

ТАРТУСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

НАРВСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ПЕДАГОГ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В  
МНОГОЯЗЫЧНОЙ УЧЕБНОЙ СРЕДЕ»

Виктория Сахарова

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА

Бакалаврская работа

Научный руководитель: Кирилл Маслов (PhD)

НАРВА 2018

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

*Töö autori allkiri ja kuupäev*

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina Viktoriya Sakharova

(sünnikuupäev: 06.09.1996)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Liikumismängud kui vanemate kooliealiste laste peamiste füüsiliste omaduste arendamise vahend“, mille juhendaja on Kirill Maslov.

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Narvas 23.05.2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ</b> .....	7
1.1. Физическое развитие детей в старшем дошкольном возрасте .....	7
1.2. Характеристика физических качеств.....	10
1.3 Подвижные игры как средство развития физических качеств .....	11
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	15
2.1. Методика исследования и целевая группа.....	15
2.2. Изучение уровня физического развитие детей старшей группы.....	16
2.3. Формирование физического развития детей в подвижных играх .....	19
2.4. Результаты исследования .....	21
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	27
<b>RESÜMEE</b> .....	29
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	30
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	33
Приложение 1. Тесты на определение физических качеств .....	33
Приложение 2. Игры на развитие координации.....	34
Приложение 3. Игры на развитие быстроты .....	37
Приложение 4. Игры на развитие скоростно-силовых качеств .....	39
Приложение 5. Игры на развитие выносливости .....	40
Приложение 6. Комплексные игры .....	42

## **ВВЕДЕНИЕ**

Первостепенную роль в развитии каждого ребёнка имеет игра. Можно сказать, что любое педагогическое воздействие имеет в своей основе сильный игровой компонент. Через игру ребёнок познаёт мир, получает новые навыки и знания, развивает фантазию, воображения, логику, внимание и учиться подходить ко всему творчески.

Движение (шире - подвижность) заложено в самой природе человека. Подвижные игры являются основной деятельностью детей дошкольного возраста и занимают огромное и важное место в жизни ребёнка, поскольку именно посредством такого вида деятельности формируются умения жить и действовать в коллективе, а также умение соотносить личное (индивидуальное) и коллективное (общественное).

Игры развивают социальные, умственные, эмоциональные, эстетические навыки, но в свою очередь подвижные игры добавляют туда и физические навыки ребёнка. В ходе подвижной игры ребёнок учится не только бегать, лазить, прыгать, но и самостоятельно принимать решения, развивать память и внимание. Также во время подвижных игр у ребёнка формируются такие навыки как, ловкость, быстрота, координация, сообразительность, гибкость, сила и выносливость.

Чем интереснее подход к проведению физкультурного занятия, тем больше вероятность, что ребёнок будет и в дальнейшем проявлять интерес к физической активности: ведь интерес к физической культуре у ребёнка закладывается именно в дошкольном возрасте, посредством физической активности. Поэтому задача педагога и спортивной педагогики заключается в том, чтобы у ребёнка не пропал интерес к физической деятельности, при этом необходимо правильно соотносить развитие физических навыков с умственным и личностным ростом ребенка.

**Цель работы:** Исследовать, как подвижные игры влияют на развитие основных физических качеств детей старшего дошкольного возраста и каким образом развиваются физические качества детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр.

**Задачи работы:**

1. Изучить научную литературу по теории вопроса;
2. Проанализировать роль подвижной игры в физическом развитии ребёнка;
3. Изучить уровень физического развития на начальном этапе исследования;
4. Изучить влияние подвижной игры на развитие основных физического качеств;
5. Анализировать результаты исследования;

**Гипотеза:** Подвижные игры способствуют правильному формированию физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Показатели физических качеств дошкольников будут лучше, если с детьми проводить подвижные игры.

**Методы исследования:**

1. Наблюдение.
2. Экспериментальное исследование.

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

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

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, резюме, списка использованной литературы и приложений.

Автор благодарит коллектив детского сада «Päikseke» города Силламяэ, в особенности педагога по физической культуре за оказанную помощь на протяжении всего исследования.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1. Физическое развитие детей в старшем дошкольном возрасте

Дошкольный возраст – это тот самый возраст, в котором ребёнок физически быстро развивается. По мере взросления к 6-7 годам у ребёнка изменяются пропорции тела, увеличивается вес и рост, а также формируются и развиваются основные движения (Play and playground encyclopedia 2010).

Дошкольное детство – один из важнейших периодов развития психофизических качеств ребёнка. Для полного раскрытия физических качеств и возможностей дошкольника следует создавать удобные для ребёнка условия, включающие в себя индивидуальный подход, так как именно в этом возрасте у ребёнка формируется желание быть активным и физически здоровым на протяжении всей жизни. Из этого следует, что наиболее важно, чтобы у ребёнка во время всего периода дошкольного детства развивалась привычка быть физически активным, верить в свои физические умения и наслаждаться этим (Тарасова 2005: 3, Maser, Varava 2003: 96).

На сегодняшний день существует достаточно много литературы, в которых описывается понятие физического развития. Степаненкова (2006: 6) отмечает, что понятие «физическое развитие» рассматривается в двух значениях: широком и узком. В более широком смысле подразумевает развитие двигательных способностей, таких как скорость, быстрота, сила, выносливость и т.д. В узком смысле «физическое развитие» означает «совокупность некоторых морфофункциональных признаков (показатели роста, веса, окружности груди; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия и другие)» (Степаненкова 2006: 6).

В дошкольные годы основой для всестороннего развития является физическое воспитание, так как ребёнок в этом возрасте всегда стремится к движению. За счёт движений у ребёнка развиваются не только самостоятельность, дисциплина и двигательные способности, но и укрепляется опорно-двигательная система, улучшается обмен веществ и конечно же деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем (Гелецкий 2008: 183).

Закон о дошкольном учреждении (Koolieelse lasteasutuse seadus 1999) требует от педагогов сохранять условия для всестороннего развития, а именно содействовать эмоциональному, моральному, социальному, умственному и физическому развитию ребёнка (§ 3).

Национальная организация спорта и физического воспитания (NASPE) рекомендует, чтобы дошкольник ежедневно помимо базовой физической активности получал не менее часа структурированной физической активности, проводимой взрослым и не менее часа свободной игры, избегая длительного время бездействия (цит. по Mary L. Gavin 2014).

Физическая активность в дошкольном возрасте, нужна не только для того, чтобы тратить энергию, улучшать настроение и развивать выносливость, скорость, силу, гибкость посредством физической деятельности, но и для того, чтобы избежать различные хронические заболевания и избыточный вес; содействовать правильной осанке и развитию роста костей, а также способствовать развитию и росту мышц (Maser, Varava 2003).

Влияние физической активности на здоровье ребенка, может быть, как положительным, так и отрицательным. Положительным является в том случае, когда физическая активность способствует укреплению, сохранению и улучшению здоровья, и поддерживает ребенка эмоционально. Отрицательным влияние может быть тогда, когда не учитываются физическая подготовка, навыки и умения ребенка (Mei 2014: 134). Для того чтобы избежать отрицательного влияния учебная программа дошкольного учреждения должна поддерживать целостное развитие дошкольника.

Государственная учебная программа детского дошкольного учреждения (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava 2008) включает в себя такие основные учебно-воспитательные принципы обучения как – поддержание здоровья ребёнка и удовлетворение потребностей в движении, а также обучение через игру (§ 4). При этом одной из основных целей учебно-воспитательной деятельности в детском саду является поддержание физического развития ребёнка, в результате которого у ребёнка появляется привычка физической активности и понимание важности поддержания здоровья (§ 3).

Для поддержания физической активности и сохранения здоровья ребёнка на первом месте стоит занятие по физической культуре.

Государственная учебная программа детского дошкольного учреждения выделяет физические навыки, которые должны быть достигнуты в возрасте 6-7 лет в результате учебно-воспитательной деятельности по физической культуре:

- 1) Ребёнок сосредотачивается на целенаправленных физических занятиях;
- 2) Соблюдает общие правила безопасности в движении и играх, выбирая подходящие места и оборудование;
- 3) Выполняет основные движения без напряжения и усилий так, чтобы движения были координированы и ритмичны;
- 4) Выполняет развивающие упражнения на гибкость, скорость, выносливость и силу;
- 5) Держит равновесие в неподвижном и движущемся состоянии;
- 6) Использует во время выполнения упражнений обе руки, а также использует доминирующую руку в деятельности, где требуется точность;
- 7) Подражает взрослому во время выполнения упражнений;
- 8) Выполняет ритмические движения одновременно с напарником;
- 9) Двигается в соответствии с ритмом, в постоянном и изменяющемся темпе;
- 10) Использует в движении различные инструменты (ленты, сани, лыжи, кольца, скакалку и др.);
- 11) Умеет самостоятельно организовывать подвижную игру, учитывая место, время года и погодные условия;
- 12) Играет в игры с элементами спорта (футбол, баскетбол и др.);
- 13) Придерживается согласованных правил игры (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava 2008).

