

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет дошкольного образования
Кафедра методик дошкольного образования

**Теоретические основы использования игрового метода в
физическом воспитании**

Дипломная работа

Исполнитель:

студентка 420 группы заочной
формы получения образования
Дегтярь Марина Леонидовна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук
Шебеко Валентина Николаевна

Допущена к защите
протокол № ... заседания кафедры
от _____ г.
Зав. кафедрой _____ Д. Н. Дубинина

Минск 2013

Оглавление	
Введение	3
Глава 1. Теоретические основы использования игрового метода в физическом воспитании	5
1.1. Характеристика игры и игровых методов обучения	5
1.2. Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников	9
1.3. Содержание работы, направленной на формирование физической подготовленности детей	22
Выводы по 1 главе	31
Глава 2. Экспериментальное изучение использование игрового метода в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста	32
2.1. Организация и методы исследования	32
2.2. Особенности физической подготовленности младших дошкольников	33
2.3. Методика использования игровых форм работы с целью повышения физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста	37
2.4. Эффективность проведенного исследования	41
Выводы по 2 главе	41
Заключение	45
Методические рекомендации	47
Список литературы	48
Приложение 1	52
Приложение 2	53
Приложение 3	55
Приложение 4	57
Приложение 5	61
Приложение 6	62
Приложение 7	64
Приложение 8	69
Приложение 9	74

Введение

В самых различных системах обучения и воспитания отводится важная роль игровым формам работы, т.к. игра созвучна природе ребенка. Игра для него не просто интересное времяпрепровождение, но и способ моделирования внешнего, взрослого мира, способ моделирования его взаимоотношений, в процессе которого, ребенок вырабатывает схему взаимоотношений со сверстниками.

В Концепции дошкольного образования Республики Беларусь отмечается, что фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота общества об их здоровье. Формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка является целью образования дошкольников в области физической культуры.

В настоящее время игра и игровые формы работы недостаточно востребованы для развития физической подготовленности детей. В формах организации физического воспитания постоянно требуется совершенствование, глубоких комплексных исследований, учитывать важность роли развития физических качеств и умений в образе жизни детей дошкольного возраста. Так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, которые устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период устойчиво складывается отношение к физическому воспитанию, интерес к физкультурным занятиям, физкультурно-оздоровительным процессам, активному отдыху, самостоятельной двигательной деятельности и др.

Поэтому важно расширение и совершенствование применений игровых форм работы в физическом воспитании для удовлетворения общества, укрепление здоровья и гармоничной развитии личности и внедрении здорового образа жизни в повседневную жизнь человека, которое бы закладывалось с дошкольного возраста

Актуальность дипломной работы:

Ряд отечественных и зарубежных исследователей изучали проблематику и значимость игрового метода и игровых форм работы в физическом воспитании. Среди них: идея И.Г. Песталоцци о развивающем обучении и главенствующей роли игрового метода в развитии ребенка; теория П.Ф. Лесгафта, классифицирующая игры в физическом воспитании детей в семье. Теория дошкольной игры А.П. Усовой в организации жизни и деятельности детей, в воспитании и развитии ребенка; концепции Д.Б. Эльконина о значении творческих сюжетно-ролевых игр в формировании личности дошкольников; программа и технологии, основанные на методологии здоровье сохраняющего образования дошкольников в работах В.К. Бальсевича, В.И. Усакова. Программы развития и воспитания детей в детском саду: Л.Д. Глазыриной, Т.И. Бабаевой, М. Васильевой, Т. Дороновой, Ю.Ф. Змановского, З.И. Михайловой. [19]

В настоящее время в процессе физического воспитания особое внимание уделяют игровому методу, который: позволяет обеспечить повышенную заинтересованность дошкольников в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера; способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться.

В физическом воспитании важно проводить формы организации в игровой форме для увеличения положительного эффекта. Что является актуальным и своевременным как для теории, так и для практики физического воспитания.

Значимость исследования заключается в том, что: результаты исследования расширяют и углубляют знания о возможностях игрового метода и игровых форм работы в физическом воспитании дошкольников и его влияние на дальнейшее всестороннее и гармоничное развитие детей. Также заключается в том, что разработанная комплексная методика использования игрового метода и игровых форм работы может использоваться в дальнейшем в работе с детьми.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальное использование игрового метода и игровых форм работы в физическом воспитании детей.

Объект исследования: игровые формы работы в физическом воспитании детей.

Предмет исследования: педагогический процесс использования игровых форм работы в физическом воспитании младших дошкольников.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать педагогическую проблему использования игровых форм работы в физическом воспитании дошкольников.
2. Выявить особенности физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста.
3. Разработать методику использования игровых форм работы в физическом воспитании детей.
4. Определить эффективность проведенного исследования.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно–методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

Глава 1. Теоретические основы использования игрового метода в физическом воспитании.

1.1. Характеристика игры и игровых методов обучения.

Возникновение игры можно отметить уже на ранних ступенях общественного развития. В первобытном обществе по мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления игровые элементы и танцевальные движения игрового метода постепенно выделяются в самостоятельный вид деятельности, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые, более сложные действия, более богатые по своему содержанию. На ранних этапах развития общества главным фактором, оказывающим формирующее влияние на развитие детей, являлось непосредственное их участие в жизни взрослых. Они принимают участие в праздниках, ритуалах, торжествах и отдыхе. Там где ребенок не мог принять участия в работе взрослых без особой предварительной подготовки и выучки, он «врастал» в мир взрослых через игровую деятельность.

В период расцвета древнегреческой культуры, в Древнем Риме, в период раннего феодализма игры наряду с развлекательной функцией приобретали военно-прикладной характер, играя имитационную роль небольших военных действий.

В празднествах граждан обогащалось содержание игр, появлялась сюжетность – проверялись многие виды спортивных упражнений, носящие в основном игровой характер, формировались определенные договорные правила.

Эпоха капитализма явилась благоприятным периодом для развития теории и практики спортивно-игрового метода физического воспитания. А бурный рост науки и техники в период социализма поставили перед советской системой обучения и воспитания модернизацию содержания и методов обучения. И в этот период игровой метод становится одним из основных в физическом воспитании.

Игра и соревнование являются многообразными общественными явлениями, и их значение выходит далеко за сферу физического воспитания. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игры служат удовлетворению различных потребностей в развитии детей.

Использование игрового метода включает в себя систему методов, методических приемов, форм организации занятий, для обучения и развития конкретного двигательного действия. Под игровым методом понимаются способы применения физических упражнений с применением творческой направленности, направленных на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение физических упражнений, природу их внедрения. [24]

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы. [31]

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Подражательно-игровой метод включает в себя подражательные упражнения и действия, которые могут показывать повадки и наиболее выраженные черты животных, предметов, профессий людей и т.д. Во время выполнения имитационного упражнения ребенок более охотно его выполняет, потому что это для него является более интересным вариантом.

Классическим игровым методом можно назвать игру.

Игра- это один из древнейших, и, тем не менее, актуальных методов обучения.

Подвижная игра, как средство и метод физического воспитания дошкольников, является наиболее продуктивным направлением в воспитательном, образовательном, оздоровительном процессе в современной методике физического воспитания.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными взрослыми), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. [17]

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы воспитанников, так и вся дети группы.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления

задуманных действий. По ним можно определить и сделать оценку состава движений и оценку двигательной активности ребенка.

Игры, подводящие к спортивной деятельности — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у дошкольников устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

6) «Сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих — это особенно характерно для современных спортивных игр.[45]

7) Разнообразие способов достижения цели — возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые

правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

8) Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки и т. д.

9) Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

10) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения.

11) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

Детей дошкольного возраста особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных задач.

Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.

Игровая деятельность, как форма и метод обучения дошкольников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выразился, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому

что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Игра занимает особое место в структуре физкультурного занятия.

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности. Физического воспитания детей младшего дошкольного возраста имеет огромное значение для будущего всего общества и цель физического воспитания в дошкольном учреждении это создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности. А цель воспитателя правильно организовать работу в этом направлении, т.е. планирование и проведение занятий по физической культуре с учетом возрастные анатомо-физиологические особенности развития ребенка, создание условий для нормального физического развития детей.

1.2.Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников.

Двигательная активность детей в дошкольных учреждениях привлекала пристальное внимание многих ученых самых разных направлений: физиологов (И.М. Сеченов, И.П.Павлов, А.А.Орбели), психологов (Б.М.Теплов, А.Р.Лурия, Н.Н. Поддъяков), педагогов (Л.А.Коменский, Дж. Локк, И.Г.Песталоцци, Гутс-Мутс, Т.Ф.Лесгафт), врачей (Е.А.Покровский, Е.М.Дементьев), спортивных кардиологов (С.П.Летунова, Р.Е.Мотылянский, А.П.Дембо), а также такие специалистов-педагогов как Н.Г.Озолина, В.М.Дьячкова, А.Д.Новикова, А.П.Матвеев и др. [16]

Современные исследователи в области физического воспитания дошкольников работают над проблемой, как сделать, физическую культуру интересной, увлекательной, чтобы с детства приобщить дошкольников к ежедневным занятиям физической культуре и ее элементов, укреплению здоровья, формировать потребность в движении, развитию физической подготовленности, приобщения детей к здоровому образу жизни, используя физическую культуру как средство развития личности ребенка.

В исследовании отдельных авторов утверждалось, что в процессе двигательной активности при установлении игровых отношений обращение взрослого воспринимается положительно дошкольниками гораздо чаще, чем при сохранении между ними реальных отношений. Эффективность использования игры как средства организации дошкольников, особенно младших, повышается, если взрослый берет на себя определенную роль, при этом занимая игровую позицию, руководит детской деятельностью.[19]

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте зависит от организаций целесообразного двигательного режима.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка. Совокупность этих форм создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.[18]

На современном этапе ученые выделяют, такие формы организации физического воспитания, которые представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, их основу которых составляет двигательная деятельность детей.[2]

К таким мероприятиям относятся:

Физкультурные занятия — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

В первой младшей группе занятия проводятся по подгруппам (10-12 человек), а начиная со второй младшей-со всеми детьми одновременно. Однако при необходимости воспитатель или руководитель физического воспитания может проводить занятия и по подгруппам, устанавливая их одинаковое или разное недельное количество. Длительность занятий диктуется возрастом детей, их здоровьем, физической подготовленностью и равняется примерно 15-20 минутам в младших группах, 20-25- в средних, 25-35-в старших. [25]

Физкультурные занятия, как и все организованные физкультурные мероприятия, обязательно включают вводно-подготовительную часть-разминку, чтобы подготовить организм к нагрузкам, психологически настроить ребенка на занятие; основную, в процессе которой решается комплекс задач;

заключительную, назначение которой-восстановить пульс и дыхание. Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических и эмоциональных нагрузок, то есть таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью.

Игра занимает особое место в структуре физкультурного занятия.

И поэтому, кроме классических физкультурных занятий, также возможны следующие варианты, на которых широко используют игровые методы и средства: игровые занятия, сюжетно-игровые, занятия-путешествия, занятия-соревнования, предметно-образные занятия, образно-игровые, комплексные занятия.

Некоторые формы физкультурных занятий в детском саду:

1. Учебно-тренирующего характера физкультурные занятия, состоит из вводной-разные виды ходьбы, упражнения: строевые, на ориентировку в пространстве или разминочный бег; основная часть состоит из общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр, заключительная часть включает в себя ходьбу, малоподвижную игру или дыхательные упражнения.

2. Сюжетное физкультурное занятие включает в себя физические упражнения, как в учебно-тренирующем характере, только объединенные сюжетом.

3. Игровое занятие состоит из вводной части: подвижная игра средней подвижности (разминка), основная часть: 2-3 подвижные игры с разными видами движений (последняя большой подвижности), заключительная часть: малоподвижная игра.

4. Тематические физкультурные занятия- с одним видом физических упражнений: ходьба на лыжах, плавание и др. (проводится по специальной методике).

5. Комплексное- с элементами развития речи, математики и т.д.-по типу занятий 1,2,3, но с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается по средствам движения.

6. Контрольное (диагностическое)-может быть сокращена вводная и заключительная части занятий, увеличено время на основные движения, сняты общеразвивающие упражнения. Проводится в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями.[46]

7. Занятия- соревнование (или состязание), как и игра, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором — в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной. Основная, определяющая черта соревновательного метода — конкурентное сопоставление сил в условиях

упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Соревновательному методу присущи многие признаки соревнований, но он имеет более широкую среду применения. Предметом соревнования при использовании соревновательного метода могут быть любые физические упражнения на занятии.

Применяя соревновательный метод объектом соревнования должен быть показатель качества выполнения движений («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). Использование эстафет с включением разучиваемых упражнений или их частей допустимо только при условии их выполнения в знакомых учащимся условиях. При этом в условия игр и соревнований могут включаться взаимные оценки играющими качества выполнения изучаемого упражнения, включенного в эстафету.

В другие формы физкультурных занятий используются игровые упражнения, упражнения имитационного характера, подвижные игры и другие игровые формы.

Также формами организации физкультурно-оздоровительную работы в течение дня является утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия и др.

Утренняя гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, кроме того что это не только физкультурное мероприятие, как известно, но и специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий для разностороннего развития детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общение, игра). Утренняя зарядка, как известно, одна из наиболее распространенных и популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности. Ее главное назначение - оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности. Основу утренней гигиенической зарядки составляет своего рода разминка, с той, однако, особенностью, что ориентирована она не на оперативную подготовку к какому-либо одному виду деятельности, а на постепенную общую активизацию функций организма, преодоление инерции покоя, включение в повседневные дела в состоянии нормального тонуса и с хорошим настроением [2].

