СОДЕРЖАНИЕ

1. Информация об опыте 2

2. Технология опыта 7

3. Результативность опыта 13

Библиографический список 18

Приложение 20

## 1. Информация об опыте

Тема опыта: "Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей".

Сведения об авторе. Условия возникновения опыта. Актуальность опыта. Общеизвестно решающее значение дошкольного периода онтогенеза для становления личности ребенка, создания предпосылок его гармоничного развития. Не менее известно, что полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Однако последние 10-15 лет именно физическое состояние дошкольников вызывает большую тревогу ученых и практиков здравоохранения и образования. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число "физиологически незрелых" новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Кроме того, в среднем 20% дошкольников имеют низкий уровень физического развития, а к 7 годам количество детей имеющих низкий уровень физической подготовленности вырастает до 25-27%.

Такое положение сохраняется и даже усугубляется, несмотря на существование большого количества программ по физическому воспитанию дошкольников и новых методических разработок.

Таким образом, решение проблемы формирования физического развития в дошкольном возрасте является, на мой взгляд, краеугольным камнем в воспитании гармонично развитой, здоровой и, что не менее важно, хорошо подготовленной к школе личности.

Актуальность опыта определяется тем, что совершенствование системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. До сих пор теория и методика дошкольного воспитания являлась переложением теории и методики физической культуры и приспособлением ее положений к физическому воспитанию дошкольников.

Однако разработка самих методов невозможна без знаний характера развития основных физических качеств в зависимости от многих факторов, но особенно от двигательной активности и соматотипа ребенка.

В то же время в недостаточной мере изучены возрастные особенности развития двигательных способностей детей, различия в физическом воспитании и обучении детей каждого года жизни.

Основная идея опыта:

Предполагается, что для совершенствования процесса физического воспитания, рациональное комплектование группы детей, занимающихся физической культурой в дошкольных учреждениях, целесообразно проводить со строгим учетом их соматического типа и характера двигательной деятельности.

Предполагается, что развитие физических качеств дошкольников происходит более эффективно в игровой деятельности, которая является ведущей в этом возрасте.

Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности более эффективно корректировать регламентированные занятия физической культурой у дошкольников, способствовать более целенаправленному акценту на развитие тех или иных физических качеств. Предложенные практические рекомендации по организации групп занимающихся могут быть использованы для оптимизации занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.

Длительность работы над опытом. Диапазоном опыта является единая среда воспитательно-образовательного процесса (физ. занятия, игры).

Теоретическая база опыта Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей.

Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии.

В подвижных играх, физических упражнениях развивается быстрота, ловкость движений, а также находчивость, выдержка, умение действовать сообща.

Таким образом, в физическом воспитании должны найти свое место как меры по укреплению здоровья ребенка и закаливанию его организма, так и умело подобранные игры, физические упражнения. Чем яснее родители и воспитатели осознают важность всех указанных задач, тем легче найти общую линию воспитания в семье и в детских учебно-воспитательных учреждениях.

**Игра** - неотъемлемая часть развития вашего ребёнка, главный плюс которой состоит в активной и самостоятельной деятельности ребёнка, при которой он проявляет свои способности и видит результат своих действий.

Следует знать, что любая игра, даже самая простая, развивает и формирует личность ребёнка. Игры, в психологическом развитии малыша, нельзя недооценивать. Игра - одно из самых важных средств на пути к познаниям окружающего мира. Во время игр у ребёнка улучшается настроение, обогащается его чувственный опыт, развивается образное мышление, речь и воображение, а так же закладываются базовые знания творчества. У детей с развитым воображением, как правило, интеллект более развит, они лучше и адекватнее реагируют в нестандартных ситуациях, учёба им даётся легче.

Игра это важное условие социального развития ребёнка, благодаря которой он знакомится с делами и поступками взрослых, учиться понимать чувства других людей, получает навыки общения и сопереживания, веселье и свободу. На физическое развитие детей игра так же оказывает своё влияние, стимулируя активность ребёнка. Обладая хорошим психотерапевтическим эффектом, игра даёт ребёнку возможность избавиться от негативных переживаний. Через игру и игровые действия ребёнок усваивает различные знания и умения в понятной для него форме.

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.

Таким образом, игра 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.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Изучением данного вопроса занимались многие ученые физиологи, психологи и педагоги. П.Ф. Лесгафт свою творческую деятельность посвятил физическому воспитанию детей, Н.М. Амосов - физическому развитию, Н.М. Шелованов – оздоровлению, Т.И. Осокина проблеме физического развития дошкольника.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Понимая общую цель физического воспитания как сохранение и укрепление здоровья ребенка, формулируются задачи физического воспитания.

