Департамент профессионального образования Томской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Томский государственный педагогический колледж»
(ОГБПОУ «ТГПК»)

Подвижные игры как средство повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста

Дипломная работа

Выполнила:
Петрова Юлия Васильевна,
студентка 533 группы
специальности 44.02.01
Дошкольное образование
отделения заочного обучения

Руководитель:
Либрихт Александра Ивановна,
преподаватель

Заместитель директора по СП ОП
_____ Зырянова Е. В.

Дата допуска к защите _____

Томск – 2016

Содержание

Введение С.4

Глава 1. Теоретические основы повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста С.7

1.1. Сущность понятия «двигательные способности», их характеристика С.7

1.2. Особенности двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста С.11

1.3. Роль подвижных игр в повышении двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста С.15

Выводы по первой главе С.20

Глава 2. Опытно-практическая работа по повышению двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста посредством подвижных игр в дошкольной образовательной организации С.21

2.1. Повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста с помощью подвижных игр в дошкольной образовательной организации С.21

2.2. Применение комплексов подвижных игр и анализ результатов повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста С.23

Выводы по второй главе С.29

Заключение С. 30

Литература С.31

Приложение С.33

Сокращения

ЦНС-центральная нервная система;

ФГОС-федеральный государственный образовательный стандарт;

МБОУ «Басандайская СОШ им. Д. А.Козлова»- муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Басандайская средняя образовательная школа имени Дмитрия Александровича Козлова»;

Др.-другие.

Введение

Актуальность исследования. Несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных организациях, проблема совершенствования двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста остается актуальной.

В последние годы наблюдается тенденция снижения двигательной активности детей дошкольного возраста [8,С.6], что влечет за собой ухудшение здоровья.

Двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма, которая влияет на формирование психофизиологического статуса ребенка, благоприятно воздействует на перцептивные, мимические и интеллектуальные процессы.

Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Уровень развития двигательных качеств дошкольников в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольной организации.

Развитие двигательной активности детей младшего дошкольного возраста является одной из основных задач образовательной области «Физическое развитие», которая обозначена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования [1]. В связи с чем, проблема повышения двигательных способностей дошкольников в дошкольной образовательной организации является весьма актуальной.

Вопросами развития двигательных способностей детей дошкольного возраста занимались В.К. Бальсевич, Е.Н. Вавилова, В.И. Лях, Т.И. Осокина, Г. П. Лескова, Л. Т. Майорова и другие.

Однако в результате изучения трудов ученных пришли к заключению, что проблема повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста посредством подвижных игр в дошкольной образовательной организации недостаточно изучена. В связи с чем и выбрана тема данной работы.

Объект исследования – занятия физическим воспитанием в учебно-воспитательном процессе детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования - использование подвижных игр для повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста.

Цель исследования заключается в теоретической разработке и опытно-практической работе измерения уровня развития двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста с помощью применения подвижных игр в дошкольной образовательной организации.

Гипотезой исследования является предположение о том, что использование подвижных игр на занятиях физическим воспитанием у детей младшего дошкольного возраста, позволит повысить уровень двигательных способностей.

Для достижения цели были определены следующие задачи:

– выявить сущность понятия «двигательные способности», их виды;

– выявить особенности двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста;

– охарактеризовать роль подвижных игр в развитии двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста;

– разработать и внедрить в учебно-воспитательный процесс комплексы подвижных игр для повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

- анализ,
- обобщение,
- наблюдение.

Глава 1. Теоретические основы повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста

1.1. Сущность понятия «двигательные способности», их характеристика

Задачей данного этапа является раскрытие сущности понятия «двигательные способности».

Следует отметить, для обозначения способностей, которые относятся к двигательной деятельности, используются различные термины, которые отражают специфику научных дисциплин, из которых они возникли.

Так, в теории и методике физического воспитания преимущественно используют термины «физические способности» или «двигательные способности», в психологии — «психомоторные способности» и «психофизические способности», в физиологии — «физические качества», в биомеханике — «физические качества» или «моторные качества» [13, С.16].

В контексте данного исследования, способности, относящиеся к двигательной деятельности, рассматриваются с позиции теории и методики физического воспитания и понимаются как особенности индивида, связанные с успешностью осуществления им какой-либо двигательной деятельности, которые определяют уровень его двигательных возможностей [20, С.127].