Параллельно в рамках этой формы занятий можно отчасти решать и такие задачи, как формирование и сохранение нормальной осанки, поддержание достигнутого уровня развития отдельных двигательных качеств и общей тренированности и некоторые другие, но лишь постольку, поскольку это не ведет к неоправданному здесь форсированию нагрузки, не противоречит закономерностям постепенного развертывания функциональных возможностей организма после многочасового пребывания в состоянии глубокого покоя [7].

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не

участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Это кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе труда. Все они являются своего рода паузами - в том смысле, что осуществляются в малых перерывах по ходу, например, организационного занятия. В то же время они имеют деятельностный характер, поскольку представляют собой моменты целесообразного переключения на действия иного типа по сравнению с основными трудовыми операциями, причем как раз такого переключения, которое способно предотвратить снижение уровня оперативной работоспособности и даже несколько повысить его (прежде всего по механизму активного отдыха), особенно когда начинает сказываться текущее утомление. Малые формы занятий в сфере производственной физической культуры в специальной литературе обычно подразделяют в первую очередь по продолжительности: физкультпаузы продолжительностью 5—7 мин., физкультминуты—1—2 мин. и микропаузы -20—30 с.

Их отличительные особенности в решающей мере обусловлены тем, что они органически, непосредственно встроены в структуру детской организации и подчинены закономерностям его оптимизации. Это значит, кроме прочего, что в них приемлемы лишь такие виды физических упражнений и лишь такие параметры связанных с ними нагрузок, которые способствуют смене видов деятельности и способствуют отдыху организму.

Физкультминутки позволяют детям сменить вид деятельности (тем самым отдохнуть) при этом не потерять внимание по теме.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного движения или задания. В основе всегда имеется игровая форма.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением и т. д.).

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

Подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают

по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т. д.).

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

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

Таким образом, подвижная игра— это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Игры, используемые для физического воспитания в детском саду, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

В структуре подвижной игры выделяют содержание, двигательные действия и правила. [20]

Содержание игры определяется движениями, которые входят в состав той или иной игры.

Правила в подвижной игре носят организующий характер: они определяют ход игры, последовательность выполнения действий, взаимоотношения участников игры, поведение каждого играющего. Правила показывают, как должны вести себя все дети во время игры. Например, в игре «Гуси-лебеди» первое правило требует, чтобы «гуси» находились на лугу до тех пор, пока их не позовет «хозяйка», и бежать им можно только на окончание слов диалога. Второе правило запрещает «волку» ловить «гусей» раньше, чем они побегут домой. При этом «волк» имеет право только пятнать «гусей», а «гуси» должны считать себя пойманными, если «волк» до них дотронется.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Подвижные игры разделяются на сюжетные: игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные

компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятаньем и т. п. Такие игры доступны и младшим и старшим дошкольникам. Подвижные игры и упражнения: они взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий. Игры-забавы: в работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Они часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования.[20]

Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям. По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

Подвижные и спортивные игры проводятся на занятиях по физической культуре, а также на прогулках. На каждый месяц планируется 2-3 новые игры и повторение 4-5 уже знакомых подвижных игр. Объяснение новой игры детям дается как в свободное время, так и на прогулке. Педагог должен четко объяснить содержание и правила игры, показать, где должны находиться играющие и как действовать.

Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, предельно кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Если в игре есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует, дети естественно запомнят их в ходе игры.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. В остальном схема действий воспитателя сохраняется.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом? при высокой температуре воздуха.[47]

Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);
- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);
- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.).

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, степени физической подготовленности детей, подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, повышению двигательной активности, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Игровые упражнения- это физические упражнения в игровой форме, которые являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную или ролевую окраску. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, так как характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение действий, в которых эта роль находит свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его. [20]

Для всестороннего развития детей можно, например использовать такие игровые упражнения: "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Самых маленьких игровые упражнения подводят к играм.

Формы активного отдыха (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья и каникулы):

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.).

Физкультурные досуги способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность. [27]

Физкультурный досуг проводится 2-3 раза в месяц. Он предназначен для одной или двух групп детей всех возрастов

Содержание досуга составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении. Программа физкультурного досуга в младших и средних группах строится на простейших играх типа: «Кто скорей принесет игрушки, выполнит веселые игровые действия» и т.п. Физкультурный досуг может проводиться как в помещении так и на воздухе.

Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей, один-два раза в месяц. В младшей и средней группах в течении 20-30 минут, в старшей – 35-40, в подготовительной к школе - 40-50

минут. Организуются они во второй половине дня, после полдника, преимущественно на открытом воздухе (в ненастную погоду в зале). В каникулы, а также в летнее время, физкультурный досуг может проводиться и первой половине дня, после завтрака. При планировании досугов необходимо принять во внимание такие формы работы, как «день здоровья», физкультурный праздник, каникулы. Не следует проводить физкультурные досуги в дни отведенные для физкультурных занятий. Удобнее всего проводить досуг с воспитанниками одной возрастной группы, особенно в младшем и среднем дошкольном возрасте. Однако, допустимо объединение двух одно возрастных и разновозрастных групп. Физкультурный досуг может быть организован на спортивной площадке, участке детского сада, в естественных условиях природного окружения: на лугу, в лесу, на берегу моря, реки, озера, а также в помещении. При проведении физкультурного досуга в разных возрастных группах перед воспитателем стоят определенные задачи: в младшем дошкольном возрасте необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркие впечатления. В среднем дошкольном возрасте приучать к самостоятельному участию в соревновательных упражнениях, играх, развлечениях. При этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. В старшем дошкольном возрасте развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу.

В старшем дошкольном возрасте, в отличие от младшего, физкультурные досуги строятся на играх соревновательного характера, эстафетах, где дети разбиваются на команды, выбирают капитанов. Такие игры требуют ловкости, сноровки, координированности движений. Они побуждают детей к творческому использованию своего двигательного опыта, к поискам самостоятельного решения поставленной задачи.

Физкультурный праздник проводится на воздухе (на участке детского сада, на стадионе, на лесной поляне и т.д.). Физкультурный праздник проводится 2-3 раза в год. Принимают участие дети средних и старших групп.

Главная цель физического воспитания в дошкольном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития; обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития и воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка радостное, приподнятое настроение.

В программу физкультурного праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые

подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие. Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Широкое использование музыкальных произведений, игровых приемов (построение сценария в сюжетной форме) делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребенка. Физкультурные праздники являются важной организационной формой работы, которая имеет большое значение для комплексной реализации широкого круга оздоровительных и воспитательных задач. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию, они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах.

Участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения праздника и отдельных видов соревнований, оригинальные костюмы, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие у ребят чувства красоты, хорошего вкуса, воображения. Все это стимулирует их творчество. Воспитатели привлекают детей к изготовлению различных поделок, для украшения спортивной площадки и гимнастического зала, расчистки катка, прокладывания лыжни, разметки беговых и велосипедных дорожек, мест для игр, а также подбору и размещению физкультурного оборудования и инвентаря, подготовки костюмов, атрибутов праздника. Даже самые маленькие, не только участники, но и болельщики, получают задания, соответствующие их подготовленности. Физкультурные праздники оказывают действенное влияние на формирование детской личности. Совместная деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивает коллектив, вызывает чувство ответственности (индивидуальной и коллективной). Дети приучаются сопереживать успехам и неудачам товарищей, уметь радоваться их достижениям, поддерживать хорошие, дружеские взаимоотношения между собой, быть предупредительными и заботливыми к младшим по возрасту. У них воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и командных успехов. При этом развивается уважение к партнерам по игре,

команде соперников. Соревновательный характер проведения игр и упражнений на празднике способствует воспитанию целеустремленности, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств. Участие в физкультурных праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в двигательных действиях, достижении желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Большое значение имеет слаженное действие взрослых - сотрудников дошкольного учреждения, родителей, представителей шефствующих предприятий и спортивных организаций, их совместное участие в подготовке к программе праздника (веселых играх, плясках, соревнованиях, аттракционах, песнях и т.п.). [29]

Подготовка к физкультурному празднику начинается с составления программы. Это поможет четко спланировать работу и своевременно приступить к ее организации определить название или образный девиз праздника, предусмотреть распределение обязанностей между его организаторами, составить план работы каждого из них на длительный срок. Желательно как можно подробнее отразить всю предварительную работу, которая должна быть проделана воспитателями вместе с детьми, родителями, так как успех праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко она спланирована.

В программе целесообразно выделить несколько разделов, где следует отразить цель и задачи праздника (и на этой основе проводить всю подготовительную работу); дату и время его проведения, предполагаемую длительность, место проведения физпраздника и отдельных номеров программы - парады участников, массовых выступлений, соревнований по разным видам игр и упражнений, конкурсов; определить ответственных за подготовку и проведение праздника.

Дни здоровья призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления. В эти дни отменяются все учебные занятия. активизируется двигательная деятельность детей, организуются самостоятельные игры, музыкальные развлечения. Дни здоровья проводятся 1 раз в квартал во всех возрастных группах.

Каникулы- неделя здоровья в осенний, зимний и весенний периоды (по аналогии со школьными каникулами). Это время следует наполнить различными видами физических упражнений, увеличив продолжительность самостоятельной двигательной деятельности. [40]

Самостоятельная двигательная деятельность- это деятельность детей, которую они выбирают с помощью своего желания, инициативы и интереса. Главное, что педагог должен постоянно поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. И для этого создаются соответствующие условия в групповой комнате и на участке, выделить место для игр и физических упражнений, подбирается необходимый инвентарь, игрушки и др. В руководство самостоятельной

двигательной деятельностью детей осуществляется с учетом их индивидуальных особенностей. Воспитатель упражняет ребенка в том или ином виде движений, которые ему даются труднее, чем сверстникам, используя при этом игровые приемы («Покажи кукле Кате, как надо пройти по скамейке» и т.д. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием степени овладения двигательными умениями. Если дети в своей самостоятельной деятельности свободно и творчески используют движения, выполняемые в организованных формах работы, значит они в полной мере их освоили. [40]

Индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии)- при различия в объеме, продолжительности, интенсивности и содержания двигательной активности настолько велики, что выделяются отчетливо даже при обычном наблюдении дети средней, большой и малой подвижности в соответствии с этой

Кружковая работа- назначение ее состоит в том, чтобы развивать интерес детей к различным видам физкультурной деятельности, формировать способности, воспитывать потребность в самостоятельном занятиях физическими упражнениями. Кружки формируются с учетом интересов и способностей детей, запросов родителей, возможностей дошкольного учреждения. руководитель кружка составляет план работы кружка на год, где указывается цель, задачи, средства; кратко раскрывает содержание каждого занятия.[40]

Коррекционная работа- включает три основные составляющие- это деятельность воспитателя в процессе проведения режимных моментов, специальные мероприятия, выполняемые руководителем физического воспитания и медицинскими работниками, рекомендации для родителей.[40]

Таким образом, каждая из рассмотренных форм физического воспитания имеет и свое специфическое назначение: обучающее (занятия по физкультуре), организационное (утренняя гимнастика), стимулирующее умственную работоспособность (физкультминутки), оздоравливающее (досуги, дни здоровья, каникулы); коррекционное (индивидуальная и дифференцированная работа) и т.д. При проведении форм организации важно учитывать индивидуальные и возрастные особенности каждого ребенка для его физического развития. [33]

1.3.Содержание работы, направленной на формирование физической подготовленности детей.

В системе педагогических явлений физическое воспитание имеет первостепенное значение как специальный фактор целесообразного воздействия на развитие физических качеств детей, их двигательных способностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств детского организма. Если физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза (индивидуального

развития организма), оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития и воспитания ребенка.

Для понимания роли физического воспитания в физическом развитии и физической подготовленности детей чрезвычайно существенно, что физическое подготовленность - не только естественный, но и социально обусловленный процесс. Это естественный процесс, поскольку он разворачивается на природной основе, передаваемой по наследству, и подчиняется естественным законам.

К ним относятся закон взаимодействия наследственных тенденций развития и тенденций, определяемых условиями жизни; законы взаимообусловленности функциональных и структурных изменений (их единство и ведущая роль функциональных изменений по отношению к морфологическим); постепенность и возрастная сменяемость периодов развития (периоды поступательного развития сменяются периодами относительной стабилизации форм и функций, затем наступают периоды инволюционных изменений) и др. [26]

Однако действие этих естественных законов проявляется в зависимости от социальных условий жизни и деятельности детей (физическое воспитание детей в семье, наличие спортивного уголка дома, знание родителей подвижных игр, знание влияние физических упражнений на здоровье детей и т.д.), в силу чего его физическое развитие обусловлено социально, причем в решающей мере.

В зависимости от всей совокупности факторов и условий, влияющих на физическое развитие, оно может приобретать различный характер - быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело, используя объективные закономерности физического развития человека, можно, в принципе, так воздействовать на него, чтобы придать ему направление, оптимальное воздействие на детей, на развитие форм и функций организма (костная система, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, внутренние органы, кожа), борьбу с заболеваниями, закаливание, повышение сопротивляемости организма под влиянием внешней среды.

