

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

« ___ » _____ 20__ г.

**ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СЕМЬИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2018.041 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
доцент

_____ И.В. Изаровская
« ___ » _____ 20__ г.

Автор работы

студент группы СТ – 461

_____ Д.В. Мухутдинова
« ___ » _____ 20__ г.

Нормоконтролер, доцент

_____ И.В. Изаровская
« ___ » _____ 20__ г.

Челябинск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта
Направление – 44.03.01 – Педагогическое образование

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.
доцент

_____ А.В. Ненашева
_____ 2018 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Мухутдиновой Дианы Валериановны

Группы СТ-461

1 Тема работы

**ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СЕМЬИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ**

утверждена приказом по университету от _____ № _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы – май 2018 года

3 Исходные данные к работе

Анализ литературных данных, определение цели, задач, объекта, исследования,
методов исследования и методов воздействия

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Изучить, описать формы взаимодействия педагога физического
воспитания и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста
подвижным играм. Оценить уровень физического развития и физической
подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Изучить

осведомленность семьи о физическом воспитании детей через подвижную игру.
Провести исследование по выявлению эффективных форм взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей подвижным играм. Оценить эффективность выявленных форм взаимодействия педагога по физическому воспитанию и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм.

5 Иллюстрированный материал

Презентация на электронном носителе

Общее количество иллюстраций – 18

6 Дата выдачи задания – май 2017 года

Руководитель _____ И.В. Изаровская

Задание принял к исполнению _____ Д.В. Мухутдинова

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителем
1 Разработка плана работы	май 2017 г.	выполнено
2 Анализ научно-методической литературы, нормативных документов, изучение опыта подобной работы	июнь-июль 2017 г.	выполнено
3 Написание первого раздела	август 2015 г.	выполнено
4 Разработка методики и плана проведения исследований	сентябрь 2017 г.	выполнено
5 Проведение исследований	октябрь 2017 – март 2017 г.	выполнено
6 Обработка полученных результатов	01-07 апреля 2018 г.	выполнено
7 Написание второго и третьего разделов	апрель 2018 г.	выполнено
8 Представление первого варианта	25 апреля 2018 г.	выполнено
9 Исправление и доработка	01-09 мая 2018 г.	выполнено
10 Представление окончательного варианта	10 мая 2018 г.	выполнено
11 Подготовка к защите подготовка текста доклада подготовка иллюстрированного материала репетиция защиты	май 2018 г.	выполнено
12 Защита работы	по расписанию	

Заведующий кафедрой _____ А.В. Ненашева

Руководитель работы _____ И.В. Изаровская

Студент _____ Д.В. Мухутдинова

АННОТАЦИЯ

Мухутдинова, Д.В. Формы взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ – 461. – 75 с., 6 табл., 11 рис. библиогр. список – 32 наим.

Подвижная игра является условием формирования двигательной активности детей, а также стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер ребенка. Поэтому, становится очевидной необходимость интенсивной научной и практической разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста средствами подвижной игры [8].

Объектом исследований является: процесс обучение детей старшего дошкольного возраста подвижной игре.

Предметом исследований является формы взаимодействия педагога физического воспитания ДООУ и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм.

Цель исследования: теоретическое и эмпирическое изучение, описание форм взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм.

Задачи исследования:

1 Оценить уровень физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста;

2 Изучить осведомленность семьи о физическом воспитании детей через подвижную игру;

3 Изучить формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в современных условиях;

4 Провести исследование по выявлению эффективных форм взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей подвижным играм;

5 Оценить эффективность выявленных форм взаимодействия педагога по физическому воспитанию и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм.

Результаты исследования. Выявлены и экспериментально доказаны эффективные формы взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей подвижным играм, что в конечном итоге привело к оптимизации физического развития и физической подготовленности дошкольников.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		8
ГЛАВА 1	АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ	11
	1.1 Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста	11
	1.2 Характеристика подвижной игры как средства физического воспитания детей дошкольного возраста	16
	1.3 Новая философия взаимодействия ДОУ и семьи в современных условиях	25
	1.4 Описание форм взаимодействия ДОУ и семьи в современных условиях	26
	1.5 Формы взаимодействия педагога по физическому воспитанию и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм	32
ГЛАВА 2	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	36
	2.1 Организация исследования	36
	2.2 Методы исследования	39
ГЛАВА 3	РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК		62
ПРИЛОЖЕНИЯ		65
Приложение А	Анкета для родителей	65
Приложение Б	Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста	66
Приложение В	Совместные подвижные игры для детей с родителями	74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Дошкольное детство – период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. В соответствии с Законом «Об образовании» и Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является «взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного развития ребёнка». Поэтому необходим активный курс на создание единого пространства развития ребёнка, как в ДООУ, так и в семье [1].

Одним из определяющих факторов формирования здорового поколения, способного к активной деятельности, учению, труду, было и остается физическое воспитание.

Подвижная игра является условием формирования двигательной активности детей, а также стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер ребенка, становится очевидной необходимость интенсивной научной и практической разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста средствами подвижной игры [8].

Вместе с тем, анализ литературы свидетельствует, что традиции физического воспитания в современной семье изучены слабо, не рассматривается также вопрос об их влиянии на формирование у ребенка потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Кроме того, до сих пор открытым остается вопрос о ее роли и месте в целостной системе физкультурно-оздоровительной работы. Однако семья, как многогранная система в своем воздействии на формирование основ физической культуры ребенка имеет огромное влияние, что доказывается отечественными и зарубежными исследователями. Именно поэтому, проблема взаимодействия ДООУ с родителями, поиск эффективных форм и методов была, есть и будет актуальной. Особенно актуальной она становится, когда мы говорим об оздоровительной деятельности в семье [5].

Цель исследования: теоретическое и эмпирическое изучение, описание форм взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм.

Для реализации цели необходимо решить следующие задачи:

1 Оценить уровень физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста;

2 Изучить осведомленность семьи о физическом воспитании детей через подвижную игру;

3 Изучить формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в современных условиях;

4 Провести исследование по выявлению эффективных форм взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей подвижным играм;

5 Оценить эффективность выявленных форм взаимодействия педагога по физическому воспитанию и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм.

Предмет исследования: формы взаимодействия педагога физического воспитания ДОУ и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм.

Объект исследования: процесс обучение детей старшего дошкольного возраста подвижной игре.

Гипотеза: предполагается, что активное взаимодействие семьи и педагога физического воспитания ДОУ по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм будет содействовать процессу правильного физического развития ребенка.

Практическая значимость исследования: выявлены и экспериментально доказаны эффективные формы взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей подвижным играм, что в

конечном итоге привело к оптимизации физического развития и физической подготовленности дошкольников.

ГЛАВА 1 АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

1.1 Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста

Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движению повышается общий жизненный тонус, возрастают работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. В первые семь лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности [8].

Движение оказывает существенное влияние и на развитие интеллекта ребенка. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Анализ научно-методической литературы, приведенной в конце работы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что физическое воспитание – первая ступень комплексной системы воспитания дошкольников. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоничное развитие личности [15].

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений, в процессе которого происходит знакомство с

наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения, учитывая возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим разрабатывается содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальной педагогические условия его реализации [3, 22].

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу [18].

Физическое воспитание дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии воспитателя по физической культуре, воспитателя группы и семьи [13].

Для того чтобы эта работа была эффективна, необходимо ясно представлять, какого рода отдача ожидается от каждого из них. При этом роль воспитателя по физической культуре представляется достаточно сложной и разнообразной. Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание руководителя физического воспитания направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам [3, 23].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Осуществлять физическое воспитание детей, это значит[31]:

- 1 Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;

2 Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей;

3 Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;

4 Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей;

5 Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;

6 Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Таким образом, хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития детей и формирование основ здорового образа жизни [25].

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей [10]. Одновременно она является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание.

Физическое воспитание как система мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребенка, его функций, является приоритетной для всей воспитательной работы с детьми в ДОУ. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе,

отвечающие в целом государственным и общенародным интересам. Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс, который должен осуществляться грамотными специалистами – руководителями по физическому воспитанию [8, 32].

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. Организованные физкультурные занятия (как в детских садах, так и семье), свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ; повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно [5].

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было

обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Физическое воспитание благоприятствует и осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.) [13].

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие методы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Следовательно, можно полагать, что физические упражнения используются для решения задач физического воспитания, т.е. значительно повысят уровень и темп развития детей.

1.2 Характеристика подвижной игры как средства физического воспитания детей дошкольного возраста

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они 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 [7; 20; 26; 27].

По определению П.Ф. Лесгафта, «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни». По мнению М.Н. Жукова, «подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил» [7]. А В.Л. Страковская считает, что «подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств» [27].

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

Подвижным играм отводится важнейшее место в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции ребенка на сигнал типа «Лови!», «Беги!», «Стой!».

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность [7].

Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной

терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей [14].

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу [20].

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств.

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам [26]: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней,

большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т.д.). Выделяется еще один вид игр - игры-забавы, в которых происходит выполнение знакомых движений в необычных условиях (бег в больших валенках, прыжки со связанными ногами, бег в мешках и т.д.). Они требуют проявления ловкости и доставляют много веселья и радости.

В теории и методике физического воспитания принята классификация игр по содержанию: подвижные игры с правилами и спортивные игры.