Для того, чтобы достичь все вышеперечисленные физические навыки должны быть созданы необходимые условия для их развития, а именно обеспечены: разнообразие упражнений с использованием различных средств и методов; соответствие упражнений уровню развития группы и отдельно каждому ребенку; активность и интерес детей; постоянное повторение; постепенное усложнение упражнений; положительный опыт ребёнка; навыки, личность педагога (Seppel 1998: 6).

## 1.2. Характеристика физических качеств

Существует пять основных физических качеств: быстрота, гибкость, ловкость, сила и выносливость. К этим основным качествам можно также добавить такую двигательную способность как координация движений.

Под **быстротой** понимается такая способность двигательных действий человека, которая происходит за кратчайший отрезок времени. Для выявления быстроты используются тесты на определение скоростных качеств в которых замеряется бег на короткие дистанции. Для развития быстроты используются спортивные, подвижные игры и эстафеты (Тарасова 2005: 54-55).

**Гибкость** – это способность развивать эластичность мышечно-связочного аппарата. Развитие гибкости, помогает расслаблять мышцы и предотвращает различные травмы, а именно растяжение и разрывы мышц и связок. Гибкость разделяют на активную и пассивную. Активная гибкость – это способность выполнять упражнения большей амплитуды с помощью активности определенных мышц (благодаря собственным усилиям). Пассивная гибкость развивается быстрее, чем активная, так как пассивная гибкость выполняется с помощью внешних растягивающих сил таких как: специальные приспособления, усилие партнера. Для развития гибкости используются упражнения на растяжку (Лосева и „др.“ 2002: 17, Бянкин 2007: 57).

**Сила** как физическое качество – это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению за счёт мышечной деятельности. Сила измеряется с помощью динамометров – ручным и становым. Также в броске набивного мяча и прыжка в длину силу можно измерить с помощью расстояния. Такие упражнения как прыжок вверх, прыжок в длину и бросания набивного мяча называются скоростно-силовыми, так как для выполнения этих заданий ребенку требуется не только задействовать группы мышц, но и быстроту движений. Для развития скоростно-силовых качеств детей подойдут упражнения с прыжками и с метанием (Тарасова 2005: 58).

**Выносливость** – это способность организма человека продолжать выполнять определенное физическое упражнение на протяжении длительного времени. С помощью выносливости человек меньше утомляется, это означает, что повышается уровень трудоспособности. Чтобы выносливость развивалась помогают такие упражнения как бег с преодолением препятствий, непрерывный

бег, бег в различном темпе, прыжки на скакалке и различные подвижные, спортивные игры (Лосева и „др.“ 2002: 20).

**Ловкость** – это способность быстро обучаться новым двигательным навыкам и справляться с любой возникающей сложной меняющейся ситуацией. Ловкость развивается с внезапно меняющейся обстановкой (челночный бег), с помощью полосы препятствий, спортивных и подвижных игр. Для определения ловкости у детей используются такие тесты как: прыжки через скакалку, подбрасывание и ловля мяча. Ловкость также характеризуется хорошей координацией (Тарасова 2005: 56-58, Лосева и „др.“ 2002: 4).

**Координация движений** (координационные способности) – это совокупность физических качеств, с помощью которых появляется возможность управление сознательного контроля за своими движениями. Координационные способности определяются при удержании равновесия, а также оценивается координация рук и ног в сагиттальной, горизонтальной и вертикальной плоскости. Задания на определения координации движений не должны зависеть от веса ребёнка, от длины его тела и наличия особенных двигательных навыков (Тарасова 2005: 63-65).

Все физические качества взаимосвязаны между собой. Отсутствие физической активности и недоразвитость выше упомянутых качеств плохо влияет на здоровье ребёнка и может принести опасность, а именно неправильную осанку, лишний вес, плохую координацию движений, а также различные хронические заболевания (Maser, Varava 2003).

Физическая активность в дошкольном возрасте усиливается посредством игр, в особенности подвижных игр. Для того чтобы в дошкольном возрасте физическая активность росла и физические качества развивались нужно на занятиях по физической культуре и на прогулках проводить достаточное количество подвижных игр и игровых упражнений.

### **1.3 Подвижные игры как средство развития физических качеств**

Игра является основной деятельностью ребёнка в дошкольные годы. Во время игры ребёнок обретает новую информацию, новые навыки, учится взаимодействовать, отражает свои чувства и желания, а также приобретает опыт и правила поведения (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava 2008).

Игра является основой для всестороннего развития ребенка. Ребенок играет, не потому что его принудили это делать, а лишь потому, что игра ему интересна, и привлекает его внимание. Играя, ребенок учится считаться с интересами других детей, учится различным правилам поведения, получает новые знания об окружающем его мире и также немало важно учится выражать свои мысли (Кульдеркнуп 2009: 52).

Игра в жизни ребёнка несёт очень важное значение. Через игру дети готовятся к жизни, проживая в игре различные жизненные ситуации. Основным смыслом игры заложен в том, чтобы всесторонне развивать ребёнка интегрируя различные игры между собой. На сегодняшний день игра – это одна из лучших деятельностей, которая способствует в дошкольном возрасте как умственным, так и физическим способностям (Tuuling 2009).

Пензулаева (2012: 6) отмечает, что в работе с детьми старшего дошкольного возраста, особо важную роль нужно уделять подвижным играм и игровым занятиям, так как с помощью такого вида деятельности у детей развиваются не только физические качества, но и умение брать на себя ответственность и коллективизм. Основное, на что нужно обращать внимание, это чтобы игры удовлетворяли детей, приносили им радость и всесторонне развивали их.

Подвижная игра - одна из разновидностей игр, с помощью которой ребенок развивает физические способности, учится действовать согласованно и улучшает точность и ловкость основных движений, таких как: ходьба, бег, прыжки, метание, ловля, ползание и лазанье. За счёт этих основных движений ребёнок учиться быстро и особенно, правильно ходить и бегать, легко и свободно прыгать, преодолевать различные препятствия с помощью лазанья и ползания, уметь ловить различные вещи, а также бросать их далеко, быть метким и попадать в цель (Sile 2012: 28, Seppel 1998: 9).

В добавок к основным движениям в подвижных играх ребёнок также развивает физические способности (равновесие, выносливость, силу, скорость и т.д.); учиться действовать сообща, принимая во внимание напарников по игре; чувствует радость от победы, но и учиться проигрывать, рассуждая, что сделал не так и где совершил ошибку (Kalf 2011: 7).

Подвижная игра, как и остальные игровые упражнения влияют на физическое развитие дошкольника, а именно в подвижной игре задействуются и

активируются различные группы мышц, развивается зрительно-моторная координация, и также в игре ребёнок может удовлетворить свои потребности в движении (Tuuling 2009: 2).

Подвижные игры классифицируются на три типа: по степени подвижности (малая, средняя, большая), по используемым предметам (мяч, скакалка) и по преобладающим движениям (прыжок, бег). Подвижные игры входят в тип игры с правилами. Правила фиксированы, они созданы специально и понимаются детьми как обязательная часть игры (Яблокова 2017: 9-10).

Подвижные игры всегда просты, в них нет сложных правил и задач. Каждая игра имеет свои цели и определенные правила и помимо всего этого в каждой игре есть роль руководителя, которую чаще всего играет взрослый (учитель). Руководитель может менять правила, использовать различные средства, чтобы достичь поставленные цели. В подвижных играх цели достигаются посредством физической активности, что в свою очередь помогает детям развивать и улучшать физические способности (Sile 2012: 27).

Эндель Изоп, написавший сборник об играх «Mängude suurraamat» (1986) разделяет подвижные игры на четыре группы: 1) игры подражания, 2) игры на воображение, 3) элементарные соревновательные игры, 4) спортивные игры (цит. по Sirel, Piisang 2010: 6).

**Игры подражания** содержат в себе такие действия, как подражание работе и жизни человека, а также имитацию животных и птиц. Содержание игры может быть придумано руководителем или же основываться на каком-то конкретном мультфильме, сказке, рассказу или песне. Игры подражания являются играми без правил и сопровождаются рассказом или песней руководителя. (Sirel, Piisang 2010: 7).

**Игры на воображения** включают в себя определенное содержание и роли. Игра содержит в себе соревновательные элементы и основные правила, за которыми наблюдает руководитель игры. Этот вид игры может быть связан не только с движениями, но и с различными музыкальными или драматизирующими играми. Игры на воображения могут классифицироваться на основе различных действий (бег, прыжки, лазание) (Sirel, Piisang 2010: 8).

**Элементарные соревновательные игры** основываются на конкуренции и совместной работе между игроками. Игра содержит в себе определенные

правила и ход игры, за которыми следит руководитель игры. Суть игры заключается в том, что победа зависит от командной работы. Игра помогает уменьшить неудачу отдельного игрока, развивает командный дух и учит поддержке (Sirel, Piisang 2010: 9).

