**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждения**

**Кемеровская область –Кузбасс, Прокопьевский муниципальный округ**

**МАДОУ «Терентьевский детский сад»**

**ПРОЕКТ**

**«Теоретические основы изучения подвижной игры как средства формирования основных видов движений детей старшего дошкольного возраста**

Выполнили: Шакирянова Алена Георгиевна

с. Терентьевское 202

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc56559125)

[Глава 1. Теоретические основы иЗУЧЕНИЯ подвижной игры как средства формирования основных видов движений детей СТАРШего дошкольного возраста](#_Toc56559126) 6

[1.1. Формирование основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста](#_Toc56559127) 6

[1.2. Методика организации подвижной игры с детьми старшего дошкольного возраста](#_Toc56559128) 13

[Глава 2. Эмпирическое исследование по организации подвижных игр для ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА](#_Toc56559129) 24

[2.1. Выявление уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста](#_Toc56559130) 24

[2.2. Использование подвижных игр в формировании основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста](#_Toc56559131) 29

[2.3. Результаты экспериментального исследования](#_Toc56559132) 33

[Заключение](#_Toc56559133) 37

[Список использованной литературы и источников](#_Toc56559134) 39

ПРИЛОЖЕНИЯ…………………………………………………………………..45

**Введение**

*Актуальность исследования*. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей является самой важной задачей дошкольных образовательных организаций.

Период дошкольного образования ребенка соответствует его постепенной подготовке к дальнейшему обучению в школе, к учебным нагрузкам. От состояния здоровья ребенка во многом зависит успешность обучения, работоспособность, адаптация ребенка к школе. Дошкольный возраст выступает периодом интенсивного формирования внутренних органов и систем организма, развития двигательных качеств. Чем больше движений приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс развития. Оптимальная двигательная активность способствует развитию мышечной силы, увеличивает энергетические резервы организма, способствует активизации всех основных физиологических функций организма. Недостаточная двигательная деятельность отрицательно сказывается на состоянии здоровья, поэтому важно создать условия для двигательной активности детей с целью сохранения и укрепления их здоровья.

Образовательная область «Физическое развитие» Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) содержит в себе задачи по «приобретению ребенком опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; формирование исходных представлении о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами...».

В решении данной проблемы фундаментальную роль играет выявление источников пополнения и обогащения средств формирования основных видов движений детей старшего дошкольного возраста.

Одним из средств формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста являются подвижные игры. Подвижная игра – это осмысленная и интенсивная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением двигательных заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

Отечественными психологами и педагогами игра рассматривается как одно из главных средств обучения и воспитания, т.к. занимает важнейшее место в жизни ребёнка дошкольного возраста. П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский и др. проявляли интерес к сбору и изучению подвижных игр. Они объясняли их важность для формирования основных видов движений детей и внедряли их в систему воспитания молодого поколения.

Подвижная игра является первой доступной для детей формой деятельности, предполагающей осознанную передачу техники движений (А.В. Запорожец). Ряд исследователей Е.А. Тимофеева, Э.Я. Степаненкова и др. определили феномен подвижной игры как средства гармонического развития ребенка, школы контроля самоповедения, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

В связи с этим была определена *цель исследования* – теоретически обосновать и экспериментально исследовать подвижную игру как средство формирования основных видов движений детей старшего дошкольного возраста.

*Объект исследования*: характеристика сформированности основных видов движений детей старшего дошкольного возраста.

*Предмет исследования*: содержание работы по организации подвижной игры с детьми старшего дошкольного возраста.

*Гипотеза исследования*: предполагаем, что подвижная игра будет являться средством формирования основных видов движений детей старшего дошкольного возраста, если организуется в условиях детского сада и семьи.

Для реализации поставленной цели и доказательства гипотезы необходимо решить следующие *задачи*:

* проанализировать особенности формирования основных видов движений детей старшего дошкольного возраста;
* рассмотреть методику организации подвижной игры с детьми старшего дошкольного возраста;
* экспериментального выявить уровень сформированности основных видов движений детей старшего дошкольного возраста;
* описать использование подвижных игр в формировании основных видов движений детей старшего дошкольного возраста;
* представить результаты экспериментального исследования.

*Методы исследования:* анализ теоретической литературы по проблеме исследования; педагогический эксперимент.

*База исследования:* муниципальное авономное дошкольное образовательное учреждение «Терентьевский детский сад» Прокопьевского МО, с.Терентьевское, 2022 год.

[**Глава 1. Теоретические основы иЗУЧЕНИЯ подвижной игры как средства формирования основных видов движений детей СТАРШего дошкольного возраста**](#_Toc56559126)

[**1.1. Формирование основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста**](#_Toc56559127)

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Вопросы сохранения и укрепления здоровья детей являются приоритетными в беседах с родителями и воспитанниками, в планах воспитательной работы педагогов детского сада. Здоровый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды, устойчивостью к утомлению, он социально физиологически адаптирован. Согласно, точки зрения Т.И. Осокиной, фундамент здоровья ребенка закладывается в дошкольном детстве, на протяжении которого происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни [31].

От состояния двигательной сферы и возможностей ребенка в овладении теми или иными движениями, моторными актами, двигательной деятельностью в целом зависит развитие способов передвижения (лазанье, ходьба, бег и др.), требующих высокого уровня координации движений, формирование элементарных навыков самообслуживания, овладения разными видами деятельности.

В исследованиях (Э.Н. Вайнер [7], О.В. Лучкиной [26], Т.А. Чирковой [48]] движение трактуется как врожденная жизненно необходимая потребность человека, так как при любом двигательном акте происходит тренировка мозга. Удовлетворение потребности в движении особенно значимо в дошкольном возрасте, в котором формируются все основные системы и функции организма.

Ведущей деятельностью в дошкольном возрасте выступает деятельность игровая, которая, прежде всего, выражается в движениях: в манипуляциях игрушками, во взаимодействии со взрослыми, детьми, с окружающими предметами. Первые представления о мире, его предметах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, через перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее идет психическое развитие ребенка. В учебном пособии Л.А. Боярская подчеркивает, что познание окружающего посредством движений более всего характеризует психологические и возрастные особенности детей дошкольного возраста, что подтверждает необходимость двигательной активности [6]. Таким образом, движения являются не только основой для сохранения и укрепления детей дошкольного возраста, но и представляют собой условие и средство общего и психического развития, формирования личности.

В исследованиях В.И. Алферовой [1], И.П. Волкова [8], П.Ф. Лесгафта [24], М.Д. Маханевой [29] отмечается, что дефицит двигательной активности влечет за собой отрицательное воздействие на здоровье детей, что выражается в возникновении значительных нарушений со стороны различных органов и систем, отклонении в состоянии центральной нервной системы, нарушении осанки и зрения, в результате чего задерживается общее развитие ребенка, снижаются функциональные и адаптационные возможности организма, повышается заболеваемость. Увеличение количества детских заболеваний связано не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

В современном детском саду двигательный режим обеспечивается особым распорядком дня, в котором предусматривается время для разнообразных видов занятий по развитию двигательной активности детей, т.е. естественной потребности детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития, состояние их здоровья.