К спортивным играм – баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др. Спортивные игры, по данным М.П. Голощекиной, Э.И. Адашкявичене и др., целесообразно использовать в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного учреждения [20, 26].

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры.

Несюжетные подвижные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры делятся на игры типа:

- перебежек, ловишек;
- игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т.п.);
- игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»);
- игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т.п.).

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т.д.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и

образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной [20].

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях [7].

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Образовательные и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве ею, которое предусматривает управление двигательным и нравственным поведением детей.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

При проведении подвижной игры следует помнить, что собирать детей необходимо в том месте на площадке, откуда будут начаты игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно. Объяснение игры – это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным. Роли определяют поведение детей в игре, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие. В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, сноровку, смекалку. Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей (до 3-4), роли распределяются между всеми детьми; используются игры-эстафеты [17, 20, 27].

Подбор игр. Для решения постепенно усложняющихся задач по совершенствованию движений следует подбирать игры, основанные на выполнении уже усвоенных детьми движений, доведенных до двигательного навыка. В старшем дошкольном возрасте появляется возможность выбирать игры с прыжками в длину с места, метанием и лазаньем. Возможностям старших дошкольников соответствуют бессюжетные игры, но по-прежнему доставляют большое удовольствие сюжетные подвижные игры. Игры с элементами соревнования построены на различных движениях и их сочетаниях, могут включать как индивидуальные, так и командные соревнования. С пятилетнего возраста можно использовать разнообразные игры-эстафеты, предусматривающие взаимодействие между играющими. Становятся доступными игры с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, футбол и т.д. В старших группах к составлению вариантов игр можно привлекать самих детей [26].

Сбор детей на игру. Старшие дошкольники любят и умеют играть. Для сбора детей на игру и создания интереса можно договориться о месте и о сигнале сбора задолго до начала игры, собрать при помощи зазывалок («Раз,

два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть); поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (например, пока звучит мелодия); использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать сюрпризы-задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой [27].

Знакомство с новой игрой, объяснение правил. Предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Дети 4-6 лет способны понять и запомнить содержание и правила игры через их объяснение до начала действий, если оно четкое, краткое, выразительное. Для уточнения сигналов, по которым играющим предстоит действовать, сразу же после рассказа о содержании игры следует задать несколько вопросов. Например, в игре «Цветные автомобили»: «Когда можно выезжать из гаража? А по какому слову возвращаться в гараж? Помните: если автомобили столкнутся, то их нужно направлять в мастерскую для ремонта. Ехать дальше нельзя». Если игра включает произнесение текста, особенно в виде диалога, его лучше разучить заранее; четверостишие запоминается быстро при совместном проговаривании во время игры.

Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали [26].

Создание условий при проведении игры с детьми среднего и старшего возраста условия для игры могут создавать сами дети. Воспитатель предлагает

поставить скамейку, разложить обручи, начертить границы перебежки и т.д. В дальнейшем эти умения могут пригодиться в самостоятельной деятельности.

Распределение ролей. Чаще всего в игре можно выделить три роли: ведущий, который подает сигналы, управляет игрой; водящий, который ловит, догоняет играющих; массовая роль, которую выполняют все остальные; как правило, их задача - не попасться водящему.

Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Существует несколько способов выбора водящего: назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил. Водящий должен владеть основными движениями, хорошо знать игровые правила и строго их выполнять.

В старшем дошкольном возрасте при выборе водящего можно спросить детей: «Кого мы выбираем? Самого быстрого? Самого ловкого? Или того, кто умеет правильно ловить, кто ни разу не попался?», и т.д. Чтобы показать детям различные удачные действия водящего, воспитатель берет эту роль себе. Следует отметить, что исполнение роли водящего взрослым значительно оживляет игру, усиливает ее эмоциональное воздействие [28].

Руководство игрой. Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно

сказываются на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

Подведение итога. При подведении итога игры воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила; выясняют причины успешных действий, отмечают различные варианты, позволяющие достичь положительных результатов при решении двигательной задачи. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры [28].

По мере накопления детьми двигательного опыта игры нужно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Изменения должны быть всегда обоснованы. Кроме того, усложнения делают для детей интересными хорошо знакомые игры.

Варьируя игру нельзя менять замысел и композицию, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание; изменить расстановку играющих по площадке (ловишку поставить не сбоку, а на середине);
- сменить сигнал (вместо словесного – звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (на берегу реки, на лесной поляне, в парке);
- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать).

Таким образом, в общей системе образовательной работы ДОУ физическое воспитание детей дошкольного возраста 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. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности.

Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей. Развитие двигательного творчества формирует пытливый ум ребенка, заряжает его весельем, радостью, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложных задач. В развитии активности в процессе подвижной игры детей важное место отводится методике руководства воспитателем.

1.3 Новая философия взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в современных условиях

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы [2].

Сегодня в основе новой философии взаимодействия семьи и дошкольного учреждения лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Признание приоритета семейного воспитания требует новых линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие» [5, 10].

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском

возрасте» [1]. Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

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

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность [20].

1.4 Описание форм взаимодействия ДОО и семьи в современных условиях

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников может осуществляться в разнообразных формах [9].

Дошкольные учреждения разнообразны, работают по различным программам и методикам, поэтому разнообразны формы и методы взаимодействия дошкольных учреждений с семьями - как уже утвердившиеся в этой области, так и новаторские, нетрадиционные.

В этих целях хорошо используются:

- информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;

- различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

- семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми;

- «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур;

- совместные физкультурные досуги, праздники;

- анкетирование и тестирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка. Анкетирование является одной из интересных форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать детей, интересы их родителей, собрать мнения и пожелания о своей работе. По результатам анализа анкетных данных в каждой группе воспитателями может быть создана картотека семей воспитанников, куда заносятся сведения о составе семьи, социальном положении, взаимоотношениях родителей с ребенком, интересах и хобби [6].

Рассмотрим основные формы взаимодействия ДОО и семьи, воспитывающих детей раннего дошкольного возраста [21].

В качестве взаимодействия дошкольного учреждения с родителями детей можно использовать посещение семей с целью выяснения состояния условий для игровой деятельности ребенка, наличие игрушек и выявления их места в жизни малыша. Посещение семьи ребенка много дает для ее изучения, установления контакта с ребенком, его родителями, выяснения условий воспитания. Профессиональный социальный педагог уже с первого посещения семьи увидит, какие взаимоотношения преобладают между ее членами, каков психологический климат, в условиях которого происходит развитие ребенка. Поведение и настроение ребенка (радостный, раскованный, притихший,

смущенный, приветливый) также помогут понять психологический климат семьи. При каждом последующем посещении семьи воспитатель или социальный педагог должен заранее определить конкретные цели и задачи, связанные с особенностями развития и воспитания ребенка, с типом семьи. Чтобы посещение на дому было эффективней, необходимо информировать родителей не только о времени посещения, но и о его основной цели. Практика показывает, что в таком случае беседа и наблюдения проходят более результативно [4].

День открытых дверей, являясь достаточно распространенной формой работы, дает возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Проводится как экскурсия по дошкольному учреждению с посещением группы, где воспитываются дети пришедших родителей. Можно показать фрагмент работы дошкольного учреждения (коллективный труд детей, сборы на прогулку и др.). Открытые просмотры очень много дают родителям: они получают возможность наблюдать за своими детьми в ситуации, отличной от семейной, сравнить его поведение и умения с поведением и умениями других детей, перенять у педагога приемы обучения и воспитательных воздействий [9].

Наряду с открытыми днями проводятся дежурства родителей и членов родительского комитета. Широкие возможности для наблюдения предоставляются родителям во время прогулок детей на участке, в дни праздников, вечеров развлечений. Эта форма педагогической пропаганды очень действенна и помогает педагогическому коллективу преодолеть еще встречающееся у родителей поверхностное мнение о роли детского сада в жизни и воспитании детей [4].

В качестве наиболее эффективных форм взаимодействия с родителями воспитывающих детей раннего возраста являются родительские собрания. Родительские собрания – действенная форма общения воспитателя с

родителями. Именно на собраниях у воспитателя есть возможность организованно ознакомить родителей с содержанием и методами игры в условиях семьи и детского сада. Роль воспитателя - организовать встречу, спланировать ее ход, грамотно расставить акценты на наиболее значимых вопросах, помочь в разрешении затруднений, подготовить раздаточный материал, памятки, продумать практическую часть, подвести итоги работы, поблагодарить родителей за активность, желание работать вместе [5].

Можно проводить тематические родительские собрания по вопросам освоения подвижной игры. Но открытые просмотры родители не очень любят, поэтому их могут заменить современные технические возможности, например, использование фотоальбомов, стенгазет, записи занятий, игр с детьми или других видов деятельности на видеопленку. Во-первых, это хорошая «память» для родителей. А во-вторых, видеозапись занятий и игр с детьми можно показать на родительских собраниях, которая поможет убедительно подкрепить рассказ воспитателя.

Эффективны и семейные клубы. В отличие от родительских собраний, в основе которых назидательно-поучительная форма общения, клуб строит отношения с семьей на принципах добровольности, личной заинтересованности. В таком клубе людей объединяет общая проблема и совместные поиски оптимальных форм помощи ребенку. Тематика встреч формулируется и запрашивается родителями. С целью выявления запроса участников и получения дополнительной информации перед началом каждого заседания клуба проводится анкетирование [4].

