

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Роль игры в становлении личности дошкольника

Обучающийся

З.А. Чумакин

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук И.В. Седова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

В выпускной квалификационной работе рассмотрены вопросы формирования личностных качеств детей дошкольного возраста посредством применения спортивных игр.

Целью исследования является изучение роли игры в становлении личности дошкольника.

В исследовании решаются следующие задачи: дать психолого-педагогическую характеристику дошкольного возраста; охарактеризовать понятие и виды игр; определить значение игры для развития личности дошкольников; провести практическое исследование роли игры в становлении личности дошкольников.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (29 источников), 2 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 43 страницах. Общий объем работы с приложениями - 56 страниц. Текст работы иллюстрируют 1 рисунок и 15 таблиц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты изучения роли игры в становлении дошкольника.....	6
1.1 Психолого-педагогическая характеристика дошкольного возраста.....	6
1.2 Понятие и виды игр.....	10
1.3 Значение игры для развития личности дошкольников.....	12
Глава 2 Практическое исследование роли игры в становлении личности дошкольников.....	18
2.1 Организация и этапы исследования.....	18
2.2 Диагностика личностных качеств дошкольников.....	20
2.3 Программа личностного развития качеств дошкольников.....	29
2.4 Оценка результативности предложенной программы.....	31
Заключение.....	38
Список используемой литературы и используемых источников.....	41
Приложение А Возрастные и психолого-педагогические особенности детей дошкольного возраста.....	44
Приложение Б Программа спортивных игр для развития личностных качеств дошкольников.....	46

Введение

Актуальность проблемы исследования, которая рассматривается в данной выпускной квалификационной работе, связана с тем, что в дошкольном возрасте происходит самое активное становление личности ребенка, который начинает отделять себя от матери и демонстрировать различные особенности поведения, которые связаны с его природными задатками и тем, что они успели накопить за свой небольшой социальный опыт, полученный, в основном, в сфере семьи.

Для каждого дошкольника важно создать те условия, чтобы его личность развивалась максимально гармонично, чтобы он имел возможность находиться в социуме, развивать в себя определенные аспекты социально-коммуникативной компетентности, необходимые ему в будущем для нормального социального взаимодействия.

Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности для ребенка выступает игра, важно следить за тем, чтобы ребенок был включен в такие виды игр, которые имеют конструктивный характер и не оказывают негативное влияние на формирование различных личностных качеств дошкольника.

Фактически в каждой игре дошкольник находит для себя модель какой-либо социальной ситуации, в которой ему придется функционировать во взрослой жизни, и тренируется вырабатывать определенные поведенческие реакции, необходимые ему для социального успеха.

Цель – изучить роль игры в становлении личности дошкольника.

Объект исследования – личность дошкольников.

Предмет исследования – роль игры в становлении личности дошкольников.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что становление личности дошкольника будет успешным, если:

- подобраны спортивные игры, применяемые в ходе исследовательской деятельности в соответствии с показателями развития личности в дошкольном возрасте;
- обеспечена поэтапная организация работы.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить ряд теоретических и практических задач исследования:

- дать психолого-педагогическую характеристику дошкольного возраста;
- охарактеризовать понятие и виды игр;
- определить значение игры для развития личности дошкольников;
- провести практическое исследование роли игры в становлении личности дошкольников.

Методы исследования: анализ научной литературы, описательный, сравнительный, обобщение, классификация, хронологический, биографический, моделирование.

Структура работы. Работа состоит из введения, основной части, заключения, списка литературы, приложения.

В первой главе представлен теоретический анализ применения игр в формировании личности дошкольника. Рассмотрены возрастные особенности детей, виды игр и психолого-педагогические условия их применения.

Во второй главе представлены результаты применения предложенной программы спортивных игр в практической деятельности по обучению дошкольников в Центре игровых видов спорта «Юниор».

Экспериментальная база исследования: Центр игровых видов спорта «Юниор» города Краснокаменска. Забайкальский край, г. Краснокаменск, проспект Строителей, д.1.

В данном исследовании приняли участие 40 детей в возрасте 4-7 лет.

Текст работы вместе с приложениями включает 56 страниц, 29 источников, 15 таблиц, 1 рисунок, 2 приложения.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения роли игры в становлении дошкольника

1.1 Психолого-педагогическая характеристика дошкольного возраста

Дошкольный возраст – первый и ранний этап развития ребенка, затрагивающий период от его рождения до 7 лет. В этот период ребенок переживает под руководством родителей первое знакомство с миром и его правилами (первичную социализацию). Примерно с 1,5 лет дошкольник начинает посещать дошкольную образовательную организацию, где учится взаимодействовать в коллективе сверстников и взрослых проходит вторичную социализацию.

Дошкольный период очень важный этап в формировании культуры безопасного поведения ребенка. Именно в этот период закладываются базовые понятия «хорошо - плохо», «опасно - безопасно», «можно - нельзя» и первичные знания в области пожарной безопасности.

В психологической науке термином «возрастные особенности» применяют в формулировке Л.Я. Гальперина: «качественно новые специфические свойства личности индивида, его психики, закономерно изменяющиеся в процессе смены возрастных стадий развития человека» [10, с.17] и подробно рассмотрены в исследованиях Л.С. Выготского [6], Д.Б. Эльконина [30], А.Я. Лурия [14], М.И. Лисиной [13] и другие.

В результате проведенного анализа вышеуказанных исследований составлена краткая характеристика возрастных и психолого-педагогических особенностей детей дошкольного возраста и представлена в таблице А.1 приложения А.

Дети дошкольного возраста в силу своих возрастных и психолого-педагогических особенностей часто получают термические травмы.

Начиная примерно с 4 лет, дети начинают активно включаться в социальную действительность, формировать у себя различные коммуникации, проявляют интерес к окружающему миру. Именно поэтому данный возраст называется «возраст почемучек» – дошкольники изучают все, что их окружает и пытаются получить информацию от взрослых об устройстве и функциях предметов и явлений [18, с. 259].

Дошкольники также известны своей честностью и неподдельностью. Они еще не усвоили социальные нормы, регулирующие поведение взрослых, а это значит, что они не боятся честно выражать свои мысли и эмоции. Их не сдерживает страх осуждения или необходимость соответствовать. Их подлинность и честность освежают и служат напоминанием взрослым о том, что иногда самые простые решения и самые чистые эмоции являются самыми ценными.

В этот период взрослые становятся для дошкольника авторитетом, так как от них можно получить важные для развития сведения, которые помогут сформировать определенную картину мира, заполнить пробелы в понимании жизни на детском уровне.

Это способствует развитию речи и мотивирует дошкольников на различные виды деятельности. Кроме того, в дошкольном возрасте большую роль играет творческое развитие, которое может проявляться во всех сферах жизни, причем зачастую самостоятельно, без участия взрослых [25].

Дошкольники по своей природе заинтересованы и проявляют интуитивное чувство любопытства ко всему, что их окружает. У них есть неутолимое стремление узнавать, открывать для себя и проникать в суть новых вещей. Они не боятся задавать вопросы, и их тяга к знаниям заразительна. Их природное любопытство и удивительность часто приводят к захватывающим открытиям и прозрениям, а их безудержный энтузиазм вдохновляет взрослых смотреть на мир свежим взглядом.

В дошкольном возрасте ребенок начинает формировать свои первые социальные контакты, которые могут строиться на следующих уровнях [5]:

- дошкольник и семья;
- дошкольник и сверстники;
- дошкольник и значимые взрослые (например, родители, тренеры, педагоги);
- дошкольник и чужие люди.

Кроме того, надо отметить, что именно в дошкольном возрасте формируются психические механизмы личности, которые впоследствии подвергаются трансформации и развитию, но основа их закладывается именно на этом возрастном этапе.

Еще одной отличительной чертой дошкольного возраста является активное познавательное развитие, которое в данном возрасте преимущественно имеет сенсорный характер [13].

Все психические процессы, которые необходимы для получения и обработки информации из внешнего мира, работают в полную силу, развиваются различные виды мышления, памяти, восприятия, внимания.

Особую роль для дошкольника играет воображение, через которое формируются многие представления о мире, хоть и в некоторой степени искаженные в силу отсутствия должного жизненного опыта и специфики мыслительной деятельности [13, с. 40].

Важное значение для дошкольника имеет развитие речи, которое активно происходит в дошкольном возрасте. Наблюдается разнообразное формирование речевых функций, в старшем дошкольном возрасте закладываются основы письменной речи, развивается активный и пассивный словарь.

