к выбору программы оздоровления, постоянство и систематичность в работе по охране и укреплению здоровья детей.

1.2 Подвижные игры как средство развития быстроты у детей

5-6 лет

Ведущей деятельностью в дошкольном возрасте является игра, и именно ей принадлежит главная роль в процессе обучения и развития. На это указывают многие ученые (Л.С. Выготский, Е.А. Аркин, Н.Я. Михайленко, С.Л. Новоселова, Д.Б. Эльконин и др.).

Л.С. Выготский пишет: «...если бы в дошкольном возрасте мы имели бы вызревания нереализуемых немедленно потребностей, то мы не имели бы и игры. Игра должна быть понята, как воображаемая, иллюзорная реализация нереализуемых желаний... в основе игры лежат не отдельные аффективные реакции, а обогащенные (хотя самим ребенком и не осознанные) аффективные стремления» [12, с. 79].

Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Ведущее положение игры определяется не количеством времени, которое ребенок ей посвящает, а тем, что она удовлетворяет его основные потребности. В недрах игры зарождаются и развиваются другие виды деятельности.

В отечественной педагогике и психологии игра рассматривается как деятельность, имеющая большое значение для развития дошкольника. Игра является преобладающим способом самостоятельной деятельности старших дошкольников. Игра развивает действия в представлении, ориентации во взаимоотношениях между людьми и начальные навыки сотрудничества

(А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.П. Усова и др.).

В истории педагогики России большое значение было уделено подвижным играм. Их считали основой физического воспитания. Теорию и методику подвижных игр разрабатывали К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт, Н.И. Пирогов, Е.А. Покровский, Е.Н. Водовозова, Т.И. Осокина, А.В. Кенеман и др. Они подчеркивают первостепенную важность подвижных игр как деятельности, которая отвечает возрастным потребностям ребенка.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт [19], в своей системе физического образования отводил игре большое значение. Вся вторая часть его книги «Руководства по физическому образованию детей школьного возраста» посвящена играм.

П.Ф. Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство развития личности ребенка: его честности, правдивости, настойчивости, самоконтроля и духа товарищества. Он рекомендовал использовать игры, чтобы научить ребенка контролировать себя, сдерживать свои расходящиеся чувства и подчинять свои действия сознанию. П.Ф. Лесгафт указывал на наличие конкретной цели в подвижной игре. Форма игры должна достигать цели. Внутри игровые действия должны отражать способность ребенка контролировать себя и создавать «повышенное чувство удовлетворения». Используемые в игре движения усваиваются ребенком заранее в систематических упражнениях.

Также П.Ф. Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого, по его мнению, необходимо создавать новые упражнения, условия и действия, т.е. вводить новые игровые опции.

Игра ведется путем самоуправления. Распределение ролей и действий П.Ф. Лесгафт предлагает игрокам. В то же время он уделяет большое внимание соблюдению правил игры. Это закон, которому играющие дети сознательно и охотно подчиняются.

Идеи П.Ф. Лесгафта успешно претворялись в жизнь его

последователями и учениками (В.В. Гориневским и Е.А. Аркиным) [41]. К примеру, Е.А. Аркин считал игру на открытом воздухе незаменимым средством развития ребенка, главным рычагом дошкольного образования. Он видел преимущества игры в ее эмоциональном богатстве, ее привлекательности, мобилизационной силе ребенка, которая доставляла ему радость и удовлетворение. Игра способствует работе больших групп мышц; разнообразие движений предотвращает усталость; развивает инициативность, психофизические качества; изобретательность, смелость, дисциплину и пр.

Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н. Филитисом, который опирался на теорию отдыха, принятую И. Гутс-Мутсом, М. Лацарусом и Дж. Шаллером. Согласно этой теории, существуют игры, в которых ребенок отдыхает в обычных, радостных, простых и низкоэнергетических упражнениях, которые позволяют восстановить силы другого порядка, необходимые для поддержания жизни. Игра – отдых (перерыв) от серьезной работы по восстановлению сил.

В свою очередь К. Гросс развил теорию, в которой игры выступают в качестве средства для упражнения разнообразных физических и психических сил.

Важную роль в результате игры, по мнению Е.А. Аркина, играет педагог. «Ведь важно правильно объяснить игру и ее правила, заинтересовать ребенка, назначить роли, подвести итоги, а при необходимости педагог может успешно подключиться к игре» [41].

Подвижную игру, как средство и метод физического развития, рассматривала и Э.Я. Степаненкова, которая отводила важное место подвижным играм с правилами в формировании личности ребенка. Игры на свежем воздухе являются важным средством для физического воспитания и, в то же время, оказывают лечебное воздействие на организм ребенка.

Игра на открытом воздухе с правилами – это осознанная, активная детская деятельность, которая характеризуется точным и своевременным выполнением задач, связанных с правилами, обязательными для всех

игроков.

«Когда проводятся подвижные игры, есть неограниченные возможности для всестороннего использования различных методов для формирования личности ребенка. Во время игры происходит не только упражнение на существующие навыки, их закрепление, совершенствование, но и формирование новых качеств личности» [41].

Наличие нравственного содержания также характерно для подвижных игр. Они выражают доброжелательность, стремление к взаимной поддержке, добросовестность, организацию и инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр ассоциируется с большим эмоциональным восторгом, радостью, весельем и чувством свободы.

Подвижной игре посвящены статьи, книги, которые отражают современные подходы к ней (Е.А. Сагайдачная, М.А. Рунова, Т.С. Яковлева).

В дошкольных образовательных организациях широко используются подвижные игры, основным содержанием которых является содействие развитию быстроты, выносливости, укреплению двигательного аппарата и нервной системы, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма дошкольника.

«Исходя из общих целей физического развития дошкольников, определяют основные задачи, которые будут решаться при использовании подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные и образовательные» [14].

Оздоровительные задачи. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность всего организма.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в

организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это, в свою очередь, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Воспитательные задачи. Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих, и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем, необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств: выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Быстрая и неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Часто подвижные игры сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Особо следует отметить значение подвижных игр в развитии физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. проявляются естественно. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

В процессе физического развития также используют подвижные и спортивные игры – баскетбол, хоккей, футбол и др.

«Подвижные игры классифицируются:

- по степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности),
- по преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.),
- по предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.)»[18].

Есть и другая классификация подвижных игр:

- по происхождению (народные и авторские);
- по структуре (сюжетные и бессюжетные с использованием моторных игрушек, с включением спортивных элементов);
- по характеру организации (без разделения играющих на команды и с делением, игры-эстафеты);
- по типу основного движения (с бегом, с прыжками);

- по степени подвижности (малой, средней, большой);
- по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста);
- 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 организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);
- по сезону (летние и зимние).

Также различают подвижные игры без предметов (когда для игры не требуется никакого особого инвентаря или серьезной подготовки) и с предметами (когда все наоборот – нужен специальный инвентарь (палки, мячики, повязки на глаза и т.п.) или некоторая подготовка площадки для игры).

Несомненно, большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Подвижные игры благотворно влияют на развитие быстроты. Такие игры и упражнения целесообразно проводить в начале занятия.

Подвижная игра имеет свою структуру, которую мы рассмотрим более подробно.

Сюжет игры – определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Сюжет заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих. Сюжет игры не только оживляет целостные

действия играющих, но и придает, отдельным приемам техники и элементам тактики, целеустремленность, делает игру увлекательной.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сбор детей на игру – для сбора детей на игру и создания интереса можно договориться о месте и о сигнале сбора задолго до начала игры, собрать при помощи зазывалок («Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть», «Тай-тай налетай, кто с нами играй»); использовать звуковые и зрительные ориентиры (бубен, конусы, обручи...).

Объяснение игры – это инструкция, она должна быть краткой, понятной, интересной и эмоциональной.

«Создание интереса (мотивации) – мотивы игровой деятельности отражают более непосредственное отношение личности к окружающему. В игре совершаются действия, цели которых значимы для индивида по их внутреннему содержанию. В этом основная особенность игровой деятельности» [39].

«Объяснение правил игры – предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали» [40].

Распределение ролей – роли определяют поведение детей в игре. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Существует несколько способов выбора водящего: назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают

конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил.

Игровые действия и руководство ходом игры – воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих детей. Делает замечания ребенку, нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических, регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

Подведение итога – результат при подведении итога игры педагог отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Педагог анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Следовательно, подвижные игры – действенное средство разностороннего развития ребенка.

Подвижные игры состоят из самых разнообразных движений,

способствующих укреплению мышц, ускоренному обмену веществ и закаливанию организма. С помощью игр развиваются ловкость, быстрота, сила, выносливость. Кроме того, подвижные игры положительно влияют на развитие и совершенствование не только физических, но и личностных качеств ребенка.

Таким образом, подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего, в том числе, физического развития ребенка 5-6 лет. Психолого-педагогические исследования доказывают, что при правильно организованном руководстве, подвижная игра является эффективным средством развития физических качеств ребенка 5-6 лет, позволяя одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу ребенка.

Глава 2 Экспериментальная работа по развитию быстроты у детей 5-6 лет

2.1 Выявление уровня развития быстроты у детей 5-6 лет

Цель экспериментальной работы – проверить эффективность влияния подвижных игр на развитие быстроты у детей 5-6 лет.

Задачи исследования.

1. Подобрать диагностический материал для выявления уровня развития быстроты у детей 5-6 лет.
2. Выявить уровень развития быстроты у детей 5-6 лет.
3. Проанализировать и представить результаты исследования.
4. Подобрать серию подвижных игр, способствующих развитию быстроты у детей 5-6 лет.
5. Изучить эффективность, разработанного плана по развитию быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

Для достижения поставленной цели с сентября 2019 по март 2020 г. на базе старшей группы государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №22 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга, состав которой представлен в Приложении Б, была проведена экспериментальная работа, включающая три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Рассмотрим все этапы экспериментальной работы по ходу их реализации.

На основе анализа научной литературы в теоретической главе мы выявили основные аспекты проблемы развития быстроты у детей дошкольного возраста и особенности ее развития у детей 5-6 лет в игровой деятельности. Теоретический анализ исследований позволил нам сформулировать понятие «быстрота детей 5-6 лет, как способность детей

правильно и быстро двигаться, быстро и точно перестраивать свои действия, и мгновенно реагировать на сигнал».

Для изучения уровня развития быстроты у детей 5-6 лет мы использовали 4 диагностические задания, позволяющие выявить уровни таких показателей развития быстроты у детей 5-6 лет, как: умение технически правильно осуществлять двигательные навыки; умение поддерживать высокий темп движения; умение быстро и точно перестраивать свои действия; умение мгновенно реагировать на сигнал.

Показатели уровня развития быстроты детей 5-6 лет, а также диагностические задания исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели и диагностическое задание 1. исследования уровня развития быстроты у детей 5-6 лет

Показатели	Методики
Умение технически правильно осуществлять двигательные действия: – положение туловища и головы; – движения ног; – движения рук:	Диагностическое задание 1. Бег на дистанцию 10 м с хода (сек)
Умение поддерживать высокий темп движения: – легкость и скорость в беге; – сохранность направления движения	Диагностическое задание 2. Бег на дистанцию 30 м с хода
Умение быстро и точно перестраивать свои действия	Диагностическое задание 3. Челночный бег 3×10 м (сек).
Умение мгновенно реагировать на сигнал	Диагностическое задание 4. Бег на дистанцию 30 м, 10 м, челночный бег

Диагностическое задание 1. «Бег на дистанцию 10 м с хода»

Цель: выявить уровни умений у детей 5-6 лет технически правильно осуществлять двигательные навыки.

Материалы: карандаш, листок, секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка.

Ход проведения. В проведении опытно-экспериментальной работы принимали участие 20 детей старшей группы (возраст 5-6 лет). Наблюдение осуществлялось воспитателем совместно с инструктором по физической

культуре Т.Г. Ахмадеевой.

Детям предлагается пробежать 10 м с хода.

Показателями техники бега (параметрами) выступали:

а) положение туловища и головы (2 балла);

б) движения ног (3 балла):

– энергичное отталкивание;

– хороший полет;

– наличие переката;

в) движения рук (2 балла):

– энергичное;

– сгибание предплечья в локтевом суставе;

г) согласованные движения рук ног (1 балл).

Перед выполнением задания с детьми проводилась разминка (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Наличие/отсутствие данных параметров заносилось в протокол, на основании которого была составлена сводная таблица по результатам наблюдения. Оценочные критерии развития двигательных навыков детей представлены в Приложении Б.

Критерии оценки диагностического задания 1.

По заданию испытуемый может получить от 1 до 8 баллов.

Результаты оценивались по следующей шкале:

– низкий уровень развития у ребенка 5-6 лет двигательных навыков (от 1 до 3 баллов) - ребенок неправильно держит туловище и голову при беге, если движение рук и ног не энергичное, нет их согласованности;

– средний уровень развития у ребенка 5-6 лет двигательных навыков (от 4 до 6 баллов), если ребенок при беге правильно держит голову и/или туловище, у него присутствует сгибание предплечья в локтевом суставе, однако движение рук или ног не всегда энергичные и согласованные, а навыки энергичного отталкивания недостаточно

развиты.

– высокий уровень развития у ребенка 5-6 лет двигательных навыков (7-8 баллов) – ребенок правильно держит голову и туловище при беге, у него присутствует сгибание предплечья в локтевом суставе, а движения рук и ног – энергичные и согласованные.

Количественные результаты исследований по диагностическому заданию 1 представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты уровней развития у детей 5-6 лет двигательных действий по диагностическому заданию 1 на констатирующем этапе

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	4 (20 %)
Средний (в %)	14 (70 %)
Высокий (в %)	2 (10 %)

Низкий уровень (1-3 балла) развития у детей 5-6 лет двигательных действий выявлен у 4 (20 %) детей. В основном у этих детей (Артем Р., Маша Л., Гриша Р., Павел Р.) при беге выявлены: неправильное положение туловища, движения рук и/или ног не энергичное и не согласованное, плохой полет; недостаточно развиты навыки энергичного отталкивания, техника сгибания предплечья в локтевом суставе не сформирована.

Средний уровень (4-6 баллов) развития у детей 5-6 лет двигательных действий выявлен у 14 (70 %) детей. Т.е. большинство детей при беге правильно держат голову и/или туловище, у них присутствует сгибание предплечья в локтевом суставе, однако движение рук или ног не всегда энергичные и согласованные, а навыки энергичного отталкивания недостаточно развиты.

Высокий уровень (7-8 баллов) развития у детей 5-6 лет двигательных действий выявлен только у 2 (10 %) детей (Али Р. и Альбины Е). Эти девочки правильно держат голову и туловище при беге, у них присутствует сгибание предплечья в локтевом суставе, движения рук и ног – энергичные и

согласованные.

Процентное соотношение уровней развития у детей 5-6 лет двигательных действий по диагностическому заданию 1 на констатирующем этапе, представлено на рисунке 3.

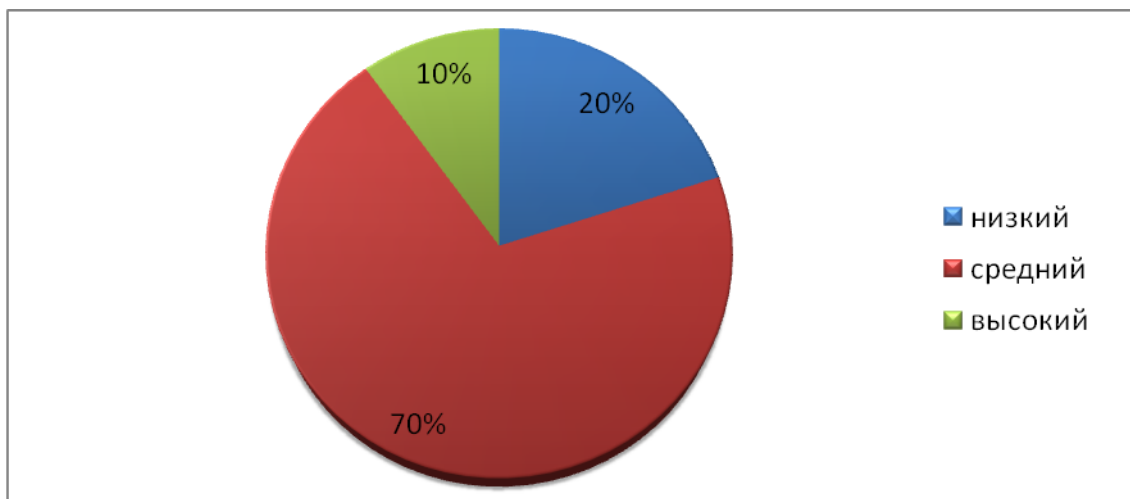


Рисунок 3 – Процентное соотношение уровней развития у детей 5-6 лет двигательных действий по диагностическому заданию 1 на констатирующем этапе, %

Диагностическое задание 2. Бег на дистанцию 30 м с хода.

Цель: выявить уровни умений у детей поддерживать высокий темп движения.

Показатели:

- легкость и скорость в беге (1-3 балла);
- сохранность направления движения (2 балла).

Материалы: карандаш, листок, 2 секундомера, 2 флажка, размеченная беговая дорожка.

Ход проведения: для бега была использована прямая дорожка с плотным грунтовым покрытием длиной 40 метров. Начальная длина (для разбега) составляет 5 метров до линии старта и такое же расстояние за линией финиша. Время выполнения от начала до конца записывалось без

времени выполнения до стартовой строки и времени выполнения после финиша. На эти требования для проведения данного исследования указывает С.О. Филиппова [48].

Все данные тестирования (оценки развития умений поддерживать высокий темп движения) были занесены в сводную таблицу, которая представлена в Приложении В.

Критерии оценки диагностического задания 2.

По заданию испытуемый может получить от 1 до 5 баллов.

Результаты оценивались по следующей шкале:

– низкий уровень умений поддерживать высокий темп движения (1-2 балла), если у ребенка низкая скорость бега (скорость больше 8,4 секунд), отсутствует легкость бега, нет сохранности направления во время движения.

– средний уровень умений поддерживать высокий темп движения (3-4 балла), если ребенок начинает бег легко, но в дальнейшем не умеет поддерживать высокий темп движения, с трудом сохраняет направление во время движения.

– высокий уровень умений поддерживать высокий темп движения (5 баллов), если скорость движения ребенка при беге меньше чем 6,4 секунды ребенок легко пробегает 30 м дистанцию, умело сохраняя направление во время движения.

Низкий уровень (1-2 балла) умений у детей 5-6 лет поддерживать высокий темп движения выявлен у 6 (30 %) детей. У этих детей (Олеся Л., Артем Р., Даниил У., Маша Л., Гриша Р. и Павел Р.) при беге на 30 м выявлены: отсутствие легкости бега, не сохранность направления во время движения.

Средний уровень (3-4 балла) умений у детей 5-6 лет поддерживать высокий темп движения выявлен у 13 (65 %) детей. У большинства этих детей при беге на 30 м умения поддерживать высокий темп движения не сформированы, не сохраняется направление во время движения.

Высокий уровень (5 баллов) умений у детей 5-6 лет поддерживать высокий темп движения выявлен только у одного (5 %) мальчика Руслан Д. показал легкость в беге и сохранность направления движения.

Количественные результаты уровней умений детей поддерживать высокий темп движения по диагностическому заданию 2 на констатирующем этапе, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты уровней умений детей поддерживать высокий темп движения по диагностическому заданию 2 на констатирующем этапе

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	6 (30 %)
Средний (в %)	13 (65 %)
Высокий (в %)	1 (5 %)

Процентное соотношение уровней умений у детей 5-6 лет поддерживать высокий темп движения по диагностическому заданию 2 на констатирующем этапе, представлено на рисунке 4.

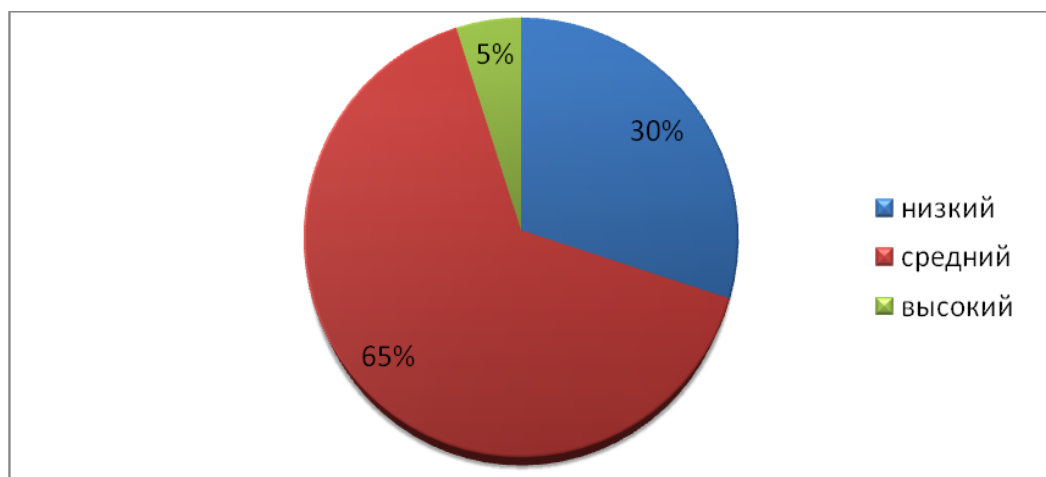


Рисунок 4 – Процентное соотношение уровней умений у детей 5-6 лет поддерживать высокий темп движения по диагностическому заданию 2 на констатирующем этапе, %

Диагностическое задание 3. Челночный бег 3×10 м (сек).

Цель: выявить уровень умения быстро и точно перестраивать свои

действия.

Материалы: карандаш, листок, секундомер, мел, кубик (5 см³).

Ход проведения: на ровной площадке длиной 15 м чертятся две параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга, на каждую из которых наносятся два круга диаметром полметра на черте. По команде ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, и бежит назад к стартовой линии, затем кладет кубик в пустой круг. После чего возвращается назад на финиш. Время выполнения от начала до конца записывалось.

Наличие/отсутствие умения быстро и точно перестраивать свои действия заносилось в протокол, на основании которого была составлена сводная таблица по результатам наблюдения, представленная в Приложении В.

Критерии оценки диагностического задания 3.

По методике испытуемый может получить от 1 до 3 баллов.

Результаты оценивались по следующей шкале:

- низкий уровень умений быстро и точно перестраивать свои действия (1 балл) - неточность и замедленность при перестроении двигательных действий при челночном беге;
- средний уровень умений быстро и точно перестраивать свои действия (2 балла) - неточность перестроения двигательных действий;
- высокий уровень умений быстро и точно перестраивать свои действия (3 балла) - быстрота и точность перестроения двигательных действий.

Анализ полученных результатов.

Низкий уровень (1 балл) умений у детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия, выявлен у семи (35 %) детей. У этих детей (Олеся Л., Маша Л., Гриша Р., Павел Р. Ростислав В., Ульяна О. и Саша К.) при челночном беге зафиксирована неточность и замедленность при перестраивании двигательных действий.

Средний уровень (2 балла) умений у детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия выявлен у 11 (55 %) детей. У большинства этих детей при челночном беге выявлена неточность перестроения двигательных действий.

Высокий уровень (3 балла) умений у детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия выявлен только у 2 (10 %) детей. Руслан Д. и Дарена О. показали быстроту и точность перестроения двигательных действий.

Количественные результаты исследований по диагностическому заданию 3 представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Уровни умений быстро и точно перестраивать свои действия по диагностическому заданию 3 на констатирующем этапе

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	7 (35 %)
Средний (в %)	11 (55 %)
Высокий (в %)	2 (10 %)

Процентное соотношение уровней умений у детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия по диагностическому заданию 3 на констатирующем этапе, представлено на рисунке 5.

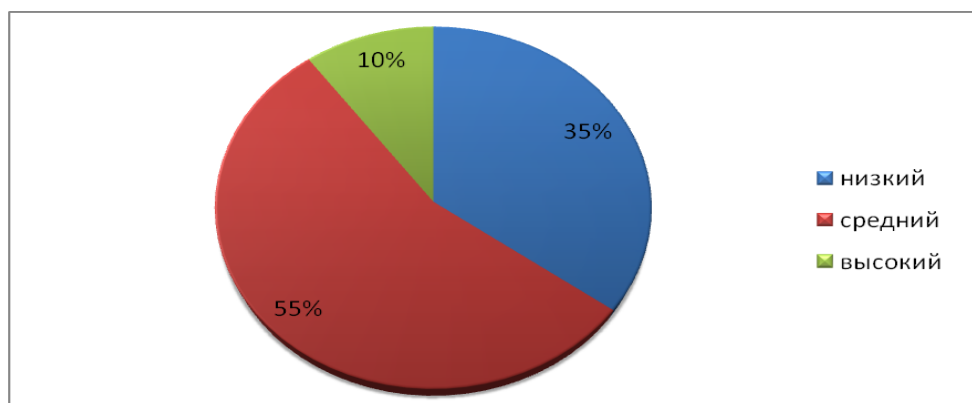


Рисунок 5 – Процентное соотношение уровней умений у детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия по диагностическому заданию 3 на констатирующем этапе, %

Диагностическое задание 4. Бег на дистанцию 30 м, 10 м, челночный бег.

Цель: выявить уровень умения детей мгновенно реагировать на сигнал.

Материалы: карандаш, листок.

Ход проведения: во время бега на дистанцию 30 м и 10 м, а также челночного бега результаты заносятся в протокол. Наличие/отсутствие умения мгновенно реагировать на сигнал заносилось в протокол, на основании которого была составлена сводная таблица по результатам наблюдения, представленная в Приложении В.

Критерии оценки диагностического задания 4.

По каждой позиции (бег на дистанцию 30 м, 10 м, челночный бег) детям выставались баллы от 1 до 3-х.

По методике испытуемый может получить от 1 до 9 баллов.

Результаты оценивались по следующей шкале:

- низкий уровень умений умения мгновенно реагировать на сигнал - ребенок при подаче звукового сигнала отвлекается, не сразу реагирует и начинает движение. Интерес к сигналу воспитателя не проявляет.
- средний уровень умений умения мгновенно реагировать на сигнал - ребенок при подаче звукового сигнала допускает замедленность движения;
- высокий уровень умений умения мгновенно реагировать на сигнал - ребенок при подаче звукового сигнала, не отвлекаясь, сразу начинает движение.

Анализ полученных результатов.

Низкий уровень (1-4 балла) умений у детей 5-6 лет мгновенно реагировать на сигнал выявлен у 14 (70%) детей. Дети отвлекались, не сразу реагировали на команды воспитателя к движению. Интерес к сигналу был неустойчивый.

Средний уровень (5-7 баллов) умений у детей 5-6 лет мгновенно реагировать на сигнал выявлен у 4 (20%) детей. Дети (Аля Р., Егор Ж..Миша

Ц. и Альбина Е.) чаще всего допускали замедленность движения при беге с препятствиями.

Высокий уровень (8-9 баллов) умений у детей 5-6 лет мгновенно реагировать на сигнал выявлен только у 2 (10%) детей. Руслан Д. и Дарена О. показали хорошую и точную реакцию на команды воспитателя.

Количественные результаты уровней умений детей мгновенно реагировать на сигнал по диагностическому заданию 4 на констатирующем этапе, представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты уровней умений детей мгновенно реагировать на сигнал по методике 4 на констатирующем этапе

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	14 (70 %)
Средний (в %)	4 (20 %)
Высокий (в %)	2 (10 %)

Процентное соотношение уровней умений у детей 5-6 мгновенно реагировать на сигнал по методике 4 на констатирующем этапе, представлено на рисунке 6.

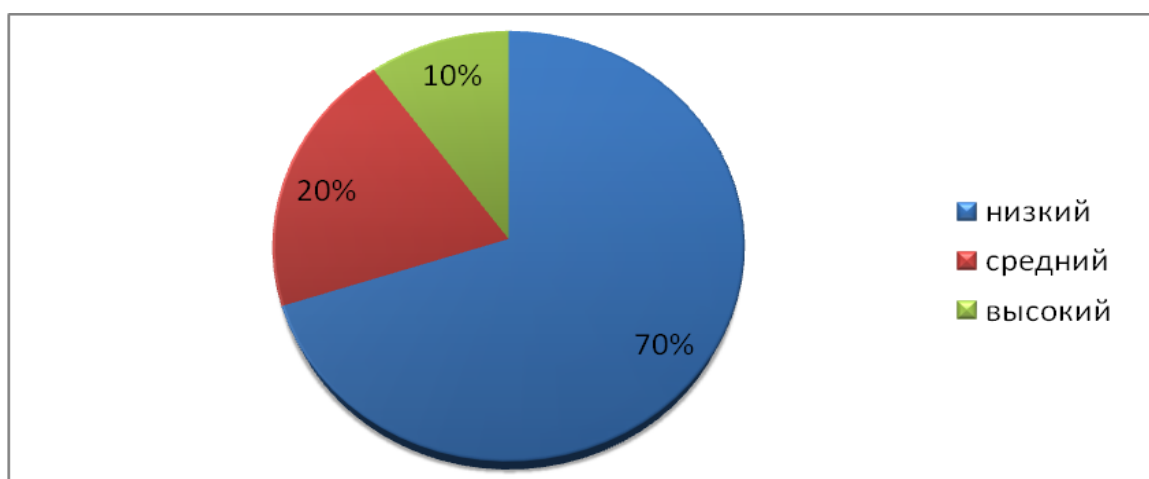


Рисунок 6 – Процентное соотношение уровней умений у детей 5-6 лет мгновенно реагировать на сигнал по методике 4 на констатирующем этапе, %

Критерии оценки общего уровня развития быстроты у детей 5-6 лет по

четырем диагностическим задания:

- низкий уровень развития быстроты (1-10 баллов): у детей низкая скорость при беге (скорость больше 8,4 секунды) при неправильном положении туловища; движения рук и/или ног не энергичное и не согласованное; недостаточно развиты навыки энергичного отталкивания; отсутствует легкость бега и нет сохранности направления во время движения. При челночном беге – неточность и замедленность при перестроении двигательных действий. При подаче звукового сигнала дети отвлекаются, не сразу реагируют и начинают движение. Интерес к звуковому сигналу воспитателя не проявляют;
- средний уровень развития быстроты (11-20 баллов): при беге дети правильно держат голову и/или туловище, но движения рук или ног не всегда энергичные и согласованные, а навыки энергичного отталкивания недостаточно развиты. Бег начинают легко, но в дальнейшем не умеют поддерживать высокий темп движения, с трудом сохраняют направление во время движения. При челночном беге - неточность перестроения двигательных действий. При подаче звукового сигнала допускают замедленность движения;
- высокий уровень развития быстроты (21-26 баллов): у детей высокая скорость при беге (скорость меньше 6,4 секунды) при правильном положении туловища; движения рук и/или ног энергичное и согласованное; достаточно развиты навыки энергичного отталкивания; легкость бега на 30 м при умелой сохранности направления во время движения. При челночном беге – точность и быстрота при перестроении двигательных действий. При подаче звукового сигнала дети не отвлекаются, сразу реагируя и начиная движение.

Количественные результаты общего уровня развития быстроты у детей 5-6 лет на констатирующем этапе, представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Количественные результаты общего уровня развития быстроты у

детей 5-6 лет на констатирующем этапе

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	5 (25 %)
Средний (в %)	14 (70 %)
Высокий (в %)	1 (5 %)

Полученные результаты свидетельствуют, что у большинства детей 14 (70 %) – средний уровень развития быстроты. Дети технически правильно выполняли упражнения, но проявляли при этом усилие и активность. Интерес к физическим упражнениям был неустойчивый. Только у одного (5 %) мальчика быстрота движения на высоком уровне.

Процентное соотношение общего уровня развития быстроты у детей 5-6 лет на констатирующем этапе представлены на рисунке 7.

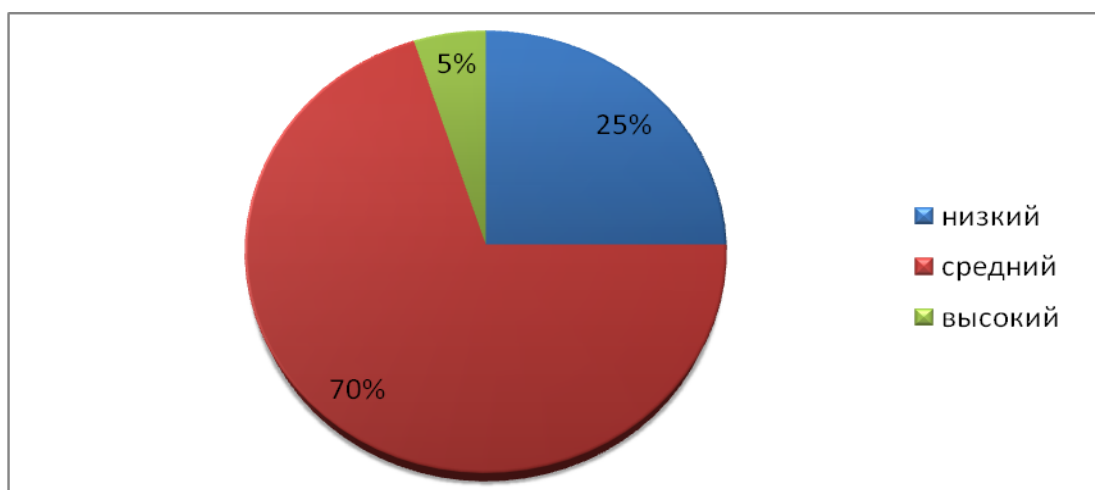


Рисунок 7 – Процентное соотношение общего уровня развития быстроты у детей 5-6 лет на констатирующем этапе, %

Таким образом, результаты констатирующего этапа показали, что существует объективная необходимость в том, чтобы целенаправленно развивать быстроту, а также интерес к занятиям у детей старшей группы ГБДОУ д/сад №22 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга. Для этого необходимо разработать психолого-педагогические условия, способствующие эффективному развитию быстроты у детей данной

возрастной группы.

Один из путей решения данной задачи мы видим в организации систематической целенаправленной работы с применением подвижных игр. В соответствии с этим нами было выдвинуто предположение о том, что процесс развития быстроты у детей 5-6 лет будет эффективным, если:

- разработан и реализован план развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр;
- в план включены подвижные игры, подобранные в соответствии с показателями развития быстроты и возрастными особенностями детей 5-6 лет;
- родители включены в образовательную работу с детьми по развитию у них быстроты.

Данные условия были включены в содержание работы по развитию быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

2.2 Организация и содержание работы по развитию быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр

Один из путей развития быстроты у детей 5-6 лет мы видим в организации систематической целенаправленной работы с применением подвижных игр. В соответствии с этим нами был разработан план по развитию быстроты у детей 5-6 лет с использованием серии подвижных игр.

При построении плана были учтены общие принципы воспитания и обучения, принятые в педагогике: научность; доступность предлагаемого материала, соответствие возрастным особенностям детей 5-6 лет; концентричность изложения материала; повторяемость; единство требований к построению системы воспитания и обучения детей 5-6 лет; принцип единства диагностики и коррекции; принцип комплексности методов коррекционного воздействия; принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в развитии детей.

План ориентирован на современную развивающую предметно-пространственную среду, на активное взаимодействие педагогов дошкольной образовательной организации и семьи, а также на внедрение выделенных подвижных игр в образовательный процесс развития быстроты у детей 5-6 лет.

Цель: развитие быстроты у детей 5-6 лет.

План ориентирован на решение следующих задач:

- создание условий для развития быстроты у детей;
- формирование устойчивого интереса у детей и родителей к подвижным играм и двигательной активности;
- развитие быстроты в беге, ходьбе, метании, ползании;
- закрепление полученных навыков.

План по развитию быстроты у детей старшей группы ГБДОУ д/сад №22, содержит такие направления работы, как: создание развивающей предметно-пространственной среды, работа с детьми и родителями, а также сроками проведения работы.

План по развитию быстроты у детей 5-6 лет представлен в таблице 7.

Таблица 7 – План по развитию быстроты у детей 5-6 лет

№ п/п	Направления работы	Период проведения
1.	Создание развивающей предметно-пространственной среды	
1.1	Подбор подвижных игр, направленных на развитие быстроты у детей 5-6 лет и создание картотеки	Сентябрь-октябрь 2019 г.
1.2	Обновление атрибутов к подвижным играм и оборудования	Октябрь 2019 г.
1.3	Подготовка разметки для подвижных игр и бега в физкультурном зале и на территории детского сада	Октябрь 2019 г.
2.	Работа с детьми старшей группы	
2.1	Проведение серии подвижных игр на развитие быстроты у детей	17.10. 2019 г. – 20.02. 2020 г.

Продолжение таблицы 7

3. Работы с родителями		
3.1	Групповая консультация-беседа с родителями на тему: «Игры высокой подвижности для развития вашего ребенка»	Ноябрь 2019
3.2	Оформление стендовой информации «Особенности развития быстроты у детей 5-6 лет»	Ноябрь 2019
3.3	Разработка памятки для родителей «Картотека подвижных игр на свежем воздухе»	Январь 2020 г.
3.4	Консультирование родителей по волнующим их вопросам	Весь период

Первым этапом формирующего эксперимента была работа по отбору подвижных игр, направленных на развитие быстроты у детей 5-6 лет. Подвижные игры были отобраны таким образом, чтобы сюжет и структура способствовали активной двигательной активности детей, а их содержание соответствовало требованиям образовательной программы ДОО.

При выборе подвижных игр учитывались возрастные особенности детей, общий уровень их физического развития, состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные особенности детей. На выбор игр влияли: сезон, погода, температура (в помещении или на площадке) и наличие доступного оборудования. Отбор игр послужил основанием для создания картотеки игр.

Реализация новых игр невозможна без обновления оборудования и атрибутов к отобранным играм: флажки четырех цветов и разного размера, мешочки с песком, кегли, деревянный шар, ленточки, шнуры, бубен, наборы кубиков, обручи, мячи теннисные и среднего диаметра, кольца. С помощью родителей была осуществлена разметка для подвижных игр и бега в физкультурном зале и на территории детского сада.

Игры с использованием основных движений развития быстроты (бег, ходьба, метание, ползание) были включены в большинство занятий. Эта комбинация основных движений позволяет тренировать различные двигательные действия. Играя, мы старались с детьми меньше стоять и повторять движение несколько раз, чтобы улучшить их качество. Этому способствовало хорошая демонстрация движений, ясный и четкий рассказ, способствующие развитию самостоятельности у детей и их положительному

настрою. Чтобы развить быстроту, на занятиях были использованы три типа скорости: быстрый, средний и медленный.

Режим проведения подвижных игр: 2 раза в неделю в течение пяти месяцев (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль). Продолжительность одной игры 15-25 минут. Время проведения: дневное.

План проведения подвижных игр на развитие быстроты у детей старшей группы ГБДОУ д/сад № 22 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга представлен в таблице приложения Г.1.

Нужно отметить, что все запланированные мероприятия, выполнены в полном объеме.

В ходе проведения и организации подвижных игр были использованы следующие методы и приемы для активизации детей: использовались наглядные пособия (рисунки зверей, фотографии); проводились беседы с детьми; применялись имитации (подражание) зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

В ходе развития быстроты были включены 30 разнообразных подвижных игр, которые условно были разбиты на пять блоков в соответствии с видами движения: «Быстрота в беге», «Быстрота в прыжках», «Быстрота в лазании», «Быстрота в ходьбе» и «Быстрота в метании».

Все игры разделены на блоки:

Первый блок «Быстрота в беге» представлен следующими играми: «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Мыши в кладовой», «Уголки», «Пустое место», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежная королева», « Не будите медведя», «Караси и щука», «Успей пробежать».

Второй блок «Быстрота в прыжках» представлен следующими играми: «По дорожке», «Кто скорее доберется до флажка», «Краски», «Удочка», Чье звено соре соберется».

Третий блок «Быстрота в лазании» представлен следующими играми: «Перелет птиц», «Медведи и пчелы».

Четвертый блок «Быстрота в ходьбе» представлен следующими играми: «Мышеловка», «Снежная карусель», «Тачка», «Строители», «Карусель».

Пятый блок «Быстрота в метании» представлен следующими играми: «Кегли», «Мяч водящему», «Сделай фигуру», «Кольцебросы», «Школа мяча», «Подбрось-поймай».

Вся картотека подвижных игр представлена в Приложении Д.

Представим некоторые из них.

Подвижная игра «Снежная королева».

Целью игры является развитие быстроты в беге, ловкости и научение ориентировки детей в пространстве.

Игру можно проводить как в спортивном зале, так и на игровой площадке.

Ход игры. Дети выбирают Снежную королеву, которая должна догнать одного из разбежавшихся детей и дотронуться до него. Тот, кого догнала Снежная королева, превращается в ледышку и должен остаться на месте. Повторение игры связано с выбором другой(гого) водящего – Снежной королевы.

Подвижная игра «Удочка».

Целью игры является развитие ловкости и быстроты в прыжках.

Игру можно проводить как в спортивном зале, так и на игровой площадке.

Ход игры. Для данной игры необходимы шнур длиной не менее 2 м и мешочек с песком весом 100-200 г., который в дальнейшем крепится на этот шнур, – это и будет удочка. Дети выстраиваются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В центр круга становится воспитатель и берет «удочку» за свободный конец, а другой конец с мешочком должен быть на расстоянии до ног, играющих по кругу и вращать необходимо на уровне не выше стопы детей. Воспитатель должен аккуратно вращать шнур, чтоб мешочек скользил по полу (или игровой площадке) на уровне ног играющих. Дети должны

подпрыгивать в тот момент, когда мешочек приближается к ним и стараться избегать прикосновения «удочки» к ногам. Тот, кого задевают мешочком – считается проигравшим, а тот кого «удочка» не задела ни разу – выигравшим. Игра длится до того момента, пока «удочка» не сделает три оборота.

Подвижная игра «Перелет птиц».

Целью игры является научение лазать детей, быстро ориентироваться в пространстве, развитие ловкости и быстроты в лазании.

Игру можно проводить как в спортивном зале, так и на игровой площадке.

Ход игры. На одном конце зала (или площадки) стоят дети в рассыпную – они изображают птиц. На другом конце зала (или площадки) находится гимнастическая стенка или вышка для влезания (если занятие на улице). Воспитатель подает сигнал «Улетают птицы!» – дети, изображая птиц, бегают по залу (или площадке) с поднятыми в стороны руками. Воспитатель подает сигнал «Буря!» – дети, изображая птиц, «летят на деревья», то есть быстро подбегают к лестнице (или вышке) и стараются быстро залезть вверх. Воспитатель говорит «Буря закончилась» – дети, изображая птиц, «спускаются с деревьев» и снова летают по залу. Во время этой игры воспитателю необходимо находиться рядом с приборами для лазанья для подстраховки детей.

Подвижная игра «Тачка».

Целью игры является научение детей держать свое тело при ходьбе на руках, развитие ловкости, выносливости и быстроты в ходьбе.

Игру нужно проводить в спортивном зале.

Ход игры. Всех детей необходимо разделить на пары. Один из игроков становится на руки – изображает «тачку». Другому игроку из пары необходимо захватить ноги своего товарища руками и удерживать на уровне талии. По сигналу нужно одновременно начать движение до указанного ориентира. У ориентира необходимо остановиться и поменяться местами в

своей паре. Та пара, которая придет к финишу первой и при этом, не нарушая правил (нельзя бросать ноги ведомого игрока; нельзя толкать идущего на руках игрока; ведомому игроку нужно держать голову прямо; игрокам необходимо дойти до контрольного ориентира), становятся выигравшими.

Подвижная игра «Мяч водящему».

Целью игры является развитие быстроты в метании, научение детей ловить мяч, который бросает водящий, при этом не прижимать к груди и бросая также двумя руками.

Игру можно проводить как в спортивном зале, так и на игровой площадке.

Ход игры. Детей можно разделить на несколько команд (2-3) на равное количество в каждой из них. Команды выстраиваются кругом, в центр становится водящий с мячом. Воспитатель подает сигнал (например, свисток) и водящий бросает по очереди игрокам своей команды мяч двумя руками от груди и должен поймать его обратно. Игроки команды также бросают водящему мяч двумя руками от груди. Таким образом, мяч должен обойти всех игроков команды и тогда водящий поднимает мяч над головой, восклицая «Финиш!».

Помимо работы с детьми, в программу была включена работа с родителями. Работа строилась на активном взаимодействии педагогов дошкольной образовательной организации и семьи.

С родителями проведена групповая консультация-беседа на тему: «Подвижные игры для развития вашего ребенка» (Приложение Е). Разработана памятка «Картотека подвижных игр на свежем воздухе» (Приложение Д), а также оформлена стендовая информация «Особенности развития быстроты у детей 5-6 лет» (Приложение Е).

В следующем параграфе представлены результаты повторного тестирования и проведена экспериментальная проверка эффективности программы развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

2.3 Выявление динамики в развитии быстроты у детей 5-6 лет

Цель: определить наличие/отсутствие динамики в развитии быстроты у детей 5-6 лет на оценочном (контрольном) этапе.

Все данные тестирования (оценки развития быстроты) были занесены в сводную таблицу, которая представлена в Приложении Ж. 1.

В порядке описанных диагностических заданий настоящей работы, перейдем к рассмотрению динамики в развитии быстроты у детей 5-6 лет после организации работы по развитию быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

Диагностическое задание 1. «Бег на дистанцию 10 м с хода».

Цель: выявить уровни развития у детей 5-6 лет двигательных навыков.

Низкий уровень (1-3 балла) развития у детей 5-6 лет двигательных навыков не выявлен ни у кого из детей.

Средний уровень (4-6 баллов) развития у детей 5-6 лет двигательных навыков выявлен у 10 (50 %) детей. Т.е. все дети при беге на контрольном этапе исследования правильно держали голову и туловище, у них присутствует сгибание предплечья в локтевом суставе, однако движение рук или ног еще не всегда согласованные, но еще присутствует тяжесть полета. Более развиты навыки энергичного отталкивания.

Высокий уровень (7-8 баллов) развития у детей 5-6 лет двигательных навыков выявлен у 10 (50 %) детей. Эти дети правильно держат голову и туловище при беге, у них присутствует сгибание предплечья в локтевом суставе, движения рук и ног – энергичные и согласованные. Большинство из них показывают хороший полет и энергичное отталкивание.

Количественные результаты уровней развития у детей 5-6 лет двигательных навыков по диагностическому заданию 1, представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Количественные результаты уровней развития у детей 5-6 лет двигательных навыков по диагностическому заданию 1 на контрольном этапе

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	0 (0 %)
Средний (в %)	10 (50 %)
Высокий (в %)	10 (50 %)

Важно отметить, что после внедрения цикла подвижных игр: все дети (100 %) научились прямо держать туловище и голову; у всех (100 %) детей энергичные движения рук; практически у всех детей (95 %) хорошо развиты навыки энергичного отталкивания, техника сгибания предплечья в локтевом суставе уже сформирована у 15 (75 %) детей. Только у шести (30 %) детей не развита техника полета и переката. Стоит обратить внимание на развитие навыка согласованности в беге движения рук ног, т.к. он достаточно развит только у половины (50 %) детей.

Наглядно сравнительные результаты процентных отношений уровней развития у детей 5-6 лет двигательных навыков на констатирующем и контрольном этапе представлены на рисунке 8.

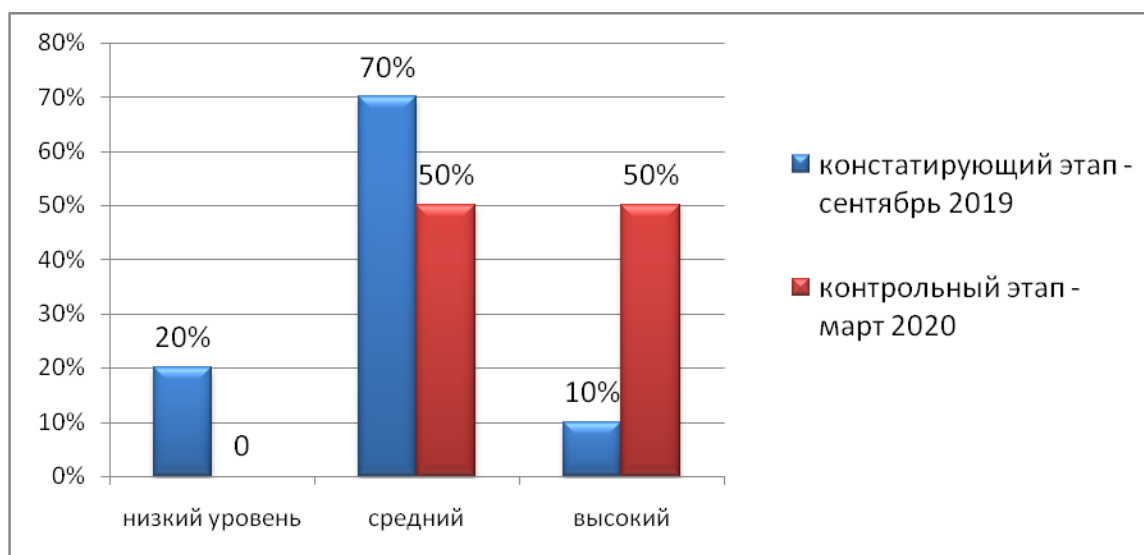


Рисунок 8 – Сравнительные результаты процентных отношений уровней развития у детей 5-6 лет двигательных навыков на констатирующем и контрольном этапе, %

Таким образом, можно констатировать, что на контрольном этапе эксперимента высокий уровень умений технически правильно осуществлять двигательные навыки поднялся на 40 %, за счет снижения среднего и низкого уровня. Детей с низким уровнем умений технически правильно осуществлять двигательные навыки не выявлены, хотя на констатирующем этапе таких детей было 20 %, что подтверждает положительную динамику в умении у детей 5-6 лет технически правильно осуществлять двигательные навыки после использования подвижных игр.

Диагностическое задание 2. Бег на дистанцию 30 м с хода.

Цель: выявить уровни умений детей поддерживать высокий темп движения.

Все данные тестирования (оценки развития умений поддерживать высокий темп движения) были занесены в сводную таблицу, которая представлена в Приложении Д.

Количественные результаты исследований по диагностическому заданию 2 представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Уровни умений детей поддерживать высокий темп движения по диагностическому заданию 2 на контрольном этапе

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	1 (5 %)
Средний (в %)	11 (55 %)
Высокий (в %)	8 (40 %)

Низкий уровень (1-2 балла) умений у детей 5-6 лет поддерживать высокий темп движения выявлен только у одной (5 %) девочки (Маши Л.). При беге на 30 м у нее выявлена легкость бега на среднем уровне, но нет сохранности направления во время движения.

Средний уровень (3-4 балла) умений у детей 5-6 лет поддерживать высокий темп движения выявлен у 11 (55 %) детей. У большинства детей при беге на 30 м умения поддерживать высокий темп движения еще не

достаточно сформированы, они, как правило, еще не всегда сохраняют направление движения.

Высокий уровень (5 баллов) умений у детей 5-6 лет поддерживать высокий темп движения выявлен уже у восьми (40 %) детей. Эти дети показали легкость в беге и сохранность направления движения.

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента процентное отношение высокого уровня умений детей поддерживать высокий темп движения по диагностическому заданию 2 значительно выше (на 35%), чем на констатирующем этапе эксперимента, что свидетельствует о наличии положительной динамики.

Наглядно сравнительные результаты процентных отношений уровней умений детей поддерживать высокий темп движения на констатирующем и контрольном этапе представлены на рисунке 9.

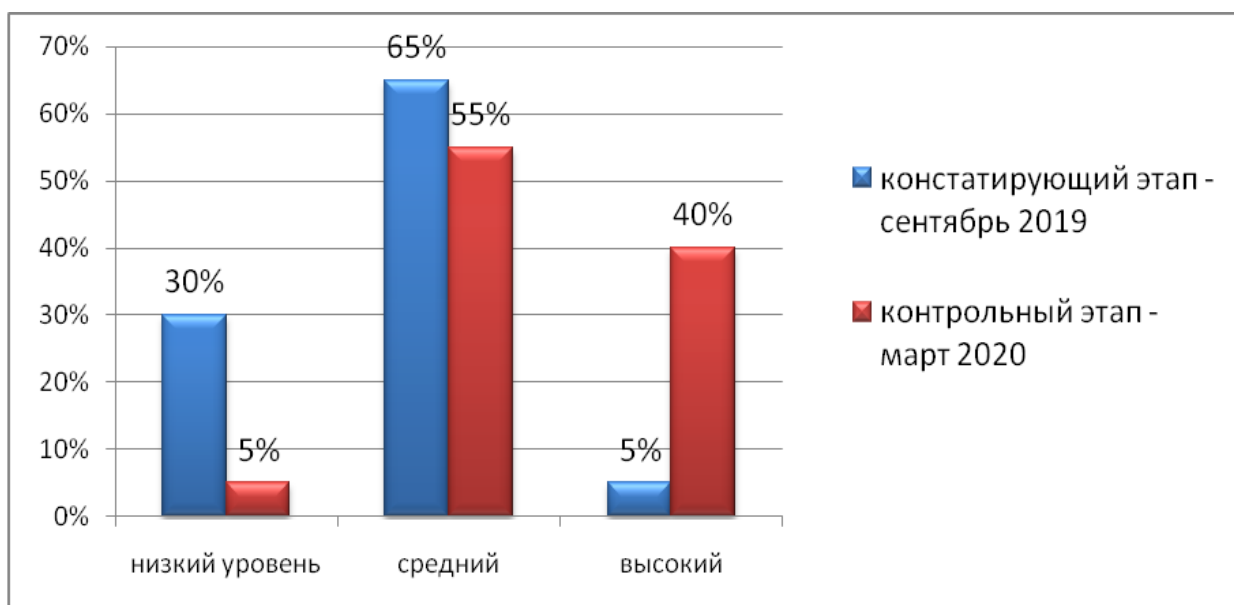


Рисунок 9 – Сравнительные результаты процентных отношений уровней умений детей поддерживать высокий темп движения на констатирующем и контрольном этапе, %

Диагностическое задание 3. Челночный бег 3×10 м (сек).

Цель: выявить уровень умения быстро и точно перестраивать свои действия.

Наличие/отсутствие умения быстро и точно перестраивать свои действия заносилось в протокол, на основании которого была составлена сводная таблица по результатам наблюдения, представленная в Приложении Д.

Количественные результаты уровней умения детей быстро и точно перестраивать свои действия по диагностическому заданию 3, представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количественные результаты уровней умений быстро и точно перестраивать свои действия по диагностическому заданию 3 на контрольном этапе

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	0 (0 %)
Средний (в %)	11 (55%)
Высокий (в %)	9 (45%)

Низкий уровень (1 балл) умений у детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия при челночном беге не был выявлен ни у одного ребенка.

Средний уровень (2 балла) умений у детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия при челночном беге выявлен у 11 (55 %) детей. У большинства этих детей при челночном беге выявлены небольшие погрешности при перестроении двигательных действий.

Высокий уровень (3 балла) умений у детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия выявлен у девяти (45 %) детей. Все они показали быстроту и точность перестроении двигательных действий.

Таким образом, анализ полученных данных показывают наличие положительной динамики умения у детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия после использования подвижных игр.

Наглядно сравнительные результаты процентных отношений уровней

умений быстро и точно перестраивать свои действия на констатирующем и контрольном этапе представлены на рисунке. 10.

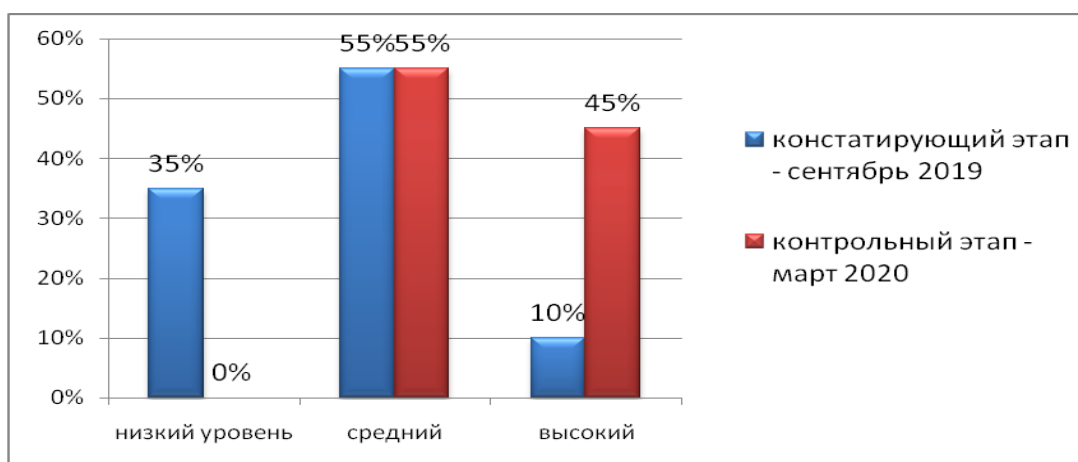


Рисунок 10 – Сравнительные результаты процентных отношений уровней умений быстро и точно перестраивать свои действия на констатирующем и контрольном этапе

Диагностическое задание 4. Бег на дистанцию 30 м, 10 м, челночный бег.

Цель: выявить уровень умения детей мгновенно реагировать на сигнал.

Наличие/отсутствие умения мгновенно реагировать на сигнал заносилось в протокол, на основании которого была составлена сводная таблица по результатам наблюдения, представленная в Приложении Д.

Количественные результаты уровней умений детей мгновенно реагировать на сигнал по диагностическому заданию 4 на контрольном этапе, представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты уровней умений детей мгновенно реагировать на сигнал по диагностическому заданию 4 на контрольном этапе

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	1 (5 %)
Средний (в %)	16 (80 %)
Высокий (в %)	3 (15 %)

Низкий уровень (1-4 балла) умений у детей 5-6 лет, мгновенно реагировать на сигнал, выявлен только у одного ребенка (5 %). Олеся Л. не сразу реагировала на команды воспитателя к движению, интерес к сигналу педагога был неустойчив.

Средний уровень (5-7 баллов) умений у детей 5-6 лет, мгновенно реагировать на сигнал, выявлен у 16 (80 %) детей. Эти дети чаще всего допускали замедленность движения при беге с препятствиями.

Высокий уровень (8-9 баллов) умений у детей 5-6 лет, мгновенно реагировать на сигнал, выявлен только у троих (15 %) детей. Эти дети (Аля Р., Руслан Д. и Дарена О.) показали хорошую и точную реакцию на команды педагога.

Наглядно сравнительные результаты процентных отношений уровней развития умения у детей 5-6 лет мгновенно реагировать на сигнал на констатирующем и контрольном этапе, представлены на рисунке 11.

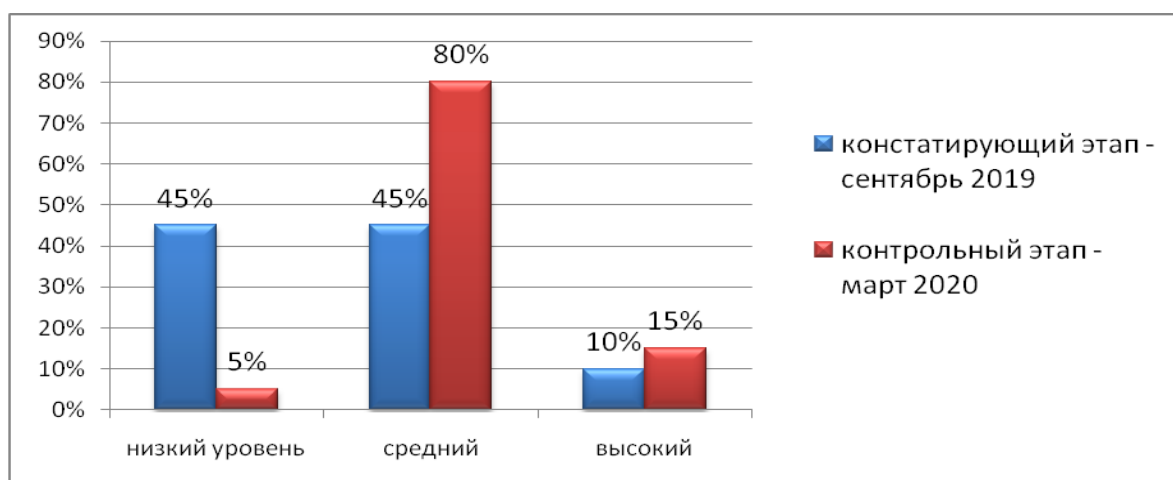


Рисунок 11 – Сравнительные результаты процентных отношений уровней развития умения у детей 5-6 лет мгновенно реагировать на сигнал на констатирующем и контрольном этапе, %

На рисунке 11 видно, что за счет снижения на 40 % низкого уровня повысились показатели среднего (на 35 %) и высокого (на 5 %) уровней развития умения у детей 5-6 лет мгновенно реагировать на сигнал.

Таким образом, анализ результатов диагностического задания свидетельствует о наличии положительной динамики в развитии умения у детей 5-6 лет мгновенно реагировать на сигнал после внедрения цикла подвижных игр. Дети технически стали правильно выполнять команды, проявляя при этом усилие, быстроту и активность. Заинтересованность детей в выполнении заданий стала более устойчивой.

Количественные результаты общего уровня развития быстроты у детей 5-6 лет (по 4 диагностическим заданиям) представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Общий уровень развития быстроты у детей 5-6 лет (по 4 диагностическим заданиям) на контрольном этапе эксперимента

Уровень	Количество испытуемых
Низкий (в %)	0 (0 %)
Средний (в %)	13(65 %)
Высокий (в %)	7 (35 %)

Данные таблицы 12 показывают, что на контрольном этапе не выявлены показатели низкого уровня развития быстроты у детей 5-6 лет: у большинства 13 (65 %) детей – средний уровень развития быстроты, у остальных 7 (35%) детей – высокий уровень.

Осуществление контрольного этапа эксперимента показало наличие положительной динамики в развитии двигательных навыков у детей 5-6 лет: так высокий уровень поднялся с 5 % до 35%, низкий упал с 25 % до 0 %, за счет этого средний уровень понизился на 5 % (с 70 % до 65 %). Все дети (100%) научились прямо держать туловище и голову; осуществлять энергичные движения рук; практически у всех (95 %) детей хорошо развиты навыки энергичного отталкивания, техника сгибания предплечья в локтевом суставе уже сформирована у 15 (75 %) детей. Только у шести (30 %) детей не развита техника полета и переката, согласованность в беге движения рук ног развита только у 10 (50 %) детей.

Наглядно сравнительные результаты процентных отношений общих

уровней развития быстроты у детей 5-6 лет на констатирующем и контрольном этапе, представлены на рисунке 12.

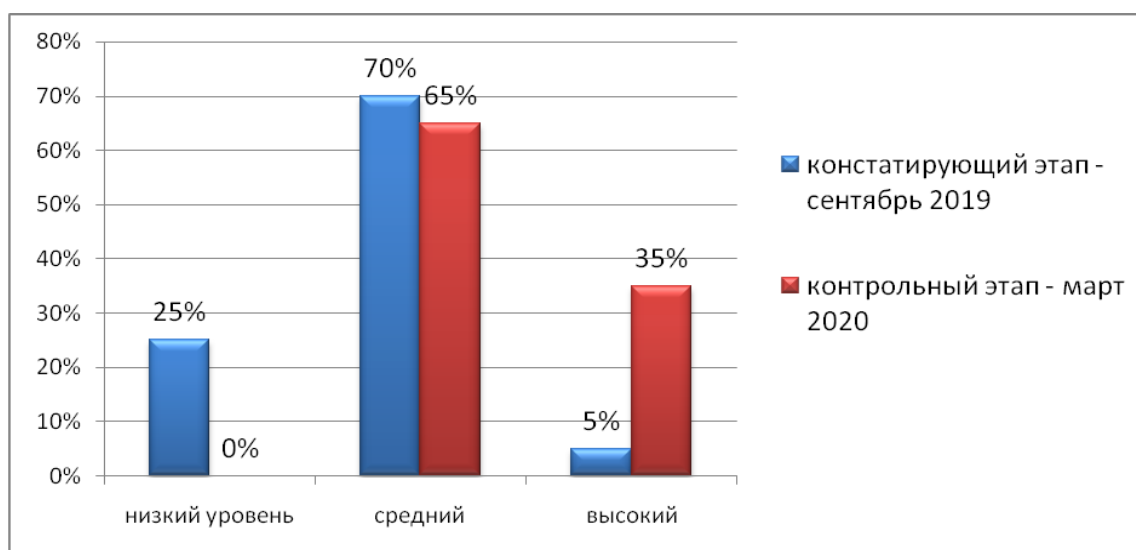


Рисунок 12 – Сравнительные результаты процентных отношений общих уровней развития быстроты у детей 5-6 лет на констатирующем и контрольном этапе, %

Контрольный этап эксперимента показал, что большинство детей стали технически правильно бегать, проявляя при этом усилие, инициативу, самостоятельность и активность.

Согласно полученным результатам, можно констатировать наличие положительной динамики в общем уровне развития быстроты у детей 5-6 лет после внедрения цикла подвижных игр.

Таким образом, цель экспериментальной работы по развитию быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр достигнута. Поставленные задачи решены, а гипотеза подтвердилась полностью.

Заключение

В бакалаврской работе мы рассмотрели проблемы и особенности развития быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

Теоретический анализ исследований позволил нам сформулировать понятие «быстрота детей 5-6 лет, как способность детей быстро двигаться, мгновенно реагировать на сигнал и поддерживать высокий темп движения».

Анализ психолого-педагогических, нормативных и методических источников послужил основанием для проведения на базе группы ГБДОУ д/сад № 22 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга экспериментальной работы по развитию быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

На констатирующем этапе эксперимента был подобран диагностический материал на выявление уровней развития быстроты у детей 5-6 лет, представленный четырьмя диагностическими заданиями: выявление уровней развития двигательных навыков, умений пробегать дистанцию 10 м с хода и 30 м; способностей детей 5-6 лет быстро и точно перестраивать свои действия. Результаты констатирующего этапа показали, что существует объективная необходимость в целенаправленном развитии быстроты у детей 5-6 лет.

На формирующем этапе эксперимента был разработан план «Развитие быстроты у детей 5-6 лет посредством подвижных игр». Работа по его реализации строилась на активном взаимодействии педагогов дошкольной образовательной организации и семьи, обогащении развивающей предметно-пространственной среды 30 подвижными играми (прыжками, бегом, лазаньем и ползанием, метанием, эстафеты, с элементами соревнования).

Помимо работы с детьми, в план была включена работа с родителями: была проведена групповая консультация-беседа на тему: «Подвижные игры для развития вашего ребенка», разработана памятка «Картотека подвижных игр на свежем воздухе», а также оформлена стендовая информация

«Особенности развития быстроты у детей 5-6 лет».

Анализ исследования на контрольном этапе показал, что у 13 детей (65 %) – средний уровень развития быстроты, а у 7 детей (35 %) – высокий. Сравнительный анализ показал, что высокий уровень развития быстроты у детей вырос на 30% (с 5% до 35%) за счет снижения среднего и низкого уровней, а средний уровень понизился на 5%. Не выявлены показатели низкого уровня развития быстроты у детей 5-6 лет после внедрения цикла подвижных игр. Это говорит о положительной динамике развития быстроты у детей.

Контрольный этап эксперимента показало наличие положительной динамики в развитии двигательных действий у детей 5-6 лет: так высокий уровень поднялся с 5% до 35%, низкий уровень снизился с 25 % до 0 %, за счет этого средний уровень понизился на 5 % (с 70 % до 65 %). Все дети (100%) научились прямо держать туловище и голову; осуществлять энергичные движения рук; практически у всех (95 %) детей хорошо развиты навыки энергичного отталкивания, техника сгибания предплечья в локтевом суставе уже сформирована у 15 (75 %) детей. Только у шести (30 %) детей не развита техника полета и переката, согласованность в беге движения рук ног развита только у половины (50 %) детей.

Таким образом, внедрение плана развития быстроты у детей старшей группы ГБДОУ д/сад № 22 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга посредством подвижных игр способствовало развитию у детей 5-6 лет быстроты и двигательных навыков.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась полностью. Цель бакалаврской работы достигнута. Поставленные задачи решены.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов ВУЗов. М. : Академический проект, 2018.
2. Алябьева Е. А. Игры-забавы на участке детского сада. М. : Сфера, 2016. 128 с.
3. Андреев В. В. Совершенствование методики развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования [Электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019, №14(3). URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-metodiki-razvitiya-bystryty-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya-v-usloviyah> (дата обращения: 11.12.2019).
4. Анищенко В. С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: учебное пособие. М. : РУДН, 2009. 122 с.
5. Антонов А. А. Личностные аспекты развития быстроты у дошкольников [Электронный ресурс] // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, №3. 2018. С.207-209. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-aspekty-razvitiya-bystryty-u-doshkolnikov/viewer> (дата обращения: 01.12.2019).
6. Бальсевич В. К. Инновационные технологии модернизации физического воспитания школьников. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ. СПб НИИФК, 2006. 72 с.
7. Бабенкова Е. А. Подвижные игры на прогулке. 2-е изд., испр. и доп. М. : Сфера. 2016. 96 с.
8. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2014. 400 с.
9. Болдырева В. Б. Развитие физических качеств у дошкольников на занятиях ритмической гимнастикой [Электронный ресурс] // Вестник

Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки, 2019. Т.24, №181. С. 104-112. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-u-doshkolnikov-na-zanyatiyah-ritmicheskoy-gimnastikoy> (дата обращения: 06.12.2019).

10. Быстрицкая Е. В. Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: проблемы и решения // Вестник Мининского университета, 2015. № 4 (12). С.26-34.

11. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: «Academia», 2018. 320 с.

12. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. М. : Юрайт, 2016. 200 с.

13. Губанова Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду. Программа и методические рекомендации для детей 3-7 лет. [Электронный ресурс] М. : Мозайка-Синтез, 2018. URL : <https://educ.wikireading.ru/2183> (дата обращения: 21.11.2019).

14. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. К. : Здоровья, 1998. 168 с.

15. Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика, 2007. №4.

16. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО: под ред. Г.П. Поповой. М.: Учитель, 2017. 134 с. (Серия: В помощь педагогу ДОО).

17. Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений: под ред. С.А. Козловой. М. : Издательский центр «Академия», 2012. 320 с.

18. Конторович М. М. Подвижные игры в детском саду. М. : Книга по требованию, 2012. 148 с.

19. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды. М. : Юрайт, 2017. 375 с. (Серия «Антология мысли»).

20. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М. : АСТ, 2003. 272 с.
21. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
22. Музыка О. Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе: под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст. М. : Учитель, 2011. 128 с.
23. Новиков А. Д. Средства и методы физического воспитания: к вопросу о систематизации средств и методов физического воспитания М. : Л.; «Физкультура и спорт», 1941. 94 с. URL :<https://search.rsl.ru/ru/record/01005245984> (дата обращения: 27.11.2019).
24. Образовательная Программа Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №22 комбинированного вида Красносельского района г. Санкт-Петербург.
25. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. М. : «Физкультура и спорт», 1988. 286 с.
26. Оконова Н. А. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. №4. 2017. URL:[amgpggu.ru>upload/iblock/5ae/okonova_n_a...u_detey...](http://amgpggu.ru/upload/iblock/5ae/okonova_n_a...u_detey...) (дата обращения: 07.12.2019).
27. Оленчук П. Т. Здоровье дарит спорт. Николаев, 2003. 265 с.
28. Патрикеев А. Ю. Летние подвижные игры для детей. Ростов/н/Д. : Феникс, 2014. 224 с.
29. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. Пособие для педагогов дошк. учреждений. М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. 96 с.
30. Перспективные научно-практические исследования: Материалы

всероссийской научно-практической конференции. 15 марта 2018 г. / отв. ред. Е. Л. Сорокина. Новосибирск : Изд-во Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы, 2018. 139 с.

31. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» [Электронный ресурс] Доступ из справ.-правовой системы «Минобрнауки.рф». URL : minobrnauki.gov.ru (дата обращения: 09.12.2019).

32. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 N 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (с измен. и доп.) Доступ из справ.-правовой системы «Гарант» URL : base.garant.ru/70852372/ (дата обращения: 27.12.2019).

33. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» [Электронный ресурс] Доступ из справ.-правовой системы «Минобрнауки.рф». URL : minobrnauki.gov.ru (дата обращения: 17.12.2019).

34. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 No 30384). Доступ из справ.-правовой системы «Гарант» URL : garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/ (дата обращения: 04.12.2019).

35. Расстановова Е. А. Гендерные особенности развития физических качеств старших дошкольников (ловкости, быстроты, гибкости) [Электронный ресурс] // Проблемы педагогики, 2016. С.43-45. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-razvitiya-fizicheskikh->

kachestv-starshih-doshkolnikov-lovkosti-bystry-gibkosti (дата обращения: 24.11.2019).

36. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М. : Мозаика-Синтез, 2019. 256 с.

37. Семёнова Т. А. Ловкость дошкольников: современный взгляд на проблему // Педагогика и психология образования, 2013. С.38-45. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/lovkost-doshkolnikov-sovremennyy-vzglyad-na-problemu/viewer> (дата обращения: 23.11.2019).

38. Семенова Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях. М. : Инфра-М., 2018. 448 с.

39. Спатаева М. Х. Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья / Автореферат дис. . канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2006. 21 с.

40. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений; под ред. С. О. Филипповой. СПб., 2013. 416 с.

41. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие. М. : Воспитание дошкольника, 2016. 368 с.

42. Трифонова Е. В., Волкова Е. М., Иванкова Р. И. и др. Развитие игры детей 5-7 лет. метод. пособие; под ред. Е.В. Трифоновой. СПб. : «Сфера», 2015. 208 с.

43. Указ Президента РФ от 20.04.1993 №468 (ред. от 07.11.1997) «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». Доступ из справ.-правовой системы «Гарант». URL : base.garant.ru/2108593/ (дата обращения: 23.12.2019).

44. Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». Доступ из справ.- правовой системы «Гарант».URL : garant.ru/products/ipo/prime/doc/71837200/ (дата обращения: 04.12.2019).

45. Усачев В. И. Прикладные аспекты концепции статокINETической системы // Теоретические и практические проблемы современной вестибулологии. СПб., 1996. С.119-121.
46. Федеральный Закон «Об Образовании» от 29.12.2012 г. N 273 [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант-Плюс» .URL : Consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 04.12.2019).
47. Федяева Н. В., Белодед Г. А. Организация игрового пространства в ДОО в контексте ФГОС. Практико-ориентированное пособие. СПб. : «Детство-Пресс», 2015. 160 с.
48. Филиппова С. О. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учебное пособие. М. : Академия, 2017. 224 с.
49. Хабарова Т. В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. М. : Детство-Пресс, 2019. 112 с.
50. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : «Академия», 2015. 480 с.
51. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984. 203 с.
52. Шарикало Н. А. Взаимосвязь физического развития и физических качеств у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук, 2018, №1. С.21-25. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskogo-razvitiya-i-fizicheskikh-kachestv-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 29.11.2019).
53. Юрко Г. М., Спирина В. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М. : Знание, 2015. 248 с.

Приложение А

Двигательные задания (тесты) на определение уровня развития быстроты у детей 5-6 лет

Бег на дистанцию 10 метров с хода.

(Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет).

Тест проводится двумя воспитателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2 – 3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м. так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник воспитателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмашку флажком. По этому сигналу воспитатель (инструктор по ФИЗО), стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

Интерпретация результатов:

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-6 лет (по М.А. Руновой), представлены в таблице А.1.

Таблица А.1 – Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-6 лет

Наименование показателя	Пол	Возраст (годы)	
		5	6
1	2	3	4
Время бега на 10 м с хода (с)	М	2,8—2,7	2,5—2,1
	Д	3,0—2,8	2,6—2,2

Продолжение приложения А

Бег на дистанцию 30 м. с высокого старта.

(Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет).

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 старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят воспитатель совместно с инструктором по ФИЗО, 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 дается отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем (Инструктором по ФИЗО), стоящим на линии финиша.

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

Интерпретация результатов:

Нормативы для оценки результатов в беге на 30 м (с) для детей 5-6 лет (по М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской), представлены в таблице А.2.

Таблица А.2 – Нормативы для оценки результатов в беге на 30 м (с) для детей 5-6 лет

Мальчики			Девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6,5	8,1	8,5	6,5	8,2	8,6

Продолжение приложения А

«Челночный бег» 3×10 м.

(Тест предназначен для детей 4 до 7 лет.)

Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см³), мел.

Интерпретация результатов:

Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге на 3×10 м (с) для детей 5-6 лет (по М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской), представлены в таблице А.3.

Таблица А.3 – Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге на 3×10 м (с) для детей 5-6 лет (по М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской)

Мальчики			Девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
9,9	11,1	12,8	10,0	11,3	12,9

Приложение Б

Диагностическая карта уровня развития быстроты у детей у детей старшего дошкольного возраста

Таблица Б 1 – Диагностическая карта уровня развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста

№	Имя ребенка	Пол ребенка	Критерии быстроты бега													Общее количество баллов
			Умение технически правильно осуществлять бег								Умение быстро и точно перестраивать свои действия	Умение поддерживать высокий темп движения /показатели			Умение мгновенно реагировать на сигнал	
			Туловище прямо	Голова прямо	Энергичное отталкивание	Хороший полет	Наличие переката	Энергичные	Сгибание предплечья в локтевом суставе	Согласованные движения рук ног		Скорость бега	Легкость бега	Сохранение направления движения		
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Таблица Б 2 – Оценочные критерии

Показатель	Количество параметров
Высокий уровень развития двигательного навыка	10 - 12
Средний	7 - 9
Низкий	0 - 6

Продолжение приложения В

Сводная таблица результатов исследования уровня развития быстроты у детей старшей группы

Таблица В 1 – Сводная таблица результатов исследования уровня развития быстроты у детей старшей группы

№	Имя Ф. ребенка	Пол	Задание №1 «Бег на 10 м»		Задание №2 «Бег на 30 м»		Задание №3 «Челночный бег»		Общий уровень
			секунд	уровень	секунд	уровень	секунд	уровень	
1	Олеся Л.	ж	2,9	Ниже среднего	8,6	низкий	12,6	низкий	низкий
2	Аля Р.	ж	2,2	высокий	8,0	средний	11,0	средний	средний
3	Артем Р.	м	2,8	Ниже среднего	8,3	Ниже среднего	12,0	Ниже среднего	Ниже среднего
4	Ваня Г.	м	2,4	средний	8,1	средний	11,4	средний	средний
5	Егор Ж.	м	2,3	средний	8,1	средний	11,2	средний	средний
6	Елисей Я.	м	2,5	средний	8,2	средний	11,1	средний	средний
7	Миша Ц.	м	2,1	высокий	7,5	Выше среднего	10,5	Выше среднего	Выше среднего
8	Руслан Д.	м	2,1	высокий	6,7	высокий	10,0	высокий	высокий
9	Даниил У.	м	2,6	средний	8,0	средний	11,2	средний	средний
10	Света Г.	ж	2,4	средний	8,2	средний	11,4	средний	средний
11	Альбина Е.	ж	2,2	средний	8,2	средний	11,3	средний	средний
12	Катя Ж.	ж	2,9	Ниже среднего	8,7	низкий	11,9	Ниже среднего	Ниже среднего
13	Маша Л.	ж	3,0	Ниже среднего	8,6	низкий	12,5	низкий	низкий
14	Дарена О.	ж	2,2	высокий	7,2	Выше среднего	10,6	Высокий	высокий
15	Гриша Р.	м	2,9	низкий	8,5	низкий	12,7	низкий	низкий
16	Павел Р.	м	3,0	низкий	8,4	низкий	12,5	низкий	низкий
17	Ростислав В.	м	2,5	Ниже среднего	8,0	средний	10,7	средний	средний
18	Ульяна О.	ж	2,4	средний	8,2	средний	11,3	средний	средний
19	Макар Л.	м	2,5	средний	7,9	средний	11,0	средний	средний
20	Саша К.	ж	2,4	средний	8,1	средний	11,1	средний	средний

Продолжение приложения В

Таблица В 2 – Сводная таблица результатов уровня развития двигательных навыков у детей старшей группы

№ п/п	Имя ребенка	П о л р е б е н к а	Показатели техник бега (параметры)																		
			Умение технически правильно осуществлять бег									Умени е быстро и точно перест раиват ь свои действ ия	Умение поддерживать высокий темп движения				Умение мгновенно реагировать на сигнал				Общее количе ство баллов
			Тул ови ще пря мо	Гол ова пря мо	Движения ног			Движения рук			Согл асова нные движе ния рук ног		Об щи й бал л	Ско рос ть	Лег кос ть бег а	Сохран ение направ ления движе ния	Об щи й бал л	Бег на 10 м	Бег на 30 м	Бег с преп ятств ие	
Энер гичн ое отта лкив ание	Хоро ший поле т	На лич ие пер ека та			Э н ер ги ч н ы е	Сгибание предплеч ья в локтевом суставе															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	Олеся Л.	ж	0	1	0	0	0	1	1	0	4	1	1	0	1	2	1	1	1	3	10
2	Аля Р.	ж	1	1	1	0	1	1	1	1	7	2	1	1	2	4	2	2	1	5	20
3	Артем Р.	м	0	1	0	0	0	1	1	0	3	2	1	1	0	2	1	1	1	3	10
4	Ваня Г.	м	1	0	1	1	1	1	0	0	5	2	1	1	1	3	2	1	1	4	14
5	Егор Ж.	м	1	0	0	1	1	1	0	0	4	2	1	1	1	3	2	2	1	5	14
6	Елисей Я.	м	1	1	0	1	0	1	1	0	5	2	1	1	1	3	1	1	1	3	13
7	Миша Ц.	м	1	1	1	0	1	1	0	1	6	2	1	2	1	4	2	2	1	5	17
8	Руслан Д.	м	1	1	1	1	1	1	0	0	6	3	1	2	2	5	3	2	2	7	21
9	Даниил У.	м	1	1	0	0	1	0	1	0	4	2	1	0	1	2	2	1	1	4	12
10	Света Г.	ж	1	1	0	1	0	1	1	0	5	2	1	1	1	3	1	1	1	3	13
11	Альбина Е.	ж	1	1	1	0	1	1	1	1	7	2	1	1	1	3	2	2	1	5	17

Продолжение Таблицы В 2

12	Катя Ж.	ж	0	1	1	1	1	1	0	0	5	2	1	1	1	3	1	1	1	3	13
13	Маша Л.	ж	1	0	1	0	1	0	0	0	3	1	1	0	0	1	1	1	1	3	8
14	Дарена О.	ж	1	1	0	1	0	1	0	1	5	3	1	1	2	4	3	2	2	7	19
15	Гриша Р.	м	0	1	1	0	1	0	0	0	3	1	1	0	1	2	1	1	1	3	9
16	Павел Р.	м	1	0	1	0	0	1	0	0	3	1	1	0	1	2	1	1	1	3	9
17	Ростислав В.	м	1	1	0	1	1	1	0	0	5	1	1	1	1	3	1	2	1	4	13
18	Ульяна О.	ж	1	1	0	1	1	0	0	0	4	1	1	1	1	3	1	2	1	4	12
19	Макар Л.	м	1	1	1	0	0	0	1	0	4	2	1	1	1	3	1	2	1	4	13
20	Саша К.	ж	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	1	1	1	3	1	2	1	4	12

Приложение Г

Таблица Г.1 – План проведения подвижных игр

№ недели	Название подвижных игр	Цели и задачи	Место проведения
1	«Перелет птиц» «День и ночь»	Цель: развития быстроты, ловкости и внимания. Задачи: – закрепить знания о птицах; – учить детей лазать и быстро бегать; – формировать навык быстрой ориентированности в пространстве; – развивать групповые навыки; – развивать умение увертываться, ловить товарища.	Спортивный зал, Игровая площадка
2	«Медведи и пчелы» «Хитрая лиса»	Цель: развитие быстроты и ловкости. Задачи: – закрепить знания о животных, – учить детей быстро бегать, лазать по гимнастической стенке; – закрепить бег, прыжки; – развивать групповые навыки; – учить детей бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, – развивать навык быстро ориентироваться по сигналу воспитателя.	Спортивный зал, Игровая площадка
3	«Мыши в кладовой» «Пустое место»	Цель: развитие быстроты и ловкости. Задачи: – учить детей быстро бегать, подлезать, приседать; – развивать групповые навыки.	Спортивный зал, Игровая площадка
4	«Два Мороза» «Мышеловка»	Цель: развитие двигательной активности, ловкости, координации движений, ориентировке в пространстве. Задачи: – учить детей ловли, ходьбе, приседанию и бегу. – развивать групповые навыки; – воспитывать чувства вежливого отношения друг к другу; – развивать речь.	Спортивный зал, Игровая площадка

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1

5	<p>«Снежная королева»</p> <p style="text-align: center;">«По дорожке»</p>	<p>Цель: развитие двигательной активности, ловкости и координации движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать ловкость, ориентировку в пространстве. – учить детей ходьбе, бегу и прыжкам на месте, подскокам и приседанию. 	<p>Спортивный зал,</p> <p>Игровая площадка</p>
6	<p>«Не будите медведя»</p> <p>«Снежная карусель»</p>	<p>Цель: развитие двигательной активности, ловкости и координации движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учить детей бегать легко, обегая предметы, меняя направление и темп движения, увертываясь от водящего, с сохранением равновесия после внезапной остановки; – развивать групповые навыки; – формировать волевые качества личности детей (решительность, смелость, уверенность в своих силах); – способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма ребенка; – развивать чувства ритма, умения ориентироваться в пространстве. – способствовать тренировке артикуляционного аппарата. 	<p>Игровая площадка</p>
7	<p>«Караси и щука»</p> <p>«Успей пробежать»</p>	<p>Цель: развитие двигательной активности, ловкости, быстроты и координации движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать бег и ориентировку в пространстве. – развивать умение увертываться; – развивать групповые навыки. 	<p>Спортивный зал,</p>
8	<p>«Тачка»</p> <p>«Чье звено скорее соберется»</p>	<p>Цель: развитие двигательной активности, ловкости, быстроты и координации движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепить умение быстро двигаться; навыки координации движений; – закреплять умение держать свое тело при ходьбе на руках; – соизмерять движения ведущего и ведомого; – воспитывать ловкость, выносливость, стремление к победе; – формировать умение соблюдать правила игры; – воспитывать чувство товарищества, честность по отношению к сопернику. 	<p>Спортивный зал,</p>

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1

9	«Удочка» «Строители»	<p>Цель: развитие ловкости и быстроты.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать координацию движения рук и ног; – развивать прыжки; – закрепить умение двигаться в положении «паучок»; – учить детей выполнять задание совместно, помогая друг другу. 	Спортивный зал,
10	«Карусель» «Кегли»	<p>Цель: развитие ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать умение соблюдать правила игры; – учить детей ходить и бегать с ускорением и замедлением темпа по кругу в соответствии с текстом. – развивать умение двигаться по кругу по часовой стрелке и в противоположном направлении; – воспитывать ловкость, выносливость, стремление к победе; – развивать у детей самостоятельность, инициативу, активность. 	Игровая площадка Спортивный зал
11	«Сделай фигуру»	<p>Цель: развитие равновесия, умения сохранять неподвижную позу.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить детей бегать враспынную по залу, участку; - приучать менять движение по сигналу. 	Игровая площадка Спортивный зал
12	«Уголки» «Ловишки» (с ленточками)	<p>Цель: развитие ловкости, быстроты движений, ориентировки в пространстве, умение менять направление.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего; – учить детей бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. – закрепить умение быстро двигаться. 	Игровая площадка Спортивный зал

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1

13	«Краски»	<p>Цель: развитие ловкости, быстроты движений, умения менять направление во время бега.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу; – формировать умение соблюдать правила игры; – закрепить умение быстро двигаться. 	игровая площадка спортивный зал
14	«Мяч водящему» «Кольцебро- сы»	<p>Цель: развитие глазомера, моторики рук, быстроты, точности броска, выдержки.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. – учить детей бросать мяч двумя руками от груди; – учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. 	Игровая площадка Спортив- ный зал
15	«Школа мяча» «Подбрось - поймай»	<p>Цель: развитие координации движений, глазомера, ловкости.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом; – учить детей подбрасывать теннисный мяч и ловить его, прокатывать товарищу; - развивать коммуникативные навыки. 	Игровая площадка Спортив- ный зал
16	«Встречные перебежки » «Кто скорее доберется до флажка»	<p>Цель: развитие внимания, быстроты движений, умения соревноваться, передавать эстафету.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учить детей перебежать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе; – учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать на перегонки; – совершенствовать умение быстро двигаться. – развивать коммуникативные навыки. 	Игровая площадка Спортив- ный зал

Приложение Д

Карготека подвижных игр

I неделя

Подвижная игра «Перелет птиц»

Цель: учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они - птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» - птицы летят на вышку - скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят.

Воспитатель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям.

Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

Подвижная игра «День и ночь»

Цель: учить детей быстро бегать, увертываться, ловить товарища. Развивать быстроту, ловкость, внимание.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Воспитатель говорит: «Приготовиться!» - а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих.

Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

Игра повторяется 4-6 раз. Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

Продолжение Приложения Д

II неделя

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

Цель: учить детей быстро бегать, лазать по гимнастической стенке. Развивать быстроту и ловкость. Закрепить бег, прыжки.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) - медведи, остальные - пчелы. На расстоянии 3-5 м. от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8-10 м. на противоположной стороне - луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на вышку - в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2-3 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро ориентироваться по сигналу воспитателя, увертываться от ловящего.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», - хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные,

т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

Продолжение Приложения Д

III неделя

Подвижная игра «Мыши в кладовой»

Цель: учить детей быстро бегать, подлезать, приседать. Развивать быстроту и ловкость.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети-мыши сидят в норках - на стульях или на скамейках, постеленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута веревка на высоте 40-50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка, роль которой вначале исполняет воспитатель, а затем - дети.

Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: пойманные мышки пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), а при последующем повторении снова играют.

Подвижная игра «Пустое место»

Цель: учить детей бегать на скорость. Развивать быстроту и ловкость.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки.

Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу
И в окошечки гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук - тук-тук».

Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?»

Водящий называет свое имя.

Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?»

Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», - и бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место.

Тот, кто добежит до него первым, оста в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Продолжение Приложения Д

IV неделя

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: учить детей ходьбе и бегу, ходьбе по кругу и приседанию. Развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг - мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Берегитесь же, плутовки,
Развелось их просто страсть.
Доберемся мы до вас.
Все погрызли, все поели,
Вот поставим мышеловки,
Всюду лезут - вот напасть
Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог.

В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

Подвижная игра «Два Мороза»

Цель: учить детей ловли и бегу. Воспитывать чувства вежливого отношения друг к другу, развивать речь.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечают линиями два дома. Расстояние между домами – 20-30 шагов (12-15 м.). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это Мороз - Красный нос и Мороз - Синий нос.

По сигналу воспитателя: «Начинайте!» - оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я Мороз - Красный нос,
Я Мороз - Синий нос.
Ну-ка, кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?
Все играющие хором отвечают Морозам:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженных подсчитывают после чего они присоединяются к остальным играющим.

Перебежки повторяются 3-4 раза. После подсчета общего числа замороженных выбираются (при помощи считалки) новые Морозы, и игра возобновляется.

В конце игры подытоживают, какая пара Морозов заморозила большее число играющих.

Продолжение Приложения Д

V неделя

Подвижная игра «По дорожке»

Цель: учить детей ходьбе, бегу и прыжкам на месте, подскокам и приседанию. Развивать ловкость, координацию движений.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале.

Ход игры: Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ноги разминать.

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на правой ножке. *(Подскоки на правой ноге.)*

А теперь еще немножко

На другой поскачем ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. *(Прыжки на месте на двух ногах.)*

Мы похлопаем в ладошки,

Пусть попляшут наши ножки. *(Произвольные танцевальные движения.)*

Стоп. Присядем – отдохнем. *(Приседание.)*

И назад пешком пойдем. *(Ходьба на месте.)*

Подвижная игра «Снежная королева

Цель: развивать ловкость, ориентировку в пространстве.

Место проведения: игра проводилась на игровой площадке.

Ход игры: Из числа играющих выбирается Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них.

Тот, кого она догнала и дотронулась, превращается в льдинку и должен стоять на месте. При повторении игры выбирается другой водящий - Снежная королева.

Продолжение Приложения Д

VI неделя

Подвижная игра «Не будите медведя»

Цель: учить бегать легко, обегая предметы, меняя направление и темп движения, увертываясь от водящего, с сохранением равновесия после внезапной остановки; формировать волевые качества личности детей (смелость, решительность, уверенность в своих силах); способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка; способствовать тренировке артикуляционного аппарата.

Место проведения: игра проводилась на игровой площадке.

Ход игры: Из числа играющих выбирается медведь. На одном краю площадки обозначается дом медведя – берлога, в которой он спит. На другом – встают дети. Играющие хором читают стихотворение И. Токмаковой

- Как на горке - снег, снег,

И под горкой - снег, снег,

И на елке - снег, снег.

А под снегом спит медведь.

Тише, тише... Не шуметь.

Во время произнесения текста игроки идут к «берлоге», имитируя скольжение на лыжах. По сигналу взрослого: *раз-два-три – лови!* Ребята стараются убежать от «проснувшегося» медведя и вернуться на линию старта. Выигрывают те дети, кому удастся большее количество раз остаться не пойманными.

Подвижная игра «Снежная карусель»

Цель: развитие чувства ритма, умения ориентироваться в пространстве.

Место проведения: игра проводилась на игровой площадке.

Ход игры: взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом всё быстрее, в конце концов — бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться медленно, а потом всё быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и опускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.

Продолжение Приложения Д

VII неделя

Подвижная игра «Караси и щука»

Цель: развивать ловкость, ориентировку в пространстве.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры. Один ребенок выбирается на роль щуки. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них - камешки - образует круг, другая - караси, которые плавают внутри круга. «Щука» находится за кругом.

По сигналу воспитателя «щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. «Караси» спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (прячутся за камешки). «Щука» ловит тех «карасей», которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3-4 раза, после чего подсчитывается число пойманных «карасей». Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

Подвижная игра «Успей пробежать»

Цель: развивать ловкость, быстроты и ориентировку в пространстве.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале.

Материал. Шнур длиной 3-4 м.

Ход игры. Воспитатель с кем-нибудь из детей держит за концы шнур и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети один за другим должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.

Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал «беги!».

В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

VIII неделя

Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»

Цель: развивать ловкость, быстроты и ориентировку в пространстве.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале.

Материал. Флажки 3-4 цветов (по числу играющих); 3-4 больших флажка тех же цветов; бубен.

Ход игры. Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета. В разных концах площадки или по одной стороне ставятся на подставках 3-4 флажка тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флажком своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем.

По сигналу «на места!» дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

Указание к игре. После 2—3 повторений игру можно усложнить. В тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит «стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флажков и говорит «на места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Продолжение Приложения Д

Подвижная игра «Тачка»

Цель: закреплять умение держать свое тело при ходьбе на руках; соизмерять движения ведущего и ведомого; воспитывать ловкость, выносливость, стремление к победе, умение соблюдать правила игры; воспитывать чувство товарищества, честность по отношению к сопернику.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале.

Правила:

1. Игра-соревнование проводится в парах.
2. Нельзя сталкивать игрока, идущего на руках.
3. Нельзя резко бросать ноги ведомого игрока.
4. Ведомый не должен опускать голову.
5. Игроки должны добегать до контрольного предмета.

Ход игры: Детей разбивают на пары. Один игрок становится на руки, изображая «тачку», второй играющий захватывает ноги первого руками и удерживает их на уровне своей талии. Они одновременно начинают движение до определенного ориентира. Там они останавливаются и меняются местами. Выигрывает пара, первая пришедшая к финишу, не нарушив правил.

IX неделя

Подвижная игра «Удочка»

Цель: развивать ловкость, быстроты.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале.

Материал. Шнур длиной 2 м; мешочек с песком весом 100—200 г.

Ход игры. Играющие стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга стоит воспитатель со шнуром, к концу которого крепко привязан мешочек с песком, — это удочка. Свободный конец удочки воспитатель берет в правую руку так, чтобы длина его равнялась расстоянию от центра круга до ног играющих.

Воспитатель вращает шнур, чтобы мешочек скользил по полу. Стоящие по кругу подпрыгивают в тот момент, когда мешочек приближается к ним, и стараются избежать прикосновения мешочка к ногам. Воспитатель, когда кружит шнур, поворачивается вместе с ним или стоит на месте, переключая его из руки в руку (спереди и за спиной).

Задевший мешочком считается проигравшим. Игра продолжается до тех пор, пока шнур не сделает два полных оборота.

Воспитатель подсчитывает, кого и сколько раз задел мешочек, после чего игра возобновляется.

Правила игры. Задевать ногу мешочком можно не выше стопы. Выигравшими считаются те, кого ни разу не задела удочка.

Указания к игре. Перед началом игры воспитатель проверяет, как дети прыгают.

Длина шнура увеличивается или уменьшается в зависимости от размера площадки и количества играющих.

Продолжение Приложения Д

Подвижная игра «Строители»

Цель: закрепить умение двигаться в положении «паучок»; развивать координацию движения рук и ног; учить детей выполнять задание совместно, помогая друг другу; отвечать за выполненную работу.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале.

Оборудование: шнур, два набора кубиков.

Правила:

1. В постройке должны быть использованы все кубики.
2. Кубики нельзя трогать руками, поправлять сдвинувшиеся можно только пальцами ног.
3. Команда может вернуться на старт только по окончании строительства всеми членами команды.

Ход игры: Дети делятся на две команды и располагаются на линии старта, обозначенной шнуром. На противоположной стороне зала разложены два комплекта кубиков.

Дети должны «паучком» дойти до кубиков, и каждый член команды должен, зажав кубик стопами и опираясь позади тела на руки, построить двухэтажный дом из кубиков. После выполнения задания все должны вернуться на линию старта, но только при условии, что все члены команды закончили строительство.

Вариант: все дети одной команды строят многоэтажный дом. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

X неделя

Подвижная игра «Карусель»

Цель: учить детей ходить и бегать с ускорением и замедлением темпа по кругу в соответствии с текстом. Развивать умение двигаться по кругу по часовой стрелке и в противоположном направлении.

Место проведения: игра проводилась на площадке.

Ход игры: Дети образуют круг, держась за шнур, правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым текстом:

«Еле, еле, еле, еле,
завертели карусели,
а потом кругом, кругом,
всё бегом, бегом, бегом!»

после того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель останавливает их и подаёт сигнал к изменению направления движения.

Игроки поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег.

Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тихе, тихе, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут на землю шнур и расходятся по всей площадке.

Продолжение Приложения Д

Подвижная игра «Кегли»

Цель: развивать ловкость, быстроты и ориентировку в пространстве.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале.

Материал. Кегли; деревянный шар.

Ход игры. Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3-5 см одна от другой. На расстоянии 1,5—3 м от них проводится линия - кон. Играющие дети (3-4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей условленным количеством шаров.

Указания к игре. Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно.

XI неделя

Подвижная игра «Сделай фигуру»

Цель: учить детей бегать враспынную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

2 вариант. Можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

Продолжение Приложения Д

ХII неделя

Подвижная игра «Уголки»

Цель: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит: «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается.

Водящий идёт с теми же словами к другому.

В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих.

Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

2 вариант. Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок.

Нельзя долго стоять в своём уголке.

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс.

В центре круга стоит Ловишка.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку.

По 8 сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг».

После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант - чертится круг в центре стоит Ловишка.

По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

Продолжение Приложения Д

ХІІІ неделя

Подвижная игра «Краски»

Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину.

Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит: - Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель. - Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется.

И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше краски.

Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

2 вариант. Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит, сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони.

С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает, а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

XIV неделя

Подвижная игра «Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Подвижная игра «Кольцебросы»

Цель: учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполняют задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки.

Продолжение Приложения Д

XV неделя

Подвижная игра «Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры. Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. Ударить о стену и поймать его одной рукой. Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

Подвижная игра «Подбрось - поймай»

Цель: учить детей подбрасывать теннисный мяч и ловить его, прокатывать товарищу. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети становятся в две шеренги, на расстоянии 3м. в одной шеренге у всех шарик. По сигналу дети одновременно подбрасывают шарик вверх и ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящим напротив. Те делают тоже самое.

XVI неделя

Подвижная игра «Встречные перебежки»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра).

У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые.

По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

2 вариант. Можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

Подвижная игра «Кто скорее доберется до флажка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке

Ход игры: Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

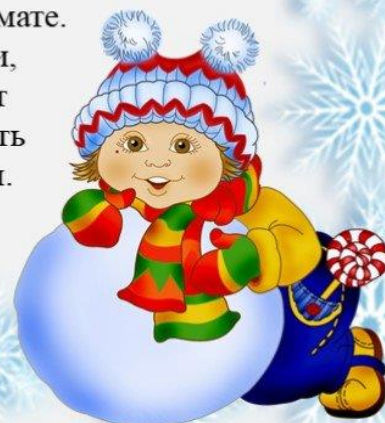
Карточка зимних подвижных игр



Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей.

Играя в подвижные игры вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах в нашем суровом климате.

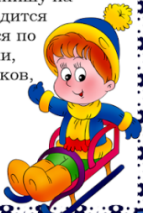
Да и сами родители, играя с детьми, не заметят как пролетело время и не успеют замерзнуть, поскольку им не придется стоять и наблюдать за играющим в снегу ребенком.



Продолжение Приложения Д

Игра - эстафета «Саный городок»

1. В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики – девочки). Санки у мальчиков – поставить правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девочек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны.
2. Команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно и т. д.



Игра - эстафета «На помеле»

Метла в каждой команде – словно эстафета – они передают ее друг другу. Пробежать верхом на помеле и не сбить кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает – ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

Игра - эстафета «Воротца»

Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 20–30 м установлены "воротца" (лыжные палки, связанные вверху). По сигналу первый участник должен пробежать в "воротца", добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду.



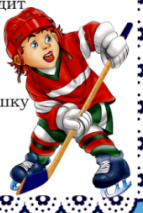
Игра - эстафета «Лыжный городок»

Команды стоят в колонне лицом к финишу. По команде первый участник стартует на одной лыже до конечной остановки и таким же образом возвращается обратно.

Игра - эстафета «Гонка с шайбой»

Участники игры стоят в таком порядке: мальчики против девочек. Каждая команда получает шайбу и клюшку.

По сигналу первый ученик – мальчик – обводит поставленные предметы, стараясь не сбить, доводит шайбу до девочек, передает ей шайбу и клюшку; остается в этой команде, а девочка бежит с шайбой и клюшкой до команды мальчиков, передает шайбу и клюшку мальчикам, а сама уходит в конец колонны. Игра продолжается.



Игра - эстафета «Черепашки»

Участники игры строятся попарно.

По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м), а обратно вернуться к команде бегом, катя санки.

Игра - эстафета «Синие и желтые палочки»

На снежном холмике лежат синие и желтые палочки по числу игроков. По команде "Марш!" все выбегают из-за общей черты. Каждый старается взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Побеждает команда, игроки которой прибегут с палочками за черту дальше.



Приложение Е

Материал для групповой консультации-беседы с родителями

Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важных проблем жизни современного общества. Как добиваться, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принимать? Исследователи этой проблемы, пришли к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной областях жизни.

Основной целью для нас с вами уважаемые родители должно быть: - сохранение и укрепление здоровья детей, и улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

Дошкольное детство - короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающем мире, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, к труду, вырабатываются навыки и привычки правильного, социально желательного поведения, складывается характер.

Основной вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка, внимание, память, ловкость, дисциплинированность. Кроме того, игра - это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту, способ усвоения общественного опыта.

Огромное значение на развитие ребёнка оказывают **подвижные игры**.

Подвижная игра - это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Вместе с тем эти игры доставляют ребёнку радость и удовлетворение; активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивают координацию, формируют быстроту, силу, выносливость.

Эта игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. Игра, бег, прыжки, разговор и смех детей, чему мы часто не придаем значения, являются самым необходимым делом для их развития. Все это заложено в них самой природой. Во время игр у ребенка особенно обостряется фантазия, проявляется активность и он получает богатые впечатления.

Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Поэтому надо использовать игры для развития ребенка. Игры пробуждают новые картины в сознании детей, помогают развивать физические качества.

Так же подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.

Именно в подвижных играх, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка - дошкольника.

Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

Уважаемые родители, если вы хотите, что бы детство для вашего ребёнка было незабываемым подарите его своему ребёнку, играйте с ним, будьте для него другом и не бойтесь показаться смешным. Дети очень «чистые» и искренние и потому оценят по достоинству всё, что мы (взрослые), им даём.....

Играйте со своими детьми и будьте счастливы вместе...

Стендовая информация для родителей



Особенности развития быстроты у детей 5-6 лет

Уважаемые родители!

Эта информация будет полезной для развития быстроты ваших детей.

Развитию у детей быстроты способствует обучение основным видам движения. Например, быстрота развивается при выполнении:

- упражнений с ускорением (бег или ходьба с постепенно увеличивающейся скоростью);
- упражнений на скорость (добраться до указанного места за наикратчайшее время);
- упражнений с изменением темпа движений (начиная с медленного и заканчивая самым быстрым);
- подвижных игр, в которых дошкольники должны выполнять упражнения с самой большой скоростью (догонялки и т.д.);
- скоростно-силовых упражнений, такие как прыжки (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега), метание (бросок при метании совершается с большой скоростью).

Для развития быстроты простой двигательной реакции необходимо использовать метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал, а для развития сложной двигательной реакции – упражнения с постепенно увеличивающейся скоростью объекта, с его внезапным появлением в различных местах, с сокращением дистанции наблюдения и т.п.

Также упражнения, способствующие развитию быстроты у ребенка 5-6 лет, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения – в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий. Игра отлично тренирует быстроту реакции и быстроту движений рук в том объеме, в каком она проявляется в игровых действиях.

Благодарим за внимание и сотрудничество!

Приложение Ж

Таблица Ж 1 – Сводные результаты исследования уровня развития быстроты у детей старшей группы

№	Имя Ф. ребенка	Пол	Задание №1 «Бег на 10 м»		Задание №2 «Бег на 30 м»		Задание №3 «Челночный бег»		Общий уровень
			секунд	уровень	секунд	уровень	секунд	уровень	
1	Олеся Л.	ж	2,4	Средний	8,1	средний	11,6	Выше среднего	Средний
2	Аля Р.	ж	2,0	Высокий	7,6	Выше среднего	10,8	Выше среднего	Выше среднего
3	Артем Р.	м	2,3	Средний	8,0	Средний	11,2	Средний	Средний
4	Ваня Г.	м	2,1	Высокий	7,6	Выше среднего	11,0	средний	Выше среднего
5	Егор Ж.	м	2,1	Высокий	7,5	Выше среднего	10,5	Выше среднего	Выше среднего
6	Елисей Я.	м	2,2	Высокий	7,5	Выше среднего	10,6	Выше среднего	Выше среднего
7	Миша Ц.	м	2,0	Высокий	7,2	Выше среднего	10,1	Высокий	Высокий
8	Руслан Д.	м	2,0	Высокий	6,5	Высокий	9,8	Высокий	Высокий
9	Даниил У.	м	2,3	Средний	7,4	Выше среднего	10,9	Средний	Средний
10	Света Г.	ж	2,2	Высокий	7,2	Выше среднего	11,1	Средний	Выше среднего
11	Альбина Е.	ж	2,1	Высокий	7,4	Выше среднего	11,0	Средний	Выше среднего
12	Катя Ж.	ж	2,4	Средний	8,4	Ниже среднего	11,2	Средний	Средний
13	Маша Л.	ж	2,4	Средний	8,2	Средний	11,7	Выше среднего	Средний
14	Дарена О.	ж	2,1	Высокий	6,7	Высокий	10,3	Высокий	Высокий
15	Гриша Р.	м	2,4	Средний	8,2	Средний	12,0	Выше среднего	Средний
16	Павел Р.	м	2,4	Средний	8,2	Средний	12,0	Выше среднего	Средний
17	Ростислав В.	м	2,3	Средний	7,4	Выше среднего	10,2	Высокий	Выше среднего
18	Ульяна О.	ж	2,2	Высокий	8,0	средний	10,9	Выше среднего	Выше среднего
19	Макар Л.	м	2,2	Высокий	7,4	Выше среднего	10,7	Выше среднего	Выше среднего
20	Саша К.	ж	2,1	Высокий	7,9	средний	10,8	Выше среднего	Выше среднего
Средний по группе			2,2	Высокий	7,6	Выше среднего	10,9	Выше среднего	Выше среднего

Продолжение приложения Ж

Таблица Ж2 – Сводные результаты уровней развития двигательных навыков у детей старшей группы (контрольный этап)

№ п/п	Имя ребенка	Пол ребенка	Показатели техники бега (параметры)																		
			Умение технически правильно осуществлять бег									Умение быстро и точно перескочить свои действия	Умение поддерживать высокий темп движения				Умение мгновенно реагировать на сигнал				Общее количество баллов
			Туловище прямо	Голова прямо	Движения ног			Движения рук		Согласованные движения рук ног	Общий балл		Скорость	Легкость бега	Сохранение направления движения	Общий балл	Бег на 10 м	Бег на 30 м	Бег с препятствиями	Общий балл	
Энергичное отталкивание	Хороший полет	Наличие переката			Энергичные	Сгибание предплечья в локтевом суставе															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	Олеся Л.	ж	1	1	1	0	0	1	1	1	6	2	1	1	2	4	2	2	2	4	16
2	Аля Р.	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	8	3	1	2	2	5	3	3	2	8	24
3	Артем Р.	м	1	1	1	0	0	1	1	0	5	3	2	1	2	5	2	2	1	5	18
4	Ваня Г.	м	1	1	1	1	1	1	1	1	8	2	1	2	2	5	3	2	2	7	22
5	Егор Ж.	м	1	1	0	1	1	1	0	0	5	2	1	1	2	4	2	2	2	6	17
6	Елисей Я.	м	1	1	1	1	0	1	1	1	7	3	1	1	2	4	2	2	2	6	20
7	Миша Ц.	м	1	1	1	0	1	1	1	1	7	3	2	1	2	5	2	3	2	7	22
8	Руслан Д.	м	1	1	1	1	1	1	0	1	7	3	1	2	2	5	3	3	2	8	23
9	Даниил У.	м	1	1	1	0	1	1	1	0	6	2	1	1	2	4	2	2	2	6	18
10	Света Г.	ж	1	1	1	1	0	1	1	0	6	2	1	1	2	4	2	2	2	6	18
11	Альбина Е.	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	8	3	1	2	2	5	3	2	2	7	23
12	Катя Ж.	ж	1	1	1	1	1	1	1	0	7	2	1	1	2	4	2	2	2	6	19

Продолжение таблицы Ж 2

13	Маша Л.	ж	1	1	1	0	1	1	0	0	5	2	1	1	0	2	2	2	2	6	15
14	Дарена О.	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	8	3	1	2	2	5	3	3	2	8	24
15	Гриша Р.	м	1	1	1	1	1	1	0	0	6	2	1	1	2	4	2	2	1	5	17
16	Павел Р.	м	1	1	1	1	0	1	1	0	6	2	1	1	2	4	2	2	2	6	18
17	Ростислав В.	м	1	1	1	1	1	1	0	0	6	3	1	1	2	4	2	2	2	6	19
18	Ульяна О.	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	8	2	1	1	2	4	2	2	2	6	20
19	Макар Л.	м	1	1	1	0	0	1	1	0	5	3	1	1	2	4	2	2	1	5	17
20	Саша К.	ж	1	1	1	1	1	1	1	1	8	2	1	1	2	4	3	2	2	7	21