Задачи решаются в каждой возрастной группе, но их содержание меняется в зависимости от психофизиологических возможностей детей. Средствами реализации задач физического воспитания является деятельность детей, игры, а также художественные средства в частности фольклор.

Цель исследования состояла в том, чтобы определить изучить процесс развития физических качеств детей дошкольного возраста в игровой деятельности.

Полученные в ходе исследования педагогические выводы и обобщения могут явиться основой для дальнейшей экспериментальной работы в исследуемой области.

Практическая значимость работы заключается в том, что проведенное теоретическое исследование данной проблемы может служить дополнительным информационным материалом для воспитателей ДОУ, заинтересованных в изучении этого вопроса.

Задачи:

Провести анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме;

Теоретически обосновать эффективность занятий физической культурой игровой направленности;

В процессе формирующего эксперимента определить эффективность проведения физкультурных занятий в игровой форме;

Разработать рекомендации по использованию игровой деятельности в организации физкультурных занятий в дошкольных образовательных учреждениях.

Методы:

- изучение психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;

- педагогический эксперимент;

- педагогическая диагностика и тестирование физического развития детей;

- наблюдения;

- собеседования с педагогами, медицинскими работниками ДОУ.

## 2. Технология опыта

В детском саду постоянно организуются физкультурные досуги, ежегодно - физкультурные праздники (летний и зимний), когда дети показывают свои умения, соревнуются в скорости и ловкости.

Основные движения ребенка в возрасте от 3 до 7 лет постепенно совершенствуются. Чтобы убедиться в этом, достаточно сравнить, как ходят, бегают, прыгают трехлетние и семилетние дети, как выполняют они задания, связанные с быстротой, ловкостью, умением владеть своими движениями, действовать сообща, преодолевать препятствия.

Но не только возраст играет здесь роль. Все эти ценные качества и умения развиваются хорошо, если ребенок имеет возможность упражняться; в противном случае он и к концу дошкольного возраста остается неловким в движениях, несмелым.

Важно подбирать для детей игры и доступные упражнения, всесторонне развивающие их. В подвижных играх развиваются физические силы детей, крепнет здоровье, лучше становится аппетит, сон.

В коллективном воспитании детей в детском саду подвижным играм мы уделяем большое внимание. Ежедневно с детьми проводится та или иная игра, выбираются игры с разными видами движений: с бегом, прыжками и т.д.

С младшими детьми (в возрасте 3-4 лет) проводятся игры с самыми простыми, интересными для них заданиями: в игре "Найди свой домик" они должны добежать до флажка определенного цвета, в игре "Наседка и цыплята" - подлезать под натянутую веревку, в любимой всеми народной игре "У медведя на бору" - убегать от ловящего.

Для детей постарше (5-6 лет) подбираются игры с более разнообразными движениями, иногда в различных сочетаниях. "Зайцы" прыгают на полянке, а при появлении "волка" убегают от него, "козы" могут попасть в свой "дом", только перепрыгнув через "ров". Игра в "кошки-мышки" требует проворства, большой согласованности действий.

В некоторых играх на первый план выступают элементы соревнования: выигрывает тот, кто скорее добежит до флажка, кто дальше забросит мяч или шишку, кто сумеет докатить обруч до дерева так, чтобы он ни разу не упал.

Подбирая детям игрушки, я обязательно учитываю то, что они должны соответствовать возрасту ребенка. Большое значение имеет в этом отношении размер игрушек.

Например, мячи для 3-4-летних детей должны быть крупного размера (20-25 см в диаметре) или среднего (10-12 см). Малышам трудно играть с маленьким мячом: его неудобно катать, ловить, он легко выскальзывает из неумелых рук. Дети 6-7 лет, лучше владеющие своими движениями, хорошо справляются и с мячами небольшого размера (8 см в диаметре).

Обруч для катания должен быть не ниже пояса ребенка, чтобы ему не нужно было сгибаться на бегу, подгоняя обруч рукой. Правильную длину прыгалки можно определить следующим образом: если поставить ребенка на середину растянутой на полу прыгалки, то концы ее, поднятые вверх, должны приходиться несколько выше уровня пояса ребенка.