Родители, особенно молодые, нуждаются и в приобретении практических навыков воспитания детей. Их целесообразно приглашать на семинары-практикумы. Эта форма работы дает возможность рассказать о способах и приемах обучения игры и показать их.

Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, чем

воспитатель может помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию. Педагог должен уметь не только говорить, но и слушать родителей, выражать свою заинтересованность, доброжелательность [2].

Консультации проводятся как индивидуально так и для подгруппы родителей. На групповые консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или, наоборот, успехи в воспитании. Целями консультации являются усвоение родителями определенных знаний, умений; помощь им в разрешении проблемных вопросов. Формы проведения консультаций различны: сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие.

Родительские конференции – основная цель которых, обмен опытом семейного воспитания. Родители заранее готовят сообщение, педагог при необходимости оказывает помощь в выборе темы, оформлении выступления. Конференция может проходить в рамках одного дошкольного учреждения, но практикуются и конференции городского, районного масштабов. Важно определить актуальную тему конференции. К конференции готовятся выставка детских работ, педагогической литературы, материалов, отражающих работу дошкольных учреждений и т.п. [9].

Следует серьезно относиться к такой форме работы, как наглядная пропаганда, правильно осознавать ее роль в педагогическом просвещении родителей, тщательно продумывая содержание, художественное оформление папок, стремясь к единству текстового и иллюстративного материалов. Значительным подспорьем здесь является библиотека специальной литературы по проблемам развития детей. Педагоги следят за своевременным обменом, подбором необходимых книг, составляют аннотации новинок. Большое значение следует придавать оформлению общих тематических стендов и выставок. К примеру, с большим удовольствием родители рассматривают

работы детей, выставленные на специальном стенде: рисунки, лепка, аппликации и т.д. Можно постоянно оформлять групповые стенды типа «Для вас, родители», содержащие информацию по двум разделам: повседневная жизнь группы - различного рода объявления, режим, меню и т.п., и текущая работа по воспитанию детей в детском саду и семье. В разделе «Советы и рекомендации» под руководством психолога и социального педагога помещаются рекомендации по различным вопросам, отчеты членов родительского комитета о посещениях семей, дежурствах. Тематика материалов стенда должна зависеть как от возрастных особенностей, так и от особенностей семей [8, 16].

В настоящее время, в связи с перестройкой системы дошкольного воспитания, практические работники ДОО ищут новые, нетрадиционные формы работы с родителями, основанные на сотрудничестве и взаимодействии педагогов и родителей. К примеру, вечера вопросов и ответов представляют собой концентрированную педагогическую информацию по самым разнообразным вопросам, которые зачастую носят дискуссионный характер, и ответы на них нередко переходят в горячее, заинтересованное обсуждение.

Можно использовать такую динамичную форму педагогической пропаганды, как папки-передвижки. Они помогают при индивидуальном подходе в работе с семьей. В годовом плане необходимо заранее предусмотреть темы папок, чтобы педагоги могли подобрать иллюстрации, подготовить текстовый материал [9]. Темы папок могут быть разнообразными, например, в папке на тему «Игра детей как средство воспитания»:

- 1) высказывания классиков педагогики о назначении игры для развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- 2) какие игрушки необходимы ребенку того или иного возраста, перечень игрушек и фотографий;
- 3) как организовать игровой уголок дома;

- 4) краткая характеристика видов игровой деятельности в разном возрасте, ее роль в нравственном воспитании, примеры сюжетно-ролевых игр;
- 5) рекомендации по руководству детской игрой в семье;
- 6) список рекомендуемой литературы [9].

1.5 Формы взаимодействия педагога по физическому воспитанию и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Следовательно, данную проблему дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей. Воспитание, в частности физическое, детей в детском саду тесно связаны с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни [5].

Специалисты детского сада должны дать необходимые педагогические и практические знания – упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребёнка двигательных навыков, а так же освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретённые навыки.

Один из путей решения этих задач – совместная деятельность детей и взрослых, как в массовом детском учреждении, так и в семье (рис.1).



Рисунок 1 – Совместная спортивная деятельность детей и взрослых

Организуя сотрудничество с семьей педагог по физической культуре ДООУ, понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы д/сада, особое внимание должен уделять поиску новых подходов к физическому развитию детей, в том числе организации обучения родителей детей подвижным играм с целью использования их в условиях семьи [9].

Совместная работа педагога физического воспитания ДООУ с семьей должна строиться на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1 Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2 Систематичность и последовательность работы (в соответствии с планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3 Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4 Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду [9].

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития ребенка;

- ознакомление родителей с подвижными играми, в этих целях используются информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;

- помощь в составлении индивидуальных занятий с подвижными играми в условиях семьи, с учетом физического развития детей;

- обучение конкретным подвижным играм, приемам и методам игровых упражнений;

- различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом по организации игр с детьми;

- семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с просмотром видеоуроков;

- «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и т.д.;

- совместные физкультурные досуги, праздники;

- анкетирование родителей по данному вопросу.

Эффективной формой работы с семьей являются занятия в семейных клубах.

Таким образом, с уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй [4].

Чтобы ребенок рос здоровым, и физически разносторонне развитым, сознательное отношение к физической культуре следует формировать, прежде всего, у родителей. Лучшим способом организовать взаимодействие ДООУ с родителями является создание эффективной системы сотрудничества.

В данной главе мы выявили формы взаимодействия ДООУ и семьи. Для этого мы охарактеризовали новую философию взаимодействия ДООУ и семьи в современных условиях; описали формы взаимодействия инструктора физического воспитания и семьи по обучению детей старшего дошкольного возраста подвижным играм[6].

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с июня 2017 года по март 2018 года, на базе МКОУ Усть-Багарякский детский сад, Кунашакского района, с. Багоряк.

Первый подготовительный этап (июнь 2017г. – август 2017г.) изучены нормативные документы, опыт подобной работы, специальная психолого-педагогическая и методическая литература. Определены: методология, объект и предмет исследования, производился сбор и обобщение эмпирических данных. Мы использовали следующие основные методы: обобщение передового опыта, изучение программ, нормативных документов, мониторинг, тестирование.

На втором этапе (октябрь 2017г. – март 2018г.) была разработана и внедрена программа исследований, определены критерии и уровни психофизического воспитания детей дошкольного возраста, внедрена система туристической подготовки детей дошкольного возраста, участвующих в исследовании. Основные методы: анализ, сравнение, моделирование, синтез, классификация и систематизация.

На третьем этапе (апрель 2018г. – май 2018 г.) проведен итоговый контроль исследования и анализ полученных результатов, статистическая обработка полученных данных, окончательная коррекция и обобщение материала. Основные методы: мониторинг, анализ, сравнение, моделирование, классификация, обобщение, систематизация, статистическая обработка материала.

Для исследования были отобраны дети, не болевшие последние две недели. В общей сложности участвовали 33 детей дошкольного возраста (16 – в основной группе и 17 в контрольной группе) в возрасте 5-6 лет. Показатели регистрировались в психологически спокойной, комфортной обстановке, в утренние часы (с 8 до 12 часов), в соответствии с рекомендациями

биоритмологии, что в этот период изучаемые параметры наиболее стабильны [20].

Для родителей основной группы кроме традиционных форм работы с семьей были предложены нетрадиционные (новаторские формы взаимодействия ДООУ и семьи) (рис. 2).

Так, например, семейные клубы. В отличие от родительских собраний, в основе которых назидательно-поучительная форма общения, клуб строил отношения с семьей на принципах добровольности, личной заинтересованности. В таком клубе людей объединяла общая проблема и совместные поиски оптимальных форм помощи ребенку. Тематика встреч формулировалась и запрашивалась родителями. С целью выявления запроса участников и получения дополнительной информации перед началом каждого заседания клуба проводилось анкетирование.

Родительские конференции – основная цель которых, обмен опытом семейного воспитания. Родители заранее готовили сообщение, педагог при необходимости оказывал помощь в выборе темы, оформлении выступления. К конференции готовились выставки детских работ, педагогической литературы, материалов, отражающих работу дошкольного учреждения.

Вечера вопросов и ответов представляли собой концентрированную педагогическую информацию по самым разнообразным вопросам, которые зачастую носили дискуссионный характер, и ответы на них нередко переходили в горячее, заинтересованное обсуждение.

Учитывая занятость родителей, использовались и такие нетрадиционные формы общения с семьей, как «Родительская почта» и «Телефон доверия». Любой член семьи имел возможность в короткой записке высказать сомнения по поводу методов воспитания своего ребенка, обратиться за помощью к конкретному специалисту и т.п. Телефон доверия помогал родителям анонимно выяснить какие-либо значимые для них проблемы, предупредить педагогов о замеченных необычных проявлениях детей.

Встречи за «круглым столом» расширяли воспитательный кругозор не только родителей, но и самих педагогов. Темы встреч были различными. Беседу начинали активисты-родители, затем в неё включались психолог, врач, дефектолог, воспитатели, социальный педагог, остальные родители. В этой форме работы примечательно то, что практически ни один родитель не остаётся в стороне, почти каждый принимает активное участие, делась интересными наблюдениями, высказывали дельные советы.

