Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**"Соликамский социально - педагогический колледж**

**имени А.П. Раменского»"**

**Выпускная квалификационная работа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: Подвижная игра****как средство развития физических качеств у детей младшего дошкольного возраста** |  |
|  |
|  |
| **Выполнила:** | Середкина Юлия Викторовн | **В-44** |
|  | *(фамилия имя отчество)* | ***(группа)*** |
|  |  |  |
|  |  |
|  | **44.02.01 Дошкольное образование** |
|  | ***(наименование специальности)*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Руководитель:** | Журавлева Яна Эдуардовна |
|  | *Преподаватель*  |

 Защита состоялась «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

 Оценка \_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Соликамск, 2021

**Содержание**

**Введение**……………………………………………………………….. 3

**Глава I. Теоретические основы изучения подвижной игры как средства развития физических качеств у детей младшего дошкольного возраста**

1.1. Понятие и виды, методика организации подвижной игры в младшем дошкольном возрасте…………………………………………………7

1.2 Понятие, виды, особенности развития физических качеств у детей младшего дошкольного возраста…………………………………14

1.3. Влияние подвижной игры на развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста…………………………………23

**ГЛАВА II. Практическое исследование влияния подвижных игр на развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста**

2.1. Диагностический инструментарий физических качеств детей младшего дошкольного возраста……………………………………………….27

2.2. Методические рекомендации подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста………35

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………37

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………………38

ПРИЛОЖЕНИЕ 1…………………………………………………………41

ПРИЛОЖЕНИЕ 2…………………………………………………………44

ПРИЛОЖЕНИЕ 3…………………………………………………………50

**ВВЕДЕНИЕ**

  За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста. По мнению ряда ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека.

В утвержденном Федеральном Государственном Образовательном стандарте дошкольного образования (утвержденного приказом Министерства

образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 – далее ФГОС ДО), сказано, что программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного

возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Стандарта [32].

 Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер. Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания.

Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности. Однако к решению проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам Е.И. Геллер, Е.Н. Вавиловой, Н.Б. Каданцевой, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландина и др .

Исходя из этого, мы выбрали следующую тему исследования:подвижная игра как средство развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста возможно, если разработана и используется методика, включающая:

* целенаправленное применение системы подвижных игр, ориентированных на развитие определенных физических качеств (быстроты, ловкости, скорости и т.д);
* расширенный объем подвижных игр по сравнению с традиционной методикой.

**Проблема исследования:**поиск средств развития физических качеств детей младшего дошкольного возраста.

**Объект исследования:** процесс развития физических качеств детей младшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования**: подвижная игра как средство развития физических качеств детей младшего дошкольного возраста.

**Цель исследования:**обоснование влияния подвижной игры на развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить понятия, виды методике организаций подвижной игры в младшем дошкольном возрасте.
2. Проанализировать теоретические данные об особенностях развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста.
3. Определить возможное влияние подвижной игры на развитие физических качеств у младших дошкольников.
4. Подобрать диагностический инструментарий для изучения уровня развития физических качеств у детей младшего дошкольного возраста.
5. Разработать методические рекомендации для педагогов по работе с детьми в направлении развития физических качеств.

**Практическая значимость исследования:**разработанный нами комплекс подвижных игр может использоваться педагогами ДОУ для развития физических качеств у детей младшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ педагогической литературы по теме исследования; обобщение;

Эмпирические: наблюдение; тестирование; беседа.

**База исследования:** **:** МАОУ СОШ №12 д/с Структурное подразделение детский сад №5. г. Соликамск.

**Глава I. Теоретические основы изучения подвижной игры как средства развития физических качеств у детей младшего дошкольного возраста**

* 1. **Понятие и виды, методика организации подвижной игры младшем дошкольном возрасте**

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

В педагогической практике используются два основных вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие или вольные, в которых участники сами намечают план игры, и сами осуществляют намеченную цель (ролевые).

2. Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующими руководства ими взрослыми руководителями или самими ребятами-вожаками.

 Одной из задач педагогического руководства подвижными играми является поддержание в них достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей младшего дошкольного возраста.

Что бы **организовать подвижную игру необходимо**, чтоб дети упражнялись в освоении основных движений. Можно выделить основные движения характерные для детей **младшего дошкольного возраста**. Это ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание и ловля. В **младшей**группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга; формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

Для этих целей используют различные приемы: указания педагога, его показ, имитацию, игровую форму, зрительные ориентиры. Чтобы научить детей поднимать ноги, следует использовать игры с перешагиванием через шнур, кубики. На третьем - четвёртом году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы. Для этого можно использовать игры с бегом между двумя линиями, не наступая на них. Дети также учатся бегу с ускорением и замедлением в **подвижных играх типа***«Догони меня»*, *«Догони мяч»*. Также в **младшей**группе вводятся прыжки на двух ногах, с продвижением, в длину и высоту с места. Основное внимание взрослого должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места. Основными приемами обучения являются показ и объяснение воспитателя, игры с прыжками, зрительные ориентиры.

**Методика проведения подвижной** игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры**, подведение итога**. Проведение **подвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста** имеет свои особенности, которые необходимо учитывать воспитателю или педагогу.