К концу дошкольного возраста у детей развиваются некоторые психологические образования, которые имеют большое значение для процесса взросления и социальной адаптации во взрослом мире. К ним, в частности, относятся [5, с. 5]:

- волевые качества, способность к самоконтролю и самодисциплине;

- возможность организовывать и контролировать собственные действия, развитие критической оценки себя и окружающих;
- адекватное восприятие социальных и моральных норм, понимание запретов и умение контролировать поведение в отношении других людей;
- формирование навыка конструктивной коммуникации с другими социальными субъектами, стремление к дружбе и взаимопониманию с другими людьми;
- формирование различных эмоциональных характеристик личности, которые зачастую являются неизменными на протяжении всей жизни (агрессивность, конфликтность, эмпатия, тревожность и т.д.).

На основе практической деятельности у дошкольников формируются определенные предметные образы, которые состоят из восприятия и накопленного за еще короткий период жизни социального опыта [23, с. 69].

Качество социальных контактов, которые выстраивают дошкольники, напрямую зависят от условий их социализации, отношений с родителями, наличие или отсутствия сверстников-друзей [13, с. 127].

1.2. Понятие и виды игр

Под игрой в научной литературе понимается вид деятельности, который предполагает моделирование различных социальных или предметных ситуаций, не существующих в данный момент в реальном мире, а также их творческая обработка участниками [28, с. 9].

Даниил Борисович Эльконин определяет игровую деятельность у ребенка дошкольного возраста как ведущую [29]. Ребенок пяти-шести лет, в соответствии с типологией Д.Б. Эльконина, переживает третий возрастной период - дошкольное детство.

На смену предметно-манипулятивной, основной деятельности периода младенчества, в дошкольном возрасте приходит сюжетно-ролевая игра,

создающая условия для развития следующего вида деятельности - учебной, ведущей для четвертого возрастного периода. Посредством сюжетно-ролевой игры ребенок начинает ориентироваться в семейных и социальных отношениях, в особенностях профессиональной деятельности. При этом он усваивает только общие принципы, которые становятся базисом для дальнейшей социализации ребенка. Иными словами, ребенок формирует общие понятия, оперируя которыми, он может ориентироваться в окружающей обстановке.

В этом возрасте ребенок формулирует для себя такие важные категории как «семья», «мужское» и «женское» и так далее. Общие понятия профессиональной принадлежности «доктор», «пилот», «космонавт» представляют собой некий набор характеристик, позволяющий ребенку отличать данную профессию от другой. Так, к примеру, понятие «доктор» будет обобщать всех представителей этой профессии, означая того, кто работает в больнице, ездит на скорой помощи, одет в белый халат и белую шапочку, ходит с сумкой с красным крестом, пользуется градусником, дает таблетки и ставит уколы.

Формирование у ребенка таких общих понятий как «хорошо - плохо», «свое - чужое», «опасно - безопасно», «можно - нельзя», является фундаментом, на котором строится мировоззрение ребенка, включающее формирование принципов личной и общественной безопасности.

Изучению особенностей влияния игровой деятельности на формирование ребенка посвящены научные работы следующих авторов: В.В .Абашина, С.А. Якоб [1], М.А .Аксенова, Э.В. Никитина [2],

В научной литературе выделяются различные виды игр, которые существуют в практике воспитания детей. Они очень разнообразны, каждая из них представляет собой важный инструмент воспитания дошкольников и формирования у них определенных личностных качеств, а также навыков и умений, связанных со сферой социального взаимодействия [28, с. 9].

На рисунке 1 представлены виды игровой деятельности, которые описаны в научной литературе [11, с. 35].

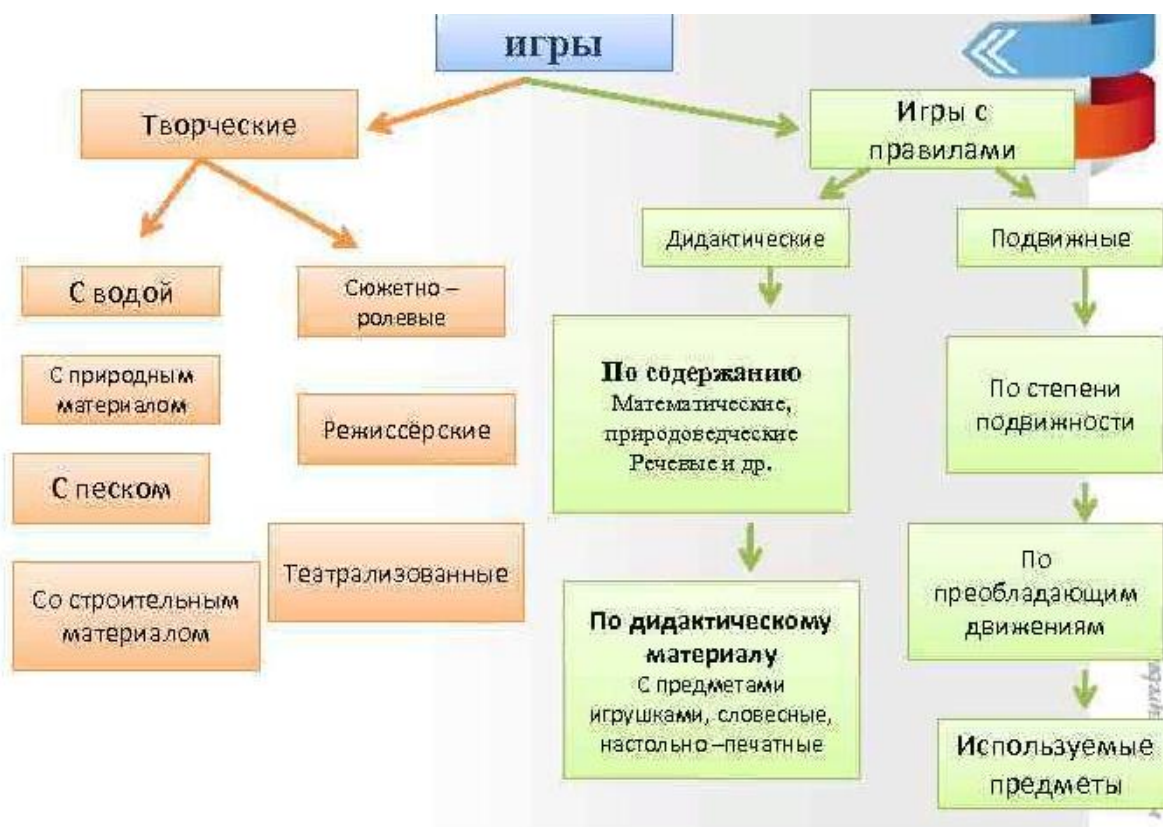


Рисунок 1 – Виды игровой деятельности

Как видно на рисунке 1, все существующие детские игры делятся на две большие группы – творческие и игры с правилами.

Творческие игры в большей степени используются для воспитания детей младшего и среднего дошкольного возраста, игры с правилами – для старших дошкольников.

При этом творческие игры бывают предметного характера, то есть для их организации используются различные материалы – природные и строительные.

Сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры также относят к группе творческих, однако данная категория игр обычно организуется взрослыми, зачастую являющимися и их активными участниками.

Среди игр по правилам выделяют дидактические и подвижные игры. Дидактические игры, в основном, применяются для развития определенных знаний, умений и навыков дошкольников. Однако в их процессе формируются также социальные и личностные качества дошкольников.

При этом подвижные игры могут проводиться как с предметами (спортивным инвентарем), так и без них. Они могут классифицироваться по степени подвижности и преобладающим движениям. Особую роль играют подвижные командные игры, которые обычно очень нравятся дошкольникам и выступают как значимый фактор сплоченности детского коллектива и выработки социально-коммуникативной компетентности дошкольников на любом возрастном этапе.

Подвижные игры являются эффективным средством, которое позволяет не только снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции, но и развивать познавательные процессы: внимание, память, воображение. Для развития всех этих аспектов усложняется игровой материал, он становится логическим, интеллектуальным, когда ребёнку приходится думать и рассуждать

Каждая игра представляет собой самостоятельную структуру и имеет основное содержание и правила, которые, с одной стороны, должны выполнять все участники игрового процесса, а, с другой, – они могут его трансформировать и интерпретировать – как самостоятельно, так и при участии взрослых [17].

