

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки)

«Физкультурное образование»

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Методика формирования двигательных способностей детей  
старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности»

Студент

А.Н. Гросс

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Н.Н. Назаренко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин

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

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Тольятти 2017

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Гросс Алёны Николаевны,  
по теме: «Методика формирования двигательных способностей детей  
старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности»

Данная работа посвящена важнейшей части подготовки дошкольников - развитие двигательных способностей, необходимых для всестороннего физического развития и укрепления здоровья.

Физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях принадлежит важная роль. Использование разнообразных физических упражнений и игр, в режиме дня дошкольника, способствуют умственному, нравственному, эстетическому развитию личности ребенка, его творческому воображению.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что специально организованная игровая деятельность детей старшего дошкольного возраста будет способствовать развитию двигательных и коммуникационных способностей детей.

Для решения данной проблемы автором было разработано комплекс подвижных игр, которые создавали благоприятные условия для закрепления базового программного материала, основных видов движений.

Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации.

Бакалаврская работа состоит из 47 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, приложение, 12 таблиц, 6 рисунков.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Теоретические основы формирования двигательных способностей детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Особенности физического и психического развития детей дошкольного возраста .....	11
1.3. Методические особенности игровой деятельности детей дошкольного возраста.....	14
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>20</b>
2.1. Методы используемые в процессе исследования.....	20
2.2. Этапы организации исследования .....	22
<b>ГЛАВА 3. АНАЛИЗ                    РЕЗУЛЬТАТОВ                    ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ .....</b>	<b>24</b>
3.1. Результаты тестирования до эксперимента.....	24
3.2. Методика формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности.....	27
3.3. Результаты опытно-экспериментального исследования.....	30
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>38</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>40</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>44</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач нашего общества является воспитание здорового, гармонически подрастающего поколения.

Авторы федеральной программы «Здоровый ребёнок» констатируют тенденцию увеличения в нашей стране детей, страдающих недостатками в физическом и психологическом развитии.

Дошкольный возраст отличается большими изменениями, происходящими в физическом, интеллектуальном развитии ребенка, а также в формировании личности. Первые годы жизни ребенка имеют очень важное значение для его физического и духовного совершенствования. Только в результате целенаправленной педагогической деятельности можно сформировать основные физические и психические способности, заложить основы здоровья.

Физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях принадлежит важная роль. Использование разнообразных физических упражнений и игр, в режиме дня дошкольника, способствуют умственному, нравственному, эстетическому развитию личности ребенка, его творческому воображению. Способность преодолевать трудности, воспитание стойкости, чувства коллективизма, памяти, также другие ценные психические и интеллектуальные качества возможно эффективно воспитывать при создании условий для организованной игровой деятельности.

Использование в практической деятельности многообразия средств и методов педагогического воздействия, способствуют наиболее эффективному функциональному совершенствованию детского организма. Это создает наилучшие условия для успешного обучения в школе.

Среди всего многообразия средств и форм и методов физического воспитания особое место занимает игровая деятельность, в частности, подвижные игры. Именно большой объем и разнообразие движений,

сюжетов, инвентаря, является одним из самых универсальных и эффективных средств воспитания дошкольников. Игровая деятельность позволяет комплексно и целенаправленно решать самый широкий спектр воспитательных задач.

**Объект исследования** педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста.

**Предметом исследования** выступает методика и содержание подвижных игр детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследования** – формирование педагогической технологии применения подвижных игр в процессе физического воспитания в дошкольном учреждении.

**Гипотеза исследования:** предполагаем, что специально организованная игровая деятельность детей старшего дошкольного возраста будет способствовать развитию двигательных и коммуникационных способностей детей.

**Практическая значимость.** Результаты исследования позволяют улучшить физическую подготовленность и развивать эмоциональную сферу дошкольников. Данная методика может быть рекомендована для использования в дошкольных образовательных учреждениях, а также в детских развивающих клубах.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработать педагогическую технологию, включающую целенаправленное применение подвижных игр в работе со старшими дошкольниками.
3. Проверить на практике эффективность разработанной технологии.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся детский сад "Красная шапочка" ГБОУ СОШ № 16 корпус 2 г. Жигулевска, Самарской области.

# **ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1. Теоретические основы формирования двигательных способностей детей дошкольного возраста**

Развитие современного общества во многом изменило характер требований к двигательным способностям человека и в связи с этим появились новые задачи в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Эффективность двигательной деятельности на производстве, повседневной жизни зачастую определена умениями рационально использовать свой накопленный двигательный потенциал, а физической подготовленностью. В исследованиях В. Г. Фроловой, Е. Н. Вавиловой, Н. А. Ноткиной, М. Ганевой (Болгария), Г. Лехнерт, И. Лахман (ГДР) отмечается что: «целенаправленное формирование двигательных качеств позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности детей, успешно решать вопросы подготовки их к школе».

Существует тесная связь между двигательными навыками и качествами. Наблюдения показывают, что чем шире объем движений, которым владеют дети, тем легче им проявлять свои двигательные способности, выбирая подходящий способ действия. Сильный ребенок чаще лазает, стремится бросить более тяжелый мяч или предметы, охотно берется переносить скамейки, неутомим в подвижных играх, катает на санках двух-трех своих сверстников, Дети, способные проявить выносливость, чаще других подолгу бегают и прыгают, играют с мячом. Такая двигательная деятельность, отвечающая природным задаткам ребенка, чрезвычайно для него привлекательна, доставляет удовольствие от испытываемых физических усилий.

Вопросы о развитии интереса детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) к различным видам двигательной активности существует на

протяжении длительного времени. Это является одной из самых актуальных проблем в дошкольном воспитании, известно, что человек взаимодействует с окружающей средой благодаря своему интересу, его инициативность и деятельность являются главными движущими силами познавательного процесса.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка–дошкольника и потому рассматривается в педагогике как одно из главных средств и методов воспитания. Первостепенное значение имеет подвижная игра, как деятельность, отвечающая их возрастным потребностям, и как средство разностороннего развития. В ней заключен целый комплекс эмоционально–оздоровительных, познавательных и воспитательных компонентов. В двадцать первом веке программы воспитания и обучения должны способствовать формированию у ребенка дошкольного возраста не «отрывочных» от окружающей действительности знаний об окружающем мире, а знаний о системах предметов и явлений. Ведущий специалист в области дошкольного воспитания Н.Н. Поддьяков подчеркивает: «...что на современном этапе стоит давать детям ключ к познанию действительности, а не стремиться к закладыванию в них большого количества знаний, как это и происходит в традиционной системе воспитания» [32, с. 48]. А.В. Запорожец отмечает, что «в дошкольном возрасте особенно эффективно и интенсивно развиваются формы пространственного и временного восприятия, наглядно–образного мышления, творческого воображения и т. д., которые необходимы не только дошкольнику, а также взрослому человеку...»

Двигательные способности входят в структуру трудовых навыков и умений. В условиях современного производства все большее распространение получают профессии, требующие высокой скорости и точности движений, умения быстро и правильно переключать свою деятельность в экстремальных ситуациях, сохранять высокую работоспособность при длительных нагрузках.

При обучении различным движениям чаще всего в работе с детьми используется целостный метод обучения двигательным действиям. Основное внимание нужно концентрировать на овладении «школой движений». «Школа движений» - это основные положения рук, ног и туловища, которые сами по себе уже способствуют формированию правильной осанки. Формирование правильной осанки – главная задача физического воспитания в дошкольных учреждениях. При обучении движениям важную роль играет терминология, каждое упражнение необходимо называть терминологически грамотно, демонстрировать четко и точно (близко к идеалу). Используя методические указания, своевременно исправлять ошибки. Для детей точное выполнение движений на начальном этапе формирования двигательных навыков является очень важным.

Наличие в работе с дошкольниками большого количества разнообразных подвижных игр, выстроенных в определенную структуру, поможет процессу социализации личности. Этот процесс приобретает первостепенное значение в процессе воспитания.

Проведение различных развлечений, праздников и соревнований, а также, учёт исследований состояния здоровья, даст возможность определить детей со склонностями к определённым видам физических упражнений. Родителям этих детей необходимо сообщать об этом и направлять в секции и детско-юношеские спортивные школы для совершенствования навыков.