*Спортивные игры* используются для развития физических способностей (скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, выносливости и т.д.) и для закрепления различных спортивных элементов. Эти игры включают в себя легкоатлетические упражнения, игры на ориентирование и др. (Sirel, Piisang 2010: 10).

Самое главное на что нужно обращать внимание - это то, чтобы игра была интересна детям, развивала их, отталкиваясь от возраста и сил детей. В этом всё играет важную роль личность и навыки педагога. Педагог по физической культуре является для ребёнка примером, чьим движениям и поведению ребенок старается подражать. Педагог сам должен проявлять интерес к игровым упражнениям и подвижным играм, так как он является руководителем этой деятельности, который участвует, обучает, руководит, вдохновляет, направляет и помогает. Поэтому педагог должен обладать такими качествами как честность, готовность помочь, справедливость как с самим собой, так и с детьми (Кульдеркнуп 2009: 74, Seppel 1998: 6).

Изучив вопрос влияния подвижных игр на развитие основных физических качеств детей дошкольного возраста можно сделать вывод, что благодаря использованию подвижных игр и игровых упражнений на занятиях по физической культуре и прогулках ребёнок формирует свои физические способности. Тем не менее, чтобы физические навыки развивались нужно помнить, что подвижные игры не имеют сложных правил и имеют свои цели, которые должны быть достигнуты посредством физической активности. При всём при этом особо важную роль играет роль педагога, который создает благоприятные условия, умеет мотивировать и заинтересовывать детей, для того чтобы у ребенка появилось желание быть физически активным и здоровым на протяжении всей его жизни.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Методика исследования и целевая группа

Автором было проведено исследование среди детей детского дошкольного учреждения „Päikseke“ города Силламяэ на определение физических качеств и навыков детей, старшего дошкольного возраста.

Методикой сбора материала в написании работы является непосредственное наблюдение (на подготовительном и заключительном этапе работы).

Наблюдение позволяет выявить некоторые особенности изучаемого явления, особенно это важно на начальном этапе исследования, когда необходимо дать описание (в общих чертах) объекта исследования. Проведение наблюдения в несколько этапов дает возможность постепенно перейти от неструктурированного наблюдения (когда производится сбор общей информации) к структурированному (когда исследователь наблюдает и фиксирует только какие-то важные аспекты наблюдаемого явления).

На начальном и заключительном этапе для тестирования физических качеств детей использовались тесты на определение скоростных качеств, силовых качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений. Тесты взяты из книги Т.А. Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

**Цель исследования:** Определить возможности влияния подвижных игр на развитие основных физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза:** Подвижные игры способствуют правильному формированию физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Показатели физических качеств дошкольников будут лучше, если с детьми проводить подвижные игры.

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

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

**Эмпирические задачи:**

- Отобрать целевую группу;
- Изучить уровень физического развития на начальном этапе исследования;
- Подобрать подходящие для исследования подвижные игры;
- Изучить уровень физического развития на конечном этапе исследования;
- Сравнить результаты;
- Подтвердить гипотезу;
- Оформить выводы исследования.

Для решения поставленных задач были использованы такие методы, как: наблюдение, экспериментальное исследование, сравнение.

В проведенном исследовании приняли участие дети из двух групп старшего дошкольного возраста города Силламяэ, в возрасте 6-7 лет. Группы условно обозначены, как Группа №1 и Группа №2.

Период проведения исследования февраль-апрель 2018 г.

Первые замеры (тестирование) на уровень физического развития были взяты автором в начале февраля. При выборе подходящих тестов на определение уровня основных физических качеств детей старшего дошкольного возраста автор опирался на проводимые и более знакомые упражнения детям в этом саду, а именно бег на 30 метров, бег на 120 метров, прыжок в длину, бросок набивного мяча из-за головы и равновесие на одной ноге. Повторные замеры на уровень физического развития были взяты автором в конце апреля.

## **2.2. Изучение уровня физического развитие детей старшей группы**

**Цель наблюдения:** Изучить уровень физического развития у детей старшего дошкольного возраста (продиагностировать).

**Материал:** Тесты на определение физических качеств из книги Т.А. Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» (Приложение 1).

На начальном этапе в исследовании участвовали две группы. С детьми было проведено тестирование на определение основных физических качеств. Тестирование проводилось в первой половине дня, когда дети физически и эмоционально не перегружены, чтобы результаты оказались наиболее точными. Перед тестированием, как и перед любым физическим занятием для детей проводилась разминка, в соответствии от тестов. Результаты исследования приведены ниже в таблицах.

Как можно заметить в *таблице 1* и *таблице 2* средние показатели группы №1 чуть хуже результатов группы №2.

Средние показатели бега на 30 метров в группах незначительно отличаются, всего на 0,4 секунды. В то время как средние показатели бега на 120 метров отличаются на 2.4 секунды, что говорит о том, что выносливость у детей из группы №1 развита чуть похуже, чем у детей из группы №2.

Так же можно отметить, что средние показатели скоростно-силовых качеств у группы №2 оказались лучше. Прыжок в длину у группы №2 составил 124 метра, в свою очередь, у группы №1 прыжок в длину составил 111 метров. Тем временем набивной мяч из-за головы весом 1 кг группа №2 бросила на 38 метров дальше, чем группа №1.

Говоря о средних показателях равновесия на одной ноге можно сказать, что обе группы имеют одинаковые координационные возможности. Результаты группы №1 в равновесии на одной ноге составили – 31 секунду, что также вышло по средним показателям группы №2.

**Таблица 1.** Физические показатели детей группы №1 на начальном этапе исследования

Имя ребёнка	Бег на 30 м (сек)	Бег на 120 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча из-за головы (см)	Равновесие на одной ноге (сек)
Ребёнок 1	9,4	39,8	110	300	15
Ребёнок 2	8,4	37,6	119	320	22

Ребёнок 3	7,9	35,8	108	300	38
Ребёнок 4	7,5	32,4	82	330	48
Ребёнок 5	9,6	46,9	107	280	43
Ребёнок 6	8,1	33,7	119	290	50
Ребёнок 7	7,5	32,5	122	290	51
Ребёнок 8	8,5	32,2	120	280	52
Ребёнок 9	8,9	38,4	83	210	6
Ребёнок 10	9,2	39,4	115	270	10
Ребёнок 11	8,9	38,2	100	300	15
Ребёнок 12	7,0	29,4	121	310	53
Ребёнок 13	7,3	32,6	124	300	11
Ребёнок 14	7,9	35,8	113	240	21
Ребёнок 15	6,5	31,7	132	400	14
Ребёнок 16	8,5	35,6	103	260	52
Среднее	8,2	35,8	111	293	31

*Таблица 2. Физические показатели группы №2 на начальном этапе исследования*

Имя ребёнка	Бег на 30 м (сек)	Бег на 120 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча из-за головы (см)	Равновесие на одной ноге (сек)
Ребёнок А	7,8	34	132	300	13
Ребёнок Б	8,5	35,1	126	290	15
Ребёнок В	7,4	29,9	151	410	29
Ребёнок Г	7,0	30,3	150	410	54
Ребёнок Д	8,9	36,3	102	280	37
Ребёнок Е	9,1	40,1	100	260	52
Ребёнок Ж	8,5	34,2	108	360	63
Ребёнок З	7,9	34	130	440	19
Ребёнок И	8,4	38,8	113	230	57
Ребёнок К	8,5	38,3	121	250	22
Ребёнок Л	7,1	30,7	127	355	28
Ребёнок М	7,2	29,9	132	330	31

Ребёнок Н	7,8	30,4	130	405	29
Ребёнок О	7,3	31,7	89	250	24
Ребёнок П	8,1	34,1	133	280	19
Ребёнок Р	7,0	31,3	112	340	18
Ребёнок С	6,7	30,2	137	325	42
Ребёнок Т	8,1	32,2	125	370	21
Ребёнок У	7,7	30,0	136	400	17
Среднее	7,8	33,2	124	331	31

### 2.3. Формирование физического развития детей в подвижных играх

**Цель:** Формировать основные физические качества детей с помощью подвижных игр.

На данном этапе, на протяжении трёх месяцев проводились подвижные игры с детьми из группы №1. Подвижные игры проводились для улучшения физических качеств детей данной группы.

Автор подобрал, по его мнению, самые подходящие подвижные игры для таких физических качеств как координация, быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость и комплексные игры для детей старшей дошкольной группы. При выборе подвижных игр автор отталкивался от знакомых для него игр.

Подвижные игры проводились 2-3 раза в неделю на занятиях по физической культуре (2 занятия – зал и 1 занятие – улица, отталкиваясь от погодных условий), а также ежедневно во время прогулки. Занятие по физ. культуре проводит педагог по физической культуре. Во время прогулки игры проводит педагог на группе.

Продолжительность игр во время прогулки – 10-15 минут.