Как пишет А.Г. Швецов, активизация обменных процессов организма, вызываемая двигательной активностью, обеспечивает перемещение человеческого тела или его частей в пространстве [49]. Другими словами, под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых ребенком в процессе повседневной деятельности. Двигательная активность не одинакова в различных возрастных периодах, так как у каждого возраста есть свои индивидуальные особенности. У детей 3-4 лет возрастает стремление действовать самостоятельно. В этом возрасте ребенок обладает сравнительно большим запасом движений, но он не заботится о результатах своих действий, будучи поглощенным процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Как отмечает Л.Г. Пащенко, в этом возрасте движения приобретают все более преднамеренный характер, ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или предложению, соблюдать направление, последовательность выполнения движений [32].

Согласно ФГОС ДО, задача физического развития включает в себя: наработку опыта двигательной деятельности детей, включая связанную с выполнением упражнений, развивающих такие физические качества, как координация и гибкость; формирование базовых представлений о некоторых видах спорта, освоение подвижных игр с правилами; развитие целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; воспитание приверженности к здоровому образу жизни, овладение его нормами и правилами, включая питание, двигательную активность, закаливание, формирование полезных привычек и др. [37].

Таким образом, в ФГОС ДО прослеживается два вектора образовательной работы по физическому развитию детей дошкольного возраста: развитие общей культуры личности детей, включая ценности ЗОЖ, формирование начальных представлений о нем; собственно физическая культура, формирование основных видов движений.

Выделение этих двух направлений помогает целенаправленно выстроить педагогический процесс и разработать систему работы по физическому развитию в дошкольной образовательной организации. Однако возникают новые задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесбережению, а постараться организовать единый интегративный процесс взаимодействия между взрослым и ребенком, в котором гармонично объединятся различные области образования для целостного восприятия окружающего мира. Финальным результатом подобного взаимодействия должно стать формирование у ребенка представлений о важнейшей ценности – здоровье человека, которое необходимо для полноценной жизни, удовлетворения духовных и материальных потребностей, занятия активной позиции в социальной и трудовой сфере общества, а также в других видах человеческой деятельности.

Основная цель физического развития в условиях дошкольной организации – это формирование у детей основ здорового образа жизни. Процесс физического развития решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Особое место среди оздоровительных задач занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, а также повышение активности и работоспособности.

С учетом специфики возраста, оздоровительные задачи ставятся в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, укреплять связочно-суставной аппарат, развивать своды стопы; способствовать развитию всех групп мышц, а в особенности мышц-разгибателей; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; обеспечивать гармоничное развитие тела.

Образовательные задачи предполагают развитие у детей двигательных навыков и умений, физических качеств; понимание роли физических упражнений в жизнедеятельности организма, способов укрепления собственного здоровья. Пластичная нервная система, какой обладают дети, позволяет легко формировать у них двигательные навыки, большинство из которых (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и пр.) дети используют в повседневной жизни в качестве способа или средства передвижения. Двигательные навыки, заложенные детям в дошкольном возрасте, составляют основу для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в будущем достигать высоких результатов в спортивных соревнованиях.

Во время формирования основных видов движений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, которые включают эти движения.

Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательные задачи физического развития направлены на всестороннее развитие детей (умственное, нравственное, трудовое, эстетическое), раскрытия у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического развития в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Важнейшей составляющей, которая во многом определяет результативность учебно-воспитательного процесса в образовательных, в том числе и в дошкольных учреждениях, является научно обоснованная и, следовательно, эффективная программно-нормативная база.

Различного содержания программные документы для всех звеньев общей многоуровневой системы образования в Российской Федерации схожи по своим основным целевым установкам и решаемым в учебно-воспитательном процессе задачам.

Для детей 5-7 лет особую роль играет двигательная активность, которая дает соответствующую нагрузку. Артериальное давление у них ниже, чем у взрослого человека, а физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. По мнению А.В. Кенеман в этом возрасте закладываются многие поведенческие установки, которые сохраняются затем во всей последующей жизни, поэтому формирование стремления к организованному целенаправленному движению, к физической культуре следует считать одной из приоритетных задач воспитания [22].

Многих воспитанников привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений, целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость, у них начинают проявляться личные вкусы в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом, третьим нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой двигательной активностью, а их физическая работоспособность оказывается достаточно внушительной, но стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому важно не допускать перегрузки.

Как пишет В.Н. Зимонина двигательный режим в детском саду не ставит своей целью достижение спортивных результатов и направлен не столько на лечение заболеваний, устранение или смягчение остаточных их признаков, сколько на укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, привитие необходимых навыков и стремления к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста [16].

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования физическое развитие ребенка предполагает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, с правильным выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки), формирование представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [44].

У старшего дошкольника достаточно хорошо развиты главные двигательные качества такие как ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества. Основными видами движений детей старшего дошкольного возраста являются:

- удержание статического равновесия (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками (от 10 раз);

- прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;

- бег свободный, быстрый; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросок теннисного мяча удобной рукой на 5-8 м;

- хорошее владение своим телом, сохранение правильной осанки.

Согласно теории Л.Г. Пащенко, двигательная активность детей дошкольного возраста может быть организованной, регламентированной и нерегламентированной [32]. Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм детей физических упражнений и двигательных действий. Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Таким образом, согласно ФГОС ДО, задача физического развития включает в себя: наработку опыта двигательной деятельности детей, включая связанную с выполнением упражнений, развивающих такие физические качества, как координация и гибкость; формирование базовых представлений о некоторых видах спорта, освоение подвижных игр с правилами; развитие целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; воспитание приверженности к здоровому образу жизни, овладение его нормами и правилами, включая питание, двигательную активность, закаливание, формирование полезных привычек и др.

К старшему дошкольному возраста завершается анатомическое созревание всей моторной системы ребенка. Дети легко бегают, прыгают на одной ноге. У них прочно выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия. Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. В связи с этим вытекает необходимость изучения методики организации подвижной игры с детьми старшего дошкольного возраста.

**1.2. Методика организации подвижной игры с детьми старшего дошкольного возраста**

В дошкольном возрасте основной ведущей деятельностью ребенка является игра, а подвижная игра – жизненной потребностью и необходимостью, особенно в период дошкольного детства. С помощью подвижных игр не только реализуется потребность детей в движении, но и решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания малышей. Игры с двигательным содержанием способствуют развитию моторки, эмоциональной и личностной сферы, формируют коммуникативные навыки, умения договариваться, принимать и выполнять правила.

Впервые теоретическое обоснование подвижной игры как средства формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста дал российский биолог, врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Он выделил специфические особенности детской игры, которые требуют от играющих производить определенные физические действия, согласно правилам игры. Ученый отмечал, что игра воспитывает гармонично развитую в интеллектуальном и физическом плане личность [19]. Основные положения П.Ф. Лесгафта легли в основу отечественной системы физического воспитания, в том числе теории и методики организации подвижных игр.

Идеи П.Ф. Лесгафта продолжил его воспитанник и последователь В.В. Гориневский. Ученый уделял физическому развитию и воспитанию особое внимание. Ценными являются его идеи о взаимосвязи физического и эстетического воспитания. Он указывал на значение формирования у детей правильных, выразительных движений, которые отражают опыт индивидуальной психической деятельности [7]. Описанное ученым своеобразие физического развития в разные этапы жизни человека внесли весомый вклад в педагогическую науку. Среди большого разнообразия книг по вопросам физического воспитания, гигиены и закаливания детей самым популярным его изданием было «Физическая культура детей дошкольного возраста».