Двигательная активность является основой жизнедеятельности детей. Э.Я. Степаненкова в своих работах указывает, что именно движения оказывают определяющее влияние на рост и развитие нервно-психического состояния, функционального потенциала и работоспособности ребенка: «Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому понижение двигательной

активности ухудшает общее состояние организма: портятся и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов» [46, с. 12].

Таким образом, учитывая все вышесказанное можно сделать вывод о том, что двигательная активность, является биологической потребностью организма. Кроме того, от уровня удовлетворения активности в движениях зависит здоровье детей, физическое и общее развитие. Э.Я. Степанкова констатирует: «Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из воспитанников» [21, с. 5].

Способности развиваются последовательно. В развитии способностей у детей важным моментом является комплексность. В своих исследованиях по проблеме оптимизации двигательной активности детей в дошкольных образовательных учреждениях М.А. Рунова отмечает: «...что биологической потребности в движении должен полностью удовлетворять соответствующий уровень двигательной активности ребенка, который оптимально удовлетворяет функциональным возможностям организма, содействует улучшению состояния здоровья и гармоническому физическому развитию» [14, с. 81]. На основе комплексной оценки двигательной активности – объем, продолжительность и интенсивность, М.А. Рунова предлагает разделить детей на 3 группы. Группу определяет уровень развития двигательной активности, он может быть высоким, средним и низким. Автор считает, что воспитатели и специалисты на основе дифференцированного подхода смогут организовать с подгруппами индивидуальную работу [14, с. 82–83]. М.Н. Кузнецова в своих исследованиях рассуждает о зависимости между психическим и физическим развитием. Автор подчеркивает: «...что усиленная двигательная деятельность способствует оптимальному физическому развитию, а лучшее физическое развитие, в свою очередь,

может способствовать повышению двигательной активности и нервно-психическому развитию» [12].

Двигательная активность – это сумма движений, которые выполняет человек во время всей своей жизнедеятельности. В дошкольном возрасте двигательная активность условно делится на три составляющие: активность на занятиях по физическому воспитанию; телесная активность, вовремя общественно полезной и трудовой деятельности; произвольная физическая активность в свободной деятельности. Все эти части близко связаны между собой. В литературе, по данной проблеме, мы выделили три уровня двигательной активности для дошкольников:

– для детей высокого уровня характерно большое количество движений, высокий уровень развития основных видов движений, разнообразный и богатый двигательный опыт, который они активно расширяют в самостоятельной деятельности. Некоторые дети, относящиеся к этой группе, могут иметь повышенную психомоторную возбудимость, то есть гиперактивность;

– дети, имеющие «средний уровень двигательной активности», могут иметь как средний, так и высокий уровень показателей физической подготовленности. Для этих детей характерна разнообразная самостоятельная двигательная деятельность

– детей, имеющих низкий уровень двигательной активности, можно охарактеризовать как малоподвижных детей. У них может наблюдаться замедленное развитие показателей освоения основных видов движений и физической подготовленности. Они отличаются от других детей общей инертностью, стеснительностью, обидчивостью.

Таким образом, программы по дошкольному образованию, должны обеспечивать физическое развитие и оздоровление организма ребенка. Усилия педагогов должны быть в равной степени нацелены и на телесное (физическое), и на психическое развитие детей. Роль движений имеет огромное значение в детском возрасте для развития психики и интеллекта

ребенка. В.А. Шишкина в своих работах отмечает: «...от работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, содействуя ее развитию. Чем более сложные движения случается осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений добивается он, тем благополучнее идет процесс его психического развития...» [14].

## **1.2. Особенности физического и психического развития детей дошкольного возраста**

У детей старшего дошкольного возраста происходит расширение двигательных возможностей, это определяется естественными биологическими особенностями организма и его ростом. В этот период происходит увеличение подвижности, силы, и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы. Функциональная зрелость мышечной системы способствует обеспечению значительного повышения уровня развития быстроты двигательных действий.

Исследуя максимальную частоту движений разных частей тела, Д. П. Букреева (1955) доказала: «...что быстрота движений в одном звене двигательного аппарата ребенка является показателем выполнения движения с максимальной скоростью и в других его звеньях. Так, при выполнении движений кистью руки («Поставить как можно быстрее и большее количество точек на листке бумаги»— за 5 секунд) отмечаются нарастания частоты движений у детей 6- 7-летнего возраста».

Скрытый период двигательной реакции с возрастом уменьшается. В, М. Зациорский, (1970), В. П. Филин, (1974 и др.) констатируют: «...что скорость бега зависит не только от уровня развития быстроты, но и обусловлена другими качествами — гибкостью, динамической силой, скоростной выносливостью, а также степенью сформированности двигательных навыков». В старшем дошкольном возрасте параллельно с

быстротой активно развивается и сила мышц. По данным исследований: «сила кистей рук у мальчиков к 6 годам увеличивается довольно значительно. Так, в 5 лет сила правой руки в среднем равна 8,7 кг, в 6 лет — 11,3 кг, а в 7 лет — 13,8 кг, сила левой руки — соответственно 7,8 кг, 9,9 кг, 11,8 кг. У девочек показатели несколько ниже. Так, сила руки у девочек составляет в среднем 7,7 кг (5 лет), 10,2 кг (6 лет), 10,4 кг (7 лет)». (НОТКИНА)

Дети успешно выполняют задание, в котором участвуют в работе несколько мышечных групп или несколько двигательных качеств. Например, бросок набивного мяча двумя руками из положения сидя позволяет установить силу мышц плечевого пояса.

В период дошкольного возраста интенсивно происходит созревание сенсорных систем. Претерпевает изменения работа отделов головного мозга. Процессы, происходящие в организме, детей этого возраста оказывают влияние на специфику процесса воспитательных воздействий. У детей улучшается слышимость и понимание речи. В этом возрасте рекомендуется развивать музыкальный слух, этому будет способствовать прослушивание произведений классической музыки, игра на музыкальных инструментах, пение. Желательно приобщать детей к звукам природы. Необходимо понимать, что слишком сильное звуковое воздействие неблагоприятно для здоровья детей. В период дошкольного возраста активно развивается вестибулярный анализатор, который способствует развитию координационных способностей. В дошкольный возраст, ребенок вступает с действиями и восприятием, которые сложились в раннем детстве, но они не совершенны. Увеличение умственной и физической работоспособности происходит по мере взросления детей. Определенные изменения у детей старшего дошкольного возраста происходят в опорно-двигательном аппарате. Усиливается рост и продолжается окостенение позвоночника, появляются шейный и грудной изгибы. Дошкольники обладают хорошей гибкостью позвоночника, так как процессы окостенения незначительны.

Поэтому в этом периоде специалисты советуют развивать такие важные качества, как ловкость и гибкость [30,31,49]. На форму грудной клетки оказывает влияние правильная посадки за столом и достаточное количество физических упражнений и двигательная активность детей. Физические упражнения могут оказать влияние на форму грудной клетки. Состав мышечной массы, в этом возрасте, составляет примерно 27% от массы тела. Увеличивается сила отдельных групп мышц. Однако, дети 6-7 лет отличаются низкими показателями силы. Статические упражнения силового характера, быстро утомляют детей. Они лучше выполняют кратковременные силовые упражнения. Целесообразнее в старшем дошкольном возрасте уделять внимание развитию координационных способностей.

В.П. Филиппович, И.М. Туревский отмечают: «...что существует определенная возрастная структура перестройки моторики в целом. По мере возрастного развития организма и приобретения двигательного опыта (количественного и качественного накопления фонда двигательных навыков и умений) корреляционные связи между показателями различных проявлений ловкости существенно уменьшаются, это дает основание говорить об определенном повышении с возрастом специфичности отдельных проявлений двигательных способностей» [13,24,28,52]. На основании вышеизложенного можно констатировать, что рациональный подбор и применение подвижных игр с конкретной направленностью образовательных и воспитательных задач, будет оказывать положительное воздействие на физическую подготовленность детей и способствовать воспитанию устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и таким образом будет способствовать формированию двигательных способностей.