Подбор игр нужно осуществлять с учетом **возрастных особенностей детей,** их представлениями, умениями, навыками, знаниями об окружавшем мире. Надо стремиться к тому, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям. Это могут быть уже знакомые образы *(кот, птичка)*. Важно,чтобы движения персонажей игр были разнообразны, но доступны для использования маленькими детям. Поэтому необходимо, чтобы им был хорошо знаком персонаж, которому они подражают.

Чтобы привлечь внимание детей **младшего дошкольного возраста** рекомендуется использовать игры с небольшим художественным текстом, который также подскажет детям движения и заменит в игре правила. Также важно использовать в играх разнообразные двигательные задания, с ходьбой, с прыжками, с бегом. Важно учитывать состояние детей. Если дети возбуждены, следует провести спокойную, **малоподвижную игру,** которая потребует от детей концентрации и внимания. Если же дети долго сидели на занятиях, то лучше провести игру с многообразными движениями, которые меняются в соответствии с сюжетом.

Подготовка к игре состоит из нескольких моментов. Первый это ознакомление воспитателя с содержанием **подвижных игр,** что позволяет педагогу подобрать игры в соответствии с **возрастными особенностями детей,** в зависимости от условий проведения и количества детей. Второй момент — это подготовка к проведению конкретной игры, это поможет продумать как распределить играющих, так чтобы они смогли свободно передвигаться и как использовать пособия. До игры детей нужно познакомить с неизвестным им персонажами, с помощью сказки, картинки. Это поможет ребятам быстрее освоить игровые действия. Третий момент подготовки это подготовка помещения к игре. Если игра проводится в групповом помещении, оно должно быть проветренным, нужно провести влажную уборку, освободить помещение от посторонних **предметов**. Также важное значение имеет одежда играющих, она должна быть удобной и не стеснять движения. Когда все заранее подготовлено и продуманно, воспитатель может провести игру с пользой для детей, а малыши получат множество положительных эмоций.

**Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста всегда организует воспитатель**. Воспитатель сообщает название игры, излагает ее содержание, объясняет правила. Объясняя игру, он подчеркивает смысловое содержание действий каждого персонажа, раскрывая причинную обусловленность характера движений. Надо раскрыть только самое главное. Объяснение должно быть кратким, четким, проходить живо. Объясняя игру впервые, воспитатель или сам показывает детям движения, которые могут затруднить их**. Подвижная** игра предусматривает выполнение основных образовательно-воспитательных задач, таких как развитие и совершенствование движений детей, приучение детей действовать в коллективе в соответствии с правилами игры. Выполнение этих задач зависит от того как педагог заинтересует и привлечет детей к игре. Важным условием является общение детей с взрослым и сверстниками. В освоение **детьми**новых движений воспитателю принадлежит ведущая роль, важно чтобы воспитатель был в игре не только исполнителем ответственной роли, но и просто рядовым участником. Дети **младшего дошкольного возраста с**тараются подражать воспитателю в выполнении движений. Однако дети недостаточно владеют своим телом и постоянно допускают ошибки в выполнении движений, не обращая на это внимания. Не стоит быть настойчивым, пока малыш не освоит новое движение. Для совершенствования движений педагог может использовать разные приёмы: личный показ, пояснение, указания. Особенно важно поощрять детей, хорошо выполняющих движение. Активное участие педагога в игре доставляет детям большую радость, создаёт хорошую эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей.

 Разнообразие игр по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными воспитателем задачами.

 Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащение словаря - вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может осуществлять при помощи разнообразных игровых заданий.

 Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

 Во время таких упражнений у воспитателя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

 Игры забавы. В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком, и ничего не уронить; бежать в мешке; выполнить движение с завязанными глазами: ударить по мячу ногой, "напоить лошадку" и т. п.). Такие задания выполняют двое-трое ребят старшего дошкольного возраста или взрослые (родители, воспитатели), основная масса детей является зрителями. Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках - веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

С детьми **3—4 лет** игры проводят на понятном и близком им материале. Их привлекает главным образом сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы и искать их. Поэтому для них подбирают игры с одним-двумя основными движениями.

Важно также учесть и то, что в этом возрасте ребенок плохо владеет своими движениями: часто теряет равновесие, падает, прилагает значительные усилия во время выполнения физических упражнений. Поэтому игры для младших дошкольников подбирают простые, интересные, разнообразные, с обязательным чередованием движений и отдыха. Содержание их составляют посильные и интересные задания («Догони мяч», «Беги ко мне» и др.). Основные движения в этих играх — кратковременный бег и ходьба с последующим отдыхом. Ходьба, бег, несложные прыжки — наиболее доступные движения для малышей. Игры, в которых есть бег, хорошо укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают быстроту и ловкость.

Такие игры, как «Мой веселый, звонкий мяч», «Допрыгни до мяча» и др., формируют навыки прыжков вверх с места, воспитывают смелость, настойчивость и другие качества.

Правил в этих играх немного — одно-два. Невелико и количество ролей (один — «кошка», остальные — «котята»; один — «наседка», остальные — «цыплята»).

Собрать детей на игру можно разными приемами**.** В младшей группе воспитатель начинает играть с 3—5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет в руки красивую игрушку (зайчика, мишку), привлекая внимание малышей и тут же вовлекая их в игру.