В.В. Гориневским была доказана ведущая роль подвижных игр в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Согласно его исследованиям, дефицит движений не только приводит к нарушениям здоровья детей дошкольного возраста, но и снижает умственную активность, замедляет общее развитие ребенка [7].

Исследователи современности отмечают, что «двигательная активность является основным средством физического воспитания дошкольников. Центральное место в двигательной активности отводится игровой деятельности» [36, с. 79].

Игра – самостоятельный вид деятельности, присущий человеку. Своим развитием в современном обществе человек в большой степени обязан игре. Под *игрой* понимается вид деятельности в условиях ситуации, направленной на создание и усвоение общественно-исторического опыта. При этом складывается и совершенствуется самостоятельное управление своим поведением [17].

К.Д. Ушинский подчёркивал воздействие окружающего мира на суть детских игр. Он считал, что подвижные игры содействуют последующей жизни ребёнка и формируют его личность [35]. При этом подчёркивается важность сочетания обучения с игрой и влияние игр на развитие детского воображения.

Подвижные игры представляют собой средство развития двигательной активности детей и имеют огромный воспитательно-образовательный и терапевтический потенциал. Физические занятия с использованием подвижных игр обеспечивают формирование двигательных навыков, способствуют воспитанию нравственно-волевых и физических качеств, а также активизируют умственную деятельность. Игра может быть направлена как на воспитание чего-либо, например, социальное воспитание, так и на развитие чего-либо, например, психических процессов, эмоциональной и волевой сферы. Она может быть, как рекреационным, так и реабилитационным средством, а также способна решать коррекционные задачи. Таким образом, игру можно назвать универсальным средством жизнедеятельности человека.

Игры, основанные на движении, исследователи делят на две группы: *спортивные и подвижные игры с правилами*. К первой группе относятся спортивные игры: футбол, теннис, хоккей, баскетбол, бадминтон, городки. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с облегчёнными правилами. Ко второй группе относятся разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и особенности двигательных заданий [5].

В работе с детьми старшего дошкольного возраста чаще всего применяются сюжетные подвижные игры и бессюжетные, также в работе широко используются игровые упражнения [2].

Подвижные игры классифицируют по наличию сюжета, игровому упражнению, по интенсивности.

Рассмотрим виды игр более подробно.

*Сюжетные игры* основываются на детском опыте, на их представлениях и знаниях об окружающей среде, животном мире, средствах транспорта, профессиях, картине мира, стиле жизни. Э.Я. Степаненкова отмечает, что одной из главных специфик сюжетных подвижных игр является воздействие на детей дошкольного возраста через образы, роли, которые они выполняют, через правила, которые обязательны для всех. Подвижные игры с сюжетом в большинстве случаев коллективные, количество играющих может варьироваться от пяти до двадцати пяти, это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями [31]. В сюжетных играх обычно большая часть детей изображает различных животных, а воспитатель становится исполнителем самой ответственной роли. В играх с сюжетом дети очень открыты, естественны. Чаще всего в таких играх дети изображают животных, перевоплощаясь в героев игры, дети неоднократно повторяют те движения, которые необходимо совершать по правилам игры, они ползают на четвереньках, бегают, прыгают, ходят и т.д. [8]. На этих видах движений основаны игровые действия, которые необходимы для решения игровых задач детей данного возраста.

*Бессюжетные игры* имеют сходство с сюжетными, но отличаются от них отсутствием сюжета, определённого образа, необходимостью перевоплощения, все остальные компоненты остаются прежними: роли, правила, ответственные, игровые действия. Также, как и сюжетные, эти игры строятся на основе примитивных движений [9]. При их проведении педагогу следует помнить, что данные игры, по сравнению с сюжетными, требуют от детей большей самостоятельности, умений ориентироваться в пространстве, физических качеств ловкости и быстроты. В них игровые действия связаны не с разыгрыванием сюжета, а с выполнением двигательного движения, согласно правилам игры.

Первыми бессюжетными играми для детей дошкольного возраста становятся разнообразные «догонялки», в которых необходимо двигаться в каком-либо направлении, убегая, либо догоняя. В дальнейшем происходит усложнение игры, например, резко меняет направление, за счет этого у детей развивается пространственная ориентировка [4]. В процессе подобных игр дети также учатся двигаться, не наталкиваясь друг на друга.

Спецификой *игровых упражнений* является то, что, собственно игровых действий здесь нет, в них есть только двигательное содержание. Воспитатель дает детям определенные задания, связанные с двигательной активностью, продумывая при этом мотивацию детей. В эти упражнения педагогом может вноситься элемент игры, таким образом, они приобретают сюжетный характер [15]..

Согласно В.И. Ушкиной, *малоподвижные игры* и игровые упражнения имеют следующие цели [36]:

* снижение физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
* снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений рук и ног;
* развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
* укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
* ориентировка в пространстве;
* формирование и закрепление двигательных умений;
* получение удовольствия и создание хорошего настроения;
* сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
* повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

В малоподвижных играх движения выполняются в медленном темпе, интенсивность их незначительна.

Данный вид игр отличается от других по нескольким параметрам: способом организации детей (врассыпную, круг, шеренга и др.); методикой проведения (выбор игры, место проведения, подготовка к игре, сбор, объяснение правил игры, проведение и окончание игры); игровыми движениями; медленным темпом и количеством повторений движений (обычно три-шесть раз).

Игры малой подвижности способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений, ориентировке в пространстве и закреплению двигательных умений. Кроме того, они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, что немаловажно. Игры малой подвижности проводятся со всеми детьми одновременно на физкультурном занятии (в третьей его части), досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулках, в процессе физкультурных минуток и физкультурных пауз, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Воспитательную ценность игры, её всестороннее воздействие на развитие человека тяжело переоценить. Во время подвижных игр в детском саду дети обогащаются новыми ощущениями, совершенствуют быстроту реакции, находчивость, наблюдательность, умение анализировать, обдумывать, сопоставлять и обобщать увиденное, быстро принимать решения, реагировать действиями на предлагаемые обстоятельства. Таким образом игра развивает умственные способности, восприятие, формирует систему управления движениями. Являясь постоянными участниками игровой деятельности, дети проявляют заинтересованность к физической культуре, постепенно вовлекаясь в спор­тивную жизнь, вследствие чего формируется привычка к повседневной двигательной активности.

Е.А. Тимофеева отмечает, что в процессе формированияосновных видов движений у детей старшего дошкольного возраста подвижные игры имеют большую ценность для гармоничного развития детей. У детей формируется умение проявлять самообладание, терпение, выносливость, уверенность, волю [34]. Л.И. Пензулаева отмечает, что развивается способность ориентироваться в пространстве и при этом воспитывается умение работать сообща [23].

В старшей группе подвижные игры с детьми необходимо проводить ежедневно на прогулках, во время свободных игр детей. Продолжительность подвижных игр в этом возрасте от десяти до двадцати минут. При этом игры должны сочетаться с предшествующей работой детей. Игры средней подвижности необходимо проводить после физкультурных и музыкальных занятий; большой подвижности – после занятий, связанных с продуктивной деятельностью, развитием речи, познавательным развитием, ознакомлением с художественной литературой и т.д.

Для того чтобы провести подвижную игру, воспитателю по физическому развитию дошкольной образовательной организации необходимо подготовить игровое оборудование, сюда могут входить различные пособия, предметы и атрибуты (кегли, мячи, кубики, флажки, хула-хупы и т.д.).