В повседневной жизни ребенок совершает огромное количество разнообразных движений, так выражается природное стремление к совершенствованию. Активная работа мышц оказывает благотворное влияние на физиологические функции детского организма, помогает

приспосабливаться к внешней среде [9, с. 3]. По мнению многих ученых, И.А. Аршавского, Н.А. Бернштейна, Л.В. Кармановой, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, В.Г. Фролова, Г.П. Юрко: «двигательная активность - есть обязательное условие для нормального развития и формирования растущего организма дошкольника. Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка» [16, с. 7].

Н.А. Бернштейн и Г. Шеперд доказали: «...что двигательная активность – кинетический фактор, который во многом задает развитие организма и нервной системы вместе с генетическим фактором и воздействием сенсорной информации. Полноценное физическое развитие, развитие правильной осанки, двигательных качеств, достаточного двигательного стереотипа через формирующее движение тесно связано со слаженной последовательной организацией нервной системы, ее чувствительных и двигательных центров, анализаторов» [4, с. 6].

### **1.3. Методические особенности игровой деятельности детей дошкольного возраста**

Современная система дошкольного физического воспитания, характеризуется как методически обеспеченная отрасль научного знания. Сегодня физическое воспитание в дошкольных учреждениях определяется не только значительным числом эффективных, на практике методических разработок имеющих развивающую направленность, но и включают в себя множество творческих, инновационных подходов к решению проблем оптимизации качества работы педагогов по физической культуре.

Игра является одной из основных форм деятельности ребенка дошкольного возраста. Она является основной деятельностью детей. В игре радость движения сочетается с духовным обогащением детей. Игра необходима для малышей. «Ребенку нужно, чтобы именно старшие, взрослые терпеливо играли с ним, занимали его, что-то говорили ему» - отмечает профессор И.А. Аршавский. С взрослением и развитием ребенка

меняются игры, в которые ему интересно играть. Поэтому меняется и их роль в психическом развитии. Почти вся деятельность детей построена на интересе, если для ребенка предлагаемое занятие не представляет интереса, практически невозможно заставить его что-то сделать. Интерес, рассматривается как сложное и многогранное качество человека, от которого зависит формирование личности ребенка.

В период воспитания в дошкольном учреждении воспитатели и специалисты должны создать условия для формирования у детей:

- навыков правильного дыхания и умению, сочетать дыхание с движениями;
- мышечного корсета и правильной осанки;
- свода стопы, тем самым обеспечить профилактическую работу плоскостопия;
- навыков правильной постановки стопы при ходьбе и беге;
- умения бегать с преодолением препятствий (подразумеваются небольшие препятствия, которые следует или обегать, или перепрыгивать);
- начальных навыков в прыжках в длину с места и с разбега;
- навыков подбрасывания и ловле мяча одной и двумя руками;
- навыков метания мяча в цель с различного расстояния;
- навыков в прикладных упражнениях (лазанию различными способами по гимнастической скамейке и стенке);
- навыков совместной деятельности в играх элементам (командных и индивидуальных);
- навыков элементарных передвижений на лыжах (при наличии соответствующих условий).

Кроме этого, специалист по физической культуре должен сформировать у детей привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями, любовь к движению на всю жизнь. Такие навыки легче всего заложить именно в дошкольном возрасте, когда дети всё воспринимают легко, с

восторгом и удовольствием. Как «губка» впитывают любую информацию, но самое главное, ни в коем случае не отстранить ребенка от занятий. Если в этом возрасте формировать негативное отношение к физической культуре, это восприятие двигательного опыта, организованных совместных занятий и движений, как таковых, может остаться затем на всю жизнь. Все вышеперечисленные компоненты физического воспитания можно решить средствами подвижных игр, так как игровая деятельность. В этом возрасте является основной деятельностью детей.

Игра – исторически сложившаяся деятельность является относительно самостоятельной сферой как в жизни детей и взрослых. В ней удовлетворяется потребность в движениях, эмоциональной разрядке людей, в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Кроме этого игровая деятельность является для детей – основным видом деятельности, а для взрослых служит способом переключения внимания и зачастую используется как антистрессовое средство. Для подвижных игр характерно активное творческое двигательное действие, которое мотивируется ее сюжетом. Действия в игре ограничиваются при помощи правил. Правила в подвижных играх, могут быть общепринятыми (если подвижная игра описана в литературе), смогут устанавливаться руководителем или детьми (играющими). В игре создаются условия для устойчивого интереса, положительного эмоционального настроения. Дети, в такой деятельности приобретают жизненный опыт, как двигательный, так и эстетический, творческий, социальный опыт общения и т.п. Игровая деятельность направлена на развитие творческого потенциала ребенка, его врожденных задатков, познавательного интереса.

Познавательный интерес помогает педагогу сделать процесс обучения и воспитания более доступным и увлекательным. Интерес делает человека более инициативным и целеустремленным. Интерес содействует расширению границ познания окружающего мира, повышает качество работы, и помогает человеку творчески подходить к своей трудовой и

повседневной деятельности. Интерес к знаниям проявляется в желании детей узнать что-то новое, в стремлении к самостоятельному изучению новой информации, преодолевать препятствия возникающие, по ходу сюжета игры. В педагогическом процессе, особенно в дошкольном учреждении большое внимание уделяется требованиям к новому мышлению педагога и особым требованиям к организации обучения, которое должно способствовать формированию творческой личности с ориентацией на индивидуальное своеобразие каждого ребенка.

Подвижные игры и игровые упражнения – самое универсальное средство физического воспитания детей. Этот вид физических упражнений находится на высшей ступени интереса детей и может решить задачу оптимизации двигательного режима дошкольников, развивать у них созидательно-нравственную деятельность.

Игра это – деятельность, благодаря которой происходит формирование личности. Дети, как и взрослые, познают мир в процессе деятельности.

Игры расширяют круг представлений об окружающем мире, способствуют развитию наблюдательности, сообразительности, умению делать анализ своих действий, сопоставить и обобщить увиденное.

Подвижные игры можно классифицировать по различным признакам:

- по степени сложности;
- по возрасту;
- по основным видам движений, на которых построена игра;
- по формированию физических качеств, которые преимущественно проявляются в игре;
- игры, способствующие освоению техники элементов отдельных видов спорта;
- игры с разделением на команды, с наличием водящего, без водящего.

Многообразие движений в подвижных играх включает в работу различные анализаторы и таким образом создаются благоприятные условия для тренирующего воздействия на функции коры головного мозга,

образуются новые временные связи, увеличивается подвижность нервных процессов. Содержание любой подвижной игры состоит из сюжета (темы, идеи), правил и двигательных действий. Сюжет в каждой игре оживляет действия участников и придает отдельным приемам целеустремленность, делая игру увлекательной. В бессюжетных играх, которые построены на определенных игровых заданиях, познавательный материал содействует притоку сенсорной информации, развивает его мышление и самостоятельность. Правила — являются обязательным требованием для всех участников игры. Они определяют расположение детей в игре, способы перемещения игроков, характер поведения, права и обязанности играющих, условия победителей игры. В то же время не ограничивают игроков не в проявлении творчества и инициативы играющих в рамках правил игры. Движения в игре могут иметь подражательный характер, образно-творческий, выполняться в определенном ритме и темпе. Подвижные игры требуют от участников проявления двигательных способностей. Так, например, движения водящего и изменение игровой ситуации, требует от ребенка проявления более сложной, т.е. мгновенной и правильной реакции, так как лишь быстрые действия приведут к желаемому результату («Колдунчики», «Догонялки»). В игры включаются различные двигательные действия: короткие перебежки с остановками; перемена направления движения; различные виды метаний (на дальность, в цель); оббегание и перепрыгивание препятствий и т.п. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях. В подвижных играх развивается такое немаловажное качество как любознательность. Любознательность — ценное качество личности ребенка, оно характеризуется осознанным желанием узнать что-то новое, незнакомое и неизведанное. Любознательность у детей имеет эмоциональное проявление, они выражают удивление, радость, сопереживание от изучения явлений окружающих детей. Н.Г. Морозова, в своих работах отмечает: «...что любознательность не сосредоточена на отдельном предмете или деятельности. Поэтому любознательный ребенок

проявляет искренний интерес ко всему, что его окружает, но не углубляет свои знания об том или предмете или явлении. Однако, при становлении устойчивости этой черты характера, любознательность приобретает более важную роль в развитии личности» [31, с. 56].