Прежде всего нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем Для игр, в которых дети строятся в круг («Пузырь», «Мой веселый, звонкий мяч» и др.), взрослый становится в середину круга. Если игру начинают с движения врассыпную («Солнышко и дождик», «У медведя во бору»), удобнее построить детей полукругом, чтобы всем было хорошо видно и слышно, что им показывают и о чем рассказывают. Не рекомендуется перед объяснением правил игры расставлять детей лицом к солнцу или к другим источникам света, так как им будет плохо видно и внимание их рассредоточивается.

Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг).

 В младшей группевсе объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать.

 Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным иэмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Правила игры объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное.

ВЫВОД; подвижна игра является важным средством для всестороннего развития ребенка.

ССЫЛКИ НА ЛИТЕРАТУРУ

1.https://www.maam.ru/detskijsad/metodika-organizaci-podvizhnyh-igr

2. <https://www.stud24.ru/pedagogy/organizaciya-podvizhnyh-igr-detej->

3. <https://pedsovet.su/publ/66-1-0-4071>

 4.https://vuzlit.ru/419770/osobennostiorganizatsii\_rukovodstvo\_podvizhnymi\_igrami\_detey

**1.2 Понятие, виды, особенности развития физических качеств у детей младших дошкольного возраста**

 **Физические** **качества** – это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными двигательными способностями. Полноценное **физическое** **развитие** **дошкольника** – это, прежде всего, своевременное **формирование** двигательных умений навыков и основанных на них **физических** **качеств**, проявление интереса к различным,доступным **ребенку** **видам** движений..

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

 **Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

**Физические способности** - это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно).

У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Их называют сенситивными.

**Сенситивный период** - это чувствительный период развития организма ребенка.

Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования физических качества ребенка. Их развитие - важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства, которые пока еще недостаточно изучены. [31, с. 30-37].

Различают:

a) абсолютная сила- это величина максимальных усилий

b) относительная сила- это величина  абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела

**Градиент силы**- это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например подтягивание на время)

**Средства развития силы**

1. упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. упражнения отягощенные  весом собственного тела
3. упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. статические упражнения в изометрическом режиме
5. силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

**Методы развития силы**

1. метод максимальных усилий (1 -2 повторений с максимальным весом)
2. флэшинг: суть его заключаться в том, что на конкретную группу мышц делается не одно упражнение, а несколько последовательно идущих (например жмем штангу, потом выполняем разводку)
3. метод малых усилий (большое количество подходов с малым весом)
4. читинг

Гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

зависит от:

1. эластичности и податливости мышц связок
2. от температуры внешней среды
3. от суточной периодики (утром, вечером)
4. от строения суставов
5. от общего состояния организма

различают:

a) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц

b) пассивная гибкость- амплитуда достигается  за счет внешних растягивающих сил

разница между активной и пассивной гибкостью называется "запас гибкости"

**Средства развития гибкости**

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет

активная гибкость развивается: 10 - 14 лет

пассивная гибкость: 9 - 11 лет

Выносливость

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

**Утомление** - это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

**Фазы утомления**

a) *усталость*: это субъективное ощущение утомления.

Эта фаза защищает организм от утомления.

b) *компенсированное утомление*: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

c) *некомпенсированное утомление*: это снижение общей мощности  работы, вплоть до ее прекращения.

Основным **средством развития выносливости**является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

**Методы развития выносливости**

1. метод круговой тренировки
2. повторно-интервальный
3. игровой

Сенситивные периоды развития выносливости: аэробная выносливость (14 - 16 лет), у женского пола в (12 - 13 лет).

Ну вот и все!!! Мы разобрали все физические качества человека. Следите за нашим блогом KtoNaZdorovogo.ru

Быстрота

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

делиться на 2 группы:

a) быстрота одиночного движения (например бег)

b) быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

**Скоростной барьер** -  это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Мы не будем говорить про него. Я думаю вы сами поняли, что от этой привычки надо избавляться!!! =)

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет и 14 - 15

Ловкость

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

делиться на две группы:

a) статическое равновесие (без перемещения)

b) динамическое равновесие (с перемещением)

**Ловкость развивается** в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

Сенситивные периоды развития ловкости: 8  и 14 лет.

А сложная координация: 9 - 10 и 12 - 13 лет.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются. К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча

Можно от­метить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменны­ми — замечается тенденция к их росту. Современные дети в сред­нем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад.

Двигательная деятельность детей связана с развитием основных физических качеств. Практически невозможно представить себе изолированное развитие какого-либо одного качества. Воспитание различных физических качеств представляет собой разные стороны единого процесса всестороннего физического развития ребенка, так как в результате происходит общий подъем функциональных возможностей организма. [26]

Развитие физических качеств в разной мере зависит от врожденных особенностей. Вместе с тем в индивидуальном развитии ведущим механизмом является условно-рефлекторный. Этот механизм обеспечивает качественные особенности двигательной деятельности конкретного человека, специфику их проявления и взаимоотношений. При тренировке скелетных мышц (и соответствующих отделов центральной нервной системы) одной стороны тела условно-рефлекторным путем достигаются идентичные реакции отделов нервной системы и мышц другой половины тела, обеспечивающие развитие данного качества на неупражнявшихся симметричных мышцах.