В.И. Ушкина на занятиях по физическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста предлагает включать подвижные игры. В основную часть можно использовать более подвижные, а во вторую – более спокойные. В заключительную часть занятия необходимо включать наиболее спокойную игру, цель которой – успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части [36].

В старшей группе программой предусмотрено проведение трех физкультурных занятий в неделю. Одно из них рекомендуется проводить в течение всего года на воздухе во время прогулки. Содержание этих занятий зависит от времени года и погоды. В теплое время года на таких занятиях имеют место упражнения в основных движениях и подвижные игры. В зимнее время чаще всего включаются подвижные игры, которые сочетаются со спортивными упражнениями, такие как скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках, ходьба на лыжах.

Весной, поздней осенью (при менее благоприятной погоде) занятия по физической культуре могут быть построены в основном из игровых упражнений и подвижных игр.

На свежем воздухе наиболее полезными и целесообразными являются подвижные игры. Только в плохую погоду (сильный дождь, ветер) игры проводят в помещении, при этом используется физкультурный зал дошкольной организации, так как в групповых комнатах не всегда есть возможность полноценно провести игру с большим количеством детей.

Э.Я. Степаненкова рекомендует после занятий на утренней прогулке проводятся подвижные игры разные по характеру: сюжетные, бессюжетные, спортивные, игры-эстафеты. Их длительность и количество не всегда одинаковы [32].

При подборе и проведении подвижных игр необходимо учитывать предшествующие им занятия. Так, например, после рисования, лепки желательно проводить игры с большей активностью. Если же дети возбуждены, лучше провести спокойную, малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания.

Также нужно проводить игры и в дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия. Целесообразно подбирать подвижные игры с менее активными действиями и проводить их в середине прогулки.

Л.П. Матвеев указывает на то, что в течение всего дня подвижные игры организуются со всей группой и по подгруппам. Организация игр обуславливается выбором характера игровых действий, количеством игроков, уровнем их подготовленности, условий проведения и других причин. Если в группе большое количество детей, места в групповой комнате недостаточно, организуются игры по подгруппам. Также игровые упражнения (с мячами, кубиками, обручами и т.д.) проводятся небольшими группами или с отдельными детьми [20]. Такое проведение игр помогает педагогу учитывать индивидуальные возможности каждого отдельного ребенка, благодаря этому можно обратить внимание на выполнение отдельных действий, скорректировать ошибки у тех детей, которые в этом нуждаются; а также совершенствовать движения посредством поощрения детей, давая положительную оценку выполнения упражнения.

Э.Я. Степаненкова рекомендует детям шестого года жизни подвижные игры с различным оборудованием, так как они развивают мышечные ощущения [32]. Такие игровые упражнения способствуют развитию интереса к предмету, развивают предметно-манипулятивную деятельность и учат действовать по-разному.

Планирование подвижных игр для занятий по физической культуре имеет свои особенности. Хронология повторений подвижных игр благоприятно сказывается на их усвоении. После освоения детьми основного вида движения, он переносится в подвижную игру отдельным своим элементом.

*Итак*, подвижные игры как средство, формирующее основные виды движений у детей старшего дошкольного возраста, представляют собой исключительный педагогический феномен, содержащий огромный воспитательно-образовательный и терапевтический потенциал. Методически грамотное планирование и использование подвижных игр поможет разнообразить физические занятия в дошкольном общеобразовательном учреждении, сформировать привычку к здоровому образу жизни, создать условия для обеспечения двигательной активности детей не только в детском саду, но и в семье. Главная цель подвижных игр заключается в активизации всех систем организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух. Педагогу всегда необходимо помнить, что игра должна приносить ребенку только положительные эмоции.

Таким образом, в дошкольном возрасте основной ведущей деятельностью ребенка является игра, а подвижная игра – жизненной потребностью и необходимостью. С их помощью реализуются не только оздоровительные задачи, но и воспитательные, образовательные. Игры способствуют развитию моторки, эмоциональной и личностной сферы, формируют коммуникативные навыки, умения договариваться, определять и соблюдать правила.

Подвижная игра станет результативным средством формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста, если она организуется в условиях детского сада и семьи

**Выводы по главе 1**

В результате анализа научных исследований мы выяснили, что задача физического развития дошкольников включает в себя: наработку опыта двигательной деятельности детей, включая связанную с выполнением упражнений, развивающих такие физические качества, как координация и гибкость; формирование базовых представлений о некоторых видах спорта, освоение подвижных игр с правилами; развитие целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; воспитание приверженности к здоровому образу жизни, овладение его нормами и правилами, включая питание, двигательную активность, закаливание, формирование полезных привычек и др.

К старшему дошкольному возраста завершается анатомическое созревание всей моторной системы ребенка. Дети легко бегают, прыгают на одной ноге. У них прочно выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия. Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. В связи с этим вытекает необходимость изучения методики организации подвижной игры с детьми старшего дошкольного возраста.

Подвижные игры как средство, формирующее основные виды движений у детей старшего дошкольного возраста, представляют собой исключительный педагогический феномен, содержащий огромный воспитательно-образовательный и терапевтический потенциал. Методически грамотное планирование и использование подвижных игр поможет разнообразить физические занятия в дошкольном общеобразовательном учреждении, сформировать привычку к здоровому образу жизни, создать условия для обеспечения двигательной активности детей не только в детском саду, но и в семье. Главная цель подвижных игр заключается в активизации всех систем организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух. Педагогу всегда необходимо помнить, что игра должна приносить ребенку только положительные эмоции.

[**Глава 2. Эмпирическое исследование по организации подвижных игр для ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**](#_Toc56559129)

[**2.1. Выявление уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста**](#_Toc56559130)

Экспериментальное исследование проходило на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Терентьевский детский сад» Прокопьевского района, с. Терентьевское.

*Целью* исследования было выявление уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения данной цели были поставлены следующие *задачи:*

1. осуществить отбор диагностических методик для исследования уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

2. Исследовать уровень сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

3. Составить и апробировать комплекс подвижных игр для формирования основных видов движений детей старшего дошкольного возраста.

4. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

В эксперименте приняли участие 20 детей.

Показанием для отбора детей в экспериментальную выборку послужили:

1. Возраст – 5-7 лет.
2. Постоянное посещение дошкольной образовательной организации.
3. Отсутствие отклонений в развитии.

Экспериментальное исследование осуществлялось в три этапа:

* на *констатирующем* этапе была проведена диагностика сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста;
* на *формирующем* этапе – апробация комплекса подвижных игр для формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста;
* на *контрольном* этапе проходила проверка результативности использования подвижных игр в работе по формированию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с задачами экспериментального исследования были определены показатели и уровни развития основных движений у детей старшего дошкольного возраста в балльной системе на основе планируемых результатов овладения основными движениями ребенком 5-7 лет по требованиям ФГОС дошкольного образования.

Показателями развития основных движений ребенка 5-7 лет являются:

- удержание статического равновесия (от 15 секунд), стоя на линии;

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками (от 10 раз);

- прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;

- свободный бег с препятствиями;

- бросок мяча на 5-8 м;

- хорошее владение своим телом;

- сохранение правильной осанки.