Хорошо дать детям для игр несколько ящиков и гладко оструганных досок различных размеров. Дети делают из них несложные сооружения. Перекидывают, например, доску через два опрокинутых ящика - и готов мост; через него идет "поезд" или бежит, высоко поднимая ноги, "лошадка". В другой раз ящики - "пароход", наклонная доска - "трап". В таких играх развиваются ловкость, смелость.

В воспитании физически крепкого, всесторонне развитого ребенка значительное место отводится также гимнастике. Я каждый день провожу с детьми утреннюю гимнастику, состоящую из вводной ходьбы, 3-4 специально подобранных упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц, расширяющих грудную клетку, для мышц спины и живота; каждое упражнение повторяется от 4 до 6-8 раз. Кроме того, в утреннюю гимнастику входит бег друг за другом или бег, связанный с небольшими игровыми заданиями; гимнастика заканчивается ходьбой. Все вместе занимает 5-8 минут.

Каждый комплекс упражнений повторяется две недели. Во время гимнастики обеспечена максимальная двигательная активность детей.

Кроме утренней гимнастики, построенной по указанному плану, детям в течение дня я даю ряд интересных заданий, выполнение которых способствует развитию ловкости, гибкости, смелости. Примеры таких заданий: пролезть между ножками стула; пробежать под вращаемой другими веревкой и многое другое. Следует также присматриваться к тому, как ребенок ходит, бегает, прыгает, и, если нужно, показать ему правильные приемы движений.

Другие виды традиционных форм проведения занятий по физической культуре для детей с различным уровнем двигательной активности показаны в Приложении.

Чтобы отойти от традиционных форм проведения занятий по физической культуре предлагаю провести эксперимент по проведению сюжетных занятий по методике М. Сигимовой. [[1]](#footnote-1)

Сюжетные занятие - одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету (например, в комплексе "Морское царство" применяются упражнения дыхательной гимнастики "Парус", "Волны шипят" и др., общеразвивающие упражнения "Рыбка", "Русалочка", "Медуза" и др., подвижные игры "Цунами", "Невод", "Водяной" и др., танец "Раки", круговая тренировка "Матросы на корабле в шторм" и т.п.).

Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Программа проведения сюжетных игр направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие музыкально-ритмических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач можно использовать различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре.

При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также этюды психогимнастики, танцы и игры можно менять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом.

После разучивания упражнений в течение 3-4 занятий они выполняются под музыку поточным способом по методике ритмической гимнастики. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных навыков.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), используемые в основной части, целесообразно выполнять на протяжении 15-16 занятий, постепенно усложняя упражнения и увеличивая нагрузку. При дозировке упражнений необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности целесообразно дополнять сюжетные занятия по физическому воспитанию тематическими играми-занятиями: например, комплекс "Морское царство" может быть дополнен познавательной игрой-занятием М. Сигимовой "Загадки Морского Царя" и т.п.

В процессе сюжетных занятий рекомендуется использовать стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету: например, перед разучиванием танца "Раки" загадать загадку "Под водой живет народ - ходит задом наперед"; при выполнении несложных по структуре упражнений невысокой интенсивности "Морская волна" и "Я на солнышке лежу" предложить детям всем вместе произнести вслух отрывок из сказки А.С. Пушкина "Ты волна моя, волна... " или спеть песенку из мультфильма "Как львенок и черепаха пели песню".

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, и некоторых этюдов психогимнастики рекомендуется использовать специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными природными звуками (например, в комплексе "Морское царство" применяются музыкальные композиции "Океан", "Песнь кита", "Морские сны", "Путь дельфина", "Благоговение", "Морские мелодии" и др.).

Звуки океанских волн, согласно данным научно-методической литературы, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей.

Многие музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, голоса дельфинов, "пение" китов, шум морского прибоя и др.), создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают пережить, прочувствовать тесную связь, единство Человека и Природы, что имеет важное воспитательное значение.

Разработанные комплексы сюжетных занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70% времени занятий (например, комплекс "Морское царство" направлен на акцентированное развитие силы и силовой выносливости мышц туловища, комплекс "Любимые игрушки" - координационных способностей, комплекс "Африка" - выносливости и т.д.).

Каждый комплекс сюжетных занятий используется в среднем на протяжении 2-2,5 месяцев, что обосновывается результатами исследований, установивших, что применение коротких (в течение двух месяцев) тренирующих программ, направленных на развитие отдельных двигательных качеств, в процессе физического воспитания дошкольников достаточно эффективно и вызывает достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств[[2]](#footnote-2).