1.3. Значение игры для развития личности дошкольников

Роль игры в развитии личности дошкольников очень велика, однако рассматривать ее необходимо в зависимости от каждой возрастной ступени, которую проходит дошкольник в своем становлении и развитии [17].

Многие исследователи отмечают, что именно игра, которую придумывают родители или сами дети, является более эффективным

средством формирования и развития личности дошкольников, чем любые развивающие или коррекционные упражнения, которые советуют методические рекомендации [18, с. 27].

Учитывая, что дошкольники еще не включены ни в учебную, ни в трудовую деятельность, единственной сферой, где возможна их реализация, является игра. Многие дошкольники воспринимают игру как один из самых важных, даже основных, компонентов своей жизни, более значимый, нежели реальные отношения и события, которые дошкольникам еще сложно воспринять и обработать в сознании [1, с. 22].

Основными задачами применения игры для становления личности дошкольников вне зависимости от возрастного этапа дошкольного возраста выступают [26, с. 65]:

- развитие идентичности личности дошкольников;
- формирование социально-коммуникативной компетентности детей, умения общаться с другими людьми в любых игровых и реальных ситуациях;
- снижение негативных эмоциональных состояний дошкольников за счет получения положительных эмоций в процессе игры;
- налаживание отношений со сверстниками или взрослыми;
- активная познавательная деятельность, которая приведет к получению знаний, умений и навыков, впоследствии необходимых для обучения в школе;
- развитие характера и направленности личности, которая вырабатывается в различных смоделированных игрой социальных ситуациях и необходимости применять определенные поведенческие и эмоциональные реакции в ответ на игровые ситуации.

Дошкольники обладают безграничным воображением и творческими способностями, что позволяет им видеть мир уникальным и волшебным образом. У них есть свобода использовать нестандартное мышление и

творческие методы решения проблем. Они обладают природной способностью создавать, что угодно из абсолютно ничего и возвышать обыденное. Их креативность и воображение напоминают нам о том, что все возможно, если мы осмеливаемся мечтать и мыслить шире очевидного. Они с энтузиазмом включаются в игровую деятельность.

Игра – самостоятельный вид деятельности, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отображают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни.

Для детей 3–4-х лет игра представляет собой возможность получить толкование причин и связей, которые существуют в окружающем мире между предметами и явлениями. При этом данную информацию до дошкольников доносят взрослые, которые, как уже было сказано, ранее, становятся для ребенка главным авторитетом [2].

Также можно сказать, что в процессе игры дошкольники 3–4-х лет ощущают некое партнерство взрослых, которое обозначает первые навыки социального общения, смоделированного в виде различных игровых ситуаций [11, с. 150].

Дошкольники 5–6 лет готовы к освоению различных правил игры, которые устанавливают взрослые. Игры учат дошкольников этого возрастного этапа слушать и слышать взрослых, уважать их мнение, соблюдать дисциплину, контролировать и оценивать собственные действия в процессе игровой деятельности [21, с. 100].

В этом возрасте в играх дошкольников преобладает фантазия, они любят сами придумывать сюжетные линии игры, устанавливать правила, создавать декорации и костюмы, которые подходят по сюжету, наделять себя и других участников игры различными характерами и поведенческими особенностями, которые должны соблюдаться для правильного развития сюжетной линии игры [15].

В процессе игры дошкольники могут проявлять и развивать такие качества личности как [24]:

- самоконтроль и самодисциплина;
- эмоциональные и поведенческие реакции позитивного характера;
- навыки социального взаимодействия и успешной коммуникации;
- волевые качества, важные для формирования личностной зрелости в более старшем возрасте;
- доброжелательное отношение к другим людям, бесконфликтность, отсутствие агрессивности и желания создавать конфликт или участвовать в нем.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что игра имеет важнейшее значение для становления личности дошкольников разных возрастных периодов. В процессе игры дети могут становиться сплоченнее, учиться адаптироваться к различным социальным ситуациям, находить для себя максимально эффективные решения и стратегии поведения, которые пригодятся им в старшем возрасте.

Игра в команде помогает детям развить многие социальные навыки, которые понадобятся им на протяжении всей жизни. Это учит их сотрудничать, быть менее эгоистичными и прислушиваться к другим детям.

Это также дает детям чувство сопричастности, формирует качество дружелюбия. Это помогает им завести новых друзей и расширяет круг их общения за пределами школы.

Важной частью игры в команде является принятие дисциплины. Занятия спортом означают, что от детей ожидают соблюдения правил, принятия решений и понимания того, что они могут быть наказаны за плохое поведение. Это учит их следовать указаниям тренера, судей и других взрослых. Спорт также учит их командной работе

Дошкольники посещают тренировки с большим желанием играть. Играют они для удовольствия. Движение и игра для них одно и то же.

Маленькие игроки настолько резвы и подвижны, что дисциплинированно ждать следующего упражнения не в состоянии. Для того чтобы дети не теряли концентрацию, лучше иметь несколько вариантов одной игры. Причем длительность ее не должна превышать десяти минут. Использование разнообразного инвентаря позволяет сделать игры разнообразными.

Доказано, что физическая активность стимулирует химические вещества мозга (называемые нейромедиаторами), которые заставляют вас чувствовать себя лучше. Регулярные занятия спортом улучшают общее эмоциональное благополучие детей.

Развитие благодаря спорту выходит за рамки овладения новыми физическими навыками. Спорт помогает детям лучше справляться с жизненными взлетами и падениями, стать более целеустремленными.

Занимаясь спортом, дети учатся проигрывать. Чтобы быть хорошим неудачником, нужны зрелость и практика. Проигрыш учит детей оправляться от разочарования, справляться с неприятными переживаниями и является важной частью становления жизнестойкости.

Занятия спортом помогают детям научиться контролировать свои эмоции и направлять негативные чувства в позитивное русло, преодолевать страхи нападения, боязнь высоты, страх порицания (замечаний, критики взрослых). Это также помогает детям развить терпение и понять, что может потребоваться много практики, чтобы улучшить как свои физические навыки, так и то, что они делают в школе.

Таким образом, проведенный анализ научной литературы позволил сделать следующие выводы.

Дошкольный возраст в научной литературе принято разделять на три основных этапа: младший – 3–4 года, средний – 5 лет, старший – 6–7 лет.

На основе практической деятельности у дошкольников формируются определенные предметные образы, которые состояются из восприятия и накопленного за еще короткий период жизни социального опыта.

Под игрой в научной литературе понимается вид деятельности, который предполагает моделирование различных социальных или предметных ситуаций, не существующих в данный момент в реальном мире, а также их творческая обработка участниками. В научной литературе выделяются различные виды игр, которые существуют в практике воспитания детей. Каждая из них представляет собой важный инструмент воспитания дошкольников и формирования у них определенных личностных качеств, а также навыков и умений, связанных со сферой социального взаимодействия.

Роль игры в развитии личности дошкольников очень велика, однако рассматривать ее необходимо в зависимости от каждой возрастной ступени, которую проходит дошкольник в своем становлении и развитии. Многие исследователи отмечают, что именно игра, которую придумывают родители или сами дети, является более эффективным средством формирования и развития личности дошкольников.

Глава 2 Практическое исследование роли игры в становлении личности дошкольников

2.1 Организация и этапы исследования

Экспериментальное исследование роли игры в становлении личности дошкольника было проведено в Центре игровых видов спорта «Юниор» среди дошкольников двух возрастных групп, которые занимаются в секции «футбол»:

- первая экспериментальная группа – дошкольники от 4 до 5 лет;
- вторая экспериментальная группа – дошкольники от 6 до 7 лет.

В исследовании приняло участие по 20 дошкольников каждой группы, по 10 девочек и 10 мальчиков.

Экспериментальное исследование проводилось посредством следующих этапов.

На первом этапе была сформирована выборка для проведения экспериментального исследования, составлена социально-демографическая характеристика респондентов обеих экспериментальных групп.

Второй этап исследования предполагал выбор методик для проведения диагностики становления личности дошкольников обеих групп.

На третьем этапе исследования была проведена диагностика становления личности дошкольников обеих экспериментальных групп (констатирующий этап).

Четвертый этап предполагал разработку двух программ спортивных игр для дошкольников 4–5 и 6–7 лет в соответствии с их возрастными возможностями и интересами (формирующий этап).

На пятом этапе была проведена повторная диагностика становления личности дошкольников обеих экспериментальных групп (контрольный этап).

Шестой этап посвящен проведению сравнительного анализа результатов первичной и повторной диагностики становления личности дошкольников обеих экспериментальных групп и определению эффективности программы для становления личности дошкольников обеих экспериментальных групп.