Оценивание каждого критерия проводилось по трёхбалльной шкале:

* 3 балла – ребенок легко справляется с предложенными заданиями, самостоятельно выполняет упражнения, не зависимо от условий;
* 2 балла – ребенок не всегда справляется с предложенными заданиями, с некоторыми затруднениями выполняет упражнения, не зависимо от условий;
* 1 балл – ребенок самостоятельно не справляется с выполнением предложенных упражнений, требуется помощь педагога.

Оптимальный уровень развития основных движений детей оценивался 3-мя баллами, допустимый уровень развития основных движений оценивался 2-мя баллами и недопустимый – 1 баллом. Общая максимальная оценка по всем критериям составила 21 балл, минимальная 7 баллов. Шкала оценок была разделена на три оценочных уровня:

* 1-7 баллов – недопустимый уровень;
* 8-14 баллов – допустимый уровень;
* 15-21 балл – оптимальный уровень развития основных движений детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с задачами исследования нами был проведён констатирующей этап исследования по оценке начального уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. Полученные результаты по каждому ребенку представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки начального уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребенка | удержание статического равновесия (от 15 секунд), стоя на линии | подбрасывание и ловля мяча двумя руками (от 10 раз) | прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия | свободный бег с препятствиями | бросок мяча на 5-8 м | хорошее владение своим телом | сохранение правильной осанки. | Баллы | Уровень |
| Антон В. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | Н |
| Варя Ф. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 16 | О |
| Вася П. | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | Д |
| Вова Е. | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 16 | О |
| Вова Р. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 | О |
| Галя Х. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | Н |
| Денис Р. | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 11 | Д |
| Илья Б. | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 9 | Д |
| Ира Н. | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | Н |
| Катя Р. | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | Д |
| Максим Ж. | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 10 | Д |
| Марат Н. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 9 | Д |
| Олег Л. | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | Н |
| Полина Д. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 10 | Д |
| Саша Ж. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 | О |
| Саша Э. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 | О |
| Сеня А. | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 9 | Д |
| Сережа П. | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 16 | О |
| Соня П. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 9 | Д |
| Таня Ж. | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 16 | О |
| Средний балл | 1,3 | 2 | 1,3 | 1,55 | 1,85 | 1,65 | 1,65 | 11,3 |  |

После статистической обработки результатов эксперимента мы выявили уровни сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста в процентном отношении (см. табл. 2).

Таблица 2 – Уровни сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста, %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | Количество человек | % |
| Оптимальный | 7 | 35 |
| Допустимый | 9 | 45 |
| Недопустимый | 4 | 20 |

Наглядно распределение детей по уровням сформированности основных видов движений на констатирующем этапе представлено на рисунке 2.

Рисунок 2 – Результаты констатирующего этапа – начальный уровень сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста, %

Полученные данные на констатирующем этапе экспериментальной работы результаты показывают, что на начальном этапе оптимальным уровнем сформированности основных видов движений обладают 35 % детей, допустимым – 45 % и недопустимым уровнем – 20 %детей, что указывает на необходимость уделять большее внимание изучению данной проблемы.

Изучение уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста показал, что большинство детей справляется с предложенными упражнениями, выполняют их самостоятельно, что говорит о достаточной сформированности опорно-двигательного аппарата детей, согласно возрастным особенностям его развития. Однако излишние затруднения вызывали сохранение правильной осанки, бег с препятствиями.

Наблюдения за детьми также показали, что некоторые затруднения вызывают упражнения, выполняемые в разных условиях, что свидетельствует о недостаточной сформированности двигательного навыка, например, умение выполнять бросок мяча двумя руками (10 раз), свидетельствует о возможной слабости костей и связок кистей рук.

Таким образом, анализ полученных данных сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста, позволил нам определить их уровень в соответствии с возрастными нормами. Выявленные сложности выполнения движений помогут составить и провести отбор подвижных игр по их совершенствованию.

**2.2. Использование подвижных игр в формировании основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста**

На формирующем этапе эксперимента мы составили и апробировали комплекс подвижных игр для формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с гипотезой использование подвижных игр было направлено на формирование основных видов движений детей старшего дошкольного возраста; к физическому воспитанию были привлечены родители.

В рамках формирующего этапа эксперимента нами были отобраны подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста. Данные игры были сгруппированы по приоритетным видам движений (см. табл. 3). Игры представлены в Приложении 1.

Таблица 3 - Календарно-перспективный план подвижных игр для формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Наименование подвижных игр | Задачи |
| 1. | 22.02.2021 | «Третий лишний» | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью. |
| 2. | 24.02.2021 | «Карусель» | Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. |
| 3. | 01.03.2021 | «Мышеловка» | Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. |
| 4. | 03.03.2021 | «Поймай комара» | Развитие умения согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнение в прыжках (подпрыгивание на месте) |
| 5. | 05.03.2021 | «Передай мяч» | Развитие умения выполнять движение по сигналу (но слову воспитателя), наблюдательности, сообразительности, упражнение беге по определенному направлению |
| 6. | 09.03.2021 | «Мыши в кладовой» | Развитие умения выполнять движения по сигналу, упражнение в подлезании, в беге |
| 7. | 10.03.2021 | «Воробышки и автомобиль» | Развитие умения выполнять движения по сигналу, упражнение в беге в разных направлениях и прыжках |
| 8. | 12.03.2021 | «Не оставайся на полу» | Учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. |
| 9. | 15.03.2021 | «Бегите ко мне» | Упражнение в ходьбе и беге в прямом направлении |
| 10. | 17.03.2021 | По ровненькой дорожке | Развитие умения двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место, упражнение в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге |
| 11. | 19.03.2021 | «Зайцы и волк» | Закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь двумя ногами. |
| 12. | 22.03.2021 | «Пузырь» | Развитие умения согласовывать движения со словами, двигаться ритмично, упражнение в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям |
| 13. | 24.03.2021 | «Школа мяча» | Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. |
| 14. | 26.03.2021 | «Солнышко и дождик» | Развитие умения выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке, упражнение в ходьбе и беге |
| 15. | 28.03.2021 | «Поезд» | Развитие умения выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну, упражнение в ходьбе, беге друг за другом |
| 16. | 30.03.2021 | «Воробушки и кот» | Развитие умения размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, упражнение в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге. |

Реализация представленных подвижных игр осуществлялась в различных режимных моментах в течение всего дня, как в индивидуальной, так в групповой работе. Сочетание движений с художественным словом повысило интерес детей к двигательной активности и желанию участвовать в совместной деятельности.

В утренние часы игры подбирались с учетом развития двигательной статики, координации движений. Днем дети осваивали социально бытовые движения: ходьба, бег, прыжки, метание. В вечерние часы рекомендуется использовать игры музыкально – ритмического характера, хороводы. Также проводились игры в разные режимные моменты, для поддержания интереса детей. Весь игровой материал распределялся в определенной последовательности, с учетом сложности движений. Подвижные игры подбирались таким образом, чтобы они обеспечивали разностороннее развитие движений детей. При планировании игр учитывалось развитие тех двигательных навыков и умений, которые требовали особого внимания в данный период.

В качестве средств формирования основных видов движений детей старшего дошкольного возраста были использованы следующие подвижные игры:

Для совершенствования *ходьбы* использовали следующие игры: «Мышеловка», «Поезд», «Слушай сигнал», «Стой», «Узнай по голосу», «Пройди бесшумно», «Тройки», «Идем по мостику» и др.