Формирование двигательных навыков и развитие физической подготовленности, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, первоначальных знаний, связанных с физкультурными занятиями и освоением культурно-гигиенических навыков. [29]

Выработки у детей потребности, привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, умения самостоятельно заниматься этими упражнениями дома и в дошкольном учреждении, развития нравственно-волевых качеств, положительных черт характера, двигательных качеств, способностей; содействие умственному, трудовому, эстетическому, нравственному воспитанию.

Эти возможности целесообразного управления физическим развитием реализуются при известных условиях в процессе физического воспитания.

Физическая подготовленность -это уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств, которые необходимы для успешного выполнения данного вида деятельности и отражает результат в физической подготовленности.

Физическая подготовленность детей характеризуется степенью сформированностью навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание, лазанье), развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. [2]

В результате специальных исследований установлены физиологические возможности детского организма, разработаны ориентировочные нормативные показатели физической подготовленности и требования к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ для дошкольных учреждений, ими также руководствуются при обследовании двигательных умений детей.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях -- основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании), игровых, спортивных занятиях и т.д.) физического воспитания.

Основные критерии оценки двигательного развития дошкольников: уровень подвижности (с позиции оптимальности), состав движений ребенка в его самостоятельной деятельности, уровень физической подготовленности.[40]

Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно.

С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия.

Физические качества проявляются через определенные двигательные умения и навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь объясняется общностью условно рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Двигательное умение — способность неавтоматизированное управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык.

Двигательный навык — автоматизированный способ управления движениями. Движение при повторении в одних и тех же условиях постепенно становится привычным: все меньше приходится думать над тем, как выполнить тот или иной его элемент. Со временем движение автоматизируется. Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, а меняет свою роль: больше уделяется внимания условиям и ситуации, в которых выполняется движение, а также

творческому решению двигательных задач. Особенно ярко это выражается в подвижных играх.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали; бег в максимальном на короткие дистанции; бег за партнером. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом.

Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 м. обучении быстрому началу движений применяется с ускорением по сигналу; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физические упражнения и подвижные игры на прогулке. [37]

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег с исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок, из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движения, способа его выполнения; использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры; выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на две группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазание, при-седание). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрез-мерно большое может привести к утомлению. [30]

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз упражнение должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражне-ний. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабление.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество мышечных групп, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения. Продолжительность непрерывных движений должна быть около 2 минут — время, на протяжении которого сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма активно действуют.

Бег со средней скоростью является главным средством воспитания общей выносливости дошкольника. При включении его в занятия нужно увеличивать расстояние, которое должны преодолеть дети. Хорошо сочетается продолжительный бег с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазанием. Вместе с бегом развитию выносливости могут содействовать прыжки через скакалку, подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, спортивные упражнения (ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде), а также подвижные игры, в которых двигательное действие повторяется много раз.

Развивается гибкость с помощью специальных упражнений на растягивание мышц и связок. Пути тренировки гибкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений, совершенствование способностей перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки. Развитие гибкости связано с развитием мышечной силы.

Упражнения на растягивание выполняются ежедневно. При чередовании упражнений на силу и гибкость не допускается преобладание одного вида движений над другим.

Следовательно, обоснованный выбор содержания и развития физических качеств - важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Рассмотрим три основных двигательных навыков: бег, прыжок в длину с места и метание мешочка на дальность.

Бег- это упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ног (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега. В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.[40]

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка — игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах.

Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол

Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность, характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений.

Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с горы — широким, в играх с ловлей и увертыванием — бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками.

Детей необходимо научить разным видам бега (на скорость, в медленном темпе, бег высоко поднимая колени), имеющим важное значение для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость.[11]

За период от 2 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять разные виды бега, применяя различную его технику. Например, на коротком отрезке при задании пробежать быстро они выполняют энергичный бег на носках, с активными движениями рук. При беге на большую дистанцию они бегут в спокойном темпе, ставя ногу перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслабленные.

Для того чтобы дети постепенно совершенствовались в разных видах бега, необходимо создавать им соответствующие условия.

Во время бега младших дошкольников часто можно наблюдать мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук в стороны, иногда ребенок прижимает руки к туловищу или держит их опущенными вниз. Большинство детей 3—4 лет бегают на полусогнутых ногах, ставят ногу на опору с пятки или на всю стопу. Слабость мышц опорно-двигательного аппарата не дает им возможность выполнять полноценное отталкивание (с полным выпрямлением ног в коленных суставах) и ставить ноги на опору с носка.

В этом возрасте необходимо научить ребенка энергичному движению согнутыми в локтях руками во время бега, вырабатывать умение бежать в равномерном темпе; оббегать расставленные на полу предметы (кубики, коробочки, камешки и т. д.), не наталкиваться друг на друга.

Начиная с 5 лет, основная цель в обучении бегу — приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносится вперед

— вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения:

а) бег с высоким подниманием бедра, «как лошадка»;

б) бег с переступанием через кубики, мячи, шишки и т. д.; бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60—80 см друг от друга) и т. д.

В этом возрасте важно также развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега).

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с ловлей и убеганием (младшие группы), бегом на-перегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности.

Длительность бега со средней скоростью для детей 3—5 лет рекомендуется в пределах 20—25 с, для детей 6—7 лет — до 30—35 с. Дети 3—4 лет могут пробежать с максимальной скоростью расстояние до 15 м, 5—6 лет — до 20—25, 7 лет — до 30—35 м.

Для формирования и совершенствования навыков бега у дошкольников рекомендуют следующие упражнения: бег на носках, «как лисичка»; с высоким подниманием бедра, «как лошадка»; с наступанием на линии, начерченные на земле на расстоянии 60—80 см; бег с изменением темпа и направления; с остановками по сигналу взрослого; бег с оббеганием предметов (кубики, мячи, шишки); бег наперегонки (вдвоем — втроем) — «кто быстрее»; бег с прокатыванием обруча по земле толчками ладони; бег со скакалкой, вращая ее вперед и т. д.

Прыжки в длину с места. Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление. [26]

Обучение детей 3 лет прыжку в длину с места следует начинать после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зайчики», «мячики» и т. д.). В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10—15 см), выложенный из двух лент (скакалок). Такая конкретизация обуславливает

выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста — сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами реко-мендуется применять подводящие упражнения: махи пря-мыми руками вперед — вверх, «как птички», с одновремен-ным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики:»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики» и т. д.[40]

Дети 3 лет, прыгая в длину с места, обычно приземляются на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Чтобы избежать резких сотрясений и травм, на место приземления (если ребенок выполняет прыжки в помещении) кладут мягкий коврик, а на площадке прыгают в песок.

Дошкольникам 4 лет данное движение уже знакомо. Поэтому перед ними ставится задача добиться более высокого качества прыжка. Как и в предыдущей возрастной группе, ребёнок прыгает через «ручеек», ширину которого увеличивают до 40—50 см. Отдельные элементы прыжка совершенствуют в ходе целостного выполнения движения.[7]

Метание- упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. В дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.

Для детей 3—4 лет упражнения в метаниях представляют значительную трудность, так как требуют хорошей координации движений, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальная или вертикальная). В этом возрасте рекомендуются упражнения, которые подготавливают ребенка к метаниям: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков и других предметов одной и двумя руками из-за головы. Основная цель этих упражнений — научить ребенка энергично отталкивать или бросать предмет в заданном направлении.

Интересным упражнением для детей младшего дошкольного возраста является подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками. При этом мяч держат обеими руками, опущенными вниз, подбрасывают его вверх над головой на 0,5 м, а затем ловят двумя руками, не прижимая к туловищу.

Дошкольники овладевают также ловлей мяча после отскока его от пола. Им нужно показать, как держать руки во время ловли мяча: пальцы слегка согнуты "чашечкой", руки полусогнуты, перед грудью.

Дети 5 лет упражняются в прокатывании мячей или шариков с попаданием в предметы (кегли, кубики) с рас-стояния 1,5—2 м.

Широко используют метание мячей, снежков на дальность и в цель (дерево, щит, обруч, который положен на пол, корзину) с расстояния 2,5—3 м.

При метании предмета правой рукой ребенок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на нее

тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой; во время броска массу туловища переносят на левую ногу.

Ходьба- постоянное, ежедневное упражнение человека в ходьбе рано формирует прочный навык в этом движении. К началу дошкольного возраста дети уже довольно свободно владеют ходьбой. Наиболее характерной особенностью ходьбы является постоянное одиночное или двойное опорное положение, т. е. соприкосновение с землей одной или обеих ног.

Наблюдая за ходьбой детей 3—4 лет, нетрудно заметить у них лишние движения, неравномерный темп, слабый мах руками, причем у некоторых из них мах правой рукой более энергичный, чем левой. Некоторые дошкольники ходят на полусогнутых ногах (недостаточное отталкивание носком в конце шага), шаркают ногами, опускают на почву всю стопу и как бы «шлепают» ею, смотрят себе под ноги, опускают голову и плечи, не всегда четко выдерживают нужное направление. В этом возрасте особое внимание уделяют координации движений рук и ног во время ходьбы, приучают детей свободному маху руками, развивают у них ориентировку в пространстве (не наталкиваться на предметы, быстро останавливаться по сигналу и т. д.). Из-за слабости мышц-разгибателей многие дети младшего дошкольного возраста не могут ровно удерживать туловище и часто сутулятся. Это может привести к нарушениям осанки. Поэтому следует обязательно напоминать ребенку, чтобы он не горбился и не опускал голову во время ходьбы. При правильном положении головы выпрямляется спина и расширяется грудная клетка.

Ходьба детей 5 лет, по сравнению с предыдущими возрастными группами, становится более уверенной и четкой. Однако у некоторых еще встречается нарушение ритма ходьбы, недостаточно энергичный мах руками, слабое отталкивание носком в конце шага.

Главное требование к обучению правильной ходьбе детей этой возрастной группы — научить ребенка выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног. Дошкольникам 5 лет рекомендуется ходьба с изменением темпа и направления (по указанию взрослого), с переступанием через предметы (кубики, мячи), которые стоят на полу на расстоянии 35-45 см и т. д.

С детьми 6—7 лет продолжают совершенствовать навыки ходьбы. Основное внимание уделяют формированию правильной осанки во время передвижения, выработке четкого и ритмичного шага, естественного и широкого маха руками. Для них полезны упражнения на внимание и выдержку во время ходьбы: остановиться по сигналу, принять определенную позу, выполнить поворот и продолжить движение и т. д.

Дошкольникам всех возрастных групп как упражнение рекомендуют ходьбу с гимнастической палкой на плечах, лопатках, за спиной и перед грудью, с мешочком на голове (массой 500 г), а также с фиксированным положением рук (руки на поясе, за головой, в стороны). Эти виды ходьбы широко применяются в утренней гимнастике. Им также полезна ходьба с ускорением и замедлением темпа; ходьба на носках, пятках, внутренней и

внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Эти упражнения выполняются в виде имитационных упражнений: пройти, «как косолапый мишка», «лошадка», «цапля», «листочка» и т. д. Такие виды имитационной ходьбы целесообразно чередовать с обыкновенной ходьбой. Все эти упражнения способствуют развитию мышц опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия.

Упражнения в ходьбе, предлагаемые дошкольникам, сопровождаются разнообразными заданиями. Например, ходьба со сменой направления (по указанию взрослого), спиной вперед, с закрытыми глазами, со сменой темпа и с остановками по сигналу; с движениями рук (хлопки в ладони над головой, перед грудью, за спиной и т. д.); ходьба «по кочкам» (кружочки, нарисованные на земле на расстоянии 40—50 см один от другого); с переступанием через предметы (кубики, коробочки, камешки) на полу (земле) на расстоянии 30—45 см; ходьба в чередовании с бегом.[7]

Лазанье и ползание—эти упражнения очень полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спина, живот, ноги и руки). Эти упражнения требуют большего физического напряжения, чем многие другие основные движения. Для выполнения их нужно иметь несложное оборудование, которое используется в домашних условиях (стулья, скамейка, обруч, палка). На детских площадках, в парках и скверах желательно также использовать гимнастические стенки, доски, кубы. Дети младшего дошкольного возраста рано овладевают такими видами движений, как ползание по полу, пролезание в обруч, под веревочку, натянутую на высоте 40—50 см, перелезание через бревно, скамейку и т. д. Перемещение рук и ног во время ползания может быть одноименным и разноименным способом. При разноименном способе вначале выставляют левую руку и правую ногу, а затем правую руку и левую ногу. При одноименном способе одновременно двигается правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога. Дошкольников обучают ползать обоими способами.

Младшие дошкольники, лазая по вертикальной лесенке или гимнастической стенке, часто плохо координируют движение рук и ног, проявляют нерешительность.