Для общения родителей с воспитателем, специалистами, между собой была создана группа в Контакте, где родители обменивались новостями, впечатлениями, советами по обучению и проведению подвижных игр, формированию ЗОЖ в семье.



Рисунок 2 – Формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи

2.2 Методы исследования

2.1 Метод анкетирования

Цель – выявить возможности взаимодействия семьи и педагога по физическому воспитанию.

Уровень профессионального мастерства педагога определяется отношением семьи к детскому саду и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Содержание анкеты приведено в Приложении А.

2.2 Методы оценки физического развития дошкольников

2.2.1 Антропометрические измерения и расчеты

Применяемый в исследовании медико-антропологический подход соответствовал всем требованиям, принятым в отечественной антропологии и стандартам Всемирной Организации Здравоохранения (1991).

Антропометрические измерения включали регистрацию следующих параметров тела: масса тела (кг); длина тела (см); окружность грудной клетки (см). На основании антропометрических данных вычисляли весоростовой индекс (ВРИ) и индекс Эрисмана (индекс пропорциональности развития грудной клетки). Результаты измерений заносились в унифицированный бланк-карту комплексного исследования.

Длина тела – основной суммарный антропометрический показатель, генетически детерминированный, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Это наиболее стабильный из всех показателей физического развития.

Длина тела у детей измерялась в положении стоя. Ребенок ставился на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке в естественно выпрямленном положении, касаясь вертикальной стойки тремя точками: пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Руки были опущены вдоль туловища, пятки – вместе, носки врозь. Голова устанавливалась в положении, при котором нижний край глазницы и козелковая точка уха находится в одной горизонтальной плоскости, параллельной плоскости пола. Подвижную планку-муфту ростомера опускали до плотного соприкосновения с верхушечной точкой головы. Точность измерения – $\pm 0,5$ см.

Масса тела – основной антропометрический показатель, отражающий развитие костно-мышечного аппарата, внутренних органов и подкожно-жировой клетчатки. В отличие от длины, масса тела относительно лабильна. Она может изменяться под влиянием даже кратковременного заболевания, нарушения питания, изменение режима дня. Взвешивание проводилось на выверенных рычажных медицинских весах типа «Фербенкс». Перед взвешиванием испытуемый снимал одежду и обувь. Во время взвешивания ребенок становился на середину площадки весов. Точность взвешивания – $\pm 0,05$ кг.

Определение окружности грудной клетки измерялось с помощью пластиковой мерной ленты, которая накладывалась на обнаженную грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди – по нижним сегментам околосоковых кружков, на уровне IV ребра. Лента плотно прилегала к телу, но вместе с тем ее чрезмерно не натягивали. Проверив, правильно ли лежит лента сзади и спереди, ребенку задавали какой-нибудь вопрос или предлагали считать до десяти и в это время отмечали ОГК в дыхательной паузе. Измерение проводилось в трех состояниях:

- в паузе, т.е. при обычном дыхании, предлагая обследуемому считать вслух;
- на максимальном вдохе;
- на глубоком выдохе;

Каждое измерение повторялось трижды. В анализ брался средний результат, с точностью измерения до 0,5 см.

Нами были использованы несколько индексов:

- Весоростовой индекс определяет соотношение веса и роста.

Вычисление его осуществлялось по следующей формуле:

$$\text{ВРИ} = \text{вес (гр)} / \text{рост (см)} \quad (1)$$

где ВРИ – весоростовой индекс;

- Индекс пропорциональности развития грудной клетки — индекс Эрисмана, вычислялся по формуле:

$$\text{ИЭ} = \text{ОГК} - \text{рост (см)} / 2, \quad (2)$$

где ИЭ – индекс.

2.3 Методы оценки физической подготовленности (по Н.А.Ноткиной и др., 1998)

Статическое равновесие – контрольное упражнение выполнялось в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касалась коленного сустава опорой ноги, руки на пояс, глаза закрыты. Секундомер включался, когда ребенок принял устойчивое положение и закрыл глаза, и выключался в момент потери равновесия. Давались две попытки. Фиксировался лучший результат с точностью до 0,5 сек. Тест использовался для диагностики равновесия. Для детей 5 лет норма составляла 10 секунд (Ноткина Н.А. с соавт. 1998).

Бег на 30 метров с высокого старта – для бега применялась прямая дорожка длиной 40 метров с обозначенной линией старта и через 30 м линией финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставился яркий ориентир

(флажок). Детям давалось задание добежать до ориентира как можно быстрее (на линии финиша бег при этом не замедлялся). Точность измерения до 0,2 сек. Тест использовался для диагностики быстроты.

Челночный бег 3x10 м – бег выполнялся на ровной, не скользкой дорожке длиной 10 метров, ограниченной двумя чертами. За каждой чертой – другая черта, расположенная на расстоянии 0,5 м от первой. На линии старта лежали два маленьких мешочка с песком (или два пластиковых кубика). По команде испытуемый становился в положении высокого старта за первой стартовой чертой. По команде «Марш» он брал первый мешочек, бежал как можно быстрее к финишу и клал его на вторую линию, затем возвращался бегом к линии старта, брал второй мешочек и бежал с ним к финишу. Фиксировалось время от старта до момента, когда испытуемый положил последний мешочек на линию (с точностью до 0,1 с). Тест использовался для диагностики уровня развития быстроты и ловкости.

Прыжок в длину с места – тестирование проводилось в помещении, на пол клали гимнастический мат. Испытуемый становился носками к черте, полуприседая, делал мах руками назад, затем резко выносил их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгал как можно дальше. Длина прыжка измерялась от черты до точки самого заднего касания ноги прыгуна с поверхностью. Фиксировалась длина прыжка (в см) в лучшей из двух попыток. Тест использовался для диагностики уровня развития скоростно-силовых качеств.

Разгибание туловища – испытуемый ложился бедрами и животом на гимнастическую скамейку (при этом верхние гребни подвздошных костей находились на уровне переднего края скамейки); руки за головой, ноги удерживались партнером. У переднего края скамьи на пол был постелен мат. По команде испытуемый выполнял разгибание туловища с касанием веревки, натянутой на уровне поясницы, затем возвращался в исходное положение. Упражнение выполнялось максимальное количество раз в течение одной

попытки. Тест использовался для диагностики уровня развития силы и силовой выносливости мышц спины.

Сгибание туловища – испытуемый ложился на спину, руки за головой, ноги удерживались партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде испытуемый выполнял сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращался в исходное положение. Упражнение выполнялось максимальное количество раз в течение одной попытки. Тест использовался для диагностики уровня развития силы и силовой выносливости мышц живота.

Наклон вперед – гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Измерение производилось на платформе высотой 40 см. Перпендикулярно ее поверхности прикреплялась планка, на которой нанесена разметка (по 40 см вверх и вниз от уровня платформы). Испытуемый становился на платформу, стопы на расстоянии 5 см друг от друга, носки у края платформы. Не сгибая коленей (если необходимо, ему помогал тестирующий), он наклонялся вперед, стараясь дотянуться руками как можно ниже. Положение максимального наклона сохранялось в течение 2-3 секунд (упражнение выполнялось без рывков). В качестве результата бралось расстояние в сантиметрах, на которое кончики пальцев рук опускались ниже (со знаком +) или выше (со знаком –) края опоры в лучшей из двух попыток. Тест использовался для диагностики уровня развития гибкости.

Бег на 500 м (выносливость) – выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость оценивалась по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 500 м (для детей 5 лет). Тест считался выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Точность измерения до 0,1 сек.

Метание набивного мяча – метание набивного мяча (1 кг) производился из положения сидя, ноги врозь. Мяч метался из-за головы прямыми руками с силой, из трех попыток фиксировался лучший показатель с точностью до 1 см. Тест использовался для диагностики скоростно-силовых качеств. Контрольные нормативы оценивались по Ю.М.Вавилову (1985).

Темп прироста оценивался по В.И Усакову [2007].

(3)

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)},$$

где W – темп прироста показателей %;

V_1 – исходный уровень;

V_2 – конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста представлена в приложении В.

2.4 Методы математической статистики

Математическая обработка результатов исследования проводилась на основе методов биометрии [20]. Рассчитывалась средняя арифметическая вариационного ряда (M), ее ошибка (m). Уровень достоверности (p) определялся по критерию Стьюдента (t). Достоверными считали данные при уровне значимости 95% – $p < 0,05$. Для определения взаимозависимости исследуемых признаков применялся корреляционный анализ с вычислением коэффициента парной корреляции (r_{xy}) (Бойко А.Т. с соавт., 2010).

Результаты были обработаны на AMD Athlon™ 64x2 Dual Core Processor 3800+ с использованием таблиц Microsoft Excel 2003.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Уровень профессионального мастерства педагога определяется отношением семьи к детскому саду и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Задача педагога – найти подход к членам семьи ребенка, создать общую атмосферу доверия, выявить общий микроклимат в семье, традиции проведения и организации досуга ребенка и пр.

Были проведены индивидуальные беседы и анкетирование родителей.

Анкетирование показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений и подвижных игр. Родители испытывают трудности из-за недостатка опыта, недооценки важности данного вида деятельности, незнания способов организации, приемов руководства, возрастных особенностей детей, игнорирования желаний и интересов своего ребенка.