На седьмом этапе экспериментального исследования были разработаны рекомендации по применению спортивных игровых программ для становления личности младших, средних и старших дошкольников в условиях занятий в футбольной секции школы «Юниор».

Для проведения экспериментального исследования (констатирующий и контрольный этапы) были использованы диагностические методики:

- «Волшебная страна чувств» (исследование психоэмоционального состояния);
- «Рука Вагнера» (исследование агрессивности);
- «Детский апперцептивный тест» (исследование склонностей и интересов, определение психических проблем);
- «Страхи в домиках» (исследование тревожности).

Для статистической обработки полученных на разных этапах исследования результатов были использованы такие математические методы как: расчет среднего арифметического, стандартного отклонения, дисперсии, а также непараметрического t-критерия Стьюдента для связанных выборок.

Изучение тревожности детей осуществлялось путем применения методики «Страхи в домиках» (авторы А.И. Захаров и М.А. Панфилова).

Детям было предложено «поселить» свои страхи в два домика. Для этого детям предложили две картинки: с красным и черным домиком.

Детям была дана инструкция: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помогите мне расселить страхи из списка по домикам».

2.2 Диагностика личностных качеств дошкольников

Изучение тревожности детей осуществлялось путем применения методики «Страхи в домиках» (авторы А.И. Захаров и М.А. Панфилова).

При оценке результатов диагностического исследования руководствовались шкалой соответствия количества страхов полу и возрасту детей, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Возрастные нормы оценки тревожности у детей по методике «Страхи в домиках» (авторы А.И. Захаров и М.А. Панфилова).

Возраст детей	Возрастные нормы количества страхов	
	мальчики	девочки
Возраст 4 лет	7	9
возраст 5 лет	8	11
возраст 6 лет:	9	11
Возраст 7 лет	9	12

Первая экспериментальная группа – дошкольники от 4 до 5 лет. Анализ страхов девочек в возрасте 4-5 лет представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики страхов девочек в возрасте 4-5 лет

№	ИО испыт.	Полных лет	Всего страхов		Соотв. норме	Уровень тревожности
			в «черном домике»	в «красном домике»		
1.	И.И	5	11	20	Норма	Норма
2.	О.Л.	5	10	21	Норма	Норма
3	М.Н	4	9	22	Норма	Норма
4.	Ж.С.	5	12	19	Выше	Повышенная
5.	В.Л.	5	14	17	Выше	Повышенная
6.	М.Н.	4	16	15	Выше	Повышенная
7.	И.О.	5	11	20	Норма	Норма
8.	М.С.	4	9	22	Норма	Норма
9.	В.С.	5	9	22	Норма	Норма
10.	Ж.Л.	5	14	17	Выше	Повышенная

У девочек в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 6 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. Только у 4 выявлен повышенный уровень тревожности.

Анализ страхов мальчиков в возрасте 4-5 лет представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики страхов мальчиков в возрасте 4-5 лет

№ п.п.	ИО испыт.	Полных лет	Всего страхов		Соотв. норме	Уровень тревожности
			в «черном домике»	в «красном домике»		
1	Ж.С.	5	8	23	Норма	Норма
2	Л.И	5	9	22	Выше	Повышенное
3	Т.В.	4	7	24	Норма	Норма
4	Р.С.	4	12	19	Выше	Повышенное
5	М.Ч.	5	11	20	Выше	Повышенное
6	Ж.ш.	5	8	23	Норма	Повышенное
7	П.Л.	5	13	18	Выше	Повышенное
8	Т.В.	4	12	19	Выше	Повышенное
9	С.В.	5	9	22	Выше	Повышенное
10	Р.Щ.	5	8	23	Норма	Норма

У мальчиков в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 3 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 7 выявлен повышенный уровень тревожности.

Вторая экспериментальная группа – дошкольники от 6 до 7 лет.

Результаты диагностики тревожности среди девочек в возрасте 6 лет представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики страхов девочек в возрасте 6 -7 лет

№ п.п.	ИО испыт.	Полных лет	Всего страхов		Соотв. норме	Уровень тревожности
			в «черном домике»	в «красном домике»		
1	М.Н.	6	16	15	Выше	Повышенная
2	Т.В.	6	17	14	Выше	Повышенная
3	Т.П.	7	10	21	Норма	Норма
4	М.С.	6	18	13	Выше	Повышенная
5	Л.А.	6	17	14	Выше	Повышенная
6	А.В.	6	12	19	Выше	Повышенная
7	М.С.	7	16	15	Выше	Повышенная
8	Т.Ч.	6	17	14	Выше	Повышенная
9	Д.Ж.	6	14	17	Выше	Повышенная
10	П.П.	7	11	20	Норма	Норма

У девочек в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 2 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 8 выявлен повышенный уровень тревожности.

Результаты диагностики тревожности среди мальчиков в возрасте 6 лет представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты диагностики страхов мальчиков в возрасте 6-7 лет

№ п.п.	ИО испыт.	Полных лет	Всего страхов		Соотв. норме	Уровень тревожности
			в «черном домике»	в «красном домике»		
1	Т.М.	6	17	14	Выше	Повышенная
2	С.П.	6	12	19	Выше	Повышенная
3	Т.А.	7	9	22	Норма	Норма
4	У.Ц,	6	8	23	Норма	Норма
5	В.С.	6	16	15	Выше	Повышенная
6	М.П.	6	17	14	Выше	Повышенная
7	Р.Ш.	7	9	22	Норма	Норма
8	П.В.	6	8	23	Норма	Норма
9	Т.П.	6	8	23	Норма	Норма
10	Г.М.	7	13	18	Выше	Повышенная

У мальчиков в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 5 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 5 выявлен повышенный уровень тревожности.

В результате были ранжированы страхи детей, представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты ранжирования страхов детей

№	Страхи, которые были выявлены	Кол-во детей, %	Страхи мальчиков, 7 лет	Кол-во детей, %
1.	Страх умереть	100%	страх наказания	100%
2.	Страх смерти родителей	100%	страх перед нападением	90%
3.	Страх пожара	100%	страх перед папой и мамой	90%
4.	Боязнь крови	100%	страх чудовищ	80%
5.	Страх перед неожиданными звуками	100%	страх смерти родителей	60%
6.	Страх перед папой и мамой	90%	страх перед стихией	60%
7.	Страх глубины	90%	страх пожара	60%
8.	Страх высоты	90%	страх перед неожиданными звуками	60%
9.	Боязнь уколов	90%	страх войны	60%
10.	Страх перед стихией	80%	страх огня	60%
11.	Боязнь врачей и боли	80%	страх умереть	50%
12.	Страх перед нападением	70%	боязнь врачей и боли	50%
13.	Страх наказания	70%	страх глубины	40%
14.	Страх увидеть страшные сны	70%	страх высоты	40%
15.	Страх замкнутого пространства	70%	боязнь уколов	40%

Продолжение таблицы 6

№	Страхи, которые были выявлены	Кол-во детей, %	Страхи мальчиков, 7 лет	Кол-во детей, %
16.	Страх войны	70%	страх темноты	40%
17.	Страх темноты	60%	страх увидеть страшные сны	40%
18.	Страх огня	60%	боязнь крови	20%
19.	Страх чудовищ	50%	страх замкнутого пространства	20%
20.	Страх больших улиц	20%	страх больших улиц	20%

Для коррекции тревожности детей с помощью спортивных игр были выбраны общие, наиболее распространенные страхи:

- страх перед неожиданными звуками;
- страх перед нападением;
- страх наказания.

Обучать детей нравственным ориентирам важно и нужно, но какие качества самые важные? Чтобы это определить нужно провести экспертную оценку важности критериев.

Для оценки приоритетов в формировании нравственных качеств используем метод «Дельфи», в основе которого лежит проведение опроса экспертов.

С помощью этого метода проводится статистическая обработка экспертных оценок с целью получения качественного достоверного результата, лишённого субъективности отдельных экспертных мнений.

Определение личностных качеств для формирования у дошкольников: экспертная оценка методом Дельфи.

Для проведения исследования была скомплектована одна экспертная группа. Экспертная группа была сформирована из девяти экспертов:

директор и тренеры Центра игровых видов спорта «Юниор», представлены в таблице 7.

Количество привлеченных экспертов выбираем из показателя статистической значимости оценивания важности критериев.