Для детей этого возраста упражнения в лазании представляют значительную сложность, поэтому от них еще рано требовать лазания переменным способом. Они должны подниматься и опускаться произвольным способом — как им удобнее. Позднее добиваются, чтобы дошкольники во время лазания вверх и вниз не пропускали перекладин и наступали на каждую из них одной ногой. При выполнении этих упражнений взрослый стоит рядом и в случае необходимости оказывает помощь. [29]

Подлезание под веревочку (палку, которая лежит на сиденье двух стульев) и пролезание в обруч дети этого возраста выполняют боком и грудью вперед. Пролезая и подлезая грудью вперед, ребенок подходит к снаряду, делает шаг вперед, немного приседает, перемещает вперед голову и туловище, а затем вторую ногу (рис. 10). При подлезании и пролезании вторым способом

нужно повернуться левым или правым боком, сделать широкий шаг вперед, наклониться, переместить вперед голову и туловище, а затем вторую ногу. Дети старшего дошкольного возраста довольно быстро овладевают упражнениями в лазании, подлезании и ползании. С ними разучивают ползание по-пластунски на полу (траве). Ребенок ложится на пол лицом вниз. Затем немного поднимается и перемещает как можно дальше вперед правую ногу и одновременно левую руку, туловище поворачивается немного вправо. Отталкиваясь согнутой правой рукой, продвигается вперед, подтягивая левую ногу. Далее движение повторяется в той же последовательности. Голову во время ползания не следует поднимать высоко. К одному из наиболее интересных и полезных упражнений для детей 6—7 лет относится перелезание через препятствие (бревно, скамейка). Выполняют это разными способами: можно лечь на грудь и живот вдоль бревна, перенести вначале на противоположную сторону ноги, затем — руки или одну ногу и руку, а потом — вторую ногу и руку. При втором способе ребенок опирается о бревно обеими руками, затем поочередно ставит на него ноги и, отталкиваясь ими, преодолевает препятствие. Перед детьми этого возраста во время выполнения упражнений в лазании ставятся повышенные требования: обязательное выполнение попеременного шага в лазании по гимнастической стенке (лесенке), правильная координация движений рук и ног, умение подниматься быстро и ритмично, не пропуская перекладин.

Таким образом, развития основных видов движения является основой для развития физических качеств и физической подготовленности детей. Важно учитывать содержание работы, которая направлена на развитие физической подготовленности и индивидуальные возможности ребенка для его развития.

Выводы по 1 главе

Развитие у детей дошкольного возраста физической подготовленности способствует всестороннему развитию детей дошкольного возраста.

Учитывая особенности детей дошкольного возраста в этот период наиболее актуально использование игровых форм работы в физическом воспитании для поддержания интереса дошкольников.

Игровой метод и игровые формы работы показывают, что их использование эффективно воздействует на детей дошкольного возраста, так как основной их деятельностью в этот период является игра.

Игровые формы работы проявляются в различных формах организации физического воспитания. В различной форме организации их уместно использовать в соответствии с задачами, которые ставились перед их выполнением и также содержанием работы, направленной на формирование физической подготовленности детей.

Глава 2. Экспериментальное изучение использование игрового метода в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста.

2.1. Организация и методы исследования.

Экспериментальное исследование, направленное на использование игровых форм работы в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста проводилась на базе ГУО “Ясли-сад №273” Первомайского района г.Минска. В нем участвовала 13 детей младшего дошкольного возраста.

На первом этапе исследования (май-октябрь 2012 г.) изучалась научно-методическая литература по теме исследования, что позволило определить диагностические методики и база проведения эксперимента.

На втором этапе (ноябрь-декабрь 2012 г.) проводился педагогический эксперимент, направленный на повышение физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста с помощью игровых форм работы.

На третьем этапе (январь 2013 г.)- осуществлялась систематизация результатов исследования, материалы эксперимента обсуждались на заседании педагогического совета дошкольного учреждения № 273 и заседания кафедры методик дошкольного образования.

Анализ научной, методической литературы, программ физического воспитания дошкольников, изучение существующей системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях позволили определить структуру организацию экспериментальной работы подобрать наиболее результативные методы, позволяющие в полном объеме раскрыть суть исследования.

В исследовании использовались следующие методы:

-теоретический анализ психологически-педагогической литературы. Этот метод способствовал определению роли игровых форм работы в физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста, а также выявление теоретических положений об использовании игровых форм работы в физическом воспитании.

-педагогическое наблюдение способствовало выявлению характеру двигательной активности и состава движений детей. С помощью этого метода составлялись характеристики физической подготовленности дошкольников, осуществлялось распределение их на дифференцированные группы.

-педагогический эксперимент проводился поэтапно и был направлен на изучение физической подготовленности детей и повышение уровня физической подготовленности с помощью игровых форм работы.

-методы контрольных упражнений, определяющий уровень физической подготовленности детей:

>быстрота изучалась с помощью контрольных упражнений, имеющие в основе игровую форму проведения, бег 10 м. На дистанции 30 м. выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю

30-метровую дистанцию. Воспитатель же фиксирует время пересечения начала и конца 10-метровой серединной части дистанции. Вначале проводится разминка, затем 2-3 пробегания по несколько детей.[40]

>сила рук изучались с помощью контрольных упражнений, имеющую в основе игровую форму проведения, метание на дальность мешочка с песком 150 г. правой и левой рукой. Ребенок стоит у начерченной линии. Он принимает удобную позу и бросает мешочек поочередно правой и левой рукой как можно дальше (по 3 броска каждой рукой). Результаты броска замеряются рулеткой или по заранее размеченным через 20-30 см отрезками. При оценке качества броска учитывают правильность исходного положения ног и туловища, направление броска, способ метания-сбоку, бросок (энергичный, вялый).[45]

>сила ног изучались с помощью контрольных упражнений, имеющие в основе игровую форму проведения, прыжок в длину с места. На земле проводят черту длиной 2-3 м. Дети стоят у черты (шнура), касаясь ее носками ног. Им предлагают прыгнуть, как можно дальше. При выполнении прыжка учитывается расстояние от черты до пятки ребенка в момент приземления. При оценке качества прыжка учитывают одновременность отталкивания двумя ногами, использования взмаха рук при толчке, приземление одновременно на две ноги, слегка согнутые в коленях (приземление мягкое). [45]

2.2. Особенности физической подготовленности младших дошкольников.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе ГУО “Ясли-сад № 273” г. Минска, Первомайского района. В экспериментальную группу вошли дошкольники второй младшей группы в составе 13 детей. (Приложение 1)

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

Цель констатирующего эксперимента: диагностическое обследование и определение уровня физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста.

Задачи констатирующего эксперимента: используя методы контрольных упражнений, провести диагностику уровня физической подготовленности в экспериментальной группе и определяющий уровень физической подготовленности детей.

Диагностическое обследование с детьми дошкольного возраста проводилось при помощи контрольных упражнений. Детям в игровой форме предлагалась их сделать, что увеличила их желание и результативность в ходе обследования.

Констатирующий эксперимент был направлен на выявление уровня физической подготовленности детей и в процессе проведения констатирующего эксперимента были получены следующие данные. (Приложение 2)

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных. Также можно включить то, что экспериментальная группа - это группа сборная, кто-то из детей посещал ранее дошкольное учреждение и получал систематическое физическое развитие, некоторые дети, которые поступили в эту группу, не посещали дошкольное учреждение и закладывали физическое воспитание дома.

По характеру физической подготовленности дошкольников экспериментальной группы условно мы разделили дошкольников на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических качеств.

Дети первой группы, имели высокие показатели физической подготовленности, они отличались быстротой, уверенностью в своих действиях, в случае неудачи не отступали от намеченной цели, а прилагали максимум усилий для достижения намеченного результата, умели самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действия, сдерживать свои чувства и желания. Им было свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

Детей второй группы, имеющие средний показатели физической подготовленности, характеризовались неравномерностью развития основных видов движений, физических качеств, разноплановостью двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имели низкие показатели ловкости и допускали много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, метание и т.п.). Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняли некачественно, уклонялись от заданий, требующих длительного волевого напряжения, однако были такие, которые проявляли педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допускаемых ошибках снижали активность действий и не обращали внимания на то, качественно или нет они выполняют задание.

Дети с низкими показателями физической подготовленности (в большинстве случаев имеющие низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагали усилий, чтобы

заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им было свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживали некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступала месту более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Общий уровень физической подготовленности детей второй младшей группы, выраженный в таблице (Таблица 2.1).

Уровни физической подготовленности детей на первом этапе эксперимента (констатирующий эксперимент) (в %)- таблица 2.1.:

Тестируемые показатели	Высокий	Средний	Низкий
Бег, 10 м.	23	46	31
Прыжки длину с места, см.	31	38	31
Метание, правая рука, м.	23	46	31
Метание, левая рука, м.	23	46	31

Из результатов констатирующего эксперимента выявлено, что высокий показатель физической подготовленности быстроты составило 23%, средний-46%, низкий-31%.

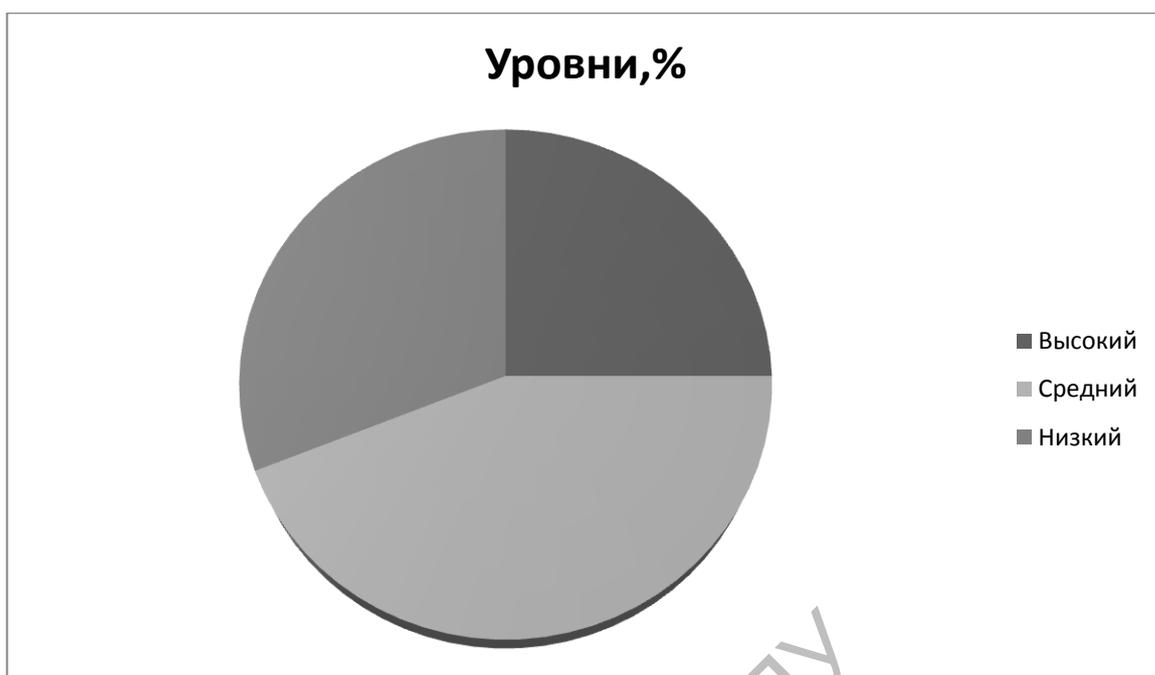
Показатель силы ног в констатирующем эксперименте выявлено, что высокий показатель составил-31%, средний-38%, низкий-31%.

Показатель силы рук (правая рука и левая рука) в констатирующем эксперименте показал, что высокий показатель у 23% детей, средний-46%, низкий-31%.

Из результатов было выявлено, что уровень низкой физической подготовленности детей составил 31%, среднего уровня подготовленности детей составило 44%, и высокого уровня подготовленности детей составило 25%.

Распределение уровня физической подготовленности до формирующего эксперимента отражено в круговой диаграмме (Диаграмма 2.1).

Уровни физической подготовленности констатирующего эксперимента детей младшего дошкольного возраста- круговая диаграмма 2.1.:



Анализ выполнения детьми тестовых заданий, определяющих физическую подготовленность детей, показал, что у детей экспериментальной группы в целом показатели, которые могут поддаваться корректировке и что у них можно увеличить скоростно-силовые навыки и увеличить их уровень подготовленности в целом.

Дети, показавшие средний и высокий уровень физической подготовленности, проявляют интерес и желание двигаться, играть в подвижные игры, заниматься разнообразной подвижной деятельностью. В процессе исследования выяснилось, что процент детей, у которых высокий уровень развития физических навыков часто играли дома в подвижные игры с родителями и со сверстниками на детских площадках, в семье есть спортивный уголок со скакалками, обручами, мячами и другими спортивными атрибутами. Этим детям нравится движения и разные виды их проявления-Лев Г., Даник Ш. В группе имеется и гиперподвижный ребенок- это Иван К. в - он показал высокий результат, но его двигательная активность часто является непродуктивной, он делает много не точных и лишних движений в целом. На выполнении контрольных упражнений вел себя уверенно, но не дослушал инструкцию до конца.

Дети, показавшие средний уровень развития физической подготовленности, приобрели навыки хаотично, в процессе повседневной жизни

Дети, показавшие низкий уровень физической подготовленности не проявляют заинтересованности в физкультурной активности.

Таким образом, анализируя данные констатирующего этапа эксперимента можно сделать вывод, что у детей младшего дошкольного возраста недостаточно сформированы уровни физической подготовленности. Что

поставило перед необходимостью на формирующем этапе исследования продумать содержание и формы специально-организованной деятельности, направленной развитие физических навыков.

2.3. Методика использования игровых форм работы с целью повышения физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста.

Игра и игровые формы – естественные спутники жизни ребенка, его ведущая деятельность и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой – неумной потребности его в движениях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Целью формирующего эксперимента стала разработка комплексов занятий, специально организованных форм работы включающие в себя игровые методы и формы для развития и совершенствования физических навыков.