После закрепления и совершенствования каждого комплекса сюжетных занятий проводится физкультурный досуг или праздник (например, комплекс "Морское царство" завершается физкультурным праздником "В гостях у Морского Царя"), в процессе которых используются освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры и эстафеты. Подготовка к празднику (досугу) является для детей хорошим стимулом для тщательной отработки своих движений, способствует формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие, целеустремленность.

Выводы: Физическое развитие детей дошкольного возраста в игре будет эффективно, если обеспечить: систему использования игр на специально организованных занятиях и в повседневной жизни, максимально - познавательную активность детей, комплексное решение всех задач относительно развития психически познавательных процессов, целесообразную частность планирования в течение года игр в пределах задач всестороннего развития, учитывая принципы индивидуализации и дифференциации.

## 3. Результативность опыта

С целью оценки эффективности разработанной программы сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в нескольких детских садах был проведен сравнительный педагогический эксперимент[[3]](#footnote-3), в котором принимали участие дети в возрасте 5-7 лет.

Экспериментальная группа занималась по разработанной программе сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики. Занятия продолжительностью 30 минут проводились три раза в неделю в течение шести месяцев.

Контрольная группа в течение этого же периода занималась по традиционной программе по физическому воспитанию для детского сада (с аналогичной продолжительностью и кратностью занятий).

Эффективность предложенной методики оценивалась посредством сравнения показателей физического развития и физической подготовленности, а также данных о динамике заболеваемости детей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента.

До начала эксперимента дети экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий в показателях физического развития и результатах физической подготовленности, за исключением результатов в наклоне вперед.

После проведения эксперимента однонаправленное достоверное изменение показателей физического развития наблюдалось в обеих группах. Таким образом, повышенные нагрузки не оказали отрицательного воздействия на организм испытуемых.

Средства и методы физического воспитания, используемые в экспериментальной программе сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики, были адекватны возможностям организма детей данного возраста (это подтверждается также результатами педагогических наблюдений и данных пульсометрии).

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность детей экспериментальной группы до и после проведения эксперимента, позволил установить достоверное изменение результатов во всех контрольных упражнениях (в челночном беге - с 11,11 до 10,21 с, в прыжке в длину с места - со 107,40 до 121,38 см, в разгибании туловища - с 13,13 до 28,05 раза, в сгибании туловища - с 11,08 до 32,65 раза, в наклоне вперед - с 1,50 до 8,85 см).

Это объясняется тем, что занятия по традиционной программе физической культуры для детского сада направлены главным образом на освоение определенного объема двигательных навыков и не способствуют воспитанию двигательных качеств, что подтверждается также результатами исследований других авторов.

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной программе сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений.

Это подтверждается также результатами интервьюирования детей экспериментальной группы после проведения эксперимента. Во время пребывания в детском саду дети стали отдавать предпочтение занятиям по физической культуре, поставив их на первое-второе место наряду с занятиями рисованием и лепкой, в то время как до эксперимента занятиям по физической культуре отводилось лишь четвертое место по степени важности.

Данные пульсометрии показали, что при проведении занятий по экспериментальной программе нагрузка на всех этапах занятия соответствовала возможностям детей. Анализ динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) на занятиях в экспериментальной и контрольной группах показал, что физическая нагрузка в экспериментальной группе оказывает более выраженный тренирующий эффект на организм детей по сравнению с нагрузкой на занятиях в контрольной группе.

Изучение данных о динамике заболеваемости показало, что до эксперимента заболеваемость детей составляла 27,5% в контрольной и 26,25% в экспериментальной группах. После проведения эксперимента заболеваемость детей снизилась в контрольной группе до 16,25%, а в экспериментальной - до 7,5%.

Более значительное снижение уровня заболеваемости в экспериментальной группе, по-видимому, можно объяснить тем, что экспериментальная программа, оказывая тренирующее влияние на организм ребенка, способствует расширению адаптационных возможностей детей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды.

Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволило повысить эффективность процесса физического воспитания и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Контроль за проведением экспериментальных занятий осуществляется заведующей детским садиком по следующему алгоритму:

Просмотр занятий.

Были ли соблюдены гигиенические требования (облегченная одежда и обувь детей, проветренное помещение). Сколько времени заняла подготовка к занятию (уборка мебели, переодевание детей, подготовка пособий), как участвовали в ней дети. Время начала занятия. Длительность каждой части.

Удалось ли воспитателю сконцентрировать внимание детей для выполнения упражнений. Как проводились общеразвивающие упражнения (с предметами и без них). Какими методами пользовался воспитатель при формировании у детей правильных навыков. Достаточно ли точным и кратким был показ и объяснение упражнений, сколько раз они были повторены, качество выполнения их детьми. Сколько детей и кто именно неправильно выполнял те или иные движения. Замечал ли это воспитатель и как реагировал на ошибки.

Какими приемами воспитатель добивался, чтобы дети правильно выполняли движения. Приходилось ли детям долго ждать очереди для выполнения упражнения. Насколько дети были внимательны, нарушалась ли дисциплина и в какие моменты. Каково было самочувствие детей во время занятий, устали они или нет, в чем выражалась усталость. Время окончания занятия.

Анализ занятий.

Заведующий анализирует правильность построения занятия, содержание каждой его части, приемы руководства, навыки, умения и поведение детей. Отмечает общую длительность занятия и каждой его части.

Соответствовал ли подбор игр, упражнений программным требованиям и возможностям детей. Какой новый материал включен в занятие.

Каким методом (поточным, групповым, индивидуальным) пользовался воспитатель при формировании у детей правильных навыков выполнения основных движений, какие пособия использовал.

Сколько раз повторялось движение каждым ребенком, как было организовано обучение детей (дополнительный показ, пояснение, повторение, индивидуальный подход).

Каково качество выполнения детьми упражнений в основных движениях. В чем конкретно проявлялась забота воспитателя о насыщенности занятия (обеспечение достаточным количеством пособий, организация детей).

Какими приемами воспитатель поддерживал дисциплину (предлагал ли детям понаблюдать и оценить, как выполняют упражнение товарищи).

Правильно ли выбрана игра, обеспечивала ли она физиологическую нагрузку для всех детей.

Поведение детей в игре, выполнение правил. Удачно ли и своевременно окончено занятие.

# Библиографический список

1. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы "Здоровый дошкольник" // Журнал "Обруч", 1996, 1. - С.5-6.
2. Адашкявичус Э. И Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: ФиС, 1992. - 147 с.
3. Байкова Л.А. Технология игровой деятельности. - Рязань: РГПИ, 1994. - 108 с.
4. Башта Л.Ю. Использование кратковременных игровых программ с направленным развитием физических способностей в физической подготовке детей-сирот // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Тезисы Всерос. Науч. -практ. конф. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006.
5. Бондаревский Е.Я. Структура физической подготовленности дошкольников сб. научных трудов. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников. - М. 1988.
6. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1990. - 175с.
7. Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Мн.: " Четыре четверти", 1998.
8. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. наук. МГАФК – Малаховка, 2000.
9. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопр. психологии. - 1986. - 6. - С.75 - 78.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Владос, 1999.
11. Громова С. Сюжетные физкультурные занятия с элементами коррегирующей гимнастики. // "Дошкольное воспитание. " - 1996. - С.6,8, 10.
12. Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации – Мн, 1992. – 44с.
13. Дворкина, Н.И. Инновационные направления совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Современные проблемы физического воспитания, валеологии и здорового образа жизни. - 2000.
14. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста на основе дифференцирования подвижных игр / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII международный научный конгресс. - Москва, 2003. - С.230-232.
15. Карманова Л.В., Шербо В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод. пособие. - Мн.: Полымя, 1987.264 с.
16. Рунова М.А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности // Дошкольное воспитание. - 1998. - 6. - С.81-86.
17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр "Академия" 2001. -368с.
18. Физическая культура в жизни детей дошкольного возраста (методология и методика исследования), часть 1. – М.: 1985. - 59с.
19. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. (Пособие для воспитателя подготовит. к школе группы).2-е изд. дораб. - М.: Просвещение, 1984.159 с., ил.
20. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников.М.: ACADEMIA, 2000. – 176с.
21. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. – Мн.: Университетское, 1998,. – 184с.

# Приложение

Дифференцированные игры-упражнения.

Игры-упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности

Не урони мяч

Дети встают у нарисованной в центре зала линии (или шнура). Даётся задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперёд (если мяч не упал). Если мяч падает, ребёнок возвращается к центральной линии и снова начинает выполнять упражнения.

Каждый ребёнок должен дойти до финиша (флажок). Расстояние от линии до финиша - 5-8 метров.

Кто дальше бросит

Дети встают у линии и бросают мяч о стенку, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч и будет находиться дальше всех от линии.