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы используемые в процессе исследования

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Наблюдение.
4. Тестирование
5. Методы математической статистики.

Анализируя и обобщая сведения из литературных источников, мы уделяли особое внимание материалам, касающимся теории и методики дошкольного физического воспитания. Анализ литературы дал нам возможность разработать методику оптимизации двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности.

Для проведения эксперимента мы определили следующие тестов:

1. Тест определяющий уровень статической координации – «Проба Ромберга». Нами был использован один из вариантов. Испытуемый ставит ноги по одной линии (носком одной, касается пятки другой ноги), глаза закрывает, прямые руки, параллельно вперед. Тренер фиксирует время сохранения этого положение. Если испытуемый сходит с места, секундомер останавливается. [3, 19];
2. Тест «Наклон вперед из положения стоя». Для проведения теста, используется деревянный куб, с нанесенными делениями. «0» - соответствует уровню куба. Тестируемый встает на куб, делает несколько предварительных наклона, далее делает наклон, максимальный по амплитуде и фиксирует его. Если показанный результат выше уровня положения стоп, то его записывают со

знаком (плюс), если ниже отметки «0» - определяется знаком – (минус) [1, 21].

3. Тест «Бег на дистанцию 30 м» (время). С началом движения включается секундомер, останавливается он после пересечения ребенком линии финиша. Средние показатели скоростного бега с учетом возраста: подготовительная гр. – 7,2 сек;
4. Тест «Прыжок в длину с места». Прыжок в длину с места выполняется (в зале на мягкое покрытие, на улице на взрыхленный грунт) подряд 3 раза без интервалов. Младшим дошкольникам движение перед выполнением показывается, старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Длина прыжка замеряется от линии отталкивания приземления, по положению пяток (точность до 1 см). Учитывается лучший результат.
5. Тест определяющий уровень развития координационных способностей «Бег с препятствиями». Учитывается время прохождения 10-метровой дистанции с препятствиями, (расположенными по прямой линии). Предметов 10 (кубы, мячи, кегли), которые ребенок огибает один справа, другой слева. Ребенку дается три попытки, записывается лучший результат;
6. Тест «Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя». Исходное положение – сид ноги врозь, спиной к линии (линия нарисована перпендикулярно сидящему ребенку). Это помогает испытуемому принять правильное исходное положение – с прямой спиной. Мяч двумя руками заводиться максимально назад и из этого положения совершается бросок. Измеряется расстояние, на которое ребенок бросает мяч, двумя руками из-за головы. Выполняется два броска, в протокол заносится лучший результат.

**Методы математической статистики** были связаны с определением среднего арифметического числа ( $\chi$ ), среднего квадратического отклонения ( $\delta$ ). Достоверность полученных данных определялась с помощью t- критерия Стьюдента по специальной таблице значений 5% уровня значимости.

Обработка результатов проводилась на компьютере при помощи программы «MS Excel 2016» [46].

## **2.2. Этапы организации исследования**

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся детский сад "Красная шапочка" ГБОУ СОШ № 16 корпус 2 г. Жигулевска, Самарской области.

**На первом этапе** (с май 2014 - по май 2016 гг.) осуществлялась работа, связанная с анализом и обобщением информации из литературных источников по теории и методике дошкольного физического воспитания, теории оздоровительного направления физической культуры, дошкольной психологии и педагогики. В этот период была определена методика формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста по средствам игровой деятельности. Сформулированы цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования.

**На втором этапе** (с сентября 2016 - по декабрь 2016 гг.) были проведены экспериментальные исследования; получены и обработаны данные; сформулированы выводы по работе и методические рекомендации.

Эксперимент длился 4 месяца (сентябрь-декабрь). В исследовании приняли участие две группы: экспериментальная группа – дети подготовительной группы №1, занимающиеся по специальной программе, контрольная – дети подготовительной группы № 2, занимающиеся по стандартной программе.

Общее количество детей, участвующих в исследовательской работе - 48 – в подготовительной группе №1 - 23 ребенка (10 мальчиков и 13

девочек); в подготовительной группе №2 - 25 детей (12 мальчиков и 13 девочек).

Задача экспериментальной работы заключалась в выявлении более эффективной методики формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством игровой деятельности.

**Третий этап** продолжался с апреля - по июнь 2017 г. И был связан с завершением бакалаврской работы. В это период проводилась корректировка результатов эксперимента, оформлялась бакалаврская работа в соответствии с требованиями ГАК.

Сравнивая исходные и контрольные показатели тестирования старших дошкольников, мы определили, что разработанная нами методика, является более эффективной, по сравнению со стандартной. Основываясь на анализе и обобщении экспериментальных данных, мы сформулировали выводы по работе и предложили практические рекомендации по использованию методики формирования двигательных способностей дошкольников посредством игровой деятельности.

### ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

#### 3.1. Результаты тестирования до эксперимента

В ходе проведения экспериментальной работы мы получили результаты.

Таблица 1

#### Тест на статическую координацию – проба Ромберга (сек.)

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	9,97±0,48	>0,05
ЭГ	10,09±0,41	

Сопоставив результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, в тесте (проба Ромберга) до проведения эксперимента, мы выявили (таблица 1), что результаты, примерно, находятся на одном уровне. Обе группы были сформированы в начале сентября и общий уровень развития координационных способностей был одинаков ( $P > 0,05$ ).

Ниже представлены результаты теста «Наклон вперед из положения стоя», который показывает уровень развития гибкости в суставах. (табл.2).

Таблица 2

#### Тест «Наклон вперед из положения стоя» (см)

Группа	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	-5,6±0,26	>0,05
ЭГ	-5,62±0,26	

Сопоставляя данные, полученные в результате исследования уровня развития гибкости в контрольной и экспериментальной группах,

наблюдается отсутствие достоверности ( $P>0,05$ ). Соответственно уровень развития гибкости находится на одном уровне в обеих группах.

Ниже представлены результаты теста «Бег 30 м», который показывает скорость реакции в разных суставах (табл.3)

Таблица 3

**Тест «Бег 30 м» (сек.)**

Группа	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	8,31±0,26	>0,05
ЭГ	8,64±0,27	

Сопоставив результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, в тесте «Бег 30 м» до проведения эксперимента, мы выявили (таблица 3), что результаты, примерно, находятся на одном уровне. Уровень развития скоростных способностей был одинаков ( $P>0,05$ ).

Результаты, теста «Прыжок в длину с места» показанные в таблице 4.

Таблица 4

**Тест «Прыжок в длину с места» (см)**

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	112,3±5,11	>0,05
ЭГ	111,6±5,01	

Сопоставив результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, в тесте «Прыжок в длину с места» до проведения эксперимента, мы выявили (таблица 4), что показатели, примерно, находятся на одном уровне ( $P>0,05$ ).

Далее представлены результаты теста «Бег 10 метров с препятствиями» (табл.5).

Таблица 5

**Тест «Бег с препятствиями» (сек.)**

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	11,4±0,41	>0,05
ЭГ	11,8±0,73	

Сопоставив результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, в тесте «Бег с препятствиями» до проведения эксперимента, мы выявили (таблица 5), что результаты, примерно, находятся на одном. Это свидетельствует об одинаковом уровне развития координационных способностей ( $P < 0,05$ ).

Результаты, показанные в броске набивного мяча (1 кг) из положения сидя, приведены в таблице 6.

Таблица 6

**Тест «Бросок н/м (1кг) из положения сидя» (м)**

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	3,8±0,21	>0,05
ЭГ	3,6±0,18	

Сопоставив данные, полученные в результате тестирования экспериментальной и контрольной групп в броске набивного мяча из положения сидя ( $P > 0,05$ ), наблюдается отсутствие достоверности. Соответственно развитие скоростно-силовых способностей находится на одном уровне в обеих группах.

Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что обе группы находятся на одном уровне физической подготовленности. Это дети одного возраста и находятся в одном детском саду. Результаты показывают, что необходимо совершенствовать двигательные способности детей старшего дошкольного возраста. Для этого нами была разработана методика формирования двигательных способностей средствами игровой деятельности, которая будет рассмотрена в следующем параграфе данного исследования.

### **3.2. Методика формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности**

Главная задача формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности – это создание условий для разнообразной двигательной деятельности. Такая организация двигательного режима способствует увеличению запаса движений и улучшает функциональные возможности организма дошкольника. В детском саду достаточно много различных организационных форм двигательной активности: зарядка, физкультурные занятия, физкультминутки, гимнастика после сна, физкультурный досуг, физкультурные праздники, самостоятельная двигательная активность детей. В этих формах с успехом используются мини-комплексы сюжетной направленности, их продолжительность от трех до пяти минут составлены преимущественно под детские песенки со словами.

Методика формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности подразумевало классификацию подвижных игр. Нами было изучено более 250 различных подвижных игр и выбрано около ста, наиболее подходящих и доступных, на наш взгляд, для детей дошкольного возраста.

Мы предлагаем следующую классификацию подвижных игр и игровых упражнений для дошкольников:

1. Игры, в которых ребенок может проявить осознанность при выполнении физических упражнений;
2. Игры для самовыражения и игры-имитации;
3. Игры, в которых проявляется быстрота реакции;
4. Подвижные игры, в которых проявляется координация с действиями и движениями партнёра
5. Подвижные игры, в которых проявляется антеципация - способность предугадывать действия других игроков, например: «Найди пару»..
6. Игровые–эстафеты – разновидность бессюжетных подвижных игр с элементами соревнования.

В первую группу мы включили Игры, в которых ребенок может проявить осознанность при выполнении физических упражнений: «Волны», «Тише едешь –дальше будешь», «Сова» и др.

Вторая группа включает игры-имитации для самовыражения развивающих выразительность и пластику движений. Игры этой группы составлены на основе подражания явлениям природы (например: «Злой валун в горной реке». Получив образное задание, дети под соответствующую музыку или без музыки «входят» в роль камня-валуна и изображают движения под действием быстрой горной реки.).

В третью группу вошли Игры, в которых проявляется быстрота реакции: «Ловишки с ленточками», «Веселые котята», «Колечко» и др.

В четвертую группу вошли подвижные игры, которые требуют координации собственных движений с действиями партнёра «Затейники», «Повторюшка» и др.

В пятую группу вошли подвижные игры, в которых проявляется антеципация - способность предугадывать действия других игроков, например: «Найди пару», «Уголки», «Дай руку» и др.

К шестой группе мы отнесли игры-эстафеты. Каждая игра-эстафета, благодаря изобилию и разнообразию движений решает ряд задач: закрепляет и совершенствует одновременно несколько видов основных движений, развивает ориентировку в пространстве, воспитывает смелость, решительность.

### **Упражнения для игр-эстафет**

Для проведения игр-эстафет могут быть подобраны различное оборудование: мячи разных размеров, дуги. Канат, обручи, полоса препятствий. Двигательные задания могут состоять из элементов спортивных игр, дидактического материала, которые дети осваивают на занятиях в различных видах деятельности (математика, развитие речи, театрализованные, музыкальные игры и упражнения).

1. Обегать различные предметы, расставленные по одной линии (флажки, стойки, игрушки и т. п.).
2. Обегать различные предметы, расставленные в шахматном порядке.
3. Обегать различные предметы, расставленные в произвольном порядке.
4. Обегать различные предметы с определенным положением рук.
5. Обегать предметы, расставленные в шахматном порядке, только определенного цвета.

Распределение подвижных игр в структуре занятия определялось в соответствии с их содержанием, задачами и интенсивностью. Помимо этого, разученные и освоенные подвижные игры использовались на прогулке, в физкультурных паузах между занятиями и в свободной деятельности детей.

В каждое занятие включалось не менее 3 подвижных игр определенной направленности и непременно требованием выполнения правил игры или условий игрового упражнения.

Предусматривалось, что использование в занятии определенных подвижных игр должно создавать благоприятные условия для закрепления базового программного материала, основных видов движений.

При внедрении экспериментальной методики использовать гибкие методы и средства обучения для детей с различным уровнем развития двигательных и психических способностей (игровые задания для мальчиков и девочек, индивидуальные домашние задания).

### 3.3. Результаты опытно-экспериментального исследования

На физкультурных занятиях в экспериментальной группе с детьми старшего дошкольного возраста мы применяли методику формирования двигательных способностей средствами подвижных, следующим образом: игровые упражнения типа задания в сомкнутом строю, включающие строевые приемы; комплексы общеразвивающих упражнений с предметами, на предметах, в игровой форме (комплекс выполнялся в роли животных или мультипликационных героев); упражнения, развивающие выразительность и пластику движений; малоподвижные игры; игры-эстафеты; различные подвижные игры в зависимости от задач и относящиеся к определенной группе по классификации (для развития быстроты реакции, требующие координации собственных действий с движениями партнёра и т.п.).

Таблица 7

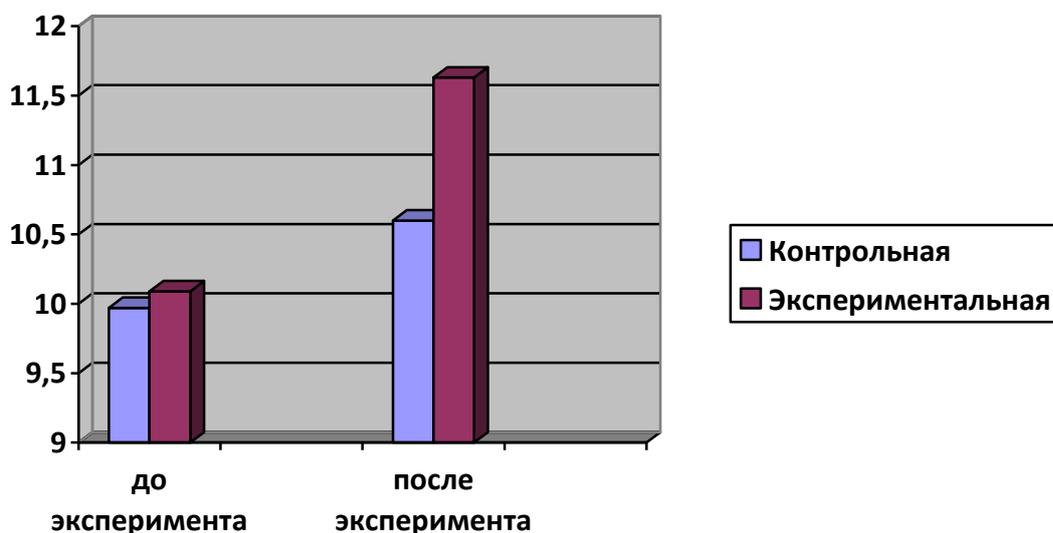
#### Тест на статическую координацию – проба Ромберга (сек.)

Группа	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	9,97±0,48	>0,05
ЭГ	10,09±0,41	
После эксперимента		
КГ	10,60±2,24	<0,05
ЭГ	11,63±1,80	

На занятиях в контрольной группе для развития двигательных способностей применялись стандартные упражнения.

В ходе эксперимента нами были получены следующие результаты.

Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп, представленной в таблице 7, показывает, что применение методики формирования двигательных способностей увеличило время статического равновесия в экспериментальной группе на 13,2% по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 5,9% (при  $P < 0,05$ ).



**Рис. 1. Сопоставление результатов теста пробы Ромберга (сек.)**

При сопоставлении данных диаграммы видим увеличение времени статического равновесия в экспериментальной группе в связи с использованием большого количества упражнений, включающих удержание определенной позы (рисунок 1).