Продолжительность занятий по физической культуре 30 минут. Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Вводная часть длится 5 минут и включает в себя ходьбу, бег, прыжки и т.п., что помогает детям включиться в двигательный процесс. Затем идёт основная часть, которая длится 20 минут. В основной части педагог по физической культуре проводит различные упражнения на укрепление мышц, на развитие физических качеств ребенка, общеразвивающие упражнения, игровые задания и подвижные игры.

Заключительный этап занятия длится 5 минут и включает в себя ходьбу, малоподвижные игры, обратную связь.

Подвижные игры, применяемые в формировании физических качеств:

Координация – «Салка на одной ноге», «Стоп, машина!», «Петух на насесте», «Море волнуется раз», «Совушка», «Жмурки», «Кто останется в круге» (Приложение 2).

Быстрота – «Воробышки и кот», «2 медведя», «Третий лишний», «Пустое место», «Хитрая лиса», «Круговые салки», «Быстро возьми» (Приложение 3).

Скоростно-силовые – «Удочка», «Кто дальше», «Собака и зайцы», «Через ручеек», «Кенгуру», «Не попадись», «Охотники и зайцы» (Приложение 4).

Выносливость – «Колдунчики», «Тачка», «Цепные салки», «Паучки», «Казаки-разбойники», «Пятнашки», «Ловишки с мячом» (Приложение 5).

Комплексные игры – «Веселые соревнования», «Эстафеты», «Стой!», «Вышибалы», «Дорожка препятствий», «Догони свою пару» (Приложение 6).

Сразу можно отметить, что многие подвижные игры детям были знакомы. Незнакомые для детей игры нуждались в чётком объяснении и разучивании правил.

Автором было замечено, что такие игры как «Третий лишний», «Колдунчики», «Пятнашки», «Хитрая лиса», «Цепные салки» и «Ловишки с мячом» у детей вызывали большой интерес, исходя из тех игр, которые проводились на улице. В зале же дети предпочитали играть в такие игры как «Паучки», «Быстро возьми», «Море волнуется раз» и «Удочка». Так же такие комплексные игры как различные эстафеты и «Вышибалы» не могли остаться без внимания. За время проведения исследования у детей появились предпочтения в выборе интересующих их игр. Через некоторое время дети во время прогулок, а также на занятиях по физической культуре стали самостоятельно выбирать для себя подходящую игру.

## 2.4. Результаты исследования

**Цель:** Сравнить показатели исследований на начальном и заключительном этапе, и сделать выводы.

**Материал:** Тесты на определение физических качеств из книги Т.А. Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» (Приложение 1).

После проведения подвижных игр с детьми из группы №1 делаем повторные замеры для того, чтобы посмотреть насколько изменились результаты. Чтобы наглядно увидеть, что подвижные игры помогают развивать основные физические качества на заключительном этапе исследования участвовали обе группы.

Главной задачей проведенного исследования было подтвердить правильность гипотезы о том, что подвижные игры способствуют правильному формированию физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Показатели физических качеств дошкольников будут лучше, если с детьми проводить подвижные игры.

Данная гипотеза подтвердится, если результаты повторного тестирования у группы №1 будут лучше начальных результатов, а у группы №2 останутся на том же уровне или изменяться, но незначительно.

В *таблице 3* приведены результаты детей первой группы на заключительном этапе, с которыми проводились подвижные игры. Как можно заметить у большинства детей довольно таки заметно улучшились показатели быстроты (бега на 30 м), выносливости (бега на 120 м) и координационные способности (равновесие на одной ноге). Также хотелось бы отметить, что у детей, которые на протяжении трёх месяцев посещали детский сад чаще остальных показатели возросли. Так, к примеру, можно заметить, что у Ребёнка 10 за 3 месяца исследования бег на 30 метров улучшился на 1,5 секунды, бег на 120 метров на 4,3 секунды и равновесие на 8 секунд. В то время как у Ребёнка 3, который реже посещал детский сад результаты почти не изменились.

**Таблица 3.** Физические показатели детей группы №1 на конечном этапе исследования

Имя ребёнка	Бег на 30 м (сек)	Бег на 120 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча из-за головы (см)	Равновесие на одной ноге (сек)
Ребёнок 1	7,8	39,2	113	320	19
Ребёнок 2	7,5	33,4	118	320	38
Ребёнок 3	7,8	35,3	112	310	44
Ребёнок 4	7,2	32,1	128	340	54
Ребёнок 5	9,1	43,6	104	230	53
Ребёнок 6	7,9	36,3	124	290	64
Ребёнок 7	7,3	30,6	140	320	57
Ребёнок 8	7,5	32,6	120	290	51
Ребёнок 9	8,0	37,7	86	210	15
Ребёнок 10	7,7	35,1	119	285	18
Ребёнок 11	8,1	37,4	110	290	19
Ребёнок 12	6,7	31,3	123	310	61
Ребёнок 13	6,6	30,4	121	295	24
Ребёнок 14	6,2	31,0	120	270	41
Ребёнок 15	7,1	32,4	138	410	32
Ребёнок 16	7,5	33,1	110	250	65

В *таблице 4* приведены результаты тестирования детей второй группы, с которыми подвижные игры не проводились. Здесь можно отметить, что физические данные детей за 3 месяца изменились незначительно, что может говорить о пользе подвижных игр на занятиях по физической культуре и прогулках.

*Таблица 4. Физические показатели детей группы №2 на конечном этапе исследования*

Имя ребёнка	Бег на 30 м (сек)	Бег на 120 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча из-за головы (см)	Равновесие на одной ноге (сек)
Ребёнок А	7,7	33,8	128	290	17
Ребёнок Б	8,7	35,4	121	320	21
Ребёнок В	7,1	29,7	160	410	34
Ребёнок Г	7,1	30,1	150	400	62
Ребёнок Д	9,3	35,4	106	265	33
Ребёнок Е	9,4	41,6	97	260	47
Ребёнок Ж	9,1	34,9	105	350	59
Ребёнок З	8,2	34,5	136	430	24
Ребёнок И	8,0	37,9	110	235	53
Ребёнок К	8,3	38	122	260	34
Ребёнок Л	7,3	31,2	135	380	26
Ребёнок М	6,9	29,7	127	320	24
Ребёнок Н	7,9	31,6	132	400	32
Ребёнок О	7,1	32,2	92	240	27
Ребёнок П	8,4	33,8	129	270	25
Ребёнок Р	7,3	31,7	119	330	23
Ребёнок С	6,9	30,5	141	370	37
Ребёнок Т	8,3	32,6	131	370	33
Ребёнок У	8,1	31,1	133	410	27

Ниже приведены отдельно таблицы со средними показателями детей в период с начала февраля по конец апреля. По этим таблицам (*таблице 5* и *таблице 6*) отчётливо видно, что средние показатели группы №1 в период с февраля по апрель улучшились, в то время как средние показатели группы №2 остались на том же уровне.

Также можно заметить, что средний результат группы №1 в броске набивного мяча и прыжке в длину изменился незначительно. На показатели таких данных могли повлиять такие причины как: 1. Непостоянное посещение детского сада.

2. Игры были плохо подобраны (выбранные автором подвижные игры плохо способствуют развитию скоростно-силовых качеств). 3. Возможно такие показатели говорят о том, что для развития скоростно-силовых качеств должно понадобится больше времени, чем 3 месяца.

*Таблица 5. Средние показатели группы №1 в период с начала февраля по конец апреля*

Средние показатели группы №1	Бег на 30 м (сек)	Бег на 120 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Равновесие на одной ноге (сек)
Февраль	8,2	35,8	111	293	31
Апрель	7,5	34,5	118	296	41

*Таблица 6. Средние показатели группы №2 в период с начала февраля по конец апреля*

Средние показатели группы №2	Бег на 30 м (сек)	Бег на 120 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Равновесие на одной ноге (сек)
Февраль	7,8	33,2	124	331	31
Апрель	8,0	33,5	125	332	34

Целью проведенного исследования было определить возможности влияния подвижных игр на развитие основных физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

За счёт игр, проводимых на выносливость дети стали выполнять различные упражнения и игровые занятия более длительное время. У детей повысился уровень трудоспособности, что говорит об уменьшении утомляемости. Игры на быстроту оказали также хорошее воздействие на детей. Дети перемещались по площадке (залу) максимально быстро, ловко, что в свою очередь многим детям приносило победу. С помощью игр на координацию движений у детей появилось чувство равновесия, что помогло выполнять упражнения более точно и более аккуратно. Говоря о комплексных играх можно сказать, что они способствуют развитию различных движений и содержат в себе совокупность различных физических качеств, что помогло детям совместить и закрепить все

освоенные навыки (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы, координации).

Такие игры, как игры на развитие скоростно-силовых качеств хоть и не улучшили средние показатели группы, зато с их помощью у детей развивалась способность не только сильно, но и быстро выполнять то или иное движение. Также за счёт этих игр у детей можно было заметить соревновательный дух и мотивацию сделать лучше, бросить быстрее, прыгнуть дальше.