Анкетирование также показало, что родители нуждаются в знаниях по обучению детей подвижным играм в условиях семьи. Это и определило направление поиска оптимальной модели взаимодействия семьи и педагога по физическому воспитанию (табл. 1 и 2).

Таблица 1 – Результаты анкетирования родителей до и после исследования в основной группе (в %)

Вопросы анкеты	До исследования			После исследования		
	да	нет	иногда	да	нет	иногда
1 Какое место занимает физкультура в вашей семье. Кто-то из родителей занимается или занимался спортом?	45	55	0	70	30	-
2 Есть в доме спортивный снаряд?	15	85	0	65	35	-

Продолжение таблицы 1

3 Установлен ли для вашего ребенка режим дня?	70	30	0	90	5	-
4 Соблюдает ли ребенок этот режим?	60	40	0	75	25	-
5 Делаете ли вы с ребенком дома утреннюю гимнастику?	30	70	0	60	40	-
5.1 Регулярно или не регулярно?	5	95	0	30	70	-
6 Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены?	100	0	0	100	0	-
7 Гуляете ли вы с ребенком после детского сада?	60	5	35	85	5	10
8 Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:	5	-	-	85	-	-
а) подвижные игры						
б) спортивные игры	0	-	-	30	-	-
в) настольные игры	80	-	-	80	-	-
г) сюжетно-ролевые игры	65	-	-	65	-	-
д) музыкально-ритмическая деятельность	0	-	-	15	-	-
е) просмотр телепередач	60	-	-	60	-	-
ж) конструирование	40	-	-	40	-	-
з) чтение книг	5	-	-	25	-	-

Таблица 2 – Результаты анкетирования родителей до и после исследования в контрольной группе (в %)

Вопросы анкеты	До исследования			После исследования		
	да	нет	иногда	да	нет	иногда
1 Какое место занимает физкультура в вашей семье. Кто-то из родителей занимается или занимался спортом?	40	60	0	40	60	-
2 Есть в доме спортивный снаряд?	12	88	0	13	87	-
3 Установлен ли для вашего ребенка режим дня?	64	36	0	68	32	-
4 Соблюдает ли ребенок этот режим?	64	36	0	68	32	-
5 Делаете ли вы с ребенком дома утреннюю гимнастику?	10	90	0	10	90	-
5.1 Регулярно или не регулярно?	5	95	0	5	95	-
6 Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены?	100	0	0	100	0	-

7 Гуляете ли вы с ребенком после детского сада?	50	10	40	50	10	40
8 Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:	2	-	-	2	-	-
а) подвижные игры						
б) спортивные игры	10	-	-	10	-	-
в) настольные игры	60	-	-	60	-	-
г) сюжетно-ролевые игры	23	-	-	23	-	-
д) музыкально-ритмическая деятельность	12	-	-	15	-	-
е) просмотр телепередач	80	-	-	80	-	-
ж) конструирование	40	-	-	40	-	-
з) чтение книг	30	-	-	30	-	-

Сравнивая результаты основной и контрольной группы до и после исследования, мы видим, что после внедрения в основную группу новаторских, нетрадиционных, и на наш взгляд, эффективных форм взаимодействия педагогов с семьёй, результаты по ряду вопросов значительно улучшились в основной группе, в то время как в контрольной практически не изменились (рис. 3 и 4).

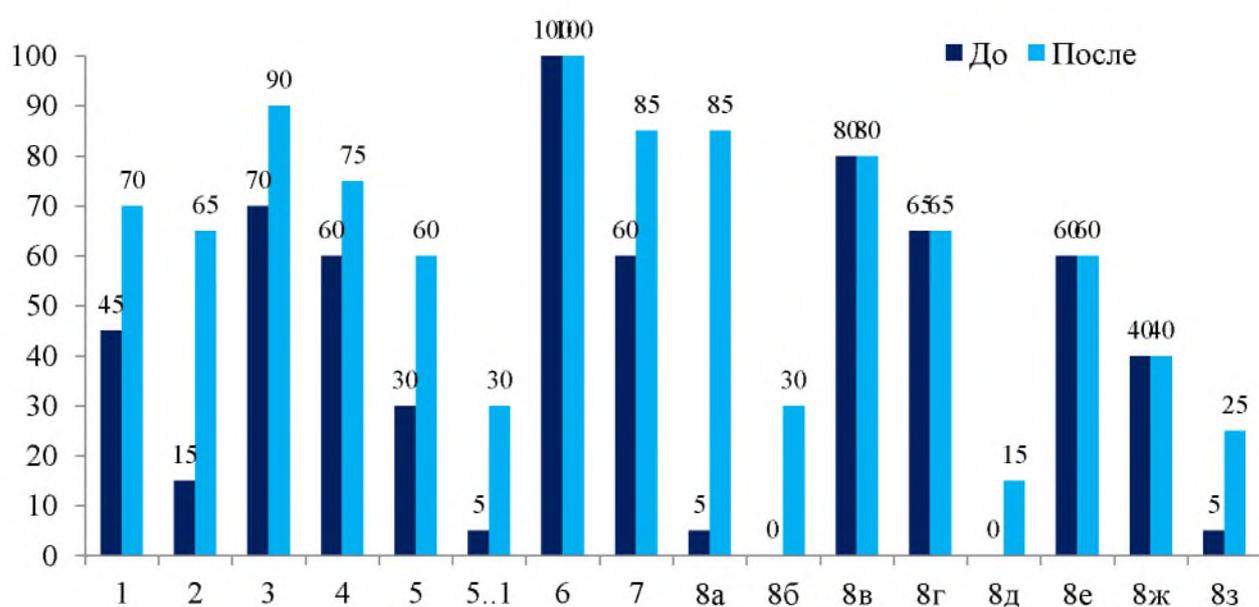


Рисунок 3 – Результаты анкетирования родителей основной

группы до и после исследования (%)

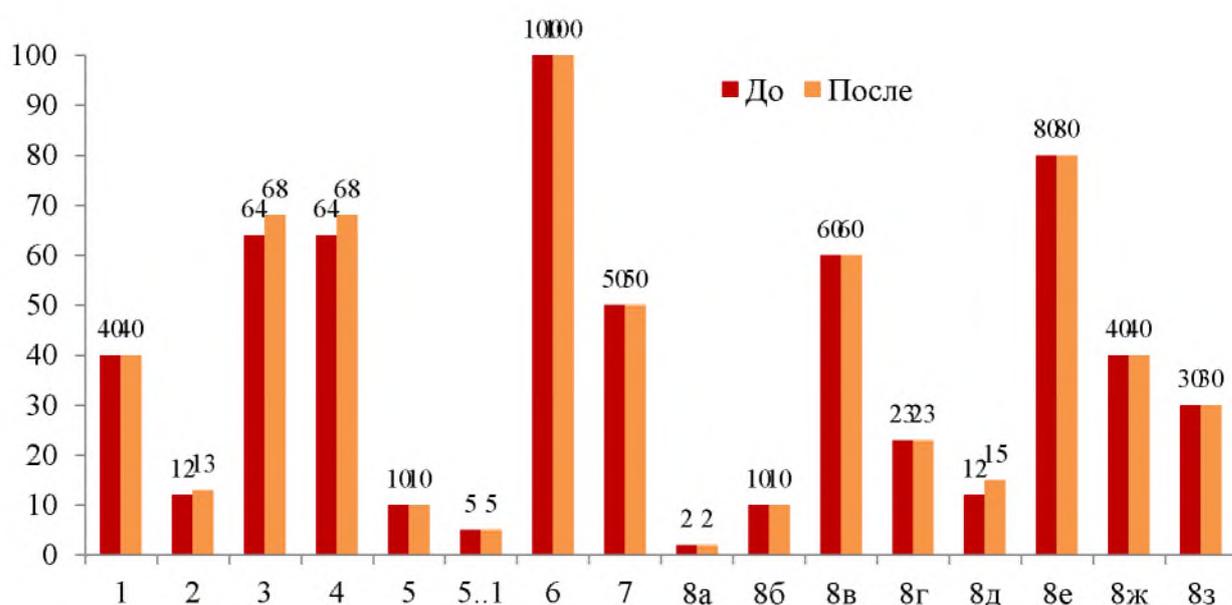


Рисунок 4 – Результаты анкетирования родителей контрольной группы до и после исследования (%)

Наблюдения показывают, что использование различных форм работы с родителями эффективно, в результате чего:

- повышается ответственность родителей за воспитание детей в семье;
- постоянно совершенствуются знания родителей;
- создаётся атмосфера взаимопонимания и доверительных отношений между родителями, педагогами и детьми;
- происходит обмен опытом между родителями;
- обеспечивается совместный успех в деле обучения детей подвижным играм в условиях семьи.

Для того, чтобы увидеть эффективность данного взаимодействия в развитии ребенка, было проведено также тестирование уровня физического развития и физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания для старших дошкольников.

Исследование физического развития и морфологических показателей детей (длины и массы тела, окружности грудной клетки) осуществлялось в начале и в конце исследования (октябрь и апрель).

В своем исследовании мы не делили детей по половым признакам, во-первых, согласно данным, полученным рядом авторов [8, 11, 13, 18] показатели физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста существенно не различаются, во-вторых, в связи с малым количеством выборки провести сравнительное исследование показателей мальчиков и девочек в группах не представлялось возможным.