Для развития и совершенствования навыка *бега* использовали игры: «Третий лишний», «Карусель», «Не оставайся на полу», «На перегонки парами», «Беги, лови», «Караси и щука», «Найди свое место» и др.



Для совершенствования навыка *прыгания* использовали следующие игры: «Зайцы и волк», «Воробушки и кот» «Лягушка», «Подпрыгни до…», «Воробушки», «Удочка», «Волк во рву», «Классики», «Не наступи» и др.



Игры для развития навыка *лазанья:* «Медведи и пчелы», «Через обручи», «Дотронься до колокольчика», «За флажком» и др.

Игры для совершенствования и развития *навыка метания:* «Школа мяча», «Сбей кеглю», «Охотники и утки», «Кто дальше», «Попади в ворота», «Собачка» и др.

При проведении подвижных игр мы соблюдали ряд условий:

1. Свободное и добровольное включение детей в игровую деятельность: не навязывание игры, а вовлечение в нее.

2. Дети должны хорошо понимать смысл и содержание игры, ее правила, идею каждой игровой роли.

3. Подвижная игра носила положительное воздействие на развитие эмоционально-волевой и рационально-физической сфер ее участников.

4. Достаточное количество времени для подвижной игры и наличие специального оборудование, которые помогают детям осуществить свой замысел, т.е. создание физкультурно-игровой среды.

5. При создании игровой среды учитывали гендерные отличия детей.

Таким образом, подобранные для комплекса игры дали детям больше возможности проявить быстроту, ловкость, гибкость, учили различным видам ходьбы и бега. Кроме того, используемые игры также способствовали увеличению скорости, продолжительности бега. В подвижных играх с бегом совершенствовалась ловкость, координация движений и выносливость.

Проблему формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной организации невозможно решить без участия родителей. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, ее целями, приоритетами. Следовательно, необходимо обеспечить направленность семьи на решение данного вопроса.

С этой целью была проведена разъяснительная работа с родителями о значимости развития основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста у детей и возможностях организации данной работы в домашних условиях средствами подвижных игр. Мы знакомили родителей с играми, упражнениями, способствующими формированию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

В процессе реализации опытно-экспериментальной работы в ДОО у нас сложились партнерские отношения с родителями воспитанников. Родители активно принимали участие в совместной деятельности: проводили подвижные игры, совместные прогулки, участвовали в досугах и праздниках с использованием подвижных игр.

Таким образом, реализация предложенных направлений позволила повысить интерес детей к совместной игровой деятельности в режиме дня группы, привлечь внимание родителей к необходимости формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. Дети продемонстрировали умение самостоятельно организовывать подвижные игры, родители - возможность развития основных движений дома с помощью подвижных игр.

[**2.3. Результаты экспериментального исследования**](#_Toc56559132)

На контрольном этапе исследования была проведена проверка результативности использования подвижных игр в работе по формированию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

Представим результаты диагностики уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста (см. табл. 4).

Таблица 4 – Результаты оценки уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребенка | удержание статического равновесия (от 15 секунд), стоя на линии | подбрасывание и ловля мяча двумя руками (от 10 раз) | прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия | свободный бег с препятствиями | бросок мяча на 5-8 м | хорошее владение своим телом | сохранение правильной осанки. | Баллы | Уровень |
| Антон В. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 | Д |
| Варя Ф. | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 19 | О |
| Вася П. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 15 | О |
| Вова Е. | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 19 | О |
| Вова Р. | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 18 | О |
| Галя Х. | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 | Д |
| Денис Р. | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 14 | О |
| Илья Б. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 14 | О |
| Ира Н. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | Н |
| Катя Р. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 | О |
| Максим Ж. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 | О |
| Марат Н. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 9 | Д |
| Олег Л. | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 11 | Д |
| Полина Д. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 | О |
| Саша Ж. | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 19 | О |
| Саша Э. | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 19 | О |
| Сеня А. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 | О |
| Серёжа П. | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 17 | О |
| Соня П. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 15 | Д |
| Таня Ж. | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 18 | О |
| Средний балл | 1,8 | 2,45 | 1,95 | 2,1 | 2,3 | 2,15 | 2,3 | 15,05 |  |

После статистической обработки результатов мы выявили уровни сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста в процентном отношении (см. табл. 5).

Таблица 5 – Уровни сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста (контрольный эксперимент), %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | Количество человек | % |
| Оптимальный | 11 | 55 |
| Допустимый | 7 | 35 |
| Недопустимый | 5 | 10 |

Динамика уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста в процентном отношении представлена на рисунке (см. рис. 4).

Рисунок 4 – Динамика уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста

Результаты, полученные на контрольном этапе эксперимента результаты, показали, что наблюдается увеличение процента детей, которые имеют оптимальный и допустимый уровни сформированности основных видов движений. Дети лучше стали справляться с предложенными физическими упражнениями.

Итак, можно сделать вывод о том, что реализация предложенных подвижных игр обеспечила повышение уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

*Таким образом*, на первом этапе эмпирического исследования в соответствии с задачами нами был проведён констатирующей этап по оценке сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. Полученные данные показали, что на начальном этапе оптимальным уровнем сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста обладало меньше половины детей, отмечался значительный процент детей, имеющих недопустимый уровень, все это указывало на необходимость уделить большее внимание изучению данной проблемы.

На формирующем этапе эксперимента мы апробировали комплекс подвижных игр для формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. В соответствии с гипотезой исследования использование подвижных игр проходило в условиях детского сада, к физическому воспитанию были привлечены родители.

На контрольном этапе эксперимента была проведена проверка результативности использования отобранных подвижных игр в работе по формированию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. Полученные результаты показали, что наблюдается увеличение процента детей, которые имеют оптимальный и допустимый уровни сформированности основных видов движений. В связи с этим, можно сделать вывод о том, что реализация предложенных подвижных игр обеспечила повышение уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате анализа научных исследований мы выяснили, что задача физического развития дошкольников включает в себя: наработку опыта двигательной деятельности детей, включая связанную с выполнением упражнений, развивающих такие физические качества, как координация и гибкость; формирование базовых представлений о некоторых видах спорта, освоение подвижных игр с правилами; развитие целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; воспитание приверженности к здоровому образу жизни, овладение его нормами и правилами, включая питание, двигательную активность, закаливание, формирование полезных привычек и др.

К старшему дошкольному возраста завершается анатомическое созревание всей моторной системы ребенка. Дети легко бегают, прыгают на одной ноге. У них прочно выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия. Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. В связи с этим вытекает необходимость изучения методики организации подвижной игры с детьми старшего дошкольного возраста.

Подвижные игры как средство, формирующее основные виды движений у детей старшего дошкольного возраста, представляют собой исключительный педагогический феномен, содержащий огромный воспитательно-образовательный и терапевтический потенциал. Методически грамотное планирование и использование подвижных игр поможет разнообразить физические занятия в дошкольном общеобразовательном учреждении, сформировать привычку к здоровому образу жизни, создать условия для обеспечения двигательной активности детей не только в детском саду, но и в семье. Главная цель подвижных игр заключается в активизации всех систем организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух. Педагогу всегда необходимо помнить, что игра должна приносить ребенку только положительные эмоции.

Доказательству выдвинутой гипотезы была посвящена вторая глава. На первом этапе в соответствии с задачами нами был проведён констатирующей этап по оценке начального уровня сформированности основных видов движений детей старшего дошкольного возраста. Полученные данные показали, что на начальном этапе оптимальным уровнем сформированности основных видов движений обладало меньше половины детей, отмечался значительный процент детей, имеющих недопустимый уровень, все это указывало на необходимость уделить большее внимание изучению данной проблемы.