После проведения повторных тестов на показатели физических качеств детей автор выяснил, что подвижные игры помогают развивать физические способности детей. У детей из группы №1 большая часть показателей улучшились, в связи с тем, что с детьми проводились постоянно подвижные игры и игровые занятия, как на прогулках, так и на занятиях по физической культуре на протяжении трёх месяцев. А у детей из группы №2, у которых проводились обычные занятия, результаты остались неизменными.

Таким образом данные результаты частично подтверждают гипотезу о том, что подвижные игры способствуют правильному формированию физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Показатели физических качеств дошкольников будут лучше, если с детьми проводить подвижные игры.

Исходя из всего вышесказанного можно говорить о том, что использование подвижных игр в детских дошкольных учреждениях поможет детям в дальнейшем в школе на занятиях по физической культуре значительно повысить темп и уровень физического развития.

Результаты исследования (полученные данные) исследователь всегда интерпретирует исходя из тех теоретических и практических установок, которыми он руководствуется. Поэтому результаты любого исследования могут быть оспорены, например, представителями иного научного направления. Последнее не является чем-то редким в науке. К примеру – одним из важных факторов, влияющих на валидность исследования является т.н. естественное развитие испытуемых. Особенно это важно при работе с детьми: изменение в показателях параметра между первым и повторным измерением в данном случае объясняются взрослением испытуемых (а также, например, могут объясняться голодом, нарастающей усталостью и т.п.), но не воздействием X (Кэмпбелл, 1980: 46). В рамках настоящей работы автор учитывал и эту возможность.

Именно поэтому автор провел несколько различных измерений над одними и теми же испытуемыми. Исходя из результатов исследования, можно говорить о том, что сила воздействия X оказалась всё же выше, чем естественное развитие (более детальное описание именно этой части потребовало бы проведения дополнительных исследований, что, конечно, выходило за рамки настоящей работы, но что будет учитываться автором при дальнейших исследованиях). Автор также хотел бы отметить, что не во всех изученных им исследованиях уделялось внимание именно фактору взросления, однако разносторонний анализ источников дал определенное представление о процедурах исследования и позволил судить о том, что фактор взросления при определенных исследовательских процедурах (часть из них описана и в настоящей работе) может быть минимизирован. Рамки настоящего исследования также не позволили использовать более многочисленную выборку, однако и продемонстрированные результаты свидетельствуют о том, что задачу, поставленную автором в начале работы, в целом можно охарактеризовать как выполненную.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целью данной дипломной работы было исследовать, как подвижные игры влияют на развитие основных физических качеств детей старшего дошкольного возраста и каким образом развиваются физические качества детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр.

В этой работе говорится о том, что дошкольное детство является одним из важнейших периодов развития двигательных способностей ребёнка. В дошкольном возрасте ребёнок физически быстро развивается, так как каждый ребёнок с самого малого возраста стремится к движению.

В процессе изучения и анализа литературы в первой главе автором был изучен вопрос физического развития детей в старшем дошкольном возрасте, была описана характеристика физических качеств, и выявлено значение подвижной игры на развитие физических качеств дошкольника.

Автором было выявлено, что с помощью физической культуры и физических упражнений помимо двигательных способностей у ребёнка развиваются в том числе и самостоятельность, дисциплина, коллективизм, а так же укрепляется опорно-двигательная система и улучшается обмен веществ. Посредством физической активности ребёнок в дошкольном возрасте может избежать различных хронических заболеваний и немало важно избыточный вес.

Физическая активность у дошкольника усиливается при помощи подвижных игр. Через подвижную игру ребёнок улучшает основные движения (ходьбу, прыжки, бег, метание, ловля, ползание, лазанье) и развивает физические качества (быстроту, гибкость, выносливость, ловкость и силу). В подвижной игре у ребёнка задействуются и активизируются все группы мышц, что помогает ребёнку физически развиваться.

Автор данной работы считает, что в развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста нужно в первую очередь отдавать предпочтение подвижным играм, так как использование подвижных игр на протяжении долгого времени прививает детям любовь к движению, развивает физические, эмоциональные и умственные способности, учит работать самостоятельно и в команде, но и также учит детей победе и поражению.

Также хотелось бы отметить, что для детей такой вид деятельности, как подвижная игра является непринуждённым, дети сами охотно выбирают себе игру, исходя из места проведения и погодных условий, игры очень интересны, приносят детям радость, но и в свою очередь всесторонне развивают.

Во второй главе, в результате исследования автор выяснил, что большая часть показателей физических качеств дошкольников улучшились, в связи с тем, что с детьми проводились подвижные игры. С помощью подвижных игр у детей довольно таки заметно возросли показатели выносливости, быстроты и координации движений. Таким образом можно говорить о пользе подвижных игр на занятиях по физической культуре и прогулках в детских дошкольных учреждениях.

В данной работе автор не ставил себе задачу раскрыть все выбранные аспекты в полном объеме, но в то же время автору удалось улучшить показатели как группы, так и отдельно каждого ребёнка в беге на 30 метров, в беге на 120 метров и в равновесии на одной ноге. Не смотря на такой результат, автор считает, что для того, чтобы результаты были видимы по всем показателям, нужно проводить такое исследование в более долгий срок, чем 3 месяца, что поможет также улучшить результаты прыжка в длину и броска набивного мяча из-за головы. Автор также надеется, что полученные в ходе работы результаты помогут ему в дальнейшей практической работе по выбранной специальности. Также, если того будут требовать обстоятельства, автор, конечно же, подкорректирует методики и процедуры, описанные в эмпирической части, чтобы практическая педагогическая работа с детьми дала бы более точные и высокие результаты.

## RESÜMEE

Antud lõputöö teema on „Liikumismängud kui vanemate kooliealiste laste peamiste füüsiliste omaduste arendamise vahend“. Lõputöö koostas Viktoriya Sakharova 2018. aastal vene keeles.

Bakalaureusetöö juhendaja on – Kirill Maslov.

Selle töö eesmärgiks on uurida, kuidas liikumismängud mõjutavad vanemate eelkooliealiste laste peamiste füüsiliste omaduste arenemist.

Töö koosneb sissejuhatausest, kahest peamisest peatükist (teoreetiline ja praktiline), kokkuvõttest, resümeeist ja lisadest.

Esimeses peatükis kirjeldatakse vanemate eelkooliealiste laste füüsilise arengu teoreetilised aspektid. Samuti on seal räägitakse liikumismängude rollist ja sellest, kuidas liikumismängud mõjuvad füüsiliste omaduste arenemisel.

Teine peatükk nimetusega "Empiiriline osa", on sellest, kus autor uurib eelkooliealiste laste füüsiliste omaduste arengut, viib läbi erinevaid liikumismänge, et formeerida peamised füüsilised omadused. Samuti autor teeb kordus testi, et võrrelda tulemusi ning teeb järeldusi.

Lähtudes tulemustest võib teha järeldusi, et liikumismängud aitavad kaasa eelkooliealiste laste peamiste füüsiliste omaduste arenemiseks.

Lisas on kirjeldatud erinevad liikumismängud, et arendada koordineerimis-, vastupidavus-, kiirus- ja jõuomadusi. Samuti ka kompleksmängud, mis olid kasutatud uuringute ajal.

Antud bakalaureusetöö on koostatud iseseisvalt, kõik mõtted ja tsitaadid, mis olid kasutatud töös, on viidatud lingiga ning samuti olemas ka kasutatud kirjanduse nimekirja.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Беляков – Беляков Е.А.* 365 развивающих игр. Москва: Рольф, Айрис-пресс, 1998.
2. *Бянкин – Бянкин В.В.* Основы занятий физической культурой и здоровьем студентов: учеб. пособие. Хабаровск: ДВГУПС, 2007. – 83 с. [Электронный документ]. URL: <https://studfiles.net/preview/5943934/> Проверено: 25.04.2018.
3. *Гелецкий – Гелецкий В.М.* Теория физической культуры и спорта: учебное пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
4. *Гришечкина – Гришечкина Н.В. Козюлина В.А., Матюшина О.Л.* Большая книга праздников для малышей. Сценарии, игры, подарки, поделки. Ярославль: Академия развития, 2008. - 384 с.
5. *Гуреев – Гуреев Н.В.* Активный отдых. Москва: Советский спорт, 1991. – 59 с.
6. *Кульдеркнуп – Кульдеркнуп Э.* Развитие общих навыков у детей дошкольного возраста / Государственный экзаменационный и квалификационный центр. Таллинн: Студиум, 2009.
7. *Кэмпбелл – Кэмпбелл Д.* Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях. Москва: Прогресс, 1980.
8. *Литвинова – Литвинова М.Ф.* Русские народные подвижные игры: для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие. Москва: Айрис-пресс, 2004. – 192 с.
9. *Лосева – Лосева И.В., Голубев Г.Ю., Герасимова И.А., Пудов А.В.* Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств: Методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов. Волгоград: ВолГУ, 2002. – 28с. [Электронный документ]. URL: [http://npu.edu.ua!/e-book/book/djvu/A/ifvs\\_ktmfvs\\_fiz.yakosti.pdf](http://npu.edu.ua!/e-book/book/djvu/A/ifvs_ktmfvs_fiz.yakosti.pdf) Проверено: 25.04.2018
10. *Мальшко – Мальшко А.А.* Подвижные игры по программе Васильевой М.А., 2013 [Электронный документ]. URL: <http://8liski.detkin-club.ru/exercises/12747> Проверено: 12.04.2018
11. *Матюхина – Матюхина Ю. А.* 365 лучших игр для детей 6-9 лет на каждый день. Ярославль: Академия развития, 2008.