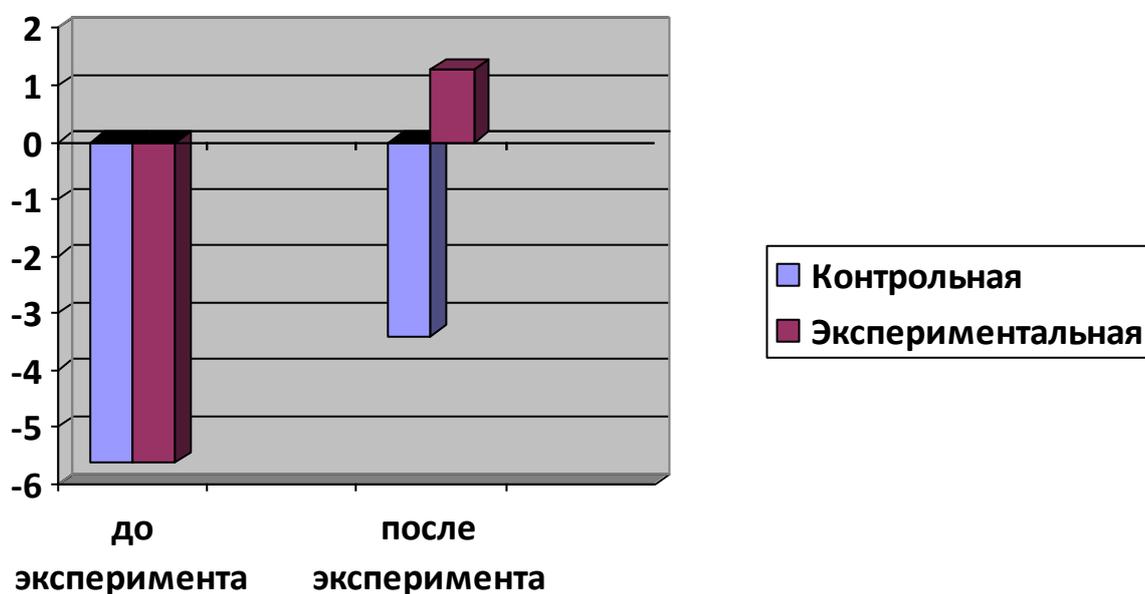
Эффективность разработанной технологии применения подвижных игр подтвердилась достоверным улучшением результатов тестирования гибкости дошкольников в сравнении с данными начала педагогического эксперимента (табл.8).

Анализ средних показателей гибкости детей, участвующих в исследовании, показал, что наибольший темп прироста отмечен в экспериментальной группе – результат улучшился на 6,89 см, что составляет 27,4%, а в контрольной группе произошло незначительное улучшение результата на 2,2 см, что составляет 9,2% (рисунок 2).

### Тест «Наклон вперед из положения стоя» (см)

Группа	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	$-5,6 \pm 0,26$	$>0,05$
ЭГ	$-5,62 \pm 0,26$	
После эксперимента		
КГ	$-3,4 \pm 2,24$	$<0,05$
ЭГ	$1,27 \pm 1,80$	

Динамика показателей теста «Наклон вперед из положения стоя» представлена на рисунке 2.



**Рис. 2. Сопоставление результатов теста «Наклон вперед из положения стоя» (см)**

Далее представлены результаты теста «Бег 30 м», направленного на определение уровня развития быстроты (табл.9).

## Тест «Бег 30 м» (сек.)

Группа	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	$8,31 \pm 0,26$	>0,05
ЭГ	$8,64 \pm 0,27$	
Группа	После эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	$7,9 \pm 0,24$	<0,05
ЭГ	$6,9 \pm 0,12$	

Сопоставляя данные полученные после эксперимента, мы наблюдаем положительную динамику как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в то время как у контрольной группы изменения произошли незначительные - на 4,9%, а в экспериментальной показатели улучшились на 20% (рисунок 2).

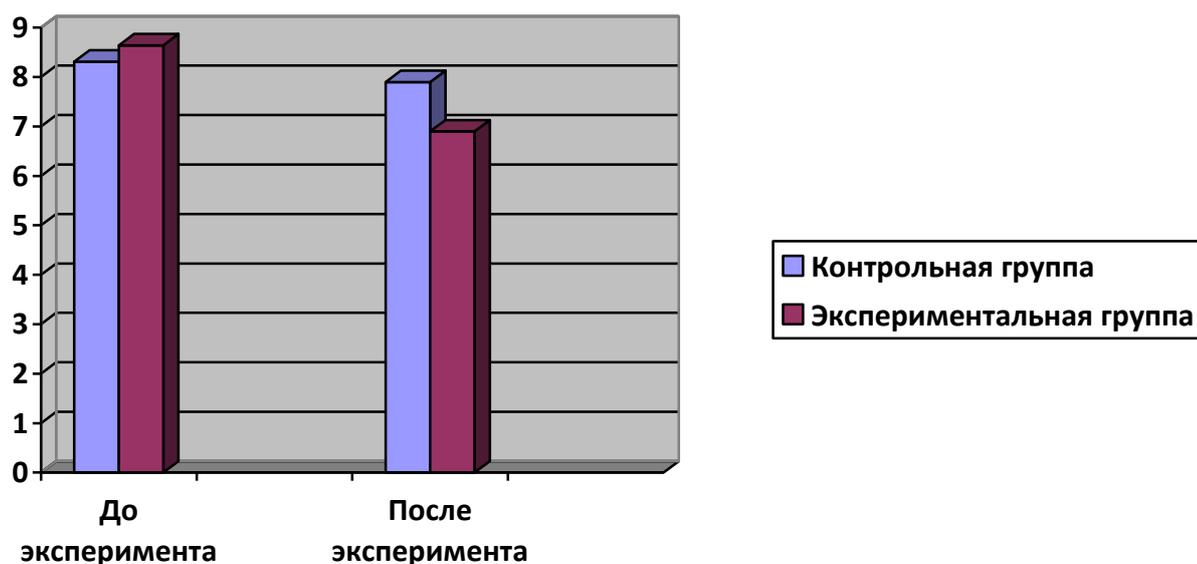


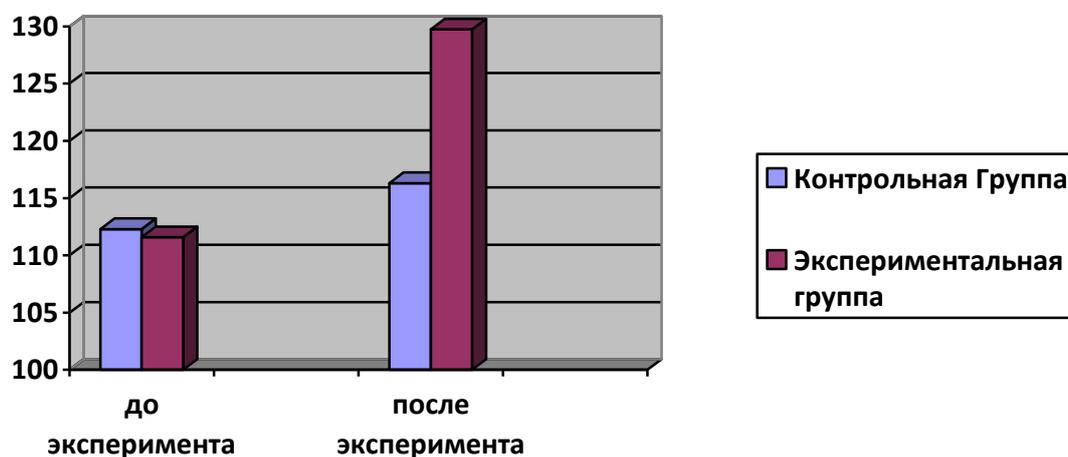
Рис.3. Сопоставление результатов теста «Бег 30 метров» (сек.)

В таблице 10 показана динамика результатов тестирования прыжка в длину с места, рисунок 4.

### Тест «Прыжок в длину с места» (см)

Группа	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	112,3±5,11	>0,05
ЭГ	111,6±5,01	
	После эксперимента	
КГ	116,31±5,31	<0,05
ЭГ	129,74±5,52	

На рисунке 4 показана динамика показателей теста «прыжок в длину с места» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.