Цели деятельности в физическом воспитании и спорте объединяются общей направленностью: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, этическое и эстетическое развитие.

Вывод: В каждой сфере своя направленность: в физическом воспитании - обеспечение как физического и духовного развития, так и профессионально-прикладной подготовленности к труду, усвоение правил, норм и закономерностей двигательной активности в различных условиях реальной действительности; а в спорте - достижение максимально высокого спортивного результата, развитие специальных способностей, необходимых для занятия определенным видом спорта.[33, стр.30]

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы физической культу. Важную роль здесь играют воспитание и обучение.[23, с.15-17

**1.3. Влияние подвижной игры на развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста**

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. [24]

 Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения. [22]

 Можно полагать, что использование дошкольниками младших групп подвижных игр различной направленности значительно повысят уровень и темп развития учащихся.

 Многочисленные исследования специалистов показывают то, что уровень развития физических качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. По, Проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего совершенствования.[109] Правильное решение задачи развития двигательных качеств дошкольников обуславливается использованием не только различных методических приемов и средств на занятиях подвижными играми мало времени уделяется занятиям физическими упражнениями.

 Очень часто изменения в развитии физических качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка дошкольника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

 Многие специалисты показывают, что развитие физических качеств - одна из центральных задач физического воспитания в ДОУ, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость и т.д.

 Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На физической культуры дети овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества.

 Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях ДОУ является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего дошкольного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям. [14]

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

В младшем дошкольном возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств. Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.).

Многократное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, уже в младшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п.

Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми.

 Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности.

 При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться. [30]

Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зелёную площадку, лучше всего её делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длинной не менее 12. Желательно, чтобы на расстоянии 2 м от поля были расположены скамеечки.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

 При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стёкла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой. [28]

 ВЫВОД, : В процессе подижной игры решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные , задчи. Игры являются, таким образом, могучим подспорьем в деле гармонического и рационально развития детского организма. В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм, - задача родителей и воспитателей - разумно направлять этот драгоценный инстинкт, идущий навстречу здоровым требованиям природы.

**ГЛАВА II. Практическое исследование влияния подвижных игр на развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста**

**2.1.** **Диагностический инструментарий физических качеств детей младшего дошкольного возраста**

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. [24]

*Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей*младшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н. Вавиловой, НА. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова от 30% до 40% детей младшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. [9] Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, СБ. Шарманова, А.И. Федоров), а для ребенка-дошкольника потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях.

**2.2Диагностический инструментарий физических качеств детей младшего дошкольного возраста**

**Диагностическая** карта по образовательной области ***«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»***

раздел *«****Физическая культура****»*

Возраст **детей:** младший *(3 – 4 года)*

Методы **диагностики:** наблюдение, игра, практические упражнения, анализ процесса самостоятельной двигательной деятельности **детей**, беседа.

№ п/п Показатель **Диагностический** инструментарий Оценивание результатов

1.Прыжок в длину с места Игровые упражнения:

*«Через канавку»*, *«Допрыгни до флажка»*,

*«Перепрыгни ручеек»*, *«Кузнечики»*,

*«Кто прыгнет дальше»*Количественные показатели: *(По Е. Н. Вавиловой)*

3 балла - М – больше 75 см; Д – больше 70 см.

2 балла - М – 52 – 75 см; Д – 47 – 70 см.

1 балл - М – меньше 52 см; Д – меньше 47 см.

2.Метание на дальность Игровые упражнения:

*«Кто дальше бросит»*,

*«Добрось до флажка»*Количественные показатели: *(по Г. П. Юрко)*

3 балла - М – дальше 4,1 м; Д – дальше 3,4 м.

2 балла - М – 2,5 – 4,1 м; Д – 2,4 – 3,4 м.

1 балл - М – меньше 2,5 м; Д – меньше 2,4 м.

3. Бег на скорость 10 м с хода *(конец года)*Игровые упражнения:

*«Быстро к флажку»*Количественные показатели: *(По Е. Н. Вавиловой)*

3 балла - М – меньше 2,8 сек. ; Д – меньше 2,9 сек.

2 балла - М – 3,0 – 2,8 сек. ; Д – 3,1 -2,9 сек.

1 балл - М – больше 3,0 сек. ; Д – больше 3,1 сек.

4. Навык правильной осанки у ребёнка Игровые упражнения:

*«Змейка на четвереньках»*

*«Не урони мешочек»*Количественные показатели: *(по А. Б. Лагутину)*

3 балла – выполнил правильно, самостоятельно

2 балла - выполнил правильно с помощью взрослого

1 балл – затруднился в выполнении

Оценка уровня индивидуального развития ребенка младшего дошкольного возраста:

Низкий уровень развития *(соответствует среднему баллу - 1)* - ребёнок затруднился в выполнении упражнения *(требуется внимание специалиста)*.

Средний уровень развития *(соответствует среднему баллу - 2)* - ребёнок выполнил упражнение самостоятельно частично правильно, либо с помощью взрослого.

Высокий уровень развития *(соответствует среднему баллу - 3)* - ребёнок выполнил правильно, самостоятельно предложенные упражнения.