На формирующем этапе эксперимента мы апробировали комплекс подвижных игр для формирования основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. В соответствии с гипотезой исследования использование подвижных игр проходило в условиях детского сада, к физическому воспитанию были привлечены родители.

На контрольном этапе эксперимента была проведена проверка результативности использования отобранных подвижных игр в работе по формированию основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. Полученные результаты показали, что наблюдается увеличение процента детей, которые имеют оптимальный и допустимый уровни сформированности основных видов движений. В связи с этим, можно сделать вывод о том, что реализация предложенных подвижных игр обеспечила повышение уровня сформированности основных видов движений у детей старшего дошкольного возраста. Таким образом, гипотеза подтвердилась.

**Список использованной литературы и источников**

1. Байкова, Е.С., Беспалова, С.А. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста / Е.С. Байкова, С.А. Беспалова. – Текст непосредственный // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 53-1. – С. 15-18.
2. Бекиров, Д.Э., Ушкина, В.И. Подбор подвижных игр по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в процессе прохождения педагогической практики / Д.Э. Бекиров, В.И. Ушкина. – Текст непосредственный// Путь в педагогическую науку: проблемы и решения. – 2019. – № 5 (9). – С. 148-157.
3. Бунак, В. В. Антропометрия. Практический курс / В.В. Бунак. – Москва : Полит.издат., 1941. – 245 с. – Текст непосредственный.
4. Быкова, А.И. Подвижные игры в организации жизни детей и педагогическое руководство ими / А.И. Быкова. – Текст непосредственный // Роль игры в детском саду. – Москва: АПН РСФСР, 1961. – С. 92-134.
5. Волошина, Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет / Л.Н. Волошина. – Текст непосредственный // Физическая культура. – 2003. – № 4. – С. 39-43.
6. Выготский, Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте // Хрестоматия по возрастной психологии: учеб. пособие для студентов / Л.С. Выготский. – Москва : Международная педагогическая академия, 1994. – С. 195-208. – Текст непосредственный.
7. Гориневский, В.В. Физические упражнения, соответствующие данному возрасту / В.В. Гориневский. – Москва : Книга по Требованию, 2015. – 39 с. – ISBN 978-5-458-07712-5. – Текст непосредственный.
8. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина. – Текст непосредственный// Дошкольная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 10-14.
9. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н. Емельянова. – Текст непосредственный// Ребенок в детском саду. – 2007. – № 4. – С. 29-33.
10. Занков, Л.В. Избранные педагогические труды / Л.В. Занков. - Москва: Дом педагогики, 1999. – 608 с.– Текст непосредственный.
11. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. – Т. I. Психическое развитие ребенка / А.В. Запорожец. – Москва : Педагогика, 1986. – 320 с. – Текст непосредственный.
12. Зузик, Ю.А. Уровень развития дошкольников детского образовательного комплекса / Ю.А. Зузик, Е. В. Демидова // Проблемы физиологии произвольных движений и функциональных основ физического воспитания. – Краснодар, 1996. – С. 40-50. – Текст непосредственный.
13. Иовва, О.А., Скитская, Л.В., Щербаков, Ю.И. Спортивные игры как стимул всестороннего физического развития ребенка дошкольного возраста / О.А.Иовва, Л.В. Скитская, Ю.И. Щербаков. – Текст непосредственный // Мир науки, культуры, образования. – 2019.– № 5 (78). – С. 65-68.
14. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник/Л.К. Караулова. – Москва : ВЛАДОС, 1997. – 423 с. – Текст непосредственный.
15. Коротков, И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. – Москва : Советская Россия, 1987. – 154 с. – Текст непосредственный.
16. Криворотов, С.К., Демидович, Е.А. Комплекс подвижных игр, направленных на физическое развитие детей младшего дошкольного возраста / С.К. Криворотов, Е.А. Демидович. – Текст непосредственный // Вопросы педагогики. – 2019. – № 12-2. – С. 162-166.
17. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. –2-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с. – ISBN 5-85009-888-7. – Текст непосредственный.
18. Леонтьев, А.Н. Индивид и личность: учеб. пособие для студентов / Л.Н. Леонтьев; под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва: Международная педагогическая академия, 1994. – С. 71-77. – Текст непосредственный.
19. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт; [Вступ. ст. И. Н. Решетень; АПН СССР]. – Москва : Педагогика, 1988. – 398 с. – Текст непосредственный.
20. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – Москва : Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с. – (Корифеи спортивной науки). – ISBN 978-5-278-00833-0. – Текст непосредственный.
21. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. – Москва : Педагогика, 1983. – Текст непосредственный.
22. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. –Издание пятое (инновационное), исп. и доп. –Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 c. – ISBN 978-5-4315-1576-7. – Текст непосредственный.
23. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: конспекты занятий / Л.И. Пензулаева. –Москва : Мозаика-Синтез, 2009. –78 с. –(Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду). – ISBN 978-5-86775-653-6. – Текст непосредственный.
24. Письмо Минобразования РФ от 15.03.2004 №03-51-46ин/14-03 «Примерные требования к содержанию развивающей среды детей дошкольного возраста, воспитывающихся в семье» / Информационно-правовой портал Гарант.ру. – Текст: электронный. – URL: https://base.garant.ru/6149900/.
25. Письмо Минобразования РФ от 17.05.1995 № 61/19-12 «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях». / КонсультантПлюс – Текст: электронный. – URL: http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=272662#05790706010442375.
26. Полякова, М. Особенности организации предметно-пространственной среды / М. Полякова. – Текст непосредственный. // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 11. – С. 43.
27. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» / Информационно-правовой портал Гарант.ру. – Текст: электронный. – URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70314724/.
28. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Зарегистрирован в Минюсте РФ от 14 ноября 2013 г. №30384. / Информационно-правовой портал Гарант.ру. – Текст: электронный. – URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/
29. Рунова, М. Особенности организации занятий по физической культуре. / М. Рунова. – Текст непосредственный// Дошкольное воспитание. – 2002. – №10. – С. 8-11.
30. Сосуновский, В.С. Физическое развитие, психомоторная и двигательная подготовленность детей дошкольного возраста / В.С. Сосуновский. – Текст непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 325-330.
31. Степаненкова, Э.Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников. / Э.Я. Степаненкова. – Текст непосредственный// Дошкольное воспитание. – 1995. – № 12. – С. 23-25.
32. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я.Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва : Академия, 2006. – 368 с. – ISBN 5-7695-2540-1. – Текст непосредственный.
33. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: программа и методические рекомендации: для занятий с детьми 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2009. – 95 с. – ISBN 978-5-86775-339-9. – Текст непосредственный.
34. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: книга для воспитателя детского сада / Е. А. Тимофеева. –Издание 2-е, исправленное и дополненное. – Москва : Просвещение, 1986. – 77 с.– Текст непосредственный.
35. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт пед. антропологии / К.Д. Ушинский. – Москва : Фаир-Пресс, 2004 (ОАО Можайский полигр. комб.). – 574 с. – (Из классического наследия педагогики). –ISBN 5-8183-0811-1. – Текст непосредственный.
36. Ушкина, В.И. Подвижная игра как средство развития двигательной активности старшего дошкольного возраста / В.И.Ушкина. – Текст непосредственный // Путь в педагогическую науку: проблемы и решения. – 2018. – № 4 (8). – С. 75-86.
37. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями) / Информационно-правовой портал Гарант.ру. – Текст: электронный. – URL: https://base.garant.ru/12181695/.
38. Цейтлин, А.Г. Физическое здоровье детей и подростков А.Г. Цейтлин. – Москва : Медицина, 1963. – 204 с. – Текст непосредственный.
39. Щербак, А.П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста: методические рекомендации / А.П. Щербак. – Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. – 40 с. – (Физическая культура и спорт). – ISBN 978-5-906776-75-4. –Текст непосредственный.