Показатели длины и массы тела детей обеих групп в начале исследования существенно не отличались друг от друга и от аналогичных показателей, полученных рядом исследователей по Челябинску [30].

Средняя длина тела составила $112,5 \pm 0,74$ см у детей основной группы и $111,2 \pm 0,78$ см – у детей контрольной. В конце учебного года средняя длина тела у детей основной группы оказалась достоверно выше ($p < 0,05$), чем в контрольной ($116,69 \pm 0,71$ см и $114,47 \pm 0,79$ см соответственно) (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительные показатели физического развития дошкольников

	Исходные показатели		Конечные показатели	
	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)
Масса тела, кг	$19,48 \pm 0,38$	$19,66 \pm 0,62$	$21,94 \pm 0,36$	$20,76 \pm 0,60^*$
Длина тела, см	$112,5 \pm 0,74$	$111,2 \pm 0,78$	$116,69 \pm 0,71$	$114,47 \pm 0,79^*$
Окружность грудной клетки, см	$56,88 \pm 0,53$	$55,94 \pm 0,77$	$58,56 \pm 0,43$	$57,53 \pm 0,69$
Весоростовой индекс, усл. ед.	$172,96 \pm 2,43$	$176,36 \pm 4,59$	$187,91 \pm 2,06$	$181,06 \pm 4,30^*$
Индекс Эрисмана, усл. ед.	$0,63 \pm 0,37$	$0,32 \pm 0,49$	$0,22 \pm 0,25$	$0,44 \pm 0,38$

* – достоверность различий между группами на уровне $p < 0,05$

Наибольший прирост длины тела наблюдался в основной группе с достоверным отличием $p < 0,05$. На конец года он составил $4,19 \pm 0,28$ см (3,66%), в контрольной – $3,24 \pm 0,14$ см (2,87%) (табл. 4).

Таблица 4 – Темпы прироста показателей физического развития дошкольников ($M \pm m$ и в %)

	Основная группа (n=16)		Контрольная группа (n=17)	
	$M \pm m$	%	$M \pm m$	%
Масса тела, кг	$2,47 \pm 0,07$	12,00	$1,11 \pm 0,06^*$	5,58
Длина тела, см	$4,19 \pm 0,28$	3,66	$3,24 \pm 0,14^*$	2,87
Окружность грудной клетки, см	$1,69 \pm 0,18$	2,95	$1,59 \pm 0,21^*$	2,84
Весоростовой индекс, усл. ед.	$14,95 \pm 0,73$	8,34	$4,69 \pm 0,82^*$	2,72

* – достоверность различий между группами на уровне $p < 0,05$

Исходные показатели массы тела у детей основной группы составили $19,48 \pm 0,38$ кг и $19,66 \pm 0,63$ кг в контрольной. Полученные в ходе исследования конечные результаты средней массы тела и ее темпа прироста достоверно различались ($p < 0,05$), с преобладанием в основной группе. Средняя масса тела у этих детей составила $21,94 \pm 0,36$ кг, а в контрольной – $20,76 \pm 0,60$ кг. Средний прирост массы тела у детей основной группы составил $2,47 \pm 0,07$ кг (12%), по сравнению с $1,11$ кг (5,58%) в контрольной.

Полученные нами в конце исследования средние величины длины и массы тела у детей обеих групп, согласно данным, приведенным В.А. Доскиным и др. (1997) и А.Н. Узуновой (1998), находились в пределах нормативных показателей. Однако, показатели длины и массы тела детей основной группы располагались у верхней границы нормы, а в контрольной – нижней.

Длина и масса тела являются показателями текущего состояния организма и зависят от стадии биологической зрелости, состояния здоровья,

уровня двигательной активности, экологических факторов и т.д. Кроме того, оба показателя находятся в определенной зависимости друг от друга (Никитюк Б.А., 1991; Апанасенко Г.Л., 1993; Каташинская Л.И., 1999).

Для объективизации полученных данных мы определяли пропорциональность телосложения путем расчета весоростового индекса. В начале исследования существенных различий между группами не было выявлено. В основной группе средний показатель весоростового индекса (ВРИ) составил $173 \pm 2,4$ усл. ед., в контрольной – $176,4 \pm 4,6$ усл. ед. В конце года ВРИ достоверно ($p < 0,05$) был выше у детей основной группы ($187,9 \pm 2,1$), чем у детей контрольной ($181,1 \pm 4,3$). Увеличение за год весоростового индекса достоверно ($p < 0,05$) оказалось выше у детей основной группы, чем контрольной ($14,95 \pm 0,73$ и $4,69 \pm 0,82$ соответственно или $8,34\%$ и $2,72\%$).

В сравнении с показателями, полученными в других исследованиях [5, 9, 30] следует отметить, что прирост ВРИ в основной группе значительно превышал нормативные показатели (за счет увеличения массы тела), в контрольной – соответствовал им.

Окружность грудной клетки (ОГК) в начале и в конце исследования существенно не отличалась друг от друга у детей обеих групп и аналогичных показателей в среднем по России.

В начале года средняя ОГК в основной группе составила $56,88 \pm 0,53$ см, в контрольной – $55,94 \pm 0,77$ см. В конце года средняя ОГК достигла $58,56 \pm 0,43$ см в основной группе и $57,53 \pm 0,69$ см в контрольной. Однако, прирост ОГК в основной группе оказался достоверно ($p < 0,05$) выше, чем в контрольной ($1,69 \pm 0,18$ см и $1,59 \pm 0,21$ см соответственно или $2,95\%$ и $2,84\%$).

Физическая подготовленность дошкольников

Анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике свидетельствуют о том, что основное внимание на занятиях физической культуры уделяется обучению основным движениям. В результате дошкольники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических качеств.

Перед началом эксперимента на занятиях физической культуры дети старшего дошкольного возраста двух групп выполняли тесты скоростно-силовой направленности для подготовки организма к началу эксперимента и освоения техники тестовых упражнений.

Экспертной оценке были подвергнуты 168 игр для пяти и шестилетнего возраста. На основании этого были выявлены подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств.

Результаты тестирования физической подготовленности представлены в (табл. 5).

Таблица 5 – Сравнительная динамика показателей физической подготовленности детей ($M \pm m$)

	Исходные показатели		Конечные показатели	
	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)
Динамометрия кисти, кг	6,52±0,33	6,82±0,3	10,07±0,28*	9,32±0,25**
Статическое равновесие, с	7,94±0,9	6,35±0,51*	12,44±0,93*	9,35±0,65**
Бег на 30 м, с	9,27±0,24	9,46±0,2	8,01±0,15*	9,07±0,2*

Челночный бег 3x10, с	12,02±0,12	11,84±0,13	10,51±0,25*	11,11±0,17*
Прыжки в длину с места, см	82,5±3,18	78,82±2,58	107,5±4,78*	106,94±2,47*
Разгибание туловища, кол-во раз	14,62±1,71	14,47±2,14	21,44±2,37*	20,88±2,55*
Сгибание туловища, кол-во раз	7,06±1,31	7,35±1,17	11,5±1,41*	9,71±1,19
Наклон вперед, см	7,31±1,45	7,06±1,33	9,75±1,56	8,82±1,32
Бег 500 м, мин	3,67±0,1	3,69±0,13	2,79±0,14*	3,2±0,14**
Метание мяча, см	159,25±7,96	152,53±7,98	213,06±12,5*	181,1±12,2**

* — достоверное различие между группами на уровне $p < 0,05$;

* — различия между исходными и конечными показателями в группе на уровне $p < 0,05$

Следует отметить, что результаты физической подготовленности детей в обеих группах в начале исследования существенно не отличались друг от друга, кроме одного показателя – статическое равновесие. У детей основной группы время удержания равновесия ($7,94 \pm 0,9$ с) было достоверно ($p < 0,05$) больше, чем в контрольной ($6,35 \pm 0,51$ с).

Полученные конечные результаты в основной группе практически по всем показателям физической подготовленности, кроме наклонов вперед, были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем исходные. В контрольной группе достоверные различия ($p < 0,05$) между исходными и конечными результатами нами были получены по 6 показателям из 10 исследуемых – динамометрия, статическое равновесие, бег на 30 м, прыжки в длину, разгибание туловища, бег на 500 м и метание мяча.

Мы получили достоверные различия ($p < 0,05$) конечных показателей динамометрии кисти между детьми основной ($10,07 \pm 0,28$ кг) и контрольной ($9,32 \pm 0,25$ кг) групп. В основной группе он оказался выше, кроме того, прирост

показателя динамометрии кисти за год также оказался достоверно ($p < 0,05$) выше в основной группе, чем в контрольной (табл. 6, рис. 5).