**Рис.4. Сопоставление результатов теста «прыжок в длину с места» (см)**

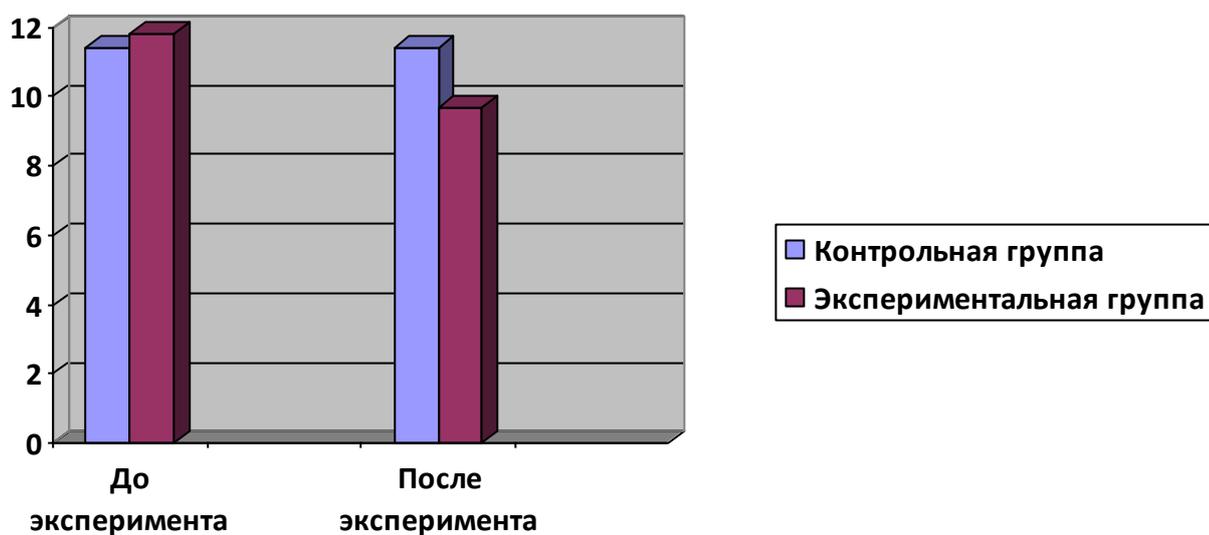
Результаты, полученные в тесте «Бег с препятствиями» (таблица 11).

Сопоставление результатов обнаруживает положительную тенденцию в экспериментальной группе после применения специальных упражнений в каждой части урока – результат улучшился на 17,7%. А в контрольной группе результаты остались на прежнем уровне (при  $P < 0,05$ ), что показывает достоверность результатов и эффективность предложенной методики.

### Тест «Бег с препятствиями» (сек.)

Группа	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	11,4±0,41	>0,05
ЭГ	11,8±0,73	
	После эксперимента	
КГ	11,4±0,41	<0,05
ЭГ	9,7±0,35	

На рисунке 5 показана динамика показателей теста «Бег с препятствиями» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.



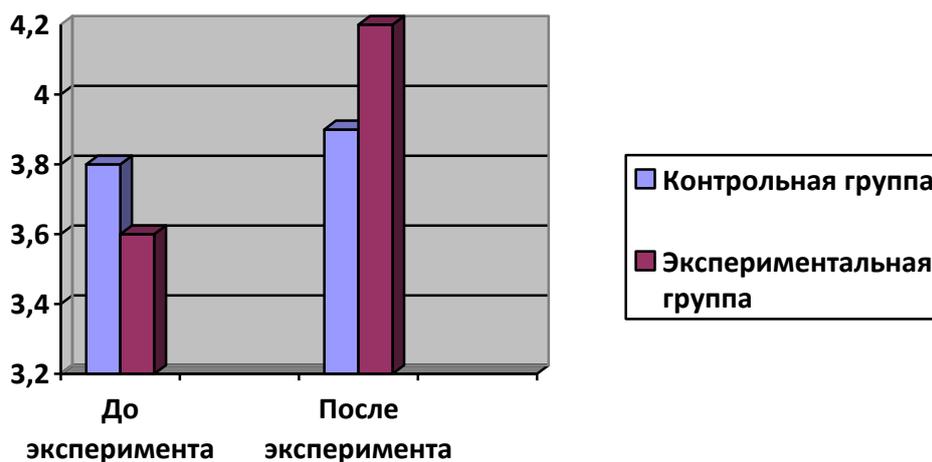
**Рис.5. Сопоставление результатов теста «Бег с препятствиями» (сек.)**

В таблице 12 показана динамика результатов тестирования броска н/м (1кг) из положения сидя.

### Тест «Бросок н/м (1кг) из положения сидя» (м)

Группа	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	$3,8 \pm 0,21$	>0,05
ЭГ	$3,6 \pm 0,18$	
	После эксперимента	
КГ	$3,9 \pm 0,22$	<0,05
ЭГ	$4,5 \pm 0,47$	

В конце эксперимента повторный анализ результатов тестирования броска н/м (1кг) из положения сидя показал, что за период эксперимента произошли достоверные изменения ( $P < 0,05$ ). Лучший прирост результатов отмечен в показателях экспериментальной группы и составляет 20%, по сравнению с контрольной (2,5%) (рисунок 6).



**Рис.6. Сопоставление результатов теста «Бросок н/м (1 кг)» (м)**

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что оптимальное формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста возможно при систематическом использовании на физкультурных занятиях разнообразных сочетаний строевых упражнений в игровой форме, подвижных игр из каждой группы классификации, полосы препятствий, игровых заданий.

Это подтверждается следующими фактами:

1. Результаты в тестах: прыжок в длину с места, бросок н/м из положения сидя, показанные в экспериментальной группе, оказались выше чем у детей в контрольной группе. Хотя на начальном этапе результаты были практически одинаковыми.

2. Предложенная методика формирования двигательных способностей позволила повысить результаты в тесте статической пробы Ромберга. Этому способствовали упражнения на ограниченной площади опоры (гимнастической скамейке).

3. Разработанная методика формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами игровой деятельности, которая включает нестандартные формы проведения комплексов общеразвивающих упражнений (игровая форма), включение разнообразных исходных положений, включение подвижных игр различных вариантов сложности, что повышает эмоциональный компонент занятия.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что специально организованная игровая деятельность детей старшего дошкольного возраста будет способствовать развитию двигательных способностей детей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы нами были сформулированы следующие выводы:

1. Анализ литературных источников по теме исследования позволил нам определить необходимые методы и средства для увеличения двигательной активности детей старшего дошкольного на основе игровой деятельности.
2. Использование на физкультурных занятиях методики формирования двигательных способностей на основе игровой деятельности включает систематическое применение: разнообразных подвижных игр; игровых упражнений; сочетаний различных движений; полосы препятствий, игровых заданий, обеспечивает более благоприятное, по сравнению с существующей методикой развитие двигательных способностей ( $p < 0,05$ ).
3. Экспериментальная проверка разработанной методики показывает достоверный уровень повышения эффективности развития двигательных способностей экспериментальной группы, по показателям:
  - тест на статическую координацию – проба Ромберга – увеличение времени статического равновесия в среднем на 1,54 сек., что составляет 13,2%;
  - тест «Наклон вперед из положения стоя» - оценка подвижности суставов – улучшение результата в среднем на 6,89 см, что составляет 27,4%;
  - тест «Бег 30 м» с высокого старта - оценка скорости, проявляемой в целостном двигательном действии, снижение времени пробегания в среднем на 1,74 сек., что составляет 20%;

- тест «Прыжок в длину с места» - увеличение длины прыжка в среднем на 18,14 см, что составляет 13,9%;
- тест «Бег с препятствиями» – уменьшение времени преодоления дистанции с препятствиями в среднем на 2,1 сек., что составляет 17,7%;
- тест «Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя» - увеличение результата в броске в среднем на 0,9 м, что составляет 20%.

Разработанная нами методика формирования двигательных способностей старших дошкольников посредством игровой деятельности в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в дошкольных учреждениях.