**Приложение 1**

**Подвижные игры для детей СТАРшего дошкольного возраста, способствующие ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

*«Третий лишний»*

Цель: упражнять детей в беге с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью, с увертыванием от ловящего; поддерживать положительный эмоциональный настрой у играющих.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети встают в круг по двое: один игрок спиной к другому. Из числа играющих выбирается водящий. У него в руках камешек (палочка, флажок и т.п.). Водящий идет по кругу, за спинами у игроков. Незаметно останавливается у одной из пар кладет на землю камешек и продолжает движение. Задача игрока, которому за спину положили условный предмет – быстро поднять его и догонять водящего. Водящий бежит вокруг игроков, стараясь увернуться от Ловишки. Он может забежать в круг и встать перед любым игроком из пар.

Правила: в этом случае игрок, оказавшийся третьим, должен немедленно начать бег от Ловишки, если его поймали. Он сам становится водящим, и игра повторяется сначала.

*«Карусель»*

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. Оборудование: скакалка.

Место проведения: спортивный зал, площадка Содержание игры: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот».

*«Мышеловка»*

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Педагог следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

*«Передай мяч»*

Цель: умения выполнять движение по сигналу (но слову воспитателя), наблюдательности, сообразительности, упражнение беге по определенному направлению.

Оборудование: Мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель дает одному из играющих мяч. По слову воспитателя «начинай!» дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят: Раз, два, три — Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть — Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять! Бросать кто умеет? Я! Правила: Тот, у кого на слове «я» оказывается мяч, выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три — беги!». Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходит в сторону и одну игру пропускает. Остальные играющие снова становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передается в другую сторону.

*«Не оставайся на полу»*

Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Оборудование: скамейки, кубы, пеньки.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: выбирается Ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт - «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Правила: дети, до которых дотронулся Ловишка, отходят в обусловленное место. Варианты: выбирается 2 Ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

*«Удочка»*

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног.

Правила: описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

*«Зайцы и волк»*

Цель: Закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями, В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк, идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой текст; Зайки скачут: скок, скок, скок.

*«Школа мяча»*

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

Оборудование: мяч. Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.

•Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.

•Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.

•Ударить о стену и поймать его одной рукой.

•Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.

•Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.

•Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.

•Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

**Приложение 2**

**Конспект физкультурного занятия в старшей группе с использованием подвижных игр «Путешествие в страну игр»**

**Цель:** совершенствовать физические качества детей и повышать двигательную активность детей через подвижные игры.

**Задачи:**

**Образовательная:** Формировать интерес к различным видам игр.

**Воспитательная:** Воспитывать чувство командного единства, желание помогать друг другу и интерес к приключениям.

**Оздоровительная:** Развитие физических качеств и двигательных умений: ловкости, быстроты в метание, внимание, в беге, ориентировка в пространстве, умение действовать по сигналу.

**Оборудование:** ориентиры – 2 шт., мячи – 6 шт., обручи – 6 шт., аудиозапись с игрой «Самолёты».

**Ход:**

Ребята сегодня я предлагаю отправится в путешествие в удивительную страну, которой нельзя найти ни на одной карте мира. В этой стране дети не сидят на месте, а играют и придумывают разные подвижные игры. Эта Страна так и называется «Страна Подвижных игр» и попасть в нее могут только те, кто дружит со спортом.

Ответьте мне дети вы дружите со спортом? Я предлагаю полететь на самолёте. Давайте скорее отправляемся на аэродром. Направо! За направляющим шагом марш!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Упражнение | Дозировка | Рекомендации |
| Вводная | 1. Ходьба:  - обычная;  - широкой «змейкой»;  -выпадами;  - спиной вперед.  2. Бег:  - обычный;  -между предметами ши­рокой «змейкой»;  - по сигналу смена направления.  Ходьба обычная. | 1. 1 круг   1 раз  1 круг   1. 1 Круг   1 круг  1 раза  2-3 раза  1 круг | Обходим большие чемоданы  Оббегаем толпу |
|  | **П/и «Самолёты»**  *Включается музыка «Летчики на аэродром»*  *Посадка* - Страна «Подвижных игр»!  Первая достопримечательность страны - Площадь «Эстафет». Как вы думаете в какие игры здесь играют?  **Перестроение в шеренгу**  Нам нужно разделится на две команды, на первый - второй рассчитайся! | | |
| Основная | **Эстафета**  **«Кто быстрее!»**  По сигналу первый игрок бежит до обручей и прыгает из обруча в обруч на одной ноге, затем проползает под воротцами на четвереньках, обегает ориентир и возвращается бегом к команде передавая эстафету. | 2 раза |  |
|  | Ребята, вы молодцы, показали какие вы быстрые и ловкие. Следующая достопримечательность страны- «Проспект капитанов»  Перестроение | | |
|  | **П/и «Мяч капитану»** Дети становятся в два круга с равным числом играющих. В центр каж­дого круга выходит капи­тан с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч одному из стоящих в кругу, а тот бросает мяч обратно капитану, затем капитан бросает мяч следующему игроку, стоящему рядом т.д. Ког­да последний игрок воз­вратит мяч капитану, тот поднимает руку или мяч вверх, сигнализируя об окончании эстафеты. | 2 раза |  |
|  | ***Руководитель:*** ребята, вы знаете, самое любимое место жителей этой страны – Парк Подвижных игр. А какие подвижные игры вы знаете? (*Ответы детей*) | | |
|  | **П/и «Вышибалы»** Считалкой выбирают четырёх вышибал, остальные встают в середину зала. По сигналу вышибалы начинают бросать мячи и вышибать стоящих в середине зала. Кого задел мяч должны покинуть игровое поле и сесть на скамейку. Игра заканчивается, когда остаётся 2 человека. | 2 раза |  |
|  | ***Руководитель:*** Ребята, нам пора возвращаться домой, и на аллее лётчиков мы сыграем в игру «Кто летает?» | | |
| Заключительная | **Мп/ Игра «Кто летает».** Дети с инструктором сто­ят по кругу. Инструктор называет одушевленные и неодушевленные пред­меты, которые летают и не летают. Называя предмет, он поднимает руки вверх. Например, инструктор говорит: «Во­рона летает, стол летает, самолет летает» и т.д. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если рук-ль назвал действитель­но летающий предмет. | 2 раза | На роль водя­щего назнача­ются и дети. Игра проводится сначала в мед­ленном темпе, затем в быстром |
|  | *Включается музыка «Летчики на аэродром». Возвращаются домой «Россия, детский сад!»*  ***Руководитель:*** Ну вот наше путешествие и закончилось! Понравилось вам самим такое путешествие? А какая игра понравилась больше всего? (*Ответ детей)* Тогда мы с вами постараемся вернуться в эту страну еще не раз | | |