Таблица 6 – Темпы прироста показателей физической подготовленности детей ($M \pm m$)

	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)
Динамометрия кисти, кг	3,58±0,27	2,51±0,2*
Статическое равновесие, с	4,5±0,98	3±0,28*
Бег на 30 м, с	- 1,26±0,16	- 0,39±0,05*
Челночный бег 3x10, с	- 1,51±0,17	- 0,74±0,09*
Прыжки в длину с места, см	25±2,43	28,12±0,79*
Разгибание туловища, кол-во раз	6,81±0,97	6,41±1,17
Сгибание туловища, кол-во раз	4,44±0,18	2,35±0,19*
Наклон вперед, см	2,44±0,38	1,76±0,16*
Бег 500 м, мин	- 0,88±0,12	- 0,49±0,11*
Метание мяча, см	53,81±7,71	28,47±4,88*

* — достоверное различие между группами на уровне $p < 0,05$;



Рисунок 5 – Темп прироста показателей динамометрии кисти рук в %

Анализируя следующую характеристику физической подготовленности детей – бег на 30 м, следует отметить, что улучшение показателей произошло в

обеих группах, но в основной группе конечный результат ($8,01 \pm 0,15$ с) был достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем в контрольной ($9,07 \pm 0,2$ с). Также, в основной группе достоверно ($p < 0,05$) лучшим оказался и темп уменьшения времени бега на 30 м между исходными и конечными результатами (на $1,26 \pm 0,16$ с или 14,35% в основной; на $0,39 \pm 0,05$ с или 4,29% в контрольной) (рис. 6).



Рисунок 6 – Темп прироста показателей бега на 30 м в %

Конечные средние показатели, полученные нами при челночном беге 3 по 10 м, в основной группе ($10,51 \pm 0,25$ с) достоверно ($p < 0,05$) были выше, чем в контрольной ($11,11 \pm 0,17$ с). Достоверно ($p < 0,05$) лучшим оказался и темп прироста скорости челночного бега в основной группе (на $1,51 \pm 0,17$ с или 13,71%), чем в контрольной (на $0,74 \pm 0,09$ с или 6,5%) (рис.7).



Рисунок 7 – Темп прироста показателей челночного бега 3x10 в %

При анализе, как исходных, так и конечных результатов прыжков в длину с места, мы не получили достоверных различий между группами, хотя средний

результат был в обоих случаях немного выше в основной группе ($82,5 \pm 3,18$ с – исходный, $107,5 \pm 4,78$ с – конечный), чем в контрольной ($78,82 \pm 2,58$ с – исходный, $106,94 \pm 2,47$ с – конечный). Несмотря на это, мы получили достоверно ($p < 0,05$) больший прирост показателей в контрольной группе на $28,12 \pm 0,79$ см или 30,66% и соответственно на $25 \pm 2,43$ см или 26% – в основной (рис. 8).

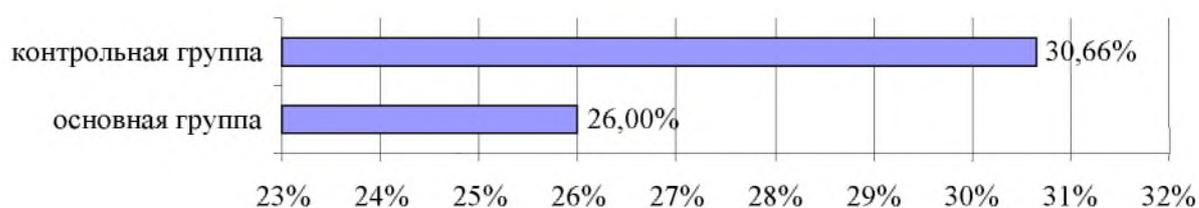


Рисунок 8 – Темп прироста показателей прыжков в длину с места

Исследуя следующие три характеристики физической подготовленности детей – разгибание, сгибание туловища и наклон вперед, мы также не получили достоверных различий между конечными результатами. Но достоверно ($p < 0,05$) был установлен более высокий темп прироста по двум упражнениям – сгибание туловища ($4,44 \pm 0,18$ раз или 64,46%) и наклон вперед ($2,44 \pm 0,38$ см или 46,37%) в основной группе, чем в контрольной ($2,35 \pm 0,19$ раз или 39,20% – сгибание туловища; $1,76 \pm 0,16$ см или 42,37% – наклон вперед). По темпу прироста показателей разгибания туловища между группами различий не было получено (рис. 9).

Темпы прироста показателей разгибания, сгибания туловища и наклона вперед в %

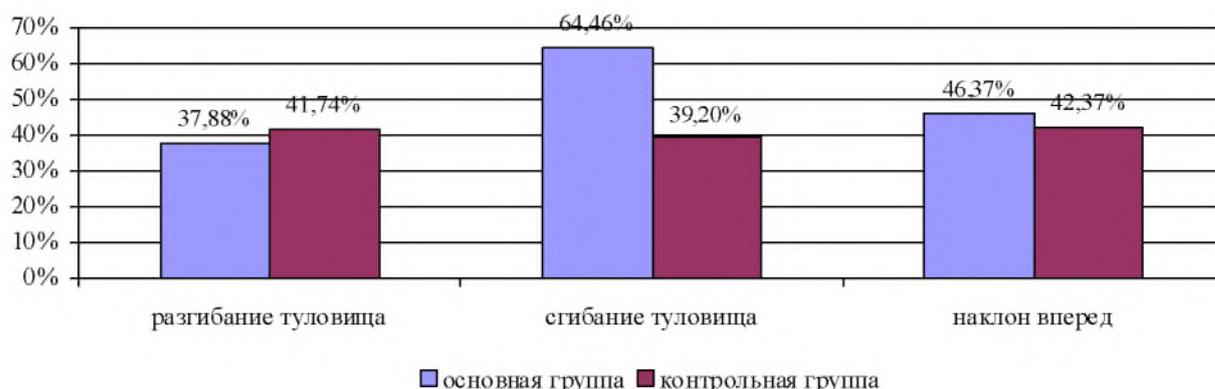


Рисунок 9 – Темп прироста показателей разгибания, сгибания туловища и наклона вперед в %

Следующая исследуемая нами характеристика – бег на 500 м. Конечные результаты, полученные в основной группе ($2,79 \pm 0,14$ мин) были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем в контрольной ($3,2 \pm 0,14$ мин). Темп прироста результатов также был достоверно ($p < 0,05$) выше у детей основной группы ($0,88 \pm 0,12$ мин или 28,23% в основной; $0,49 \pm 0,11$ мин или 14,69%) (рис. 10).

Темп прироста показателей бега на 500 м в %

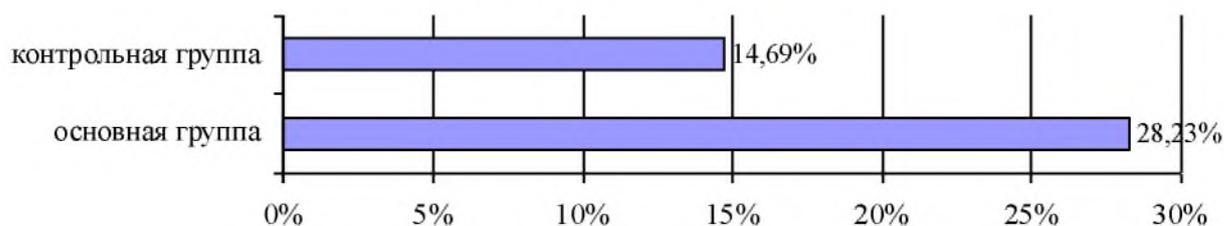


Рисунок 10 – Темп прироста показателей бега на 500 м в %

Последний исследуемый показатель – это метание мяча. Нами получены различия конечных результатов между группами, причем в основной ($213,06 \pm 12,5$ см) они оказались достоверно ($p < 0,05$) выше, чем в контрольной ($181,1 \pm 12,2$ см). Кроме того, темп прироста результатов метания также оказался

достоверно ($p < 0,05$) выше в контрольной группе ($53,81 \pm 7,71$ см или $28,24\%$ – в основной; $28,47 \pm 4,88$ см или $15,91\%$ – в контрольной) (рис. 11).



Рисунок 11 – Темп прироста показателей метания мяча в %

Научные исследования ряда авторов показывают, что у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в различных регионах нашей страны, выявлен различный уровень их физического развития, который, вероятно, отражает местные социально-экономические, экологические, национальные и другие условия и традиции жизни людей.

Сравнивая полученные в нашем исследовании результаты физической подготовленности детей с показателями, полученными Ю.Н. Вавиловым (1985), мы отмечаем, что по многим характеристикам они не отличались, кроме бега на 30 м – конечные результаты у детей контрольной группы оказались ниже средних нормативов. Нормативы, приводимые Т.А. Тарасовой (2002), по бегу на 500 м были выше наших исходных показателей, полученных в обеих группах, наклоны вперед и бег на 30 м выше, полученных нами конечных результатов также в обеих группах.

Подводя итоги анализа физической подготовленности дошкольников, следует отметить, что мы получили улучшение конечных результатов по всем исследуемым физическим качествам в обеих группах. Однако, в основной группе они оказались достоверно выше, чем в контрольной, по следующим видам упражнений – динамометрия кисти, бег на 50 м, челночный бег 3×10 м, бег на 500 м и метание мяча. Кроме того, нами было установлено, что темпы

прироста показателей физической подготовленности в основной группе достоверно превышали темпы в контрольной группе по всем упражнениям, кроме прыжков в длину с места. Полученные данные, свидетельствуют, что физическая подготовленность детей основной группы к концу года значительно опередила таковую контрольной. Мы связываем эти различия с внесенными изменениями в физическом воспитании детей основной группы, а именно, дополнительные занятия по обучению подвижным играм в дошкольном учреждении и семье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В общей системе образовательной работы ДОУ физическое воспитание детей дошкольного возраста 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. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности.

Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

В ходе исследования выявлены и экспериментально доказаны эффективные формы взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей подвижным играм, что в конечном итоге привело к оптимизации физического развития и физической подготовленности дошкольников.

Были выявлены некоторые особенности физического развития детей 5-6 лет в условиях Уральского региона: сниженный темп прироста длины тела (на 2-3 см) по сравнению со средними показателями по России.

2 Увеличение двигательной активности, в частности обучение детей основной группы подвижным играм в условиях ДОУ и семьи, привел к статистически значимому преимуществу детей основной группы в отношении контрольной по следующим показателям:

- физическое развитие превысило по показателям массы и длины тела, весоростового индекса;
- выросли показатели физической подготовленности, за счет выносливости, скоростно-силовых качеств и совершенствования координационных способностей;

Таким образом, выявлены и экспериментально доказаны эффективные формы взаимодействия педагога физического воспитания и семьи по обучению детей подвижным играм, что в конечном итоге привело к оптимизации физического развития и физической подготовленности дошкольников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Закон Российской Федерации «Об образовании». – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 46 с.
- 2 Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
- 3 Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2011. – С. 43.
- 4 Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду / О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.
- 5 Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 63.
- 6 Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника / Е.С. Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
- 7 Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2012. – 160 с.
- 8 Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полищук и др. / Калининград: Калининградский ун-т., 1997. – 71 с.
- 9 Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: методический аспект / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. – М.: Сфера, 2005. – 80 с.
- 10 Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / Авт. состав. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2001, 2001. – 80 с.
- 11 Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М.: АРКТИ, 2016. – 64 с.

12 Квашук, П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков: методическое пособие / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – М.: Де-Ново, 2014. – 35 с.

13 Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Академия, 2012. – 320 с.

14 Коровина, Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л.М. Коровина; под ред. /А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковой, Т.И. Осокиной. – М.: Наука, 2009. – 176.

15 Кузнецова, М. Современные пути оздоровления дошкольников / М. Кузнецова // Дошкольное воспитание. – 2012. - № 11. – С. 23.

16 Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т.А. Куликова. – М.: Академия, 2009. – 232 с.

17 Максаков, А. Учите играя / А. Максаков, Т. Тумакова. – М.: Просвещение, 2005. – 144 с.

18 Маханева, М. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / м. Маханева. – М.: АРКТИ, 2014. – 263 с.

19 Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. / СПб.: Акцидент, 1998. – 32 с.

20 Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 157 с.

21 Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей / авт. состав. И.А. Дядюнова. – М.: АПК и ПРО, 2014. – 32 с.

22 Рукова, М. особенности организации занятий по физкультуре / М. Рукова // Дошкольное воспитание. – 2002. № 9. – С. 17-20.

23 Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / сост. С.С. Бычкова. – М.6 АРКТИ, 2012. – 64 с.

24 Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство-Пресс, 2005. – 416 с.

25 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.

26 Степаненкова, Э.Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 1995. - №12. – С. 23-25.

27 Страковская, В.Л. №00 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2009. – 288 с.

28 Утробина, К Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. – М.: ГНОМ, 2014. – 103 с.

29 Физическое воспитание и развитие дошкольников: учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2007. – 224 с.

30 Шарманова, С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика / С.Б. Шарманова. – Челябинск, 2001. – С. 113-122.

31 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – М.: Академия, 2000. – 176 с.

32 Шилкова, И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / И.К. Шилкова, А.С. Большев. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 336 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета для родителей

1 Какое место занимает физкультура в вашей семье? Кто-то из родителей занимается или занимался спортом?

2 Есть в доме спортивный снаряд?

3 Установлен ли для вашего ребенка режим дня?

4 Соблюдает ли ребенок этот режим?

5 Делаете ли вы с ребенком дома утреннюю гимнастику?

5.1 Регулярно или не регулярно?

6 Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены?

7 Гуляете ли вы с ребенком после детского сада?

8 Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

а) подвижные игры

б) спортивные игры

в) настольные игры

г) сюжетно-ролевые игры

д) музыкально-ритмическая деятельность

е) просмотр телепередач

ж) конструирование

з) чтение книг

Приложение Б

Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста

«Возьми платочек»

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6 м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто успеет убежать и платочек забрать. Раз, два, три – беги». После слова: «Беги!» дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

«Мышеловка»

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг – «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами:

«Ах, как мыши надоели! Берегитесь же, плутовки,
Развелось их – просто страсть, Доберемся мы до вас.
Все погрызли, все поели, Вот поставим мышеловки
Всюду лезут – вот напасть! Переловим всех сейчас!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

«Хитрая лиса»

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты.

Продолжение приложения Б

Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает вместе с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

«Удочка»

Играющие становятся в большой круг, в центре – воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с носком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек – «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков

«Ловишки с ленточкой»

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три – лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги!» – произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

«Мороз Красный нос»

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз Красный нос». Он становится в центр круга и произносит слова:

«Я – Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

«Вышибалы»

Выбирается водящий – «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три – беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

«Вдвоем в одном обруче» (проводится с музыкальным сопровождением).

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче – двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т.д.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кто не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

Игра-эстафета «По местам»

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По

команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, все члены которой быстрее займут свои места.

Игра-эстафета «Классики»

Дети строятся в 2 колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу педагога, дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

«Мяч капитану»

Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 1,5 м от первых игроков в колоннах – водящие с мячами большого диаметра. Для водящих и игроков колонны обозначается линия (шнур, черта), за которую нельзя заступать. По сигналу педагога, водящие бросают мячи первым игрокам колонны, а те возвращают их обратно и перебегают в конец своей колонны. Следующий в колонне передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне окажется игрок, начавший выполнять задание, он поднимает руку вверх. Определяется команда-победитель. Игровое задание повторяется.

«Мяч соседу!»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий

«Карусель»

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле-еле, еле-еле тише, тише, не спешите!

Закружились карусели, Карусель остановите!

А потом кругом, кругом, Раз-два, раз два.

Все бегом, бегом, бегом. Вот и кончилась игра!

«Быстро возьми»

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, и прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

«Снежная королева»

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

«Успей выбежать»

Дети образуют круг. В середине Круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

«Собери мячи»

В центре зала большая корзина с мячом и. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети – собирают. Игра

продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

«Меткий стрелок»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три – беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

«Удочка»

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

«Перетягивание через линию»

Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Победенным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3-5 минут.

«Вытолкни из круга»

В круг диаметром 3-4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга.

Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3-4 раза, меняя игроков местами.

«Подними соперника»

Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4-5 раз.

«Салки»

Водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегающие пытаются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

«Мы – веселые ребята»

Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав; «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадке, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

«Кто обгонит?»

По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8-12 метров), стараясь обогнать друг друга.

«Салки с прыжками на одной ноге»

Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами, либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

«Волк во рву»

На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55-60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2-3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число не пойманных «козлят» сравняется с числом «волков» игра заканчивается. «Волки» и не пойманные «козлята» меняются ролями.

«Охотники и утки»

На площадке на расстоянии 10-15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команду меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток».

«Бой петухов»

Чертится круг диаметром 1,5-2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной. Суть игры заключается в том, что, прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

Приложение В

Совместные подвижные игры для детей с родителями

Волшебный мяч

1 Сидя на стуле, прокатывать мяч (диаметр 10 – 15 см) стопами ног поочередно вперёд – назад, вправо – влево, по кругу. Катание босыми ногами деревянных или шипованных мячей (диаметр 4 – 6 см) в течении 3 минут.

2 Лёжа на спине или сидя на стуле, поднимать и опускать ноги с зажатым между ступнями мячом (диаметр 15 – 20 см) (5 – 6 раз)

3 Сидя на стуле, перекатывать мячи (диаметр 6 – 8 и 10 – 15 см) правой и левой ногой от ребёнка к родителю и наоборот.

4 Ходьба и прыжки с продвижением вперёд, зажав мяч между коленями.

Играем со скакалкой

1 Перепрыгнуть вперёд через опущенную скакалку

2 Вращать скакалку, сложенную вдвое, только кистью (держа попеременно в правой и левой руке). Подпрыгивать невысоко на двух выпрямленных ногах при ударе скакалки об пол.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

«ЖУКИ»

Ребёнок сидит на полу по-турецки, родитель произносит: « Ж-ж-ж,- сказал крылатый жук, посижу – ж – ж – у ».

Ребёнок обнимают себя за плечи, произносит: «Поднимусь, полечу; громко, громко зажу жу – ж – ж – ж – у ». Ребёнок и родитель разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков « ж – ж – ж – ж » (2 – 3 мин).

«МЕДВЕЖОНОК»

Ребёнок ложится на спину, руки – под головой; выполняет глубокий вдох через нос, на выдох «похрапывает». Родитель комментирует: «Медвежата

спят в берлоге...» « Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Ребёнок выполняет движения, потягивается, сгибает ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачивается иопять «засыпает, похрапывая».

«ХОМЯЧКИ»

Ребёнок и родитель сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёки, как у детей». Игра повторяется 5 – 6 раз.

«ЧЕЙ САМОЛЕТ УЛЕТИТ ДАЛЬШЕ»

Ребёнок и родители располагаются на одной линии; у каждого в руках бумажный самолётик. По команде «запускают» самолётики как можно дальше (можно поддувать на самолёт не давая ему опускаться).

«МАМА ОБНИМАЕТ МЕНЯ»

Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя так крепко, как мама обнимает вас.