По итогам проделанной работы можно дать следующие рекомендации:

Методика формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством игровой деятельности подразумевает:

а) создавать условия для овладения новыми разнообразными двигательными умениями и навыками в игровой форме «двигательные безделушки»;

б) совершенствовать чувство времени и пространства по средствам использования упражнений типа задания в сомкнутом строю с использованием строевых приемов;

в) совершенствование тонкой дифференциации мышечных усилий, используя игры с инвентарем, имеющим различные весовые и пространственные характеристики;

г) совершенствование чувства равновесия, использование игр и игровых упражнений с остановками и удержанием определенного положения тела, упражнения из различных исходных положений.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер ; пер. с англ. Г. Гнчаренко ; науч. ред. А. Радзиевский. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 423 с.
2. Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2014г.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] : [монография] / Ю. В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с.
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2 [Электронный ресурс]: учебник/ Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 232 с.
5. Годлиник, О. Б. Основные вопросы и концепции педагогики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. Б. Годлиник, Е. А. Соловьёва. - Санкт-Петербург : СГАСУ, 2011. - 84 с.
6. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 283 с.
7. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебник / П. С. Гуревич. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 320 с.
8. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М. : Retorika-A, 2001. – 560 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2011г.
10. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва : Спорт,

2016. - 624 с.

- 11.Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений [Электронный ресурс] : этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования : [монография] / Ф. А. Иорданская. - Москва : Советский спорт, 2011. - 142 с.
- 12.Ишмухаметов, М. Г.Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта : йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 159 с.
- 13.Ишмухаметов, М. Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов. - 2-е изд., испр. и доп. - Пермь : Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т, 2012. - 159 с.
- 14.Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. - 131с.
- 15.Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – 2005г.
- 16.Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М., 2013.
17. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 2000. – 286 с.
- 18.Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
- 19.Миллер, Л. Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Миллер. - Москва : Человек, 2015. - 183 с.

20. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми. – Спб., 2010 – 35 с.
21. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с.
22. Наенко, Н.И. Психологическая напряженность/ Н.И.Наенко. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
23. Немов А.Ю. Честная игра. Городец, 2010г.
24. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов/ В.П.Некрасов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 190 с.
25. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 2012г.
26. Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2000г.
27. Психология физического воспитания и спорта: Учебник / Под общ. ред. Т.Т. Джемгарова и А.Ц. Пуни. – М., 1980. - 268 с.
28. Селуянов, В. Н. Основы теории оздоровительной физической культуры Учебн. пос. для инструктор. оздоровит. физ. культ. / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мясинченко. - М., 1994. - С. 25-37.
29. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 199 с.
30. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физ.культуры. – 2006. – № 6. – С. 40–43.
31. Солодков, А. С. Физиология человека [Электронный ресурс] : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 619 с.
32. Сотник, Ж.Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж.Г. Сотник,

- Л.А. Заричанская. – М., 2005. – 57 с.
33. Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы [Электронный ресурс]: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции/ А.Н. Дитятин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013.— 159 с.
34. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 148 с.
35. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб.пособие/ под ред. проф. М.П. Шестакова и проф. Г.И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 278 с.
- 36.Стретчинг как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников/ Жердева С.Е., Ильина Г.В.// VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» - 2015. [Электронный ресурс]
37. Фарфель, В.С. Физиология спорта / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 215 с.
- 38.Шальнов, В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / В.А. Шальнов. - Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.
- 39.Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. - 144 с.
- 40.Сайт науки и спорта – <http://www.topendsports.com/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Мини комплекс по ритмической гимнастике «Олимпийское ассорти».

Комплекс составлен под известное музыкальное произведение «Воздушная кукуруза», но может выполняться под любую ритмичную музыку, как полностью, так и частями, как физкультурные минутки на занятиях.

**РАЗМИНКА (32 счета)**

И.п.- основная стойка.

1-руки перед грудью, кисти в кулак;

2-руки в стороны;

3-перед грудью;

4-И.п

5-счет 1;

6-руки вперед, кисти в кулак;

7-счет 1;

8-И.п.

9-16 – повторить счет 1-8;

17-20- 2-ой приставной шаг вправо, выполняя руками счет 1-4;

21-24- повторить счет 5-8;

25-28- 2-ой приставной влево, выполняя руками счет 1-4;

29-32- повторить счет 5-8.

**КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ (32 счета)**

И.п.- сомкнутая стойка, руки за спину;

1-полуприсед на левой, правая в сторону на носок;

2-полуприсед, руки за спину;

3-4- повторить счет 1-2 левой ногой;

5-8- повторить счет 1-4;

9-11- 3 шага вперед правой ноги; 12-приставить левую;

13-14-15-16- 2 раза выставить правую ногу в сторону на носок;

17-32-повторить счет 1-16 с левой ноги, шаги выполнить с продвижением назад.

### **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ (32 счета)**

И.п.- сомкнутая стойка;

1-2- стойка на левой, правая назад на носок, руки вперед-вверх, кисти в кулак;

3-4- полуприсед, руки назад;

5-8-счет 1-4 левой ногой;

9-14- повторить счет 1-6;

15-16- стойка, руки на пояс;

17-20- скрестный шаг вправо;

21-23- прыжки «лыжник» (прыжком стойка ноги врозь правой, прыжком смена положения ног)

24- прыжком стойка, руки на пояс;

25-32- повторить счет 17-24 в левую сторону.

### **ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ (32 счета)**

И.п.- стойка, руки на пояс;

1-2- с правой приставной шаг прыжком по диагонали, с продвижением вперед;

3-4- 2 хлопка;

5-8- счет 1-4- с левой ноги;

9-полуприсед, колени вправо; 10-И.п;

11-полуприсед, колени влево, 12-И.п;

13-16- счет 9-12;

17-32- повторить счет 1-16, выполняя прыжки по диагонали с продвижением назад.

Припев: **БОЛЕЛЬЩИКИ.**

Блок «А» И.п.-О.с.

- 1-4 -4 шага вперед с правой ноги;
- 5-8- 4 прыжка, руки от плеча вверх, на каждый счет;
- 9-16- 4 приставных шага вправо и влево с хлопками вверх;
- 17-32- повторить счет 1-16- с отходом назад.

Блок «Б»

- 1-8- обход вправо;
- 9-12- приставной шаг вправо и влево с хлопком вверх;
- 13-16- 4 прыжка с движением рук, на каждый счет от плеча;
- 17-32- повторить счет 1-16 с обходом влево.

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ** блок «А»- (32 счета) И.п.-о.с.

- 1-2-равновесие на левой, правая назад, руки вперед;
- 3-4- руки в стороны;
- 5-6-руки вперед; 7-8-о.с.;
- 9-16-счет 1-8 на правой ноге;
- 17-20-прыжки на каждый счет на правой, левая назад, правая рука вперед-вверх;
- 21-24- поворот переступанием на 360\*, руки вниз;
- 25-32- счет 17-24 с левой ноги.

Блок «Б»-(32 счета) И.п.- в парах взявшись за руки;

- 1-16- повторить счет 1-16 блок «А» фигурное катание, в парах лицом друг к другу;
- 17-18-приставной шаг по основному направлению движения, руки в стороны;
- 19-шаг в сторону; 20- согнуть правую (левую) вперед, руки вперед к плечам;
- 21-24- поворот на 360\* прыжками на одной ноге;
- 25-32-повторить счет 21-24 в обратном направлении.

Припев: **БОЛЕЛЬЩИКИ** повторить блок «Б» в парах, лицом друг к другу.

**ХОККЕЙ** (32 счета) и.п.- стойка, руки за спину, лицом друг к другу;

1-шаг в сторону правой (левой);

2-3-«качалочка» (перенос тяжести тела с одной ноги на другую);

4- приставить левую (правую);

5-8- повторить счет 1-4 в другую сторону;

9-16- повторить счет 1-8;

17-32- стоя лицом, упор ладонями о ладони партнера выполнять попеременное сгибание и разгибание рук с противодействием партнеру.

Припев: **БОЛЕЛЬЩИКИ** (24 счета) И.п.-о.с.- лицом к основному направлению;

1-4- 4 шага вперед с правой ноги;

5-8- прыжки на каждый счет с движением рук от плеча;

9-16-4 попеременных приставных шага вправо и влево с хлопками вверх;

17-24- 4 попеременных приставных шага вправо и влево с махом рук вправо и влево (прощание).

Концовка – обход вправо, руки вверх в стороны.