**Диагностическая**карта по образовательной области *«****ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»***

раздел *«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»*

Возраст **детей:** младший *(3 – 4 года)*

Методы **диагностики**: наблюдение, беседа, игра, практические упражнения, анализ процесса самостоятельной деятельности ребёнка, игровая ситуация, наблюдение и практические действия в режимные моменты.

№ п/п Показатель **Диагностический**инструментарий Оценивание результатов

1. Представления об органах чувств, их роли и гигиене. Беседа об органах чувств человека, их роли и гигиене с опорой на сюжетные картинки.

Наблюдение за практическими действиями личной гигиены ребёнка. 1 балл - ребёнок имеет отрывочные, бессистемные представления.

2 балла - ребёнок имеет усвоенные с незначительными неточностями представления.

3 балла - ребёнок имеет полностью усвоенные представления по указанному показателю.

2. Представления о пользе здоровой пищи. Беседа о здоровом питании.

Чтение произведений:

*«Маша обедает»* Сильва Капутикян

*«Где обедал, воробей?»* Самуил Маршак

Беседа о полезной и вредной для здоровья человека пище.

3. Представления о пользе **физической активности**(игр, зарядки, упражнений, закаливания, о здоровом образе жизни. На6людения за двигательной активностью **детей.**

Беседа с родителями об особенностях двигательных и спортивных способностей **детей.**

Беседы-опросы **детей** по изучению представлений о здоровом образе жизни.

Обобщение опыта наблюдений за детьми в повседневной жизни, на **физкультурных занятиях и прогулке**.

4. Умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Беседа по сюжетной картинке *«Надя заболела»*.

Наблюдение за практическими действиями личной гигиены ребёнка в режимные моменты и в свободной самостоятельной деятельности. 1 балл - ребёнок имеет отрывочные представления и несформированные самостоятельные действия.

2 балла – ребёнок выполняет с помощью взрослого практические действия личной гигиены.

3 балла – умение сформировано, выполняет действия самостоятельно.

5. Потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни Наблюдения за детьми в режимные моменты.

Беседы-опросы по оценке сформированности **культурно-гигиенических навыков.**

Оценка уровня индивидуального развития ребенка младшего дошкольного возраста:

Низкий уровень развития *(соответствует среднему баллу - 1)* - требуется корректирующая работа педагога (ребёнок имеет отрывочные, бессистемные представления и практические действия по выявляемым показателям).

Средний уровень развития *(соответствует среднему баллу - 2)* - ребёнок имеет частично усвоенные, неточные, неполные представления, частично сформированные действия по выявляемым показателям).

Высокий уровень развития *(соответствует среднему баллу - 3)* - ребёнок имеет полностью усвоенные представления, стабильно сформированные самостоятельные действия по выявляемым показателям.

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребёнка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При приведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств:

* в 3-4 года – быстрота, выносливость, мышечная сила;

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование – в начале учебного года (в сентябре), второе – в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

Диагностика физического развития проводится в начале и конце года. В процессе ее оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость)

На каждого ребёнка заводится информационно-диагностическая карта. Итоги подводятся в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведется специалистами с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4-7 лет); прыжок в длину с места (4-7 лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота – бег на 30 м (4-7 лет); скоростно-силовые качества – метание мешочка с песком, весом 150-200 г (4-7 лет); ловкость – челночный бег на 10 м (4-7 лет); гибкость – наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (4-7 лет).

До обследования в зале размечается площадка для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке – для метания мешочка с песком. Готовится протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание вдаль.

*Высокий уровень* – ребёнок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет). *Средний уровень* – ребёнок справляется с большой частью элементов техники (синий цвет). *Низкий уровень* – ребёнок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Обследование физической подготовленности осуществляется на учётно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребёнка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста это зависит от возраста ребёнка и особенностей самого теста, а в заключительной – малоподвижная игра или игровое упражнение – релаксация.

Вывод: В общей системе образовательной работы ДОУ физическое воспитание занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

 Одним из важных направлений деятельности инструктора по физической культуре является  педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

**2.2**. **Методические рекомендации подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста**

Настоящие **методические рекомендации** разработаны на основе общих требований Федерального Государственного образовательного стандарта. В данных **методических рекомендациях представлен обучающий** материал для воспитателей ДОУ, инструкторов по физической культуре, родителей воспитанников. Содержание пособия возможно для изучения, анализа и организации практической работы в ДОУ. Пособие включает необходимую для педагогов и родителей психолого-педагогическую информацию, теоретические и практические работы, перечень **подвижных игр**, примерное перспективное планирование.

При назначении игр необходимо учитывать возраст **детей,** их здоровье, уровень физического и умственного развития **детей,** интересы, пожелания самих **детей**.

При определении величины нагрузки **подвижной** игры нужно учитывать не только физическую сторону, но и степень эмоциональной насыщенности игры.

Нельзя допускать большое число участников игры в группе ослабленных и маленьких **детей.** Это лишает их быть активными в игре, а взрослых осуществлять контроль за состоянием каждого ребенка во время игры.

Не **рекомендуется подводить итоги соревнования**, эстафет непосредственно после их окончания из-за резкой смены возникшего во время игры динамического состояния организма ребенка статическим *(во время объяснения педагогом)*. Поэтому по окончании соревнований, перед **подведением итогов рекомендуется** проводить с детьми игры малой **подвижности или упражнения**, направленные на релаксацию организма.