Оттолкни и поймай мяч

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребёнок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3-3, 5 м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему, быстро встаёт, поворачивается кругом, ловит брошенный партнёром мяч, снова принимает исходное положение.

Игра повторяется 4-6 раз. После этого дети меняются местами.

Поймай мяч

Двое детей стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч разными способами. Третий ребёнок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч. Если оно поймал мяч, то становится на место ребёнка, бросившего мяч, а тот, в свою очередь, занимает его место.

Оттолкни мяч от себя

Дети садятся на корточки в круг, лицом к центру, и перекатывают друг к другу внутри к круга. Каждый, к кому докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Осаленный ребёнок (мяч попал в ноги) быстро поворачивается спиной к кругу. Игра продолжается до тех пор, пока останется "неосаленным" один ребёнок.

Проведи мяч

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу воспитателя "Начали! " все они ведут мячи ногами с продвижением вперёд. Кто из детей быстрее дойдёт до финиша (флажок), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону.

Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребёнок, который набрал больше очков.

Задержи мяч

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом, перемещаясь по площадке (по залу). Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Ребёнок, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встаёт на его место. Побеждают те дети, которые были меньшее число раз в роли водящего.

Поймай обруч

Ребёнок ставит обруч ободом на пол, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку, даёт обручу покрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч.

Кто дальше прокатит обруч

Дети стоят в шеренге вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, ребёнок быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

Кто быстрее

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Дети прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу воспитателя быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т.д.) По второму сигналу дети быстро впрыгивают в обруч и приседают.

Игры-упражнения для детей с высоким уровнем развития двигательной активности

Будь внимательным

Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого ребёнка в руках флажок. По первому сигналу воспитателя дети бегут по залу, обегая разные предметы, по второму сигналу перепрыгивают через предметы. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, ребёнок поднимает флажок, не прекращая бега, и опускает флажок; затем воспитатель называет имя другого ребёнка, который в свою очередь, поднимает флажок.

У кого больше

По всему залу разложены разные предметы (кегли, кубики, мячи, обручи). Дети бегают врассыпную по залу, не задевая предметы и не наталкиваясь друг на друга. По сигналу воспитателя быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов.

Вариант 1. Собрать как можно больше любых предметов.

Вариант 2. Собрать как можно больше кубиков любого цвета.

Вариант 3. Собрать как можно больше кубиков одного цвета.

Вариант 4. Собрать как можно больше кубиков (тройками, парами, по цвету).

Не ошибись По кругу расставлены цветные кегли. За ними встают дети. По команде воспитателя дети ходят, прыгают, бегают. По сигналу "кегля! "каждый должен взять кеглю своего цвета. Выигрывает тот, кто первым сделает это правильно.

Найди свой кубик

На полу разложено несколько обручей (7-12). В каждом обруче стоит ребёнок и лежит один кубик. По команде воспитателя дети разбегаются по всему залу. По сигналу "стоп! " быстро останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель в это время меняет кубики местами. По сигналу "Старт! " дети открывают глаза и каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, впрыгнуть в него, пролезть через него и поднять обруч вверх.

Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

Слушай сигнал

Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу воспитателя быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. При повторном сигнале (свистке) снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

Воротики

Дети распределяются на пары, каждая пара идёт друг за другом, не держась за руки. По сигналу "Воротики! " дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара опускает руки, пробегает под образовавшимися воротиками и становится впереди всех. Дети отпускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала светофора.

Быстро по местам

Дети стоят в колонне по одному. По команде воспитателя "На прогулку! " разбегаются по всему залу, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде "Быстро по местам!" кладут пособия на то место, где они находились, и возвращаются на своё место в колонну.

Проигрывает тот, кто занял своё место последним в колонне.

Меняйтесь местами

В центре зала кладётся длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу воспитателя "Беги!" все дети врассыпную бегают на своей площадке. По сигналу воспитателя "Меняйтесь!" команды меняются местами. Та команда, которая первой в полном составе перебежит на другую сторону, выигрывает.

1. Сигимова М. Загадки Морского Царя. К проблеме общения воспитателя со старшими дошкольниками в процессе познавательных игр-занятий на экологические темы (конспект познавательной игры-занятия для детей старшего дошкольного возраста) // Дошкольное воспитание, 1995, № 2, c. 9-11. [↑](#footnote-ref-1)
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры, 1986, № 10, c. 21-25. [↑](#footnote-ref-2)
3. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников.// Журнал "Физическая культура".-1997.-№3. [↑](#footnote-ref-3)