Задачи формирующего эксперимента является внедрение специально разработанных игровых форм работы и методов в специально организованную деятельность экспериментальной группы.

Главная цель физического воспитания в дошкольном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития; обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития и воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.[45]

Мы выделили детей с показателями трех уровней физической подготовленности и коррекционная работа с детьми выделенных групп строится с учетом индивидуальных особенностей их двигательного развития. Так, группе детей, отличающихся высокими показателями физической подготовленности, давались задания, направленные на совершенствование их двигательных умений и навыков. Этому способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (упражнения в парах), из необычных исходных положений, в необычных условиях (на спортивных снарядах, тренажерах).

Этот материал может быть использован и в работе с детьми, имеющими средний уровень физической подготовленности, но наряду с совершенствованием техники основных видов движений им могут предлагаться специальные задания, направленные на развитие волевых и физических качеств.

Созданию правильного представления об изучаемом двигательном действии способствует также использование движений, близких изучаемому по технике выполнения и встречавшихся ранее в двигательном опыте детей. Например, игры в снежки помогают освоить метание мяча на дальность и в цель.

При организации формирующего эксперимента и составлении программы по формированию представлений об физической подготовленности были выбраны материалы включающие в себя игровые методы и игровые формы.

В формирующем эксперименте использовалось в первую очередь желание и эмоциональная отзывчивость детей на различные виды движений. Формирование мотивов положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, играми осуществляется на фоне развития эмоциональной сфере ребенка. Исследователи установили, что для того, чтобы мотивы приобрели побудительную силу, необходимо, чтобы ребенок приобрел соответствующий эмоциональный опыт (А.В.Запорожец, А.Д. Кошелева и др.)

В дошкольном возрасте эмоциональные переживания успешно формируются в таком виде деятельности, как игра (Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, С.Л.Новоселова и др.). В игре, с одной стороны, обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, а с другой, формируется новые качества поведения ребенка, развивается и обогащается его эмоциональный опыт. Достижение целей физического воспитания без желания самих дошкольников активно участвовать в процессе физического воспитания невозможно. Поэтому использовались разнообразие игровые формы в организации совместной двигательной деятельности с детьми, их музыкальное и речевое сопровождение, умение самого педагога перевоплощаться, играть, эмоционально включать в деятельность детей-все это способствовало развитию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, играми и т.д. Тем самым мы помогли развитию физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста. Была соответственная нагрузка в физическом, умственном, сенсорном, психическом состоянии детей при проведении любой из форм организации физического воспитания и использовании в ней игрового метода и игровых форм работы.

Игры с предметами в основном индивидуальные. Ребенок принимает в них участие в соответствии со своим желанием, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Присутствовали различные сюрпризные моменты, которые были для детей неожиданными и приятными, что было особенно важно для младших дошкольников. Это создавало соответственное эмоциональное настроение и помогало заинтересовать детей младшего дошкольного возраста.

Сюрпризные моменты были связаны с различными сторонами жизни, например, днем рождением одного из детей. Все дети посвящали имениннику

различные игровые формы физического воспитания. Игры, показ упражнений в игровой форме и т.д. Это приход в группу нового ребенка, после которого воспитатель и дети рассказывают о физической культуре, о физкультурных занятиях, утренней гимнастики, физкультминутках, подвижных играх и др. формах организациях физического воспитания в детском саду. Далее дети показывают новому ребенку частичные игровые элементы физического воспитания. Прибывший отвечает на вопросы связанные с физической культурой и физической подготовленностью: любит ли он бегать, играть, прыгать и т.д. Это появление на занятиях любимой игрушки или сказочного героя, это может быть кукла, перчаточная кукла, наряженный взрослый и др. Персонажи приходили, которые дети любят и были знакомы с ними по сказкам или мультфильмам, а также в сюрпризном моменте использовались различные украшенные сундучки, мешочки, коробки с заданиями или призами. Использование писем, телеграмм, посылок и др. Что позволяло детям младшего дошкольного возраста настроиться на соответственное настроение и выполнить ряд игровых форм с еще более мощным энтузиазмом.

В работе с использованием игровых форм работы в физическом воспитании дети младшего дошкольного возраста обучали различных героев подвижным играм, физическим упражнениям для развития физических подготовленности, подражательным элементам и т.д.

На физкультурных занятиях (с целью развития физической подготовленности детей) использовались различные предметы (воздушные шарики, мыльные пузыри, стулья, ленточки, флажки и др.)

В формирующем эксперименте использовались в различных формах организации физического воспитания физкультминутки по тематикам:

-модификация игр по материалам Л.В.Лобынко: “Дикие животные и их детеныши”, “Мебель”, “Игрушки”, “Одежда.Обувь”;

-модификация игры по материалам В.А. Шишкиной по теме :“Дикие животные” -“В гости к белочке”;

-модификация игр по материалам О.Н. Хоменковой :“Рыжая лиса”, “У медведя”;

-модификация игры по стихотворению К.И. Чуковского: “Два барана”, “Зарядка”. (Приложение 4)

В утренней гимнастике постоянно используются игровые формы: в общеразвивающих упражнениях (“мы-деревья”, ”часики” и т.д.), ходьба разными способами с элементами подражания (“мышка”, “лисичка” и т.д.), обыгрывание какого-либо сюжета (“Мы на луг ходили”, “Медвежата” и т.д.), использование игровых комплексов: 3-4 подвижные игры с разными движениями и разной подвижности (средней- в начале занятия, средне-большой- в середине, малой- в конце.)

Использовалась система имитационно-игровых упражнений для детей второй младшей группы, в нее входили подражательные упражнения: “Мышка”, “Цыпленок”, “Котенок”, “Корова”, “Петушок”, “Аист”, “Лиса”,

“Птица”, “Собака”, “Волк”, “Тигр и лев”, “Обезьянка”, “Машина”, “Заяц”, “Кенгуру”, “Лошадь”. (Приложение 5)

Использовались динамические паузы: “Три медведя”, “Кошечка”. (Приложение 6)

Использовались, такие подвижные игры, развивающие физические навыки, как: “Воробушки и автомобиль”, “Зайка беленький сидит”, “Лохматый пес”, “Догонялки”, “Дружная семейка”, “Принеси предмет”, “Солнышко и дождик”, “Через ручеек”, “Наседка и цыплята”, “Прятки”, “Цветные автомобили”, “Попади в круг”, “Мой веселый звонкий мяч” и др. (Приложение 7) [8]

Использовались как традиционные игры, так и различные варианты современных игр, которые были использованы в зависимости от уровня подготовленности детей, их интересов и т.д. Применялись разработанные варианты усложнения подвижных игр, различные игровые приемы и игровые задания. Усложнения применялось различными способами: увеличение расстояния бега, метании, числа ловушек, темпа движения и т.д.

Использовались специально- организованные физкультурные занятия, имеющие в основе игровые методы и приемы в этом помогали различные пособия, среди них пособие Л.Д. Глазыриной “Физическая культура дошкольников”. (Приложение 8) [9]

Применялся комплекс игровых упражнений «Домашние животные». (Приложение 9)

Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового и соревновательного методов.

При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. На занятиях физической культуры применялись следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

Для воспитания скоростно-силовых качеств можно использовать следующие подвижные игры, игровые задания и упражнения: «Самые лучшие прыгуны», «Прыжки через мяч», «Передай быстрее», «Кто дальше бросит», «Метание в щит», «Количественная передача».

Для воспитания гибкости: «Будь ловким и гибким», «Удержи равновесие», «Волна», «Перекаты под мостом» и др.

Для воспитания выносливости рекомендуются следующие подвижные игры, игровые задания и упражнения: «Кто быстрее перекатит мяч»,

Применялись разработанные варианты усложнения подвижных игр, различные игровые приемы и игровые задания. Усложнение достигалось различными способами: увеличении расстояния при беге, метании, числа ловушек, темпа движений, количества предметов вводимых в игру... Игровые

упражнения и игры-забавы строились при таком сочетании движений, которые оказывали влияние на разнообразные мышечные группы и способствовали их развитию.

Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового и соревновательного методов.

При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

Перед играющим всегда ставится цель - выполнение какой - либо конечной задачи игры, т. е. получение результата. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Таким образом, игровые формы одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Специальным приемом повышения физической нагрузки относятся: увеличение площади, количество повторений упражнений, их интенсивности, амплитуды, внесение дополнительных пособий, усложнение правил, заданий. Все это позволяет увеличить физическую подготовленность детей дошкольного возраста.

2.4.Эффективность проведенного исследования.

После проведения формирующего эксперимента мы проводим контрольный эксперимент, который покажет результативность нашей работы.

Целью контрольного эксперимента является проверка эффективности формирующего эксперимента, результативность применения комплекса занятий, физкультминуток, имитационно-игровых игр, динамических пауз, подвижных игр, игровых упражнений и др. в физическом воспитании.

Задачей контрольного эксперимента является определить уровень развития физической подготовленности детей и провести сравнительный анализ с констатирующим экспериментом, чтобы определить увеличился ли уровень развития физической подготовленности экспериментальной группы и стоит ли использовать данные формирующего эксперимента.

На контрольном этапе использовались методы контрольных упражнений, определяющий уровень физической подготовленности детей, которые были в

констатирующем эксперименте: быстрота изучалась с помощью бега 10 м, сила рук изучалась с помощью метания мешочка с песком 150 г. на дальность (правой и левой рукой), а сила ног изучалась с помощью прыжка в длину с места.

Контрольный эксперимент был направлен на выявление изменений в уровнях физической подготовленности детей и в процессе проведения контрольного эксперимента были получены следующие данные. (Приложение 2)

Общий уровень физической подготовленности детей второй младшей группы, выраженный в таблице (Таблица 2.2.).

Уровни физической подготовленности детей на контрольном этапе эксперимента (в %)- таблица 2.2.:

Тестируемый показатель	Высокий	Средний	Низкий
Бег, 10 м	23	69	8
Прыжки длину с места, см	62	15	23
Метание, правая рука, м	46	39	15
Метание, левая рука, м	39	39	22

Из результатов контрольного эксперимента выявлено, что высокий показатель физической подготовленности быстроты составило 23%, средний-69%, низкий-8%.

Показатель силы ног в контрольном эксперименте выявлено, что высокий показатель составил-62%, средний-15%, низкий-23%.

Показатель силы рук (правая рука) в контрольном эксперименте показал, что высокий показатель у 46% детей, средний-39%, низкий-15%.

Показатель силы рук (левая рука) в контрольном эксперименте показал, что высокий показатель у 39% детей, средний-39%, низкий-22%.

Из результатов контрольного эксперимента было выявлено, что уровень низкой физической подготовленности детей составил 17%, среднего уровня подготовленности детей составило 41%, и высокого уровня подготовленности детей составило 42%.

Сравнительный анализ уровней констатирующего и контрольного эксперимента, выраженный в таблице (Таблица 2.3.).

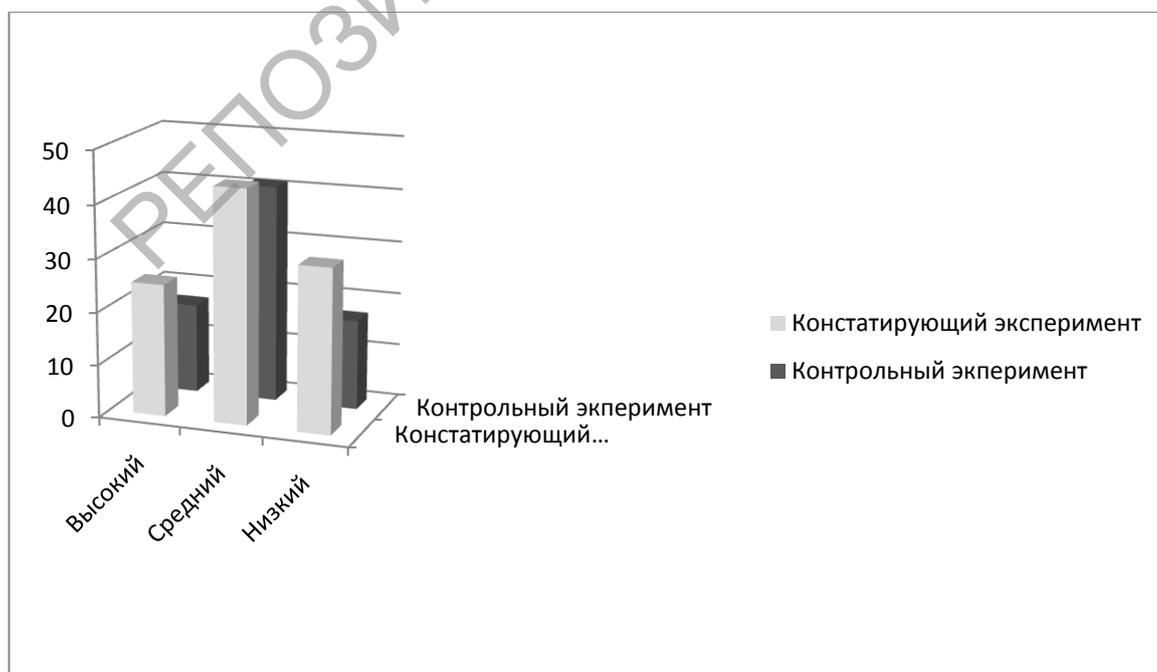
**Сравнительная таблица показателей уровня физической подготовленности детей на констатирующем и контрольном этапе (в %)-
таблица 2.3.:**

Уровни, %	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Высокий	25	17
Средний	44	41
Низкий	31	17

Мы видим по таблице, что произошел качественный результат эксперимента. Прослеживается явная динамика изменения.