Необходимо поощрять правильность осанки **детей**, красивое положение головы, туловища во время ходьбы и упражнений, четкость выполнения правил игры.

При распределении роли в игре, подаче команд нужно принимать во внимание степень возбудимости **детей.** С возбудимыми детьми тон разговора руководителя должен быть негромкий, строгий; с тихими детьми – поощрительный, мягкий. Каждое, даже небольшое достижение в игре таких **детей надо отмечать**, тем самым, придавая им бодрость и уверенность в своих силах.

Необходимо правильно оценивать индивидуальные особенности ребенка при распределении ролей в игре.

Нельзя предлагать подряд игры, требующие длительного сосредоточенного внимания **детей,** или нагрузки на одни и те же мышечные группы, или тренировки одного и того же навыка, что приводит к быстрому утомлению ребенка.

Необходимо дозировать физические упражнения, чередуя нагрузки с отдыхом. Объясняя результаты, мотивируйте их.

Во время игры необходимо соблюдать технику безопасности.

Вывод: Следующей, немаловажной методической рекомендацией является проведение подвижных игр в течении дня. Такие игры проводятся с малышами ежедневно. В соответствии с современными программными требованиями подвижные игры входят в общую структуру жизнедеятельности детей как самостоятельный вид двигательной деятельности и как обязательная часть физкультурного занятия.

**Заключение**

В результате проведения исследования, подтвердилась гипотеза, подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию среднего дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.

Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка здоровым, сильным, крепким – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями? [ 27;2].

Быть в движении – значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного, педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость организма и другого качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Средний дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте развиваются физические качества, в том числе скоростно- силовые. Скоростно – силовая подготовленность детей 3 – 4 лет оценивалась с помощью результатов в метании на дальность, прыжках в длину, ходьбы, бега, лазанья. Этому способствовали упражнения проводимые в основной части занятия и подвижных играх.

При проведении подвижных игр, дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность

|  |
| --- |
|  |

**Список литературы**

1. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду/ М.М.  Мозаика - Синтез, 2013. – 23 с.
2. Фомин, Н.А., Возрастные основы физического воспитания/ Фомин, В.Е.. - М.: «Физиология  и спорт», 2016.- 94 с.
3. Фролова, В.Г.  Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке «Просвещение». - 2013. - № 2 - С.12-16.
4. Ленерг, Е. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста» /Е. Горшкова// Дошкольное воспитание. – 2017. - № 12 - С.91-97.
5. Данилина, Т.А. Социальное партнерство педагогов, детей и родителей/ Т.А. Данилина, Н.М. Степина. - М.: «Айрис Пресс», 2014. - 107 с.
6. Пензулаева, Л.И. Настольная книга учителя физической культуры Г.Н. Жучкова. - М.: «И.Гном и Д», 2016. - 59 с.
7. Рунова , М. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» / О. Зазульская// Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - 2016. - № 1 - С.2-8.
8. Багиев, Г.Л. Подвижные игры / - М.: «СПб», 2009. - 104 с.
9. Зинченко, Л. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств // Дошкольное образование. - 2015. - № 22. - С.19.
10. Люкшинов, Н.М. Спортивные и подвижные игры - М.: «Аркти»,2016.- 95с.
11. Романюта, В.Н. Ты и твои друзья. Учим детей играть/ В.Н. Романюта. - М.: «Аркти», 2012. - 63 с.
12. Сисякина, И. Развиваем спортивные навыки и эмоциональный мир дошкольников/ И. Сисякина// Ребенок в детском саду. - 2017. - № 4. - С.29-34.
13. Рузская, А.Г. Развитие общения дошкольников со сверстниками [Электронный ресурс]/ А.Г. Рузская. – Режим доступа: http://metodich.ru
14. Хромова, С. Игровые уроки общения/ С. Хромова. - М.: «Рипол Классик», 2017. - с.189.
15. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.
16. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
17. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2007. - 240 с.
18. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
19. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.
20. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.
21. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
22. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
23. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
24. Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н.Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2000. - №3. - С.52.
25. 12. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
26. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2000. - 156 с
27. . Спатаева, М.Х. Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья. Автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.Х.Спатаева - Омск, 2006. - 21 с.
28. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
29. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А.Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.
30. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В.Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984. - 207 с.
31. 25. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н.Шебеко и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 176 с.
32. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие для студентов
33. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. - 368 с.

34.

**Приложение 1.**

**Итоговая таблица**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дети** | **Возраст** | **Критерии** |  |  |  | **Итоговый балл/ уровень** |
|  |  |  | **Бег 30м** | **Бег 3\*10м** | **Бег на выносливость** | **Прыжки в длину с места** |  |
| 1 | Артём К. | 5л 5м | 2 | 2 | 2 | 2 | 8/ высокий |
|  | Дима В. | 5л 2м | 2 | 2 | 2 | 1 | 7/ высокий |
|  | Аня С. | 5л 11м | 2 | 1 | 1 | 1 | 5/ средний |
|  | Марина К. | 6л 1м | 1 | 1 | 1 | 1 | 4/ средний |
|  | Данила Р. | 5л 10м | 1 | 1 | 1 | 1 | 4/ средний |
|  | Денис Ш. | 5л 8м | 1 | 1 | 1 | 1 | 4/ средний |
|  | Маша Д. | 5л 4м | 1 | 1 | 1 | 1 | 4/ средний |
|  | Вероника М. | 5л 5м | 1 | 1 | 0 | 0 | 2/ низкий |
|  | Настя Е. | 5л 9м | 1 | 1 | 0 | 0 | 2/ низкий |
|  | Кирилл Б. | 5л 2м | 1 | 1 | 1 | 0 | 3/ низкий |

**Приложение 2**

**Методика определения физических качеств и навыков**

1. Тесты для определения скоростных качеств

*Бег на 10 метров хода* (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет- кегля, кубик), для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

*Бег на 30 метров с высокого старта* (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером)- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств**

*Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно -*это самый популярный тест для исследования скоростносиловых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

*Прыжок вверх с места.*Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

*Прыжок в длину с разбега* (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

*Бросок набивного мяча массой 1 кг* *(медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя*(тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

**3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей**

*Челночный бег 3 раза по 10 м* (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

*Статическое равновесие* (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

*Подбрасывание и ловля мяча двумя руками*(тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

*Отбивание мяча от пола* (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

*Прыжки через скакалку* (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

*Гибкость* (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

**4. Тесты для определения выносливости**

*Бег на выносливость* (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медицинская сестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Воспитатель дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

**5. Тесты для определения силы и силовой выносливости.**

*Измерение мышечной силы кистей рук* с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена вы сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

*Подъем из положения лежа на спине* (тест для определения силовой выносливости). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

# Приложение 3

# Картотека подвижных игр по программе «От рождения до школы»

КОТ И МЫШИ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.
Описание: Дети – «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.
Правила:
Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.
Варианты: Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.
Художественное слово: Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,
Только котик засыпает, все мышата выбегают!
ПТИЧКИ И КОШКА (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.
Описание: На земле чертится круг (диаметр – 7 м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в то время, когда он находился в кругу, считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные ранее птички присоединяются к играющим.
Правила:
Кошка ловит птичек только в кругу.
Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.
Варианты: Птички влетают на гимнастическую стенку; вводится вторая кошка, кошка подлезает под воротики, дугу.
НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.
Описание: Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют пол площадке. Воспитатель говорит – «большая птица», все цыплята бегут домой.
Правила:
По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку.
По сигналу «большая птица» цыплята должны возвращаться домой
Варианты: Цыплята взбираются на насест – скамейку, натягиваются 2 шнура на расстоянии друг от друга, роль наседки поручается самим детям.

ПОЙМАЙ КОМАРА (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).
Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутом, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутом круг.
Правила:
Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.
Ловить комара нужно не сходя с места.
Варианты: Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

ПРИНЕСИ МЯЧ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.
Описание: Дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящичек с небольшими мячами, по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящика. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет его в ящичек. Затем дети садятся на свои мест, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.
Правила:
Бежать за мячом можно только после слова «беги».
Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.
Варианты: Кто быстрее принесет мяч, преодоление преграды через набивное бревно.

МЫШИ В КЛАДОВОЙ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в подлезании, в беге.
Описание: Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.
Правила:
Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замяукает.
Варианты: Мышки подлезают под дугу, убегая в норки, вводится вторая кошка.

ВОРОБЫШКИ И АВТОМОБИЛЬ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.
Описание: Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.
Правила:
Нельзя убегать за границы площадки
Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.
Варианты: Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках - кружочках, начерченных на земле. Воробушки могут стоять на скамеечках и спрыгивать с них.
МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.
Описание: Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.
Правила:
Убегать можно только после слов: «Догоню!»
Варианты: Воспитатель имитирует отбивание движение мяча, показывая на детях (они мячики, затем они катятся, бегут в разных направлениях). Можно поставить рядом с собой несколько детей, которые будут вместе с ним отбивать свои мячи, затем ловить убегающих.
УГАДАЙ, КТО КРИЧИТ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.
Описание: Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки и т.д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.
Правила:
Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.
Художественное слово: Вот какой красивый дом.
Кто же в домике живет?
Тук-тук, кто же в домике живет?
Варианты: Включить запись голосов животных.

НАЙДИ ФЛАЖОК (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).
Описание: Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.
Правила:
Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!».
Варианты: Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями.

БЕГИТЕ КО МНЕ (II младшая группа)

Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.
Описание: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.
Правила:
Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!»
Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!»
Варианты: Вначале дети могут занимать любой стул, а затем находить свое место. Внести колокольчик. Позвонить, сигнал «Побежали!».

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.
Описание: Дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке..» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».
Правила:
Движения должны соответствовать тексту.
Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».
Убегать домой только после слов «там мы живем».
Варианты: Пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены. Спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.

ЗАЙКА (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.
Описание: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:
Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,
Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать
Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.
Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.
Правила:
Дети убегают только после слов « И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»
Варианты: На полу выложить шнур со связанными концами. По сигналу перепрыгивают шнур. В середину можно поставить нескольких зайцев.