Двигательные способности делятся на следующие виды:

– силовые способности,

– скоростные способности,

– координационные способности,

– способности к выносливости

– способности к гибкости [21, С.17].

В настоящее время все еще не создана единая общепринятая классификация двигательных способностей человека.

Наиболее распространённой является их систематизация на два больших класса:

– кондиционные или энергетические способности;

– координационные способности [23, С.24].

Кондиционные способности в значительно большей мере зависят от морфологических факторов, биомеханических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом.

Координационные способности преимущественно обусловлены центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования).

Следует отметить, что ряд специалистов скоростные способности и гибкость рассматривают на границе двух классов.

В качестве показателей двигательных способностей различают:

– абсолютные (явные) показатели;

– относительные (скрытые, латентные) показатели.

Абсолютные показатели характеризуют уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга.

Относительные показатели позволяют судить о появлении двигательных способностей с учетом этого явления [17, С.3].

Абсолютных и относительных показателей двигательных способностей довольно много.

Так, к явным показателям двигательной активности относятся:

– скорость бега,

– длина прыжка,

– поднятый вес,

– длина преодоленной дистанции и др.

Относительными (скрытыми) показателями способностей являются:

– показатели силы человека относительно его массы,

– выносливость бега на длинную дистанцию с учетом скорости,

–показатели координационных способностей в отношении к скоростным или скоростно-силовым возможностям конкретного индивида [11, С.16].

Например, преподавателям физической культуры следует знать, чему равны абсолютные и относительные показатели двигательных способностей детей. Их знание помогает определить явные и скрытые двигательные возможности в подготовке своих воспитанников, видеть, что именно развито недостаточно и в соответствии с этим осуществлять и корректировать ход учебного процесса.

Двигательные способности в научной литературе также представлены как: потенциальные двигательные способности; актуальные двигательные способности.

Потенциальные двигательные способности – способности, которые существуют потенциально, то есть до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности.

Актуальные двигательные способности – способности, которые проявляются реально в начале и в процессе выполнения двигательной деятельности [25, С.5].

С позиции В.И. Ляха, двигательные способности можно разделить на: элементарные двигательные способности, сложные двигательные способности [11, С.34].

К элементарным двигательным способностям ученый относит координационные способности в беге; задания на статическое равновесие; быстроту реагирования в простых условиях; гибкость в отдельных суставах; к сложным – координационные способности в единоборствах; спортивных играх; быстроту реагирования или ориентации в сложных условиях; выносливость в длительном беге.[20, С.4].

Двигательные способности также делятся на: специальные, специфические, общие.

Специальные двигательные способности связаны с однородными группами целостных двигательных действий, такими как: бег, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах, метательные двигательные действия, спортивные игры.

Специфические проявления двигательных способностей – это компоненты, которые составляют их внутреннюю структуру [19, С.2].

Перейдем к рассмотрению структуры видов двигательных способностей.

Попытки описать структуру каждой отдельной двигательной способности (силовой, скоростной, координационной, способности к выносливости, способности к гибкости) до настоящего момента не являются завершенными.

Однако установлено, что структура каждой из выше названных двигательных способностей не гомогенна (не однородна), а гетерогенна (разнородна).

Результатом развития ряда конкретных специальных и специфических двигательных способностей, неким их обобщением являются общие двигательные способности.

Общие двигательные способности – потенциальные и реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий [21, С.18].

Таким образом, в результате анализа научной литературы установлено, что двигательные способности – это особенности индивида, которые определяют уровень его двигательных возможностей и связанные с успешностью осуществления им какой-либо двигательной деятельности.

Единой классификации двигательных способностей на сегодняшний день нет, однако наиболее распространенной является та, согласно которой последние делятся на следующие виды: силовые способности, скоростные способности, координационные способности, способности к выносливости, способности к гибкости.

Структура каждого вида двигательных способностей носит гетерогенный характер.

1.2. Особенности двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста

Проанализируем физическое развитие детей младшего дошкольного возраста в аспекте развития их двигательных способностей.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствование физиологических функций и процессов, закладывание фундамента здоровья и полноценного физического развития ребенка.

Физическое развитие дошкольника – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни [16, С.11].

Программа комплексной оценки физических возможностей детей дошкольного возраста предполагает анализ показателей, которые позволяют определить состояние здоровья ребенка. К таким показателям относятся:

– телосложение;

– основные функциональные параметры;

– развитие двигательной сферы [19, С.11].

Так, изменения пространственных размеров и массы тела относят к внешним количественным показателям физического развития, а изменения, касающиеся функциональных возможностей организма дошкольника по периодам и этапам его возрастного развития, которые выражены в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности – к его качественным характеристикам.

Изучение названных показателей в комплексе позволяет осуществлять целостный подход относительно гармоничного физического развития детей дошкольного возраста, исключая при этом одностороннее развитие того или иного показателя.

Многие научно-практические исследования указывают на взаимосвязь между показателями, которые относятся к физическому развитию, развитию

двигательной сферы и функциональными возможностями организма дошкольника.

При изучении физической подготовленности детей дошкольного возраста, как правило, исследователи выделяют две составляющие, которые являются основными:

– уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения;

– уровень развития основных физических качеств, среди которых: сила, быстрота, выносливость [25, С.5].

Так, для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные способности. У них происходит быстрое развитие нервной системы, рост скелета, укрепление мышечной системы, и совершенствование движений.

Для детей младшего дошкольного возраста характерны общая статическая неустойчивость тела и динамические возможности, которые ограничены.

Детям этого возрастного периода свойственно сравнительно большое развитие верхней части тела, а также мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Относительно двигательных способностей следует отметить, что младшие дошкольники обладают высокой двигательной активностью, однако у них наблюдается недостаточная согласованность движений, где участвуют крупные группы мышц.

Детям этого возраста характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы, а также выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани у детей младшего дошкольного возраста еще не достигла полного развития. Носовые ходы, трахея и бронхи остаются сравнительно узкими, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Ребра у

младшего дошкольника незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко. Амплитуда дыхательных движений в связи с этим небольшая.

Дыхание ребенка носит поверхностный характер и значительно чаще, чем у взрослого. Так, у детей 3-4 лет частота дыхания составляет 30 в минуту, у взрослых -16-18.

Неглубокое дыхание у детей младшего дошкольного возраста обуславливает плохую вентиляцию легких и некоторый застой воздуха при том, что растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. В связи с этим особую важность приобретают физические упражнения на свежем воздухе, которые активизируют процессы газообмена.

Жизненная емкость легких у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см.

Относительно деятельности сердечно-сосудистой системы детей младшего дошкольного возраста следует сказать, что она хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, в связи, с чем потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, чем у взрослых, поэтому кровь течет по ним свободнее.

Количество крови у младшего дошкольника относительно больше, чем у взрослого, однако путь, который она проходит по сосудам, короче, в то время как скорость кровообращения больше. Например, пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, а у дошкольников в среднем 90-100 ударам.

Нервная регуляция сердца ребенка дошкольного возраста несовершенна. В связи с этим, оно быстро возбуждается и ритмичность его сокращений при этом легко нарушается, что обуславливает быстрое утомление при физической нагрузке сердечной мышцы. Однако сердце ребенка дошкольного возраста при смене деятельности быстро успокаивается и восстанавливается. В связи с этим занятия физическими упражнениями с детьми младшего дошкольного возраста следует разнообразить посредством чередования подвижных игр с играми малой двигательной активности, давая при этом ребенку частый кратковременный отдых [16, С.32].

Относительно нервной системы в младшем дошкольном возрасте следует отметить, что она развита лучше, чем у детей до 3 лет. Этот период характеризуется завершением созревания нервных клеток в головном мозге, который внешне и по весу приближается к мозгу взрослого. Однако при этом сама нервная система дошкольника еще слаба. В связи с этим необходимо учитывать легкую возбудимость младших дошкольников, и не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, поскольку процессы возбуждения в этот период преобладают над процессами торможения.

Образования костей у младших дошкольников еще не завершено. В скелете присутствует много хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего его роста. Однако это же обусловливает мягкость и податливость костей [24, С.7].

Рост мышечной ткани в этом возрастном периоде происходит преимущественно за счет утолщения мышечных волокон.

Длительное мышечное напряжение младшим дошкольникам не свойственно, что обусловлено относительной слабостью костно-мышечного аппарата, а также и быстрой утомляемостью.

У младших дошкольников отсутствуют четкие движения при ходьбе. Они не могут ритмично бегать, им свойственна частая потеря равновесия, падения. Многие из детей младшего дошкольного возраста плохо отталкиваются от пола и земли. Бегают дети этого возраста, опираясь на всю стопу ноги. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому детям младшего дошкольного возраста пока еще являются недоступными прыжки в высоту, а также через препятствия и прыжки на одной ноге.

Дошкольники данного возрастного периода с удовольствием играют с мячом, однако при этом их движения являются еще недостаточно согласованными, глазомер у детей не развит, в связи, с чем им трудно ловить мяч.

Дети младшего дошкольного возраста подвержены быстрому утомлению от разнообразных движений, их внимание неустойчиво, они часто отвлекаются.

Таким образом, особенности развития двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста обусловлены спецификой развития и функционирования основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхательной.

Для младших дошкольников характерны: общая статическая неустойчивость тела; высокая двигательная активность при недостаточной согласованности движений, повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы, выполнении однотипных движений.

1.3. Роль подвижных игр в повышении двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста

Общеизвестно, что игра является самой любимой и естественной деятельностью младших дошкольников.

К.Д. Ушинский, придавая большое значение игре как средству воспитания, рассматривал ее как действительность ребенка с его действиями и переживаниями. Педагог подчеркивал, что эта действительность является более интересной ребенку, чем окружающая его жизнь, поскольку она ему более понятна. В игре происходит знакомство ребенка со всем окружающим, проба им своих сил самостоятельно распоряжается предметами, в то время как в действительности у него еще нет никакой самостоятельной деятельности. Согласно К.Д. Ушинского, игры содействуют формированию личности ребенка, особенно в дошкольном возрасте [24, С.33].

Основатель российской системы физического воспитания П.С. Лесгафт рассматривал игру как одно из действенных средств физического воспитания [23, С.9].

Большое место в развитии физических качеств детей П.С. Лесгафт отводил подвижной игре.

Согласно позиции ученого, подвижные игры имеют большое воспитательное значение, они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения, посредством которого ребенок готовится к жизни [20, С.12].

В.Г. Марц подвижную игру органически связывал со спортивной. Самую несложную подвижную игру он рассматривал в качестве первой ступени лестницы, по которой ребенку предстоит взобраться до спортивной игры [13, С.5].

В данном исследовании подвижная игра трактуется как осмысленная деятельность, которая направлена на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Подвижная игра занимает важнейшее место в жизни ребенка младшего дошкольного возраста и является главным средством развития его двигательных способностей.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях [16, С.35].

Движение как составляющий элемент подвижных игр играет чрезвычайно важную роль в жизни организма, в особенности неокрепшего, который находится в периоде роста [16, С.3].

В дошкольном детстве происходит формирование и совершенствование разных по структуре и характеру основных движений, среди которых: ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание.

Эти движения широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, и являются неотъемлемой составляющей организованных подвижных игр, в которых они и усваиваются.

Воспитательные задачи подвижных игр заключаются в том, что в большой степени они способствуют воспитанию таких структурных элементов двигательных способностей, среди которых: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость [16, С.24].

Следует отметить, что развитие выше названных физических качеств происходит в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты.

К таким играм относятся такие, которые построены на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, а также игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время [13, С.4].

Для воспитания силы используются игры, которые требуют проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений [18, С. 18].

Развитию выносливости содействуют игры, связанные с многократными повторениями напряженных движений, а также с постоянной двигательной активностью, что в целом вызывает значительные затраты сил и энергии [11, С.7].

Совершенствование гибкости происходит в подвижных играх, которые связаны с частым изменением направления движений [12, С.15].

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

В подвижной игре проявляется творческая инициатива того, кто играет, которая согласована с коллективными действиями и выражается в разнообразии действий [16, С.6].

В игровой деятельности происходит объективное сочетание двух важных факторов. Во-первых, дети, включаясь в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать. Во-вторых, получая моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, дошкольники углубляют познания среды, которая их окружает [18, С.5].

В процессе игры ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми движениями, которые являются более сложными [18,С.43].

Быстрая смена обстановки в процессе игры способствует приучению младшего дошкольника использовать известные ему движения в соответствии с той или иной сложившейся ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных способностей.

Следует отметить, что в младшем дошкольном возрасте целенаправленное воспитание двигательных способностей еще не выдвигается как обязательное требование. Однако, несмотря на это, игровые ситуации и правила игры, которые постоянно меняются, заставляют ребенка двигаться с большей скоростью, для того, чтобы догнать кого-то, или же быстрее спрятаться в домик или гнездышко, чтобы не быть пойманным, либо преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, не задевая ее, пробежать между кеглями, не свалив ни одну из них и др.).

Преодоление препятствий, ориентировка в пространстве - всё это является первоначальной ступенью развития двигательных способностей.

Многократное повторение выше перечисленных действий требует от детей внимания, проявления волевых и физических усилий, координации движений.

Подвижные игры преимущественно носят коллективный характер, поэтому у младших дошкольников вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу при этом не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и др. Особенно ценными в развитии двигательных способностей, являются игры с элементами соревнования – игры-эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение как индивидуального, так и коллективного (командного) результата.

Подражая действиям своих товарищей в игре, ребенок естественно и непринужденно выполняет различные движения.

Подчинение детей правилам игры способствует развитию умения управлять своими движениями. Кроме того, занятия играми способствуют выработке координированных, экономных и согласованных движений. В процессе игры дети приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи.

Развитие двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста во многом зависит от того, сколько времени длится игра. Чем дольше и активнее функционирует ребенок в игре, тем больше он упражняет то или иное физическое качество[12, С.7].

Таким образом, роль подвижной игры в повышении двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста заключается в том, что она содействует формированию и совершенствованию таких физических качеств как: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, координация через достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Выводы по первой главе

Двигательные способности – это особенности индивида, которые определяют уровень его двигательных возможностей и связанные с успешностью осуществления им какой-либо двигательной деятельности.

Существуют следующие виды двигательных способностей: силовые способности, скоростные способности, координационные способности, способности к выносливости, способности к гибкости.

Для младших дошкольников характерны: общая статическая неустойчивость тела; высокая двигательная активность при недостаточной согласованности движений, повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы, выполнении однотипных движений. Для повышения двигательных способностей детей дошкольного возраста применяют подвижные игры.

Подвижная игра в повышении двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста содействует формированию и совершенствованию таких физических качеств как: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, координация через достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Глава 2. Опытно-практическая работа по повышению двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста посредством подвижных игр в дошкольной образовательной организации

2.1. Повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста с помощью подвижных игр в дошкольной образовательной организации

Для повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста необходимо провести тестирования основных физических качеств, на основании полученных результатов разработать план мероприятий, а именно применить подвижные игры в учебно-воспитательном процессе детей дошкольного возраста.

Для определения уровня двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста были протестированы следующие физические качества:

1. Прыжки в длину с места (сила).
2. Бег с преодолением препятствий (ловкость).
3. Наклоны вперед (гибкость)

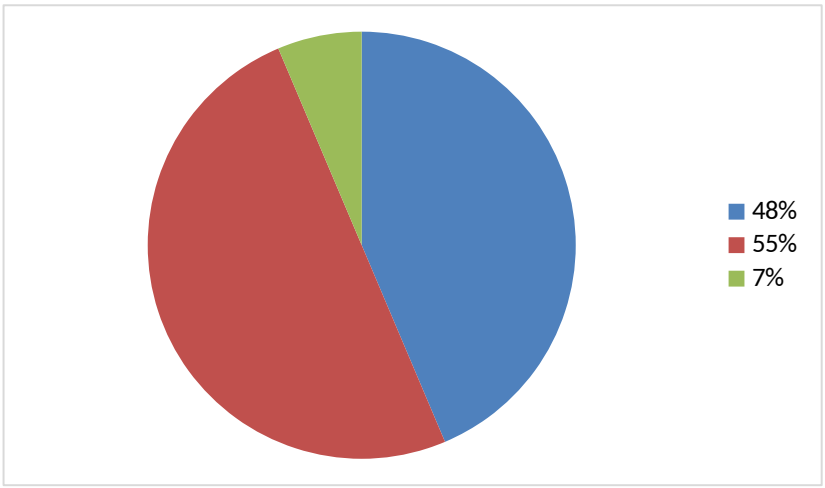
В опытно-практической работе приняло участие 20 детей младшего дошкольного возраста 4-го года жизни, которые являются воспитанниками дошкольной образовательной организации МБОУ «Басандайская СОШ им. Д. А.Козлова».

В результате диагностики уровня двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста были получены следующие результаты, которые были сравнены с нормативными нормами детей 4 – 5 летнего возраста.

Уровень развития силовых способностей детей младшего дошкольного возраста оказался следующим (Диаграмма 1).

Диаграмма 1

Уровень развития силовых способностей