Сравнение и распределение уровней физической подготовленности до формирующего эксперимента и контрольного эксперимента отражено диаграмме (Диаграмма 2.2.).

**Сравнение уровней подготовленности контрольного и констатирующего эксперимента детей младшего дошкольного возраста-
диаграмма 2.2.:**



Сравнительный анализ показал, что уровни физической подготовленности увеличились в целом, так у многих детей уровень физической подготовленности поднялся с низкого уровня на высокий уровень, а многие дети, которые находились на среднем уровне, поднялись на высокий. Таким образом, низкий уровень с 31% уменьшился до 17%, что показывает что дети низкого уровня перешли в средний уровень, тем самым улучшили свои показатели по физической подготовленности. Ряд детей перешли из среднего уровня в высокий уровень, тем самым по диаграмме видно, что средний уровень констатирующего эксперимента составил-44%, а контрольного-41%. Показатели высокого уровня увеличились с 25% до 42 %.

Полученные результаты в ходе контрольного эксперимента дают основание выделить положительную динамику изменений физической подготовленности детей, изменения их уровня форсированности физических навыков в положительную динамику. Таким образом, можно сделать выводы, что формирующий эксперимент показал эффективный результат.

Выводы по 2 главе

Данное исследование, использования игровых форм и методов работы в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста показала результативность. Экспериментальная группа после проведения констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента и разработки уровней физической подготовленности показала результат, что комплекс игровых форм работы положительно влияет на физическую подготовленность детей, развивает такие качества, как быстрота, выносливость, сила и др. Поэтому она может использоваться в дальнейшем для развития физических навыков и всестороннего и гармоничного развития ребенка в целом.

Заключение

Нормативно-правовыми документами об образовании в Республике Беларусь физическое воспитание дошкольников рассматривается как органическая часть целостной системы дошкольного образования и как первая ступень общегосударственной системы физического воспитания. Поэтому так важно значение здоровья для всестороннего и гармоничного развития ребенка. Поэтому следует признать и определить место и роль физического воспитания в жизни ребенка, как и в учреждениях образования, так и в семье. Сделать его целенаправленным, правильно организованным и интересным.

Крайне важно иметь в виду, что период дошкольного возраста является основой, фундаментом личности человека, в котором формируются установки, навыки, которые сохраняются на протяжении жизни человека. Поэтому формировать и закладывать основы всесторонней двигательной подготовленности лучше всего в этот период. Ведущий вид деятельности у детей дошкольного возраста является игра и это занятие им никогда не надоедает, то использование ее в различных формах организации физического воспитания является актуальным и правильным.

Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы детей.

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря.

Игровой метод возникли на ранней стадии развития общества в первобытном обществе, и совершенствовались на протяжении множества лет. Ученые, мыслители, педагоги, психологи разных лет изучали влияние игры и игровых форм на физическое и всесторонне развитие детей. Оно показало, что игровое пространство ребенка — его собственная модель мира. А сами игровые действия возможность показать свою значимость.

Игровой метод – первооснова физического воспитания и универсальное средство развития двигательных способностей человека и механизмов, обеспечивающих высокую результативность. Игра- это метод физического воспитания, обучения и совершенствования, основанный на выполнении двигательных действий в процессе игры, которые организуются на основе игрового сюжета (замысла и правил игры) и определяют цель и характер деятельности. Игра и игровые формы – также является способом разрядки.

Главная роль – интеллектуальная деятельность, представляется в форме двигательного действия. Игра обеспечивает целостное функционирование

сенсорной системы, дыхания, кровообращения, нервно-мышечной системы и т.д.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Данное исследование наглядно показывает результативность использования игры и игровых упражнений в физическом и всестороннем развитии детей, так как исследование у детей показало, что повысилась уровень физической подготовленности, продолжила развиваться база формирования физических умений и навыков, увеличилась развитие физических качеств, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость и т.д.

С его помощью данного исследования решаются самые различные задачи: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости; воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности; становление тактического мышления; закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Данное исследование показало, что у игры и игровых форм высокий уровень показателей. У детей дошкольного возраста увеличился уровень мотивации, появился свободный характер деятельности и обеспечивается комплексное развитие, которое влияет на физические показатели. Сама игровая деятельность протекает как взаимодействие. Таким образом, разработанная комплексная методика использования игрового метода и игровых форм работы может использоваться в дальнейшем в работе с детьми дошкольного возраста для их всестороннего и гармоничного развития в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Методические рекомендации

Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игровых форм.

При применении игрового форм работы в физическом воспитании важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые нестандартные игровые атрибуты.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Список литературы:

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й.Адашкявичене.-М.: Просвещение,1992.-157 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
3. Барышникова, Т.В. Игры на воздухе / Т.В.Барышникова.-Сбп.:Кристалл, 1998.- 288 с.
4. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
5. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость / Е.Н.Вавилова.-М.:Просвещение, 1981.-94 с.
6. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н.Вавилова.-М.:Просвещение, 1983.-144 с.
7. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста. 2-е изд., перераб. и доп. - Киев.: Здоров'я, 1979. - 232 с
8. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ.пособие / Н.Э.Власенко.-М.:Айрис-пресс, 2011.-160 с.
9. Глазырина, Л.Д. Физическая культура-дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошко. учреждений. / Л.Д.Глазырина.-М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.-272 с.
10. Грохольская, Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: методические рекомендации / Гос.ком. Республики Беларусь по физической культуре и спорту, Белорус.гос.ин-т физ.культуры; подгот. Г.Г.Грохольский.-Мн.,1992.-44 с.
11. Дедулевич, М.Н. Не пропусти миг игры: пособие для педагогов и родителей / М.Н.Дедулевич.-Мозырь: Белый ветер,2002.-60 с.
12. Дедулевич, М.Н. Сто тропинок, сто дорог / М.Н.Дедулевич.-Мн.:Изд.респ.унитар.предприятие “Нар.асвета”, 2000.-132 с.
13. Ермакова, З.И. Занятия по физической культуре для детей младшей и средней групп детского сада / З.И.Ермакова.-Мн.:Народная асвета, 1979.-159 с.
14. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н.Жуков. М.: Издательский центр «Академия», 2000.-160с.

15. Загрядская, О.В. Игровой метод при обучении гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры в 5 – 6 классах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Загрядская. – Спб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999. – 17 с.
- 16.Исаеня, Е. Не ограничивать, только содействовать /Е.Исаеня//Пралеска.-2012.-№ 7.-с. 20-25.
- 17.Карманова, Л.В. Диагностика физического развития дошкольников/ Л.В.Карманова, В.Н.Шебеко, Т.Ю.Логвина.-Мн.,1992.-33 с.
- 18.Коваленко, В.А. Физическая культура: Учебное пособие / В.А. Коваленко. – М.: Изд – во АСВ , 2000 . – 432 с.
- 19.Кошман, М.Г. Дети и здоровье: физкультурно-оздоровительная работа в детском саду / М.Г.Кошман, Н.В.Гуцко.-2-е изд.-Мозырь: Содействие, 2008.- 264 с.
- 20.Лайзане, С.Я. Физическая культура для малышей: Кн.для воспитателя дет.сада / С.Я.Лазайне.- 2-е изд., испр.-М.: Просвещение, 1987.- 160 с.
21. Лаптев, А.П. Твой режим дня/А.П.Лаптев.-М.: “Советский спорт”, 1988. -48 с.
- 22.Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г.П.Лескова, П.П.Буцинская, В.И.Васюкова.- 2-е изд.,перераб. и доп.М.:Просвещение,1990.-175 с.
- 23.Логвина, Т.Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста / Т.Ю.Логвина,В.Н.Шебеко,В.А.Шишкина.-Мн.:1996.-31 с.
- 24.Лопатик, Т.А. Научные основы формирования умений самостоятельного овладения младшими школьниками ценностями физической культуры. Учебное пособие / Т.А. Лопатик. – Минск: Белорусский государственный педагогический университет им. – М. Танка, 1998. – 98 с.
- 25.Ливерова, Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания / Е.В. Ливерова. // Спорт в школе – 2003. – № 17.
26. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э. Майнберг.– М.: Аспект Пресс, 1985.-270 с.
- 27.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Спб.: Лань, 2005. – 384 с.
- 28.Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника: Пособие для педагогов дошк. учреждения, методистов по физическому воспитанию / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина.-Мн.-Ураджай, 2000.-156 с.

29.Никитин, Б.П. Резервы здоровья наших детей / Б.П.Никитин, Л.А.Никитина.-М.: Физкультура и спорт,1990.-221 с.

30.Осокина, Т.И. Воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста: семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу “Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста” / Т.И.Осокина.-М.:Просвещение,1985.- 36 с.

31.Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И.Осокина.-М.:Просвещение,1986.-304 с.

32.Ольха, В.И. Спортивная деятельность детей дошкольного возраста : Моногр. / В.И.Ольха.-Мн. Бестпринт, 2001. – 103 с.

33. Смирнов, Р.И. Физкультура для дошкольников/Р.И.Смирнов.-Мозырь: Содействие, 2007.- 64 с.

34.Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста:кн.для воспитателя дет.сада / Е.А.Тимофеева.-2-е изд., испр. и доп.-М.:Просвещение,1986.- 79 с.

35.Усова, А.П. Роль игры в воспитании детей / А.П. Усова. – М.: Просвещение, 1976. – 96 с.

36.Фролов, В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя дет.сада / В.Г.Фролов, Г.П. Юрко.-М.: Просвещение,1983.-130 с.

37.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

38.Шабека, В.М. Любiм бегаць i скакаць: Карэкцыя фiзiчнага развiцця дзяцей: Дапаможнiк для выхавальнiкаў /В.М. Шабека.-Мiнск: Народная асвета, 1998.- 127 с.

39.Шебеко, Н.В. В мире движений / В.Н.Шебеко.-Минск:Вышэйшая школа, 2005.-12 с.

40.Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб.для учащихся пед.колледжей и училищ / В.Н.Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н.Ермак.-Мн.:Унiверсiтэцкае, 1998.-184 с.

41.Шебеко, В.Н. Поиграем в упражнения: Творчество в двигательной деятельности детей: пособ. для педагогов дошк.учреждений / В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак.-Минск:НМЦентр,1999.- 72 с.

42.Шебеко, В.Н. Практикум по методике физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебн. / В.Н.Шебеко, В.А.Шишкина, Н.Н.Ермак.- Минск, "Университетское", 1999.-19 с.

43.Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: автореферат / В.Н. Шебеко: Минск: БГУФК, 2004.-40 с.

44.Шишкина, В.А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь: монография / В.А.Шишкина.- Могилев: МГУ им.А.А.Кулешова, 2007.-238 с.

45.Шишкина, В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста: метод. Пособие / В.А.Шишкина, М.Н.Дедулевич.-Могилев: МГУ им.А.А.Кулешова, 2006.- 32 с.

46.Шишкина, В.А. Методика физического воспитания: учеб.пособие/ В.А.Шишкина, М.Н.Дедулевич.-Минск:Літаратура і Мастацтва,2011.- 176 с.

47.Шишкина, В.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста:учеб.-метод.комплекс /В.А.Шишкина, М.Н.Дедулевич.- Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2003.-92 с.

48.Шпак, В.Г. Методические подходы к обучению основным движениям детей дошкольного возраста / В.Г.Шпак.-Витебск:Изд-во ВГУ, 2000.-17 с.

49. Шурухина, В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы с учащимися 1-3 классов / В.К.Шурухина.- Москва:Просвещение, 1980.-62 с.

50. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: Просвещение, 1974. – 143 с.