ПУЗЫРЬ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично. Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.
Описание: Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят: «Раздувайся пузырь! Раздувайся большой! Оставайся такой, да не лопайся». Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет – «Пузырь лопнул», все дети опускают руки, и хором говорят «Хлоп!» и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, игра возобновляется.
Правила:
Говорить хором «Хлоп!» и приседать на корточки только после слов «Пузырь лопнул».
Варианты: Выполнять маховые движения руками, сначала шарик маленький, затем большой – широкие взмахи руками. После слов «Да не лопайся!» воспитатель говорит «Полетели пузыри!», дети разбегаются кто куда хочет.
БЕГИТЕ К ФЛАЖКУ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета. Учить действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе.
Описание: Дети получают флажки двух цветов – одни красные, другие синие. Воспитатель встает на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой красный флажок. Дети с синими флажками группируются около синего, с красными – около красного. Затем воспитатель предлагает детям погулять. Дети ходят и бегают по площадке. Воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три – сюда скорей беги!». Он протягивает руки в стороны, дети бегут к воспитателю и группируются около флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, он предлагает помахать флажками.
Правила:
Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять!».
Собираться около воспитателя можно только после слов «Раз, два, три – сюда скорей беги!».

Варианты: Взять вместо флажка ленточку или платочек, затем поплясать с ним. Ввести по 2 красных и синих флажка. Воспитатель может менять флажки, перекладывая их из одной руки в другую. Включить добавочный сигнал «Стоп!» (все закрывают глаза).

СОЛНЫШКО И ДОЖДИК (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.
Описание: Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».
Правила:
Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».
Бегут домой на сигнал «дождь пошел!».

Варианты: Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.

ПОЕЗД (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.
Описание: Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый – паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.
Правила:
Двигаться можно только после гудка, т.е. по сигналу воспитателя.

Варианты: Ввести остановку. Дети выбегают на полянку. Собирают «грибы и ягоды», танцуют.

ВОРОБУШКИ И КОТ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга. Действовать по сигналу, упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге.
Описание: Дети вдоль стен: на скамейках, на больших кубах или в обручах. Это воробушки на крыше или в гнездышках. Поодаль сидит кошка – воспитатель. «Воробушки полетели!» - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши, расправив крылья – руки в стороны. Бегают в рассыпную по всей комнате. «Кошка спит». Просыпается, произносит «мяу – мяу!», бежит догонять воробушков, которые прячутся, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом.
Правила:
Воробушки спрыгивают по сигналу воспитателя «Воробушки, полетели!».
Воробушки возвращаются на места. Когда кошка произносит «Мяу!».

Варианты: Ввести второго кота. Воробушки клюют зернышки.
ДОГОНИТЕ МЕНЯ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.
Описание: Дети сидят на стульях на одной стороне площадки. «Догоните меня!» - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель говорит «догоните меня!», и бежит в противоположную сторону. Дети снова его догоняют. После двух раз дети садятся на стулья и отдыхают, затем продолжают игру.
Правила:
Бежать за воспитателем только после сигнала «Догоните меня!».

Варианты: Внести мягкую игрушку и догонять ее. Убегать от игрушки.

ЧТО СПРЯТАНО? (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей зрительную память, внимание.
Описание: Дети сидят на стульях, на полу, по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга три – пять предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза. Воспитатель прячет один предмет, лежащий в центре круга и говорит «Посмотрите». Дети открывают глаза, поворачиваются лицом к центу и вспоминают, какого предмета нет. Воспитатель подходит к детям и каждый из них на ухо говорит ему, что спрятано. Когда большинство играющих даст правильный ответ, воспитатель громко называет спрятанный предмет. После этого игра возобновляется.
Правила:
Когда воспитатель прячет предмет, играющие поворачиваются спиной и закрывают глаза
По сигналу «Посмотрите!», играющие открывают глаза и снова поворачиваются лицом к центру круга.

Варианты: Закрепить знания основных цветов, взять кубики или флажки. Вызывать одного играющего. Убирать по 2 предмета.

ПТИЧКИ И ПТЕНЧИКИ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.
Описание: Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову воспитателя «Полетели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахивая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.
Правила:
Птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «Полетели!».
Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.
Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «Домой!».
Варианты: Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда. Можно менять домики местами.

НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.
Описание: Дети получают флажки 3-4 цветов и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты, в каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок. По сигналу воспитателя «Идите гулять!» дети расходятся по площадке. На слова «Найди свой цвет!» - дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа быстрей собралась.
Правила:
Выходить из домиков можно по сигналу воспитателя «Идите гулять!».
Бежать и собираться возле флажка соответствующего цвета только после слов «Найдите свой цвет!»

Варианты: Предложить закрыть глаза, переставить флажки, стоящие в углах комнаты.

ТРОЛЛЕЙБУС (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение различать цвета светофора и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе колонной. Знакомить с ПДД.
Описание: Дети стоят вдоль стены в колонне парами, держа друг друга за руки, свободными руками держатся за шнур, концы которого связаны. Воспитатель в одном из углов комнаты, в руке три цветных флажка (красный, желтый, зеленый). Поднимает зеленый флажок – дети бегут (троллейбус двигается). Добежав до воспитателя – дети смотрят, не сменился ли цвет флажка. Если зеленый – движение продолжается, желтый или красный – дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый.
Правила:
Бежать можно только на зеленый флажок.
При появлении желтого или красного колонна останавливается.

Варианты: Устроить остановку, на которой дети сидят и ждут прибытия троллейбуса. Когда троллейбус подъезжает к остановке, то замедляет ход, одни пассажиры выходят, другие заходят.