12. *Тарасова – Тарасова Т. А.* Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. Москва: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.
13. *Степаненкова – Степаненкова Э. Я.* Сборник подвижных игр: пособие для педагогов дошкольных учреждений: для работы с детьми 2-7 лет. Москва: Мозаика-Синтез, 2013. – 141 с.
14. *Степаненкова – Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – 2-е издание. Москва: Академия, 2006. – 368 с.
15. *Федин – Федин С.Н., Болотина Ю. А.* Игры нашего детства. Москва: Айрис-пресс, 2005. – 137 с.
16. *Шульман – Шульман Т.* Игры, очень полезные для развития ребенка! 185 простых игр, в которые должен сыграть каждый умный ребенок. Москва: АСТ, 2009.
17. *Щербакова – Щербакова И. А.* Карточка подвижных игр для детей подготовительной группы детского сада (по программе "От рождения до школы" под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.), 2016. [Электронный документ]. URL: <https://multiurok.ru/files/kartotieka-podvizhnykh-igr-dlia-dietiei-podghotov.html> Проверено: 08.04.2018.
18. *Яблокова – Яблокова Е.С.* Развернутые планы ответов на вопросы ИГА, 2017. [Электронный документ]. URL: <https://lektsii.org/15-5146.html> Проверено 14.04.2018.
19. *Kalf K. – Kalf K.* (2011). Mäng Õppematerjal. Kuressaare Ametikool. [Электронный документ]. URL: [http://www.e-ope.ee/download/euni\\_repository/file/2729/Mäng%20õppematerjal.pdf](http://www.e-ope.ee/download/euni_repository/file/2729/Mäng%20õppematerjal.pdf) Проверено: 24.04.2018.
20. *Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava - Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava*, 2008. RT I, 23, 152. [Электронный документ]. URL: <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772?leiaKehtiv> Проверено: 09.04.2018.
21. *Koolieelse lasteasutuse seadus - Koolieelse lasteasutuse seadus*, 1999. RT I, 27, 387. [Электронный документ]. URL: <https://www.riigiteataja.ee/akt/122012018006#para16lg2> Проверено: 20.04.2018.

22. *Mary L. Gavin* – **Mary L. Gavin** (2014). Should your preschooler play sports? [Электронный документ]. URL: <http://kidshealth.org/en/parents/preschool-sports.html?WT.ac=ctg> Проверено: 28.04.2018.
23. *Maser M.* – **Maser M., Varava L.** (2003). Tervisedendus lasteaias. Käsiraamat. Tervise Arengu Instituut, Tartu.
24. *Mei K.* - **Mei K., Pihu M., & Tullus I.** (2014). Toitumine ja liikumine I-III kooliaste. Õpetajaraamat. Tallinn: Puffet Invest OÜ.
25. *Play and playground encyclopedia* – Play and playground encyclopedia 2010. [Электронный документ]. URL: <https://www.pgpedia.com/p/physical-development> Проверено: 21.04.2018.
26. *Seppel I.* – **Seppel I.** (1998). Liikumisõpetus. Käsiraamat kasvatajale. Tallinn: Haridusministeerium.
27. *Sile T.* – **Sile T.** (2012). E-kursuse " Mäng ja koolieelne arendus (P2NC.00.265)" materjalid. [Электронный документ]. URL: [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27784/Mang\\_koolieelnearendusmaterjalid.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27784/Mang_koolieelnearendusmaterjalid.pdf) Проверено: 16.04.2018.
28. *Sirel K.* – **Sirel K., Piisang M.** (2010). Liikumis- ja sportmängud. Terviseteaduste ja Spordi Instituut. Tallinna Ülikool. [Электронный документ]. URL: <http://www.tlu.ee/~ksirel/Sportmangud.pdf> Проверено: 25.04.2018.
29. *Tuuling L.* – **Tuuling L.** (2009). RKA6022 Mäng ja lapse areng 5 EAP. [Электронный документ]. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/MANGU-TAHTSUS-LAPSE-ARENGUS.pdf> Проверено: 23.04.2018.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1. Тесты на определение физических качеств**

#### **Тест на определение скоростных качеств**

Цель: Оценить скоростные качества в беге на 30 метров с высокого старта.

Тестирование проводится на беговой дорожке, длина которой не меньше 40 метров и ширина не меньше трёх метров. На дорожке отмечаются линии старта финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится на стартовой линии, второй (с секундомером) – на линии финиша. По команде учителя «Внимание!» ребенок принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» (взмах рукой) и ребенок начинает бег. В это время учитель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Ребенку нужно пробежать линию финиша, не замедляясь до нее, для этого можно за линией финиша поставить яркий флажок, до которого нужно добежать ребенку. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат. Остальные участники тестирования не должны мешать бегущему, а также подгонять его. (Тарасова 2005: 55).

#### **Тест на определение выносливости**

Цель: Оценить выносливость в беге на дистанцию 120 метров.

Тест проводится на стадионе двумя взрослыми. На дистанции отмечаются линия старта и линия финиша. По команде «На старт!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Внимание!» дети готовятся бежать. По команде «Марш!» дети начинают бег, в это время включается секундомер. В тот момент как ребёнок пересечет финишную линию секундомер выключается. Во время бега никто не должен отвлекать ребёнка. Выполняется всего одна попытка (Тарасова 2005: 62).

#### **Тест на определение скоростно-силовых качеств**

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

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 стартовой линии, отталкивается двумя ногами делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимально далекое расстояние, при этом не опираясь при приземлении на руки. Измеряется расстояние от стартовой линии до пятки

«ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат (Тарасова 2005: 59).

### **Тест на определение скоростно-силовых качеств**

Цель: Определить скоростно-силовые качества и координационные способности в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Ребёнок встает у стартовой линии – одна нога впереди, другая сзади, берет мяч двумя руками и бросает его из-за головы как можно дальше вперед. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола.

Делаются две попытки, фиксируется лучшая из них (Тарасова 2005: 60).

### **Тест на определение координации движений**

Цель: Выявить координационные возможности детей при удержании равновесия на одной ноге.

Ребёнок встает в стойку – носок одной ноги, вплотную прилегает к пятке, стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. При выполнении задания глаза должны быть открытыми. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Дается две попытки, из них засчитывается лучший результат (Тарасова 2005: 65).

## **Приложение 2. Игры на развитие координации**

### **«Салка на одной ноге»**

Дети расходятся по залу (площадке) и закрывают глаза, руки у всех за спиной. Учитель проходит среди игроков и одному кладет в руки платочек (мячик). Учитель произносит слова «Раз, два, три, смотри!» и дети открывают глаза. Ребенок, у которого в руках платок, поднимает его вверх и говорит: «Я салка!». Все играющие, прыгая на одной ноге, убегают от салки. Тот, кого салка запятнал – новая салка. Он берет платок, поднимает его вверх, говорит: «Я салка!» и игра повторяется.

Правила: Играющие могут прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге. Когда салки меняются, играющим можно вставать на обе ноги. Водящий, как и остальные играющие прыгает на одной ноге (Литвинова 2004).

### **«Петух на насесте»**

Игра, развивающая чувство равновесия. На асфальте проводят три параллельные линии. Выбирается водящий – петух. Петух стоит на средней линии (на «насесте») на одной ноге. Он может перемещаться только вдоль этой линии. Остальные играющие (куры) пытаются перебраться от одной линии к другой. Куры тоже могут перемещаться только на одной ноге. Если петух на пути встретил курицу, то он и она пытаются вывести друг друга из равновесия, толкаясь плечами. Если это удаётся петуху, то курица становится петухом, и они вместе ловят остальных куриц. Побеждает та курица, которая осталась не поймана (Беляков 1998).