Приложение 1

Список детей:

1. Лев Г.
2. Владимир Г.
3. Иван К.
4. Кирилл М.
5. Руслан М.
6. Рустам М.
7. Александр У.
8. Тимофей Ф.
9. Давид Х.
10. Антон Ш.
11. Тимофей Ш.
12. Даниил Ш.
13. Даниил Ю.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 2

В процессе проведения констатирующего эксперимента были получены следующие данные

№	Имя	Бег – 10 метров, с
1	Лев Г.	4,1
2	Владимир Г.	5,6
3	Иван К.	4
4	Кирилл М.	5,2
5	Руслан М.	5,7
6	Рустам М.	4,8
7	Александр У.	4,8
8	Тимофей Ф.	5
9	Давид Х.	5,2
10	Антон Ш.	4,8
11	Тимофей Ш.	6
12	Даниил Ш.	4,3
13	Даниил Ю.	5,6

№	Имя	Прыжки в длину, см
1	Лев Г.	62
2	Владимир Г.	35
3	Иван К.	60
4	Кирилл М.	61
5	Руслан М.	32
6	Рустам М.	62
7	Александр У.	55
8	Тимофей Ф.	45
9	Давид Х.	58
10	Антон Ш.	47
11	Тимофей Ш.	39
12	Даниил Ш.	85
13	Даниил Ю.	61

№	Имя	Метание на дальность, Правая рука, см
1	Лев Г.	1,63
2	Владимир Г.	1,60
3	Иван К.	1,83
4	Кирилл М.	1,83
5	Руслан М.	1,46

6	Рустам М.	1,10
7	Александр У.	1,93
8	Тимофей Ф.	1,26
9	Давид Х.	1,95
10	Антон Ш.	1,35
11	Тимофей Ш.	1,10
12	Даниил Ш.	2,80
13	Даниил Ю.	1,69

№	Имя	Метание на дальность, Левая рука, см
1	Лев Г.	1,60
2	Владимир Г.	1,53
3	Иван К.	1,75
4	Кирилл М.	1,93
5	Руслан М.	1,52
6	Рустам М.	1,02
7	Александр У.	1,79
8	Тимофей Ф.	1,27
9	Давид Х.	1,90
10	Антон Ш.	1,30
11	Тимофей Ш.	1,00
12	Даниил Ш.	2,65
13	Даниил Ю.	1,59

Приложение 3

В процессе контрольного проведения были получены следующие данные:

№	Имя	Бег-10 метров, с
1	Лев Г.	3,7
2	Владимир Г.	5,3
3	Иван К.	3,6
4	Кирилл М.	5,1
5	Руслан М.	5,2
6	Рустам М.	4,6
7	Александр У.	4,6
8	Тимофей Ф.	4,8
9	Давид Х.	4,7
10	Антон Ш.	4,7
11	Тимофей Ш.	5,8
12	Даниил Ш.	3,8
13	Даниил Ю.	5,2

№	Имя	Прыжки в длину, см
1	Лев Г.	67
2	Владимир Г.	40
3	Иван К.	65
4	Кирилл М.	56
5	Руслан М.	38
6	Рустам М.	57
7	Александр У.	60
8	Тимофей Ф.	42
9	Давид Х.	64
10	Антон Ш.	49
11	Тимофей Ш.	36
12	Даниил Ш.	96
13	Даниил Ю.	65

№	Имя	Метание на дальность, Правая рука, см
1	Лев Г.	1,70
2	Владимир Г.	1,63
3	Иван К.	1,89
4	Кирилл М.	2,1

5	Руслан М.	1,69
6	Рустам М.	1,20
7	Александр У.	2,02
8	Тимофей Ф.	1,45
9	Давид Х.	2,03
10	Антон Ш.	1,46
11	Тимофей Ш.	1,16
12	Даниил Ш.	2,83
13	Даниил Ю.	1,76

№	Имя	Метание на дальность, Левая рука, см
1	Лев Г.	1,70
2	Владимир Г.	1,60
3	Иван К.	1,85
4	Кирилл М.	1,96
5	Руслан М.	1,65
6	Рустам М.	1,10
7	Александр У.	1,89
8	Тимофей Ф.	1,45
9	Давид Х.	1,94
10	Антон Ш.	1,46
11	Тимофей Ш.	1,09
12	Даниил Ш.	2,72
13	Даниил Ю.	1,69

Приложение 4

Физкультминутки в младшем дошкольном возрасте

Тема: “Дикие животные и их детеныши”

“В лесу”

Пойдем мягко, как лисята,
Как мишка косолапый,
И как зайнька-трусишка,
И как серый волк-волчишка (имитируют действия животных).
Вот свернулся ёж в клубок (приседают, прижимая руки к коленям),
Потому что он продрог.
Лучик ежика коснулся,
Ежик сладко потянулся (встают потягиваясь).

Тема: “Мебель”

На кровати мы поспали (кладут головы на сложенные ладони),
Вещи в шкаф свои убрали (поднимаются на носочки, руки вверх).
Мы на стуле посидели (сидят),
И за столиком поели (имитируют действия).

Тема: “Игрушки”

“Мячики”

Девочки и мальчики прыгают, как мячики (прыгают на двух ногах, руки на поясе),

Ручками хлопают (хлопают в ладоши),
Ножками топают (топают),
То по кругу побегут (бегут по кругу),
То присядут, отдохнут (приседают).
И давай опять скакать-
Ну, никак их не унять (выполняют прыжки на двух ногах).

“Мои игрушки”

По дороге мы пойдем
И игрушки мы найдем (идут друг за другом).
Мишку косолапого (идут, переваливаясь с ноги на ногу),
песика лохматого (бегут по кругу),
Зайчика прыгучего (прыгают),
Ежика колючего (приседают),
Машинку заводную (имитируют действия шофера за рулем)
Куклу озорную (покачивают головой),
С ними вместе поиграем (хлопают в ладоши),

А потом их уберем (приседают).
Ножками потопаем (топают ногами),
Ручками похлопаем (хлопают в ладоши).
Тема: “Одежда. Обувь”

“Прогулка”

На прогулку собираемся,
Очень быстро одеваемся (шагают на месте).
Мы одежду надеваем,
Как оделись-проверяем (поворачивают голову в стороны).
Носки, кофточка, штанишки,
Шарфик, шапка и пальтишка (показывают на себе предметы одежды).
Всю одежду мы надели (разводят руки в сторону),
На нее мы посмотрели (смотрят друг на друга).
Хлопам ладошками-
Хлоп-хлоп-хлоп (хлопают в ладоши)!

“Обувь”

Как у наших у ребят
Туфли весело стучат:
Топ-топ, топ-топ,
Топ-топ, топ-топ (топают).
Как у наших у ребят,
Чешки по полу шуршат:
Шу-шу, шу-шу,
Шу-шу, шу-шу (потирают ладошки друг о друга).
Как у наших у ребят,
Сапоги блестят:
Ах-ах, ах-ах,
Ах-ах, ах-ах(выставляют правую или левую ногу на пятку)!

Тема: “Дикие животные”

“В гости к белочке”

Чтобы к белочке дойти,
Надо мостик перейти (выполняют ходьбу на пятках).
Здесь ребятам не пройти,
Здесь придется проползти (встают на четвереньки, ползут).
И снова наши ножки
Шагают по дорожке (шагают).

“Рыжая лиса”

Ходит рыжая лиса (шагают),
Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица (вытягивают вперед правую и левую руки указательными пальцами),

Ищет, где бы пожить (отводят правую руку в правую сторону, левую – в левую сторону).

Пошла лиска на базар (шагают)

Посмотрела на товар.

Себе купила сайку,

Лисятам – балалайку (описывают в воздухе круг указательными пальцами обеих рук: сверху-вниз, снизу-вверх).

“У медведя”

У медведя дом большой (поднимаются на носки, руки вверху),

А у зайца маленький (приседают на корточки, руки прямые перед собой).

Мишка наш пошёл домой,

Зайку он позвал с собой (шагают на месте).

“Два барана”

Рано-рано два барана застучали в ворота:

Тра-та-та, тра-та-та(друг за другом стоят в кругу, стучат пальчиками по спине ребенка, стоящего впереди)!

-Эй вы, звери, выходите,

Крокодила победите,

Чтобы жадный крокодил

Солнце в небо воротил (похлопываем ладошками по спине ребенка, стоящего впереди)!

Но мохнатые бояться (поворачиваются в другую сторону):

Где нам с таким сражаться (поколачивают кулачками)!

Он и грозен, и зубаст,

Он нам солнце не отдаст (поглаживают спину ладонями).

“Зарядка”

Раз-присядка (приседают),

Два-прыжок (прыгают на двух ногах на месте)-

Это заячья зарядка.

А лисята, как проснуться,

Любят долго потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть (поднимают руки вверх; потягиваются).

А волчата-спинку выгнуть (ставят руки на пояс, спина прямая),

И легонечко подпрыгнуть (подпрыгивают на месте).

Ну а мишка косолапый,

Широко расставив лапы (шагают на месте),

То одну, то обе вместе (руки в стороны-вверх-вниз),
Долго топчется на месте (топают).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 5

Система имитационно-игровых упражнений для дошкольников

Подражательные упражнения:

- «Мышка»: ходьба на носках семенящим шагом;
- «Цыпленок»: ходьба на пятках, с ритмическими движениями рук в стороны;
- «Котенок»: ползание с опорой на руках и коленях;
- «Корова»: ползание с опорой на руках и стопах;
- «Петушок»: ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны;
- «Аист»: ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед;
- «Лиса»: ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню;
- «Птица»: бег на носках, плавный и легкий;
- «Собачка»: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны;
- «Волк»: бег широким шагом;
- «Тигр и лев»: бег широким шагом;
- «Обезьянка»: бег широким шагом;
- «Машина»: ползание на ягодицах;
- «Заяц»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- «Кенгуру»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- «Лошадка»: ходьба с высоким подниманием колен.

Приложение 6

Динамические паузы

«Три медведя»

Жили-были три медведя, три медведя во бору.

Выходили на зарядку три медведя поутру.

Малыш — веселый мишка, ушастенький Топтыжка.

(Семенящий шаг на носочках.)

Шла в розовой панамочке

Купать Топтыжку мамочка.

(Идут мягким шагом, кокетливо размахивая руками.)

И очень важно, молодец!

Шел сзади всех медведь-отец.

(Делать неуклюжие вращательные движения телом, показывая, что идет большой медведь.)

Все дружно прыгнули в воду.

(Слегка наклонившись вперед, имитировать технику плавания кролем, потом брассом.)

Вышли медведи из воды и стали отряхиваться.

(Трясти головой, издавая звуки: «у-у-у» — грозно, ласково, пискляво.)

А Мишутке стало весело. Он, напевая, прыгает по полянке.

(Разные прыжки.)

А папа, хоть и очень тяжелый, но попрыгать тоже любит.

(Прыгать с ноги на ногу, с пятки на пятку, тяжело пере валиваясь.)

И мама присоединилась к общему веселью. Улыбаясь друг другу, Они взялись за руки и запели.

(Всем взяться за руки и, раскачиваясь, петь песню: «Улыб ка», «Лесенка о дружбе» и т. д.)

«Кошечка»

На скамейке у окошка

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка, глазки открывай,

День зарядкой начинай.

(Вытянула кошка задние лапки, потянула передние, выгнула спинку и сказала: «мур-мяу». А потом начала перекатываться с боку на бок.)

Вдруг кошка перевернулась на спину и «поехала» на велосипеде.

(Делать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде.)

Доехала кошка до кухни, встала на лапки, подошла к миске и стала лакать молочко.

(Движения головой вперед-вверх. Высунуть язык, имитируя лакание и облизывание.)

Вкусное молочко! Облизала мордочку и лапки.

(Прогнуться и сказать: «мур-мяу».)

Но тут прилетела муха и стала дразнить кошку. Летает то высоко, то низко, а кошка за ней прыгает.

(Хватательные движения руками. Затем подключить прыжки. Поймать «муху» и довольно сказать: «мяу!»)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Приложение 7

Подвижные игры Воробушки и автомобиль

Цель: воспитывать внимание и организовывать.

Домик игроков- на одной стороне площадки, педагог- “автомобиль” на другой стороне площадки и держит обруч- “руль”. По команде: “Воробушки, идите на улицу”, дети бегают по площадке. “Автомобиль” то выезжает на площадку, то уезжает в гараж. Когда “автомобиль” на площадке- “воробушки” убегают в домик, когда “автомобиль” в гараже- “воробушки” снова на улице.

Зайка беленький сидит

Цель: учить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Игроки строятся в круг, приседают.

Все вместе произносят текст и выполняют имитационные движения:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

Поднимают и опускают кисти рук у головы.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок-надо зайке поскакать.

Прыгают на двух ногах на месте.

Мишка зайку испугал, зайка-прыг...и ускал.

Прыгают в разных направлениях.

Лохматый пес

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения.

Домик игроков- на одной стороне площадки, водящий- “пес” лежит или сидит в будке-обруче на другой стороне площадки и притворяется спящим.

Дети медленно идут к лежащему “псу” и тихо говорят:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим: “Что же будет?”

Игроки подходят и гладят водящего. По команде: “Пес!”-он просыпается. Дети убегают в домик, а “пес” их догоняет и пятнает.

Догонялки

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в шеренгу на одной стороне площадки, педагог стоит спиной к игроку на расстоянии 1-2 метров от детей. По команде: “Догоните меня!” педагог убегает на другую сторону площадки, а дети догоняют его. По команде: “Убегайте от меня!” дети бегут обратно, а педагог их догоняет.

Дружная семейка

Цель: улучшать быстроту реакции на сигнал

Игроки находятся на площадке, в центре площадки на полу лежат мячи по количеству детей, по команде Дружная семейка бегут к мячам, поднимают любой мяч вверх и останавливаются.

Принеси предмет

Цель: Научить детей придерживаться указанного воспитателем направления; изменять направление соответственно заданию; не наталкиваться друг на друга; ориентироваться в пространстве; выполнять в процессе игры несложные задания воспитателя.

Материал: любой предмет или игрушка.

Ход игры: Воспитатель даёт задание пойти и взять предмет (заранее приготовлен и лежит на определённом месте), а потом принести его ей.

Солнышко и дождик

Цель: Учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Материал: стульчики (домики).

Ход игры: Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять!». Дети бегают по всей площадке. На сигнал «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места (в домик).

Через ручеёк

Цель: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Материал: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5-2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определённом расстоянии друг от друга.

Ход игры: Играющие стоят у черты – на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился – намочил ноги, идут сушить их на солнышко – садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

Наседка и цыплята

Цель: Учить выполнять функции «цыплят».

Материал: Верёвка с нанизанными на ней флажками, 2 стойки или 2 дерева(если на улице игра)

Ход игры: Дети изображают цыплят, а воспитатель наседку. На одной стороне площадки или комнаты огорожено место, это – дом. В доме помещается наседка с цыплятами. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовёт цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под верёвку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. По сигналу воспитателя: «Большая птица!». Все цыплята бегут домой.