Нижняя граница численности экспертной группы 7-8 человек. В нашем случае привлечено 9 экспертов, представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Состав экспертной группы

Эксперт	Должность	Шифр
Эксперт № 1	Директор	Э1
Эксперт № 2	Тренер 1	Э2
Эксперт № 3	Тренер 2	Э3
Эксперт № 4	Тренер 3	Э4
Эксперт № 5	Тренер 4	Э5
Эксперт № 6	Тренер 5	Э6
Эксперт № 7	Тренер 6	Э7
Эксперт № 8	Тренер 7	Э8
Эксперт № 9	Тренер 8	Э9

Экспертам для оценки были представлены следующие качества:

- вежливость;
- тактичность;
- бескорыстие;
- честность;
- настойчивость;
- смелость;
- традиционные ценности (семья, любовь, верность);
- доброта;
- трудолюбие;
- дружелюбие;

- любовь к Родине;
- отзывчивость;
- бережное отношение к природе;
- скромность;
- целеустремленность;
- настойчивость.

Была проведена рассылка анкеты 9 экспертам.

В основе статистической обработки экспертных оценок в методе Дельфи лежит вычисление средней и вариации на порядковом уровне измерения, то есть речь идет о вычислении медианы - середины ранжированного числового ряда - и квартилей - четвертей ранжированного числового ряда. Применительно к методу Дельфи медиана показывает общее групповое мнение, а интервал между верхним и нижним квартилями (или квартильный ранг) - разброс мнений экспертов, или степень консолидированной.

Эксперты № 1 - 9 определили фиксированную важность критериев, что позволило более качественно и оперативно определить наиболее важные и актуальные для формирования у дошкольников личностные качества.

Далее осуществляем анализ, представленных данных экспертами.

Определяем важность критерия (P_i) по формуле 1:

$$P_i = \frac{\sum P_n}{N}, \quad (1)$$

где P_n - важность определенного критерия по данным каждого эксперта; N – количество экспертов.

Таким образом, важность критериев обучения представленным в таблице 8 будут иметь следующие значения.

Анализ полученных данных показан в таблице 8.

Таблица 8 – Шестиступенчатая система коэффициентов важности в оценке важности влияния критериев с применением коэффициентов

№	Качество	Эксперты									$\sum K_i$	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	Целеустремленность	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,56
2	Честность	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	1,00	0,52
3	Трудолюбие	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,80	0,48
4	Дружелюбие	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,80	0,33
5	Смелость	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,60	0,60	0,21
6	Отзывчивость	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,60	0,60	0,37
7	Традиционные ценности (семья, любовь, верность)	0,60	1,00	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,60	0,60	0,41
8	Любовь к Родине	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	0,60	1,00	1,00	1,00	0,80	0,43
9	Бескорыстие	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,40	1,00	0,60	0,60	0,60	0,46
10	Доброта	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,60	0,80	0,80	0,35
11	Настойчивость	0,60	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,60	0,80	0,80	0,32
12	Тактичность	0,60	1,00	0,80	1,00	1,00	0,60	1,00	0,80	0,80	0,80	0,36
13	Бережное отношение к природе	0,20	1,00	0,60	0,80	0,20	0,40	1,00	0,60	0,60	0,60	0,28
14	Скромность	0,80	1,00	1,00	0,80	0,60	0,80	1,00	1,00	0,60	0,60	0,45
15	Вежливость	1,00	0,80	0,60	1,00	1,00	0,60	0,80	0,60	0,20	0,20	0,37
16	Настойчивость	0,60	1,00	0,60	1,00	0,60	1,00	1,00	0,40	0,80	0,80	0,38
ИТОГО:		13,20	15,60	14,40	15,60	14,40	13,40	15,60	11,40	11,40	11,40	125,00

Примечание:

Соответствие коэффициента важности (коэффициента ранга) важности критериев шестиступенчатой системы: 0 – не актуально, 0,2 – минимально актуально, 0,4 – вероятно-минимальная актуальность, 0,6 – вероятно актуально, 0,8 – вероятно-максимальная актуальность, 1 – максимально актуально.

Далее определяем важность критерия (D_i) по формуле 2.

$$D_i = \frac{\sum K_i \times P_i}{M}, \quad (2)$$

где D_i - важность критерия, K_i - коэффициент важности (коэффициент ранга), P_i - экспертная оценка, M – число критериев.

Определяем важность критерия D_i для шестиступенчатой системы.

Полученные данные представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Важность качеств в результате обработки данных

№	Качество	D^6_i
1	Целеустремленность	0,56
2	Честность	0,52
3	Трудолюбие	0,48
4	Дружелюбие	0,33
5	Смелость	0,21
6	Отзывчивость	0,37
7	Традиционные ценности (семья, любовь, верность)	0,41
8	Любовь к Родине	0,43
9	Бескорыстие	0,46
10	Доброта	0,35
11	Настойчивость	0,32
12	Тактичность	0,36
13	Бережное отношение к природе	0,28
14	Скромность	0,45
15	Вежливость	0,37
16	Настойчивость	0,38

Исходя из расчетных данных, наибольшее значение важности критерия согласно расчетным данным соответствует $D^6_1=0,56$ - Необходимость формирования дошкольников целеустремленности.

Вторым по значению важности критерия $D^6_2=0,52$ воспитание у детей честности.

Третьим по значению важности критерия $D^6_3=0,48$ является формирование уважения к труду и трудолюбию.

Четвертым по значению важности критерия $D^6_4=0,33$ является нравственное качество дружелюбие.

По значению важности критерия $D^6_4=0,21$ является такое качество как смелость.

Использованный модифицированный метод экспертной оценки позволил определить наиболее актуальные и важные личностные качества, которые следует формировать в первую очередь у дошкольников по мнению тренерского состава оказались: целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие и смелость.

2.3 Программа личностного развития качеств дошкольников

В рамках исследования была разработана программа личностного развития детей, представлена в приложении Б.

Программа игровой деятельности для дошкольников, которая является основой формирующего эксперимента, дифференцирована по возрастному признаку и включает в себя различные спортивные игры с элементами ролевой игры и театрализации.

Продолжительность программы игровой деятельности для дошкольников, которая является основой формирующего эксперимента, составляет 1 месяц, занятия проводятся с периодичностью 2 раза в неделю. Каждое занятие длится 30 минут.

Основной целью программы является применение комплексного подхода к гармоничному и целостному становлению личности дошкольников в условиях игровой деятельности.

К задачам реализации программы можно отнести:

- работу по снижению негативных эмоциональных состояний у дошкольников;

- активизация познавательной деятельности детей дошкольного возраста;
- повышение уровня мотивации к социальному взаимодействию детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей.

Программа включала упражнения для развития физических качеств, выбранные с учетом возраста детей, и игры, направленные на развитие личностных качеств, представлены в таблице 10.

Спортивные игры способствуют снижению тревожности и формированию таких качеств личности как целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие и смелость.

Таблица 10 – Примеры спортивных игр, применяемых в программе развития дошкольников

Игра	Цель игры	Личностные качества, формируемые во время игры
Борьба за отрезок каната	Дети пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см с целью перетянуть команду соперника на свою сторону	честность, соблюдение правил командная работа
Бой петушков	Дети стоят друг против друга «как два петуха», согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие	Целеустремленность Смелость честность
Игры с касанием противника	Парная игра, расшифровка представлена ниже	Честность
Музыкальная зарядка	Упражнения, соответствующие возрасту выполняются под музыку.	честность, трудолюбие, дружелюбие

Игры с касанием противника.

Основная цель. Сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Проведение. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию и скорость. После касания играющие занимают исходное положение.

Вариация. В игре можно добавить игрока который будет спасать игроков, которых коснулся соперник, чтобы спасти нужно пролезть между ног осаленного игрока.

Оценка: побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Для коррекции тревожности в отношении резких звуков тренеру было предложено использовать разные предметы, а также воспроизводящее устройство, с помощью которых издавать звуки для обозначения начала или конца игры.

Также была предложена игра «Музыкальная зарядка».

Дети по очереди показывают друг другу упражнения. Как только слышат звук – право показать упражнение разминки переходит другому.

Вариация. Все игроки бегут по кругу вокруг футбольных мячей под музыку, как только музыка останавливается нужно быстро схватить один мяч

Оценка: побеждает тот, кто успеет схватить мяч, так как мячей меньше чем игроков.

Тренер сам может решать, в какой части занятий лучше всего их применить или даже построить всю тренировку. В основном все игры применялись на тренировках во время разминки.

2.4 Оценка результативности предложенной программы

По окончании проведения программы была повторно изучена тревожность детей с применением той же методики, что и при первой диагностике - «Страхи в домиках» (авторы А.И. Захаров и М.А. Панфилова).

Первая экспериментальная группа – дошкольники от 4 до 5 лет.

Анализ страхов девочек в возрасте 4-5 лет представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты повторной диагностики и страхов девочек в возрасте 4-5 лет

№ п.п.	ИО испыт.	Полных лет	Всего страхов		Соотв. норме	Уровень тревожности
			в «черном домике»	в «красном домике»		
1	И.И	5	9	22	Норма	Норма
2	О.Л.	5	9	22	Норма	Норма
3	М.Н	4	9	22	Норма	Норма
4	Ж.С.	5	12	19	Выше	Повышенная
5	В.Л.	5	11	20	Норма	Норма
6	М.Н.	4	10	21	Норма	Норма
7	И.О.	5	11	20	Норма	Норма
8	М.С.	4	9	22	Норма	Норма
9	В.С.	5	9	22	Норма	Норма
10	Ж.Л.	5	11	20	Выше	Повышенная

У девочек в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 8 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. Только у 2 остался повышенный уровень тревожности, но показатели количества страхов снизились.

Результаты повторной диагностики мальчиков представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Результаты повторной диагностики и страхов мальчиков в возрасте 4-5 лет

№ п.п.	ИО испыт.	Полных лет	Всего страхов		Соотв. норме	Уровень тревожности
			в «черном домике»	в «красном домике»		
1	Ж.С.	5	8	23	Норма	Норма
2	Л.И	5	7	24	Норма	Норма
3	Т.В.	4	7	24	Норма	Норма
4	Р.С.	4	12	19	Выше	Повышенное
5	М.Ч.	5	11	20	Выше	Повышенное
6	Ж.ш.	5	8	23	Норма	Повышенное
7	П.Л.	5	10	21	Выше	Повышенное
8	Т.В.	4	8	24	Норма	Норма
9	С.В.	5	9	22	Выше	Повышенное
10	Р.Щ.	5	8	23	Норма	Норма

У мальчиков в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 5 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 5 остался повышенный уровень тревожности.

Вторая экспериментальная группа – дошкольники от 6 до 7 лет.

Результаты диагностики тревожности среди девочек в возрасте 6 лет представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты повторной диагностики и страхов девочек в возрасте 6-7 лет

№ п.п.	ИО испыт.	Полных лет	Всего страхов		Соотв. норме	Уровень тревожности
			в «черном домике»	в «красном домике»		
1	М.Н.	6	16	15	Выше	повышенная
2	Т.В.	6	17	14	Выше	повышенная
3	Т.П.	7	10	21	Норма	норма
4	М.С.	6	14	17	Выше	повышенная

Продолжение таблицы 13

№ п.п.	ИО испыт.	Полных лет	Всего страхов		Соотв. норме	Уровень тревожности
			в «черном домике»	в «красном домике»		
5	Л.А.	6	17	14	Выше	Повышенная
6	А.В.	6	10	21	Норма	Норма
7	М.С.	7	13	18	Выше	Повышенная
8	Т.Ч.	6	14	17	Выше	Повышенная
9	Д.Ж.	6	10	21	Норма	Норма
10	П.П.	7	11	20	Норма	норма

У девочек в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 4 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 6 остался повышенный уровень тревожности, хотя уровень тревожности снизился.

Результаты диагностики тревожности среди мальчиков в возрасте 6 лет представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Результаты повторной диагностики и страхов девочек в возрасте 4-5 лет

№ п.п.	ИО испыт.	Полных лет	Всего страхов		Соотв. норме	Уровень тревожности
			в «черном домике»	в «красном домике»		
1	Т.М.	6	17	14	Выше	повышенная
2	С.П.	6	9	22	Норма	Норма
3	Т.А.	7	9	22	Норма	Норма
4	У.Ц,	6	8	23	Норма	Норма
5	В.С.	6	12	19	Выше	Повышенная
6	М.П.	6	13	18	Выше	Повышенная
7	Р.Ш.	7	9	22	Норма	Норма
8	П.В.	6	8	23	Норма	Норма
9	Т.П.	6	8	23	Норма	Норма
10	Г.М.	7	13	18	Выше	Повышенная

У мальчиков в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 6 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 4 остался повышенный уровень тревожности.

В результате диагностики было выявлено позитивное влияние предложенной программы, направленной на избавление от таких страхов как:

- страх перед неожиданными звуками;
- страх перед нападением;
- страх наказания;
- страх высоты.

Уровень тревожности снизился за счет того, что эти страхи дети переместили из «черных домиков» в «красные». Спортивные игры на избавления от страхов, направленные также на качество личности целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие и смелость позитивно повлияли на самооценку детей, их ощущение уверенности.

В группе детей 4-5 лет динамика изменений была выше, чем в группе с детьми 6-7 лет. Во-первых, по результатам диагностики было выявлено, что у детей младшего возраста меньше страха и они быстрее корректируются.

У детей старшего возраста страхов было больше и для их коррекции путем личностного развития ребенка требуется больше времени.

В исследовании принимало участие две группы детей, которые занимаются на секции «футбол» в Центре игровых видов спорта «Юниор»

Экспериментальное исследование роли игры в становлении личности дошкольника было проведено в Центре игровых видов спорта «Юниор» среди дошкольников двух возрастных групп:

- первая экспериментальная группа – дошкольники от 4 до 5 лет;
- вторая экспериментальная группа – дошкольники от 6 до 7 лет.

Изучение тревожности детей осуществлялось путем применения методики «Страхи в домиках» (авторы А.И. Захаров и М.А. Панфилова).

У девочек в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 6 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. Только у 4 выявлен повышенный уровень тревожности.

У мальчиков в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 3 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 7 выявлен повышенный уровень тревожности.

У девочек в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 2 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 8 выявлен повышенный уровень тревожности.

У мальчиков в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 5 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 5 выявлен повышенный уровень тревожности.

Использованный модифицированный метод экспертной оценки (метод Дельфи) позволил определить наиболее актуальные и важные личностные качества, которые следует формировать в первую очередь у дошкольников по мнению тренерского состава оказались: целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие и смелость.

Были спортивные игры для снижения тревожности и формирования таких качеств личности как целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие и смелость и направленные на коррекцию страхов, выявленных у большинства детей и которые можно скорректировать путем введения спортивных игр:

- страх перед неожиданными звуками;
- страх перед нападением;
- страх наказания.

После применения спортивных игр в течение месяца была проведена повторная диагностика уровня тревожности детей, в результате которой было выявлена позитивная динамика.

У девочек в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 8 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. Только у 2 остался повышенный уровень тревожности, но показатели количества страхов снизились.

У мальчиков в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 5 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 5 остался повышенный уровень тревожности.

У девочек в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 4 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 6 остался повышенный уровень тревожности, хотя уровень тревожности снизился.

У мальчиков в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 6 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 4 остался повышенный уровень тревожности.

В результате диагностики было выявлено позитивное влияние предложенной программы, направленной на избавление от таких страхов как страх перед неожиданными звуками, страх перед нападением, страх наказания, страх высоты. Уровень тревожности снизился за счет того, что эти страхи дети переместили из «черных домиков» в «красные».

Спортивные игры на избавления от страхов, направленные также на качества личности целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие и смелость позитивно повлияли на самооценку детей, их ощущение уверенности.

В группе детей 4-5 лет динамика изменений была выше, чем в группе с детьми 6-7 лет. Во-первых, по результатам диагностики было выявлено, что у детей младшего возраста меньше страха и они быстрее корректируются. У детей старшего возраста страхов было больше и для их коррекции путем личностного развития ребенка требуется больше времени.

Заключение

Изучив теоретические аспекты роли игры в становлении личности дошкольника мы сделали следующие выводы.

Под игрой в научной литературе понимается вид деятельности, который предполагает моделирование различных социальных или предметных ситуаций, не существующих в данный момент в реальном мире, а также их творческая обработка участниками.

В научной литературе выделяются различные виды игр, которые существуют в практике воспитания детей. Каждая из них представляет собой важный инструмент воспитания дошкольников и формирования у них определенных личностных качеств, а также навыков и умений, связанных со сферой социального взаимодействия. Роль игры в развитии личности дошкольников очень велика, однако рассматривать ее необходимо в зависимости от каждой возрастной ступени, которую проходит дошкольник в своем становлении и развитии.

Программа игровой деятельности для дошкольников (приложение Б) является основой формирующего эксперимента, дифференцирована по возрастному признаку и включает в себя различные спортивные игры с элементами ролевой игры и театрализации.

В исследовании принимало участие 2 группы детей, которые занимаются на секции «футбол» в Центре игровых видов спорта «Юниор»

Экспериментальное исследование роли игры в становлении личности дошкольника было проведено в Центре игровых видов спорта «Юниор» среди дошкольников двух возрастных групп:

- первая экспериментальная группа – дошкольники от 4 до 5 лет;
- вторая экспериментальная группа – дошкольники от 6 до 7 лет.

Изучение тревожности детей осуществлялось путем применения методики «Страхи в домиках» (авторы А.И. Захаров и М.А Панфилова).

У девочек в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 6 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. Только у 4 выявлен повышенный уровень тревожности.

У мальчиков в возрасте 4-5 лет из 10 испытуемых, у 3 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 7 выявлен повышенный уровень тревожности.

У девочек в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 2 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 8 выявлен повышенный уровень тревожности.

У мальчиков в возрасте 6-7 лет из 10 испытуемых, у 5 были выявлены адекватные возрасту состояние страха. У 5 выявлен повышенный уровень тревожности.

Использованный модифицированный метод экспертной оценки (метод Дельфи) позволил определить наиболее актуальные и важные личностные качества, которые следует формировать в первую очередь у дошкольников по мнению тренерского состава оказались: целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие и смелость.

Были использованы спортивные игры для снижения тревожности и формирования таких качеств личности как целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие и смелость и направленные на коррекцию страхов, выявленных у большинства детей и которые можно скорректировать путем введения спортивных игр: страх перед неожиданными звуками; страх перед нападением; страх наказания.

После применения спортивных игр в течение месяца была проведена повторная диагностика уровня тревожности детей, в результате которой было выявлена позитивная динамика.

В результате диагностики было выявлено позитивное влияние предложенной программы, направленной на избавление от таких страхов как страх перед неожиданными звуками, страх перед нападением, страх наказания, страх высоты. Уровень тревожности снизился за счет того, что эти

страхи дети переместили из «черных домиков» в «красные». Спортивные игры на избавления от страхов, направленные также на качества личности целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие и смелость позитивно повлияли на самооценку детей, их ощущение уверенности.

В группе детей 4-5 лет динамика изменений была выше, чем в группе с детьми 6-7 лет. Во-первых, по результатам диагностики было выявлено, что у детей младшего возраста меньше страхов и они быстрее корректируются. У детей старшего возраста страхов было больше и для их коррекции путем личностного развития ребенка требуется больше времени.

Нами доказано, что становление личности дошкольника будет успешным, если:

- подобраны спортивные игры, применяемые в ходе исследовательской деятельности в соответствии с показателями развития личности в дошкольном возрасте;
- обеспечена поэтапная организация работы.

Можно констатировать, что апробированная нами программа спортивных игр для развития личностных качеств дошкольников является эффективной.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Абашина В. В., Якоб С. А. Личностное развитие ребенка как цель современного дошкольного образования / В. В. Абашина, С. А. Якоб // Концепт. Научно-методический электронный журнал. 2015. № S17. С. 21–25. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75234.htm> (дата обращения: 30.11.2022).
2. Аксенова М. А., Никитина Э. В., Саликова Е. Г., Максимова А. Е. Нравственное воспитание дошкольников в процессе организации игровой деятельности / М. А. Аксенова, Э. В. Никитина, Е. Г. Саликова, А. Е. Максимова // Интерактивная наука. 2020. URL: <https://interactive-science.media/ru/keyword/901/articles?page=5> (дата обращения: 01.12.2022).
3. Аникеева Н. Г. Игровая деятельность дошкольников в свете ФГОС ДО / Н. Г. Аникеева // NSPortal. Образовательная социальная сеть. 2019. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/05/23/igrovaya-deyatelnost-doshkolnikov-v-svete-fgos-do> (дата обращения: 01.12.2022).
4. Батюта М. Б., Семенова Е. А. Исследование особенностей развития эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2016. №. 52-4. С. 247-254.
5. Белинская А. Б., Беличева С. А. Социально-педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних 2-е изд. Учебное пособие для СПО. Litres, 2022.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. СПб.: Питер, 2008. 400 с
7. Выготский Л. С. Педагогическая психология [Текст]/ под ред. Давыдова В. В. М.: АСТ Астрель, 2008. 672с. (Психология).
8. Галимская О. Г. Исследование проблемы формирования детского взаимодействия в спортивно-игровой деятельности / О. Г. Галимская // Интерактивная наука. 2020. URL: <https://interactive-science.media/ru/keyword/901/articles?page=5> (дата обращения: 01.12.2022).

9. Галимская О. Г., Волошина Л. Н., Арсеенко Е. А. Оценка готовности старших дошкольников к общению и взаимодействию в процессе освоения спортивных игр //Современные проблемы науки и образования. 2017. №. 3. С. 102-102.
10. Гальперин Л. Я. Введение в психологию [Текст] / Л. Я. Гальперин. М.: [Педагогика], 1967. 150с.
11. Кабанова А. В. Принципы организации игровой деятельности дошкольников: методология и практика / А. В. Кабанова. – Липецк: Атмосфера, 2021. 44 с.
12. Ковынева О. Г., Введенский В. Н. Психологические особенности детей дошкольного возраста //Universum: психология и образование. 2017. №. 11 (41). С. 13-16.
13. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении СПб.: Питер, 2009 209 с.
14. Лурия А. Р. Язык и сознание М.: МГУ, 1979. 325 с.
15. Маркарян И. А., Косачева А. А. Роль игры и игровой деятельности в жизни детей дошкольного возраста / И. А. Маркарян, А. А. Косачева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-igry-i-igrovoy-deyatelnosti-v-zhizni-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 01.12.2022).
16. Мирошниченко Н. Б., Шипова Л. В. Эмоциональное развитие ребенка в дошкольном возрасте //Гуманитарные научные исследования. 2016. №. 7. С. 160-162.
17. Назарова А. М. Психологические особенности игровой деятельности дошкольников / А. М. Назарова // Инновационная наука. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-igrovoy-deyatelnosti-doshkolnikov> (дата обращения: 01.12.2022).
18. Николаева Л. Ю., Николаева Е. А. Игровая деятельность дошкольников / Л. Ю. Николаева, Е. А. Николаева // Образование и воспитание. 2016. № 2 (7). С. 25–29.

19. Овсянникова М. П., Кутняк А. А., Балакина И. Н. Значение игры для дошкольников / М. П. Овсянникова, А. А. Кутняк, И. Н. Балакина // Молодой ученый. 2017. № 9 (143). С. 347–350.
20. Огольцова Е. Г., Пануровская А. А. Психологические особенности развития детей дошкольного возраста / Е. Г. Огольцова, А. А. Пануровская // Молодой ученый. 2020. № 11 (301). С. 259–261.
21. Петров П. А. Игровая деятельность дошкольников / П. А. Петров. Сыктывкар: Смена, 2018. 198 с.
22. Поляков С. В., Путинцева Е. В. Анализ соревновательных программ по танцевальному спорту для дошкольников // Глобальный научный потенциал. 2020. № 5. С. 69-72.
23. Пульман А. Л., Пузыревская А. А. Дельфи-метод экспертных оценок // Science Time. 2021. № 5 (89). С. 105-106.
24. Радченко Е. В. Значение игры в развитии детей дошкольного возраста / Е. В. Радченко // NSPortal. Образовательная социальная сеть. 2019. URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/10/18/statya-znachenie-igry-v-razvitii-detey-doshkolnogo> (дата обращения: 01.12.2022).
25. Романов В. В. Дошкольный возраст: психофизиология и педагогические проблемы / В. В. Романов. Ярославль: Издательство Ярославского государственного педагогического института, 2019. – 490 с.
26. Савинова А. В. Разработка модели подвижной игры, способствующей развитию воображения у дошкольников / А. В. Савинова // Психология, социология и педагогика. 2018. № 4. С. 62–71.
27. Сухина М. С. Понятие и классификация игры: возрастные особенности и принципы формирования структуры / М. С. Сухина // Вопросы дошкольной педагогики. 2021. № 12. С. 69–85.
28. Черкасова М. С. Теория игр: основные понятия, типы игр, примеры / М. С. Черкасова // Молодой ученый. 2018. № 13 (199). С. 9–22.
29. Эльконин Д. Б. Игра, ее место и роль в жизни и развитии детей [Текст] / Д. Б. Эльконин // Дошкольное воспитание. 1976. №5. С. 8–13.

Приложение А
Возрастные и психолого-педагогические особенности детей
дошкольного возраста

Таблица А.1 – Возрастные и психолого-педагогические особенности детей дошкольного возраста

№	Возраст	Возрастные и психолого-педагогические особенности дошкольников
1	От 6 мес. до 1,5 года	Активное познание мира через наблюдение и посредством органов чувств (потрогать, лизнуть); Могут выполнять простые инструкции; Формирование понятий «можно-нельзя»; Ведущая деятельность – игровая; Очень низкая концентрация внимания;
2	От 1,5 до 2 года ранний дошкольный возраст	Наглядно-действенное мышление - познание окружающего мира в процессе манипуляций с предметами. Познание мира через наблюдение и эксперимент. Самостоятельная деятельность начинает проявляться, ребенок осваивает навыки самообслуживания (умывание, раздевание, самостоятельный прием пищи и пр.). 1) Ведущая деятельность – игровая; Очень низкая концентрация внимания; Двигательная активность представлена простыми двигательными играми с обходом препятствий, подъемом на препятствия. Неуклюжесть и неразвитость еще мелкой и крупной моторики.
3.	От 2 до 3 лет младший дошкольный возраст	наглядно-действенное мышление; могут выполнять простые операции: упорядочивание по размеру, классификации по цвету, форме, величине; Ребенок в постоянном движении. Проявление самостоятельности во всем; Неуклюжесть и неразвитость еще мелкой и крупной моторики.
4.	От 3 до 4 лет младший дошкольный возраст	Кризис 3-х лет; конфликтность, ребенок осознает себя отдельным человеком; Стремление нарушать установленные правила, делать все наоборот, по-своему, плохо воспринимает инструкции и просьбы – травмоопасный период; Познание мира через эксперимент; Легкая переключаемость внимания; Наглядно-действенное мышление; Игровая деятельность ведущая. Высокая двигательная активность. Неуклюжесть и неразвитость еще мелкой и крупной моторики.

Продолжение таблицы А.1

№	Возраст	Возрастные и психолого-педагогические особенности дошкольников
5.	От 4 до 5 лет средний дошкольный возраст	<p>Стабильное эмоциональное состояние; наглядно-образное мышление, воображение; высокая двигательная активность; интерес к абстрактным символам. произвольное запоминание, внимание приобретает устойчивость.</p> <p>Продуктивная деятельность занимает важное место в жизни ребенка.</p> <p>Двигательная активность на высоком уровне. Высокий уровень стремления и проявления самостоятельности.</p> <p>Игровая деятельность остается ведущей</p>
6.	От 5 лет до 6 лет старший дошкольный возраст	<p>Возраст идентификации ребенка: выстраивает собственную линию жизни, определяя свои пристрастия, увлечения. Важно общение со сверстниками.</p> <p>Зависимость от оценок и авторитетов.</p> <p>Формируется произвольность психических процессов – восприятие и памяти: ребенок уже способен удерживать в памяти не отдельные события или ситуацию, а цепочку взаимосвязанные событий. Делать выводы.</p> <p>Ведущие виды деятельности: игровая, продуктивная, появление учебной деятельности (как значимого вида деятельности, активное познание правил окружающего мира)</p> <p>Высокий уровень двигательной активности.</p> <p>Высокий уровень проявления самостоятельности.</p>
7.	От 6 до 7 лет Старший дошкольный возраст	<p>Формируется образ «Я», активна рефлексия; Проявляется склонность к самокритике и самооценки.</p> <p>Четкое понимание, что хорошо, что плохо, осознание различий между правилами (знанием норм) и их соблюдением (возможности и последствия их нарушений).</p> <p>Формирование правовой культуры в отношении всех сфер, в том числе в отношении обеспечения безопасности себя и окружающих.</p> <p>Ведущие виды деятельности: игровая, продуктивная, учебная.</p>

Приложение Б
**Программа спортивных игр для развития личностных качеств
дошкольников**

Пояснительная записка

Цель: формирование личностных качеств дошкольников через спортивные игры.

Место реализации: футбольный клуб «Юниор».

Актуальность программы заключается в ее пошаговой системе всестороннего развития вашего ребенка в безопасной и комфортной среде:

Спортивные игры, предложенные в программе направлены на укрепление всех групп мышц, ловкости и координации в увлекательной подвижной форме.

Тренировки, направленные на наработку базовых элементов футбола, индивидуальной работы с мячом, координации и баланса.

Обучение через вовлечение. Формирование личностных качеств: целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие, смелость.

Формирование навыков работы в команде и основ понимания тактических действий на поле, навыков знакомства и дружбы с другими детьми, переживания поражений и побед.

Развитие креативности, скорости реакции.

Цели программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся
- создание фундамента физической и функциональной подготовленности, позволяющего успешно осваивать элементы техники и тактики футбола
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы.

Личностные:

Продолжение Приложения Б

- освоение учащимися содержания программы следующих умений:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявлять аккуратность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- стремление вести здоровый образ жизни
- проявлять морально-нравственные качества
- сформировать культуру общения, навыки работать в группе, чувство патриотизма.
- освоение учащимися содержания программы следующих способностей и умений:
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
- интерес к занятиям спортом, в частности футболом
- развить волевые качеств учащихся: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремлённость и др.
- эстетическое восприятие игры в футбол.

Предметные:

- знать основы техники выполнения упражнений
- знать правила игры в футбол
- уметь бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- честность, дружелюбие, смелость
- уважение и доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание;

Продолжение Приложения Б

- аккуратность, трудолюбие, целеустремленность и упорство в достижении поставленных целей
- стремление вести здоровый образ жизни;
- морально-нравственные качества.
- культура общения, навыки работать в группе, чувство патриотизма.

Материально-техническая база учреждения располагает всем необходимым оборудованием и инвентарем для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

- Площадка: спортивный зал
- Оборудование:
 - мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные)
 - фишки
 - конусы-ориентиры
 - координационные лесенки
 - манишки
 - ворота для футбола

Описание спортивных упражнений для детей 4-5 лет

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад (8-10 раз).

Продолжение Приложения Б

Положения и движения туловища. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 2025 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками.

Ходьба по шнуру (8 10 м), бревну (ВЫСОТОЙ 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах(высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).

Продолжение Приложения Б

Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд.

Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м).

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.

Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна).

Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Продолжение Приложения Б

Упражнения для детей дошкольного возраста 6-7 лет

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг).

Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.

Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см.

Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них.

Продолжение Приложения Б

Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой.

Прыгать через длинную скакалку.

Упражнения в бросании ловле метании.

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола.

Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений 17 (стоя на коленях, сидя и др.).

Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель.

Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м. Упражнения в ползании лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд.

Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны.

Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя

Продолжение Приложения Б

Упражнения в равновесии.

Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.

Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше.

Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.

Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком,

Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.

Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении.

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге.

Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько.

Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Продолжение Приложения Б

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Упражнения для ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно.

Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам.

Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто).

Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься).

Делать выпад вперед, в сторону,

Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

Упражнения для туловища.

Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища.

В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через 18 скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Продолжение Приложения Б

Спортивные игры для развития качеств личности детей

Игра	Цель игры	Личностные качества, формируемые во время игры
Борьба за отрезок каната	Дети пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см с целью перетянуть канат на свою сторону	Честность, соблюдение правил командная работа (дружелюбность)
Бой петушков	Дети стоят друг против друга «как два петуха», согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие	Целеустремлённость Смелость честность
Игры с касанием противника	Парная игра, расшифровка представлена ниже	Честность
Музыкальная зарядка Музыкальная эстафета	Выполнение физических упражнений по звуковому сигналу / под музыку	Целеустремленность, честность, трудолюбие, дружелюбие

Игры с касанием противника.

Основная цель. Сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Продолжение Приложения Б

Проведение. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение.

Оценка: побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Для коррекции тревожности в отношении резких звуков тренеру было предложено использовать разные предметы, а также воспроизводящее устройство, с помощью которых издавать звуки для обозначения начала или конца игры.

Также были предложены игры:

«Музыкальная зарядка»

Дети по очереди показывают друг другу упражнения. Как только слышат звук – право показать упражнение разминки переходит другому.

Игры применялись на тренировках во время разминки.