### **«Море волнуется раз»**

Все играющие ходят по площадке, изображая руками волны, пока водящий произносит слова: Море волнуется раз! Море волнуется два! Море волнуется три! Морская фигура на месте замри! После слова "замри" все замирают в позах, соответствующих, по их мнению, понятию "морская фигура". Водящий обходит каждого играющего и, дотрагивается до него. Фигура «оживает» и показывает, что она делает такого морского (плавёт, ныряет, тонет, ловит рыбу и т.п.). Тот игрок, чья фигура оказалась, по мнению водящего, наиболее точной и соответствовала заданию, становится водящим. Фигура может быть не морской, а любой другой - по усмотрению нового ведущего. Также можно просто сказать: Любая фигура на месте замри! Главное действовать быстро и пока водящий осматривает фигуры держать координацию (Федин 2005).

### **«Стоп, машина!»**

Игроки становятся вдоль одной линии. Водящий находится на другой части площадки, как можно дальше от игроков, спиной к ним. Как только водящий отворачивается от остальных, игроки начинают бежать к водящему, в то время как водящий говорит: «Машина, машина, машина ...». Во время движения в любой момент, любое количество раз водящий может крикнуть: «Стоп». При этих словах все игроки должны застыть на месте. Если кто-то пошевелился или заулыбался и водящий это заметил, то этот игрок отходит назад на пять шагов. После этого водящий снова отворачивается и всё повторяется. Задача игроков – добежать до водящего и дотронуться его спины. Выигрывает тот, кто самый первый коснулся спины водящего (Шульман 2009).

### **«Жмурки»**

Цель: Развивать ловкость, быстроту, при этом ориентируясь по площадке с закрытыми глазами.

Выбирается водящий – «жмурка». Он встаёт в середину площадки (зала), ему завязывают глаза платком и поворачивают три раза вокруг себя. После того, как «жмурку» развернули все дети разбегаются по площадке, а «жмурка» пытается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймал «жмурка» становится водящим.

Правила: Повязку не снимать и не подглядывать. Очертить границу, за которую играющие не должны заходить. Игрок переступивший границу заменяет жмурку. При опасности для водящего дети кричат «Опасно».

Вариант игры: Дети могут хлопать в ладоши, чтобы «жмурке» было легче их поймать. Поймавшего игрока жмурка должен на ощупь отгадать. Если жмурка отгадал игрока, то тот становится жмуркой, если не отгадал игра продолжается (Щербакова 2016).

### **«Кто останется в круге»**

Игра на развитие чувства равновесия, ловкости и быстроту движений. На земле рисуется большой круг (можно выложить шнурами). Все играющие встают на одну ногу и скрещивают руки на груди. По команде учителя они начинают толкаться плечами, стараясь вытолкнуть своего партнёра за круг. Тот, кто остался в круге – победитель.

Правила: Толкаться руками запрещено, разрешено только плечами. Игрок, который встал на обе ноги или вышел за круг – выходит из игры (Беляков 1998).

### **«Совушка»**

Игра на развитие координации. Выбирается водящий - «совушка», остальные играющие изображают бабочек, различных насекомых. По команде воспитателя: «День!» - дети разбегаются по залу в хаотичном порядке, по команде: «Ночь!» - замирают на том месте, где их застала команда и стараются стоять неподвижно. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе в гнездо. Игра продолжается. Побеждают те игроки, которые не были пойманы ни разу (Щербакова 2016).

### **Приложение 3. Игры на развитие быстроты**

#### **«Круговые салки»**

Игра на развитие быстроты и скорости бега.

Играющие становятся по кругу на расстоянии 1-2 м. По сигналу учителя все участники бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и запятнает, то запятнанный игрок выходит из игры. Неожиданно даётся следующий сигнал. При этом сигнале все игроки должны развернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь запятнать бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли запятнать (Беляков 1998).

#### **«Два медведя»**

Игра учит ловкости и быстроте. Выбирают водящих - двух Медведей. Определяется место, где будет «берлога» медведей. Медведи, взявшись за руки, выходят из своей берлоги и не расцепляя рук стараются поймать играющих. Когда им удаётся поймать кого-то из участников, его отводят в «берлогу». Игра кончается, когда все участники будут пойманы (Беляков 1998).

#### **«Воробышки и кот»**

Водящий — кот встает в центр круга. Остальные играющие изображают воробушек и находятся вне круга. Воробушки пытаются забрать в кругу зерна (внутри круга рассыпаны кубики, мячики), то впрыгивая в круг, то выпрыгивая из него. Зерна воробушки относят каждый в своё гнездо. Кот бежит по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зерна оставляет у себя в гнездышке. В конце игры отмечают самых проворных воробьев и подсчитывают кто сколько успел собрать зерен (Литвинова 2004).

#### **«Пустое место»**

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, выбирается водящий. Водящий начинает игру, пробегая за кругом мимо игроков, одного из них касается и продолжает бежать дальше по кругу. Игрок, до которого дотронулся водящий, быстро бежит в противоположную сторону. Кто из них первый добежит до пустого места в круге, тот его и занимает, а опоздавший становится водящим.

Правила. 1. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий. 2. Дети бегают только за кругом. 3. Стоящие в кругу не должны отвлекать или задерживать бегущих (Литвинова 2004).

### **«Третий лишний»**

Дети становятся парами (один впереди, другой за его спиной) по кругу лицом к центру. Между парами остается расстояние около двух метров. Выбирается два водящих, они занимают место за кругом: один убегает, другой его догоняет. Убегающий ребенок может встать впереди любой пары, тогда стоящий позади игрок становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если догоняющий запятнал убегающего, то догоняющий становится убегающим, а убегающий - догоняющим. Остальные дети не должны мешать игроку убежать от догоняющего (Гуреев 1991).

### **«Хитрая лиса»**

Цель: Развивать быстроту и ловкость.

Дети становятся по кругу и закрывают глаза, в это время учитель ходит в кругу и тихо, незаметно дотрагивается до одного ребенка, который становится хитрой лисой. Затем учитель просит детей открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса. Хитрая лиса не выдаёт себя.

Играющие три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?». Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», - лиса выпрыгивает в центр круга и говорит: «Я здесь!».

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные лисой играющие отходят в сторону. После того как лиса поймала большинство детей, учитель говорит: «Домой». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

Условия проведения игры: Ограничить площадку, где можно бегать детям (Степаненкова 2013).

### **«Быстро возьми»**

Дети в хаотичном порядке передвигаются по залу. По сигналу учителя выполняют ходьбу, бег, прыжки вокруг предметов (кубики, мячики, которых должно быть на один меньше, чем детей). На сигнал: «Быстро возьми!» - дети должны успеть взять предмет с пола и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет выходит из игры (Малышко 2013).

## **Приложение 4. Игры на развитие скоростно-силовых качеств**

### **«Рыбак и рыбки»**

Играющие встают в круг – они рыбки. Водящий – рыбак становится в центре круга и вращает веревочку с мягким предметом на конце (скакалку). Остальные подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами. Ребёнок задевший ногой скакалку становится водящим, а водящий идет в круг на его место. Игра продолжается (Гуреев 1991).

### **«Кенгуру»**

Участники становятся у стартовой линии. По команде учителя дети начинают скакать на двух ногах до конуса и обратно (~ 25 м), зажав большой мяч между ног. Побеждает участник, раньше всех закончивший прыжки. Если мяч выпадет, его следует подобрать и с этого же места продолжать прыгать. Можно проводить командные соревнования, передавая мяч как эстафету. Лучшие «Кенгуру» могут соревноваться в конце между собой (Гуреев 1991).

### **«Не попадись»**

Игра учит перепрыгивать препятствие на двух ногах вперёд и назад, развивает ловкость.

Дети встают вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре круга стоит водящий. По команде учителя дети начинают прыгать на двух ногах в круг, и выпрыгивать из него при приближении водящего. Игрок, которого водящий запятнал, получает штрафной балл. После подсчёта очков водящие меняются. В конце игры сравниваются результаты, выигрывает тот, кто запятнал больше всех.

Варианты: Дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком (Щербакова 2016).

### **«Охотники и зайцы»**

Игра развивает меткость, умение метать в движущуюся цель, ловкость, быстроту реакции. Выбирается водящий - охотник, остальные игроки – зайцы. На одной стороне зала (площадки) находится место для охотника, на другой – дом зайцев. Зайцы выпрыгивают из своего дома и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой) в разных направлениях. По сигналу воспитателя: «Охотник!» - зайцы убегают в

дом, а охотник старается поймать зайцев - бросает в них мячи (в руках у него 2 мяча). Зайцы, в которых попал охотник, считаются подстреленными и выходят из игры (Малышко 2013).

#### **«Кто дальше»**

Соревнования — кто дальше бросит мяч.

1. У ребенка за спиной в руках мяч, руки опущены. Резко наклонившись вперед нужно бросить мяч через голову.
2. Стоя спиной в направлении метания, мяч в опущенных перед собой руках. Наклониться вперед, а затем, распрямляясь, бросить мяч через голову назад.
3. Стоя лицом в направлении метания и зажав мяч ступнями. Подпрыгнуть и бросить мяч как можно дальше вперед (Гуреев 1991).

#### **«Через ручеек»**

Игра на развитие физической силы. На площадке рисуют ручеек (можно выложить из скакалок или шнуров), который постепенно расширяется. Игроки должны перепрыгнуть через ручеек: начиная от того места где ручеек узкий его, затем там, где ручеек расширен. Для разнообразия можно так же пробовать прыгать боком или на одной ноге (Гришечкина 2008).

#### **«Собака и зайцы»**

Выбирается водящий – собака, остальные дети – зайцы. Собака становится на одной части площадки, охраняя морковку, а зайцы на другой. По очереди собака делает большой прыжок в сторону зайцев, после того как собака прыгнула зайцы делают 2 прыжка в сторону морковки. Собака должна прыгать к тем зайцам, которые находятся ближе к морковке, чтобы не дать им её забрать. Если зайцы находятся рядом с собакой, собака может их запятнать, при этом собака не должна сходить с места. Запятнанные зайцы возвращаются в начало. Тот заяц, который добрался до морковки первым становится новым водящим, и игра продолжается.

### **Приложение 5. Игры на развитие выносливости**

#### **«Колдунчики»**

Выбирается водящий – Колдун. Дети разбегаются по площадке (залу). Когда колдун пятнает какого-то игрока, тот останавливается на том месте, где его запятнал колдун, расставив руки в стороны. Этот игрок «заколдован». Другие

игроки могут «расколдовать» заколдованного игрока, дотронувшись до него. Задача Колдуна не подпустить к «заколдованным» других игроков. Игра заканчивается тогда, когда колдун переловил всех игроков.

Варианты игры: Другие игроки могут «расколдовать» товарища пролезая у заколдованного между ног. Заколдованный игрок может стоять на одной ноге. Заколдованный игрок может кричать «Чай-чай выручай» (Беляков 1998).

#### **«Цепные салки»**

Выбирается водящий. Игрок, которого осалили, берёт за руку водящего и так они вместе бегают за другими игроками. Следующий осаленный берёт за руку кого-то из пары водящих и так далее. Составляется длинная цепочка. Она также может окружать убегающих. Если цепь разорвалась, то выбирается водящий из тех игроков, которые расцепили руки (Беляков 1998).

#### **«Казак-разбойники»**

Игра на выносливость и быстроту реакции. Играющие делятся на 2 команды. Одна - казаки, а другая - разбойники. Разбойники разбегаются по площадке и прячутся. У казаков есть свой дом. Они уходят на ловлю разбойников, а одного казака оставляют сторожить дом. Пойманных разбойников казаки приводят в дом. Игра заканчивается, когда все разбойники будут пойманы. (Литвинова 2004).

#### **«Ловишки с мячом»**

Цель: Развивать ловкость, быстроту, выносливость, учить увертываться.

Выбранный ловишка находится по центру площадки. По сигналу «раз, два, три... лови» все играющие разбегаются по площадке, уворачиваясь от ловишки, который старается запятнать кого-нибудь из детей мячом. Тот, кого водящий запятнал, выходит из игры. Когда будет поймана большая часть играющих, выбирают другого водящего (Щербакова 2016).

#### **«Пятнашки»**

Выбирается водящий – пятнашка. Все играющие разбегаются по площадке, а пятнашка их догоняет. Кого пятнашка запятнал, тот становится водящим.

Правила: 1. Водящий не должен бегать только за одним играющим. 2. Дети не должны забегать за ограниченную территорию (Литвинова 2004).

### **«Тачка»**

Цель игры: развивать физическую силу и выносливость.

Игроки делятся на команды так, чтобы в каждой команде было четное количество игроков (если кому-то не хватило игрока, то он проходит дистанцию с первым игроком его команды). Игроки делятся на пары: один встаёт на руки, второй держит его за ноги. По команде учителя игроки в таком положении передвигаются по площадке. Побеждает команда, которая быстрее всех прошла дистанцию (Гришечкина 2008).

### **«Паучки»**

Цель игры: развивать физическую силу и выносливость.

Водящий игрок принимает положение «паучка»: приседает на корточки, опираясь сзади на руки. И в таком положении пытается поймать остальных игроков. Тот, кого запятнали становится «паучком» (Гришечкина 2008).

## **Приложение 6. Комплексные игры**

### **«Эстафеты»**

Некоторые идеи по организации заданий для этапов эстафет. 1. Оббегая препятствия. 2. С двумя мячами в руках. 3. Вращая хула-хуп. 4. Прыжками на одной ноге. 5. Прыжками, сидя, как лягушки. 6. Отбивая рукой воздушный шарик. 7. С ведением футбольного мяча. 8. Прыжками на скакалке. 9. В присядку (гуськом). 10. В ластах. 11. На четвереньках. 12. Задом наперёд. 13. На четвереньках задом наперёд. 14. Паучком. 15. Верхом на метле. 16. Парами, где один игрок держит другого за ноги, словно тачку. 17. С кувырками через голову. 18. Со спичечными коробками на плечах. 19. С пирамидой из кубиков на ладони. 20. С палкой на пальце. 21. Прыжками, удерживая мяч между ногами (Беляков 1998).

### **«Догони свою пару»**

Цель: Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать, ловкость, быстроту движений, выносливость.

Описание: Дети встают парами на линии старта: один становится впереди, другой сзади – на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу учителя первые быстро

бегут на другую сторону площадки, в свою очередь вторые должны их догнать (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

Варианты: Запятнать свою пару мячом (Щербакова 2016).

### **«Дорожка препятствий»**

Цель: Развивать у детей координацию движений, ловкость, выносливость, быстроту, умение передавать эстафету.

Оборудование: обручи, скамья, набивные мячи, фишки, скакалки, маты и т.д.

Описание: в виде препятствий расставляются различные пособия: скамейки, обручи, фишки, барьеры, мячи, конусы и т.д. В различном порядке расставляются пособия для преодоления препятствий, например, пролезть через обручи, перепрыгнуть через барьер, проползти (пройти) по скамье, пробежать с мячами, забросить мяч в кольцо и т.п. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания (Щербакова 2016).

### **«Веселые соревнования»**

Игра помогает развивать координацию и скорость движений, ловкость, быстроту, гибкость.

Дети становятся в 2-3 команды у стартовой линии. Перед каждой командой находятся по скамье. Далее за скамьями лежат обручи, в которых надо попрыгать на одной ноге из обруча в обруч, затем добежать до фишки где лежит мяч и бежать обратно, передав эстафету игроку своей команды. По команде учителя первые дети бегут по скамьям, прыгают в обручи, подбегают к мячам берут их и после этого они быстро возвращаются в конец своей команды, передав мяч напарнику. Второй игрок бежит с мячом, делает всё тоже самое, только в конце оставляет мяч у фишки и бежит назад в свою команду передав также эстафету следующему. И так продолжается пока не закончатся все играющие. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее прошла всю дистанцию.

Вариантов таких соревнований может быть огромное количество, в котором можно использовать различный инвентарь (Щербакова 2016).

### **«Стой!»**

Дети становятся в круг (круг можно обозначить фишками или шнуром). В центре круга находится водящий с мячом. Водящий подбрасывает мяч вверх и называет

любого игрока по имени. Игрок, которого назвали должен быстро поймать мяч. В это время остальные игроки, в том числе и подбрасывающий мяч, разбегаются по площадке. Когда игрок, чьё имя было названо поймал мяч, он кричит: «Стой!». Все игроки останавливаются на тех местах, где их застала команда «Стой!».

Водящий должен осалить мячом того игрока, который находится ближе к нему. Игрок может увертываться от мяча, оставаясь на своём месте. Если водящий промахивается, он бежит за мячом, а игроки разбегаются. Поймав мяч, водящий кричит: «Стой!» — и вновь пытается попасть мячом в любого из играющих. Игрок, которого водящий осалил мячом становится новым водящим. Все играющие возвращаются в круг, и игра повторяется.

Варианты игры: Водящий может делать 3-5 шагов (в зависимости от площадки) с того места, где подобрал мяч, в направлении ближайшего игрока, прежде чем бросить в него мяч. После того как водящий бросит мяч в игрока, остальные дети могут бежать спасаться в круге, до команды «Стой». Новый водящий может запятнать другого игрока, для этого он кричит: «Стой», и пытается запятнать любого игрока, не успевшего спастись в круге (Гуреев 1991).

### **«Вышибалы»**

Цель: развить координацию движений, ловкость, выносливость, быстроту реакции.

В этой игре вместо волейбольного мяча можно использовать фитбол или простой мягкий мяч.

Два игрока (это могут быть также два педагога) занимают места напротив друг друга - это вышибалы. Остальные игроки располагаются на поле между ними. Задача вышибал: постараться мячом попасть в игроков, тем временем игроки должны как можно дольше продержаться в игре, уворачиваясь от мяча.

Вариант игры: Последний игрок должен продержаться в игре до того момента, пока вышибалы пытаются попасть в него столько раз, сколько лет игроку (Гришечкина 2008).