Прятки

Цель: Научить детей играть по правилам игры:

1. Прятаться только на участке (в группе)
2. Водящему не разрешается подсматривать
3. Водящий идёт искать только после определённых слов.

Материал: предметы за которые можно спрятаться.

Ход игры: Воспитатель выбирает водящего по считалочке. Водящий закрывает глаза и говорит вслух слова: « 1,2,3,4,5, я иду искать, кто не спрятался, я не виноват». Пока он произносит слова, все остальные прячутся на отведённой им площадке (группе).

Цветные автомобили

Цель: Учить детей выполнять функцию водителя. Развивать реакцию на цветовой сигнал. Упражняться в лёгком беге с поворотом влево – вправо.

Материал: рули синие, жёлтые, зелёные. Флажки таких же цветов.

Ход игры: Дети размещаются вдоль стены комнаты или по краю площадки. Они автомобили. Каждому из них даётся флажок или руль какого-либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим в центре комнаты (площадки). Он держит в руке 3 цветных флажка. Когда воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета, то дети с таким же цветом руля (флажка) бегут по площадке, изображая автомобиль. Когда воспитатель опускает флажок, то дети останавливаются и направляются каждый в свой гараж.

Попади в круг

Цель: Учить соблюдать правило поочерёдности, пока действует один участник, остальные должны сдерживать свои действия. Упражняться в метании мешочка одной рукой в цель; развивать глазомер.

Материал: Круг и мешочек наполненный песком.

Ход игры: Дети строятся в колонну по одному. У первого мешочек с песком он должен бросить его в круг, затем взять мешочек и отдать следующему.

Поймай бабочку

Цель: Упражнять детей в совместных играх с элементарными правилами; упражняться в прыжках с места.

Материал: Палочка к которой привязана бабочка на верёвочке.

Ход игры: Воспитатель берёт палочку к которой привязана бабочка, поднимает её повыше и предлагает им её достать. Так же бабочка может летать по площадке, садиться на ковёр.

Мой весёлый звонкий мяч

Цель: Приучать детей подпрыгивать на двух ногах; внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Ход игры: Дети стоят около воспитателя и изображают мячики, прыгая на месте и приговаривая:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Жёлтый, красный, голубой,
Не утнаться за тобой!

После этого мячики убегают, а воспитатель ловит.

Такси

Цель: Учить детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направления движения; быть внимательным к партнёрам по игре. Материал: Обручи большого диаметра.

Ход игры: Дети становятся в обруч: один – у передней стороны обода, другой – у задней, лицом за первым. Первый ребёнок – водитель такси, второй – пассажир. Они бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

Птички и кошка

Цель: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.

Материал: Маска кошки и птичек. Начерченный большой круг.

Ход игры: Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребёнок становится в центре круга (кошка), засыпает (закрывает глаза), а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг.

Зайка серый умывается...

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.

Материал: Маска зайки.

Ход игры: Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

Зайка серый умывается,	Вымыл хвостик,
Видно, в гости собирается,	Вымыл ухо,
Вымыл носик	Вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.

Из кружка в кружок

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах. Энергично отталкиваться и мягко приземляться.

Материал: Несколько кружков на расстоянии 30-35 см.

Ход игры: Дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, перепрыгивая из кружка в кружок.

На одной ножке вдоль дорожки

Цель: Упражнять в прыжках на одной ноге.

Материал: дорожка.

Ход игры: Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до другой стороны площадки на правой ноге. Обратное можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге.

Целься верней

Цель: Упражняться в попадании в цель.

Материал: Мячики(мешочки с песком), корзина.

Ход игры: На земле проводят линию, на расстоянии 1,5-2 м от неё ставят корзину. Ребёнок подходит к линии и бросает мячик в корзину. Выигрывает тот, кто больше забросил мячиков в корзину.

Приложение 8

План-конспект занятия по физкультуре (младшая группа) по теме:

Физкультурный досуг с Петрушкой Младший дошкольный возраст

Задачи: Активизировать двигательную деятельность детей через развитие игрового сюжета. Воспитывать быстроту и ловкость в движениях. Проследить за степенью развития внимания к звуковым сигналам и реакции на них.

Ход досуга

Ведущий. Сегодня к нам придет гость. Отгадайте, кто это, а я вам подскажу:

Мой веселый колпачок

Лихо сдвинут на бочок.

Я веселая игрушка,

А зовут меня..

Дети: Петрушка.

Ведущий. Молодцы, ребята, угадали это Петрушка. Но почему его так долго нет? Давайте позовем его. Может быть он, заблудился и никак не найдет наш детский сад.

Дети: Петрушка! Петрушка!

Входит Петрушка. У него в руках кубик и коробка с погремушками.

Петрушка. Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки

Рад я видеть всех сейчас

А какой у вас детский сад (Осматривается по сторонам).

Дорогие ребята! Давайте знакомиться! (Подходит то к одному ребенку, то к другому). О! Если я так буду со всеми знакомиться, то у нас уйдет много времени. Давайте знакомиться по другому. Как только я скажу : «Раз, два, три – свое имя назови!» , вы громко скажите, как вас зовут. Внимание!

- Раз, два, три. Свое имя назови! (Дети громко называют свои имена).

Теперь, мы, познакомились и можно начинать играть.

Игра «Кубик - рубик».

У меня есть куб большой,

На нем красивые картинки.

Кубик, ты, скорей бери,

Брось и что там посмотри.

Дети бросают кубик (на кубике картинки животных, какое животное выпадет, дети выполняют подражательные движения этому животному).

Петрушка. Ребята, посмотрите, что у меня в коробке?

Дети. Погремушки.

Петрушка. Погремушки, вы, берите в круг скорее становитесь.

Упражнения с погремушками.

Погремушки дети взяли

Ходьба на месте

С ними быстро зашагали.

Погремушки вверх подняли,

Поднять руки вверх, вернуть в и.п.

Громко, громко постучали.

Повернемся вправо – влево,
налево

Повороты туловища направо -

И покажем всем соседям.

Стали детки приседать
погремушкой

Присесть, постучать

Погремушками стучать.

Стук и встали, стук и встали

И ничуть мы не устали.

А теперь прыжки на месте,

Прыжки на двух ногах

Повторяем дружно, вместе.

Тихо, тихо все пойдем,

Погремушки уберем!

Игра «Кто быстрее». В середине круга стоит Петрушка. Вокруг него разложены погремушки. Ведущий стучит в бубен, дети вслед за Петрушкой ходят, бегают и т.д. После слов «Раз, два, три погремушку бери!» дети берут погремушки. (2-3 раза).

Петрушка. Ох, устал я, отдохну и посмотрю на вас, какие вы ловкие да умелые.

Ведущий. Посмотри, Петрушка, как наши дети играют с мячами. Проводится игра «Докати мяч». Каждый ребенок получает мяч и катит его до флажка. Ведущий отмечает тех, кто хорошо выполняет задание. Игра повторяется (2-3 раза).

Ведущий. Ну как, Петрушка, понравились тебе наши дети?

Петрушка. Да, они молодцы, очень ловкие, их даже можно наградить за спортивные успехи.

Ведущий. Подожди, Петрушка. Посмотри, какими скакунами они, могут быть.

Стихотворение. Гоп – гоп – гоп! Ты скачи в галоп!

Ты лети, конь, скоро – скоро,

Через реки, через горы,

Все в галоп, в галоп! Гоп – гоп – гоп!

С последними словами дети подпрыгивают, продвигаясь вперед. По сигналу «Домой» спокойно возвращаются на место.

Петрушка. Ой, какие быстрые кони. Я тоже так умею. Можно я, тоже буду скакать?

Ведущий. Ребята, примем Петрушку в игру?

Дети. Да!

Игра повторяется 3 раза.

Ведущий. Петрушка, а чем ты хотел наградить ребят?

Петрушка награждает детей.

Петрушка. Ну, а теперь мне пора. До свидания детвора!

Дети. До свидания.

Организованный уход детей .

“Мой, любимый, звонкий мяч”

Задачи:

1. Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча;
2. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.

Оснащение занятия: резиновые мячи средних размеров по количеству детей в группе.

Ход занятия:

1. Я сегодня принесла много мячей. Каждому по одному, подходите, разбирайте. Мяч из корзины достаем, на площадку его несем. Несем аккуратно, осторожно, чтобы он не убежал. Ну, а если убежит, постарайтесь его догнать. Друг за другом с мячами идем.

-Упражнение с мячами.

1. В круг станьте. мячик к груди крепко-крепко прижмите. На счет раз-два-отведите мяч вперед, на счет три-четыре, опять прижмите. Продолжаем. Раз-два-отводим, три-четыре-прижимаем (5-6 раз).

2. Мячи вверх поднимите, на них посмотрите, опять опустите, прижмите к груди и снова: Поднимайте и опускайте, к груди прижимайте (5-6 раз).

3. Мячи на головку кладем, руками придерживаем, вниз наклоняемся, земли мячом касаемся. Повторим упражнение (7-8 раз). Молодцы!

4. С мячом приседаем, мяч к земле прижимаем, встаем-мяч вверх поднимаем. Опять хорошо приседаем и мяч вверх поднимаем (4-5 раз).

5. Наш мяч может и летать, бросим мяч вверх. Посмотрите, как он летит, ловите его, ловите! Попробуйте его поймать. Никто не смог его поймать. Вот такой он ловкий! Не огорчайтесь, будем упражняться и у нас получится (8-12 раз).

6. Поймаем мяч ногой. Ой! Он катится, катится, круглый мяч, веселый, озорной. Бежим за ним. Ударим левой ногой, правой, друг другу не мешаем. Игра с мячом (1-2 мин.).

-Хорошо с мячом все играли, а теперь расскажите мне о мяче. Возьмите его в руки. Какой наш мяч?-Хороший (погладим его ладошкой). Как наш мяч с нами играл? (Мяч летал, по земле катился.)

Из чего сделан наш мяч? (из цветной резины). На он похож? (На арбуз). Интересно вы о мяче рассказали. прижмите мяч двумя руками и понесем его в группу. Положим его в корзинку.

“Кто дальше прыгнет”

Задачи: 1.Приобщать детей к занятиям с элементами спорта;
2.Пробуждать желание добиваться определенных результатов;
3.Развивать стремление выполнять упражнение лучше, брать пример со своих сверстников, хорошо выполняющих упражнение.

Оснащение: грабли, лопата, прыжковая яма, флажки, маленькая медаль.

Ход занятия

- Здравствуйте, дети ! Сегодня у нас с вами состоится соревнование. Да, да! Соревнование. Повторите это слово, незнакомое оно. Соревнование – это, когда надо дальше прыгнуть, быстрее пробежать, обязательно стараться друг друга обогнать. Сегодня будем с вами прыгать, кто дальше. Это и есть соревнование. Итак! На площадку идем, соревноваться начнем, кто дальше прыгнет, того лучшим прыгуном назовем.

- Но, прежде, чем начать соревноваться, нам с вами надо немножко размяться. Будем упражнение выполнять, себя разогревать.

1. Друг за другом по кругу походим на носочках (50 с).

2. Друг за другом по кругу побегаем (1 мин.)

3. В круг встанем большой, повернемся в круг, будем в кругу упражнения выполнять:

-на раз – руки вверх поднимаем, к небу тянемся, на два- вниз наклоняемся, земли касаемся (5-6 раз);

- приседаем, руки вперед вытягиваем, встаем, руки вниз опускаем, спинку ровно красиво держим. На раз – приседаем, на два- встаем, выпрямляемся (6-8 раз);

- ногу левую поднимаем, в колене сгибаем, к себе прижимаем, руками помогаем, затем опускаем, правую ногу поднимаем (4-6 раз);
-прыгаем на двух ногах, мягко. красиво, высоко. Очень стараемся прыгнуть. У нас сегодня серьезные прыжки будут (10-12 подскоков);
- а теперь хорошо подышим: руки вверх поднимаем- вдохнем, опустим-выдохнем. И еще раз вдыхаем-выдыхаем (6-7 с).

4. Закончена разминка. Пора к яме с песком пойти и начинать прыгать. Будем прыгать друг за другом в колонне. Видите флажки стоят в яме: впереди синий, за ним желтый, потом зеленый, а потом красный. кто допрыгнет до красного флажка, того мы назовем лучшим прыгуном (5-7 прыжков с разбега).

5. А теперь прыгаем по одному. Слушайте внимательно, кого я назову. Прыгает Галя! Очень хорошо. Галя до желтого прыгнула флажка. Следующий... и т.д.

-Закончены соревнования. кто победил вы уже знаете. Это Саша. Он допрыгнул до красного флажка. Ему мы надеваем маленькую медаль. Поздравим Сашу с первой спортивной победой. Остальным ребятам хочу пожелать, так же хорошо прыгать, как Саша. вы все хорошо прыгали, на следующем занятии еще дальше будете прыгать. Закончено занятие. Идем отдыхать.

Приложение 9

Комплекс игровых упражнений «Домашние животные»

Упражнение «Ласковая киска»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Верная собака»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах.

1 — свести локти перед грудью.

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — отвести локти максимально назад.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз.

Упражнение «Корова мычит»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Упражнение «Ленивый поросенок»

И.п.: лежа на спине, руки на полу над головой.

1 — повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.

2 — вернуться в исходную позицию.

3—4 — повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Игривая лошадка»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1 — поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.

2 — вернуться в исходное положение.

3—4 — поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Повторить по 4 раза каждой ногой.

Упражнение «Веселый ягненок»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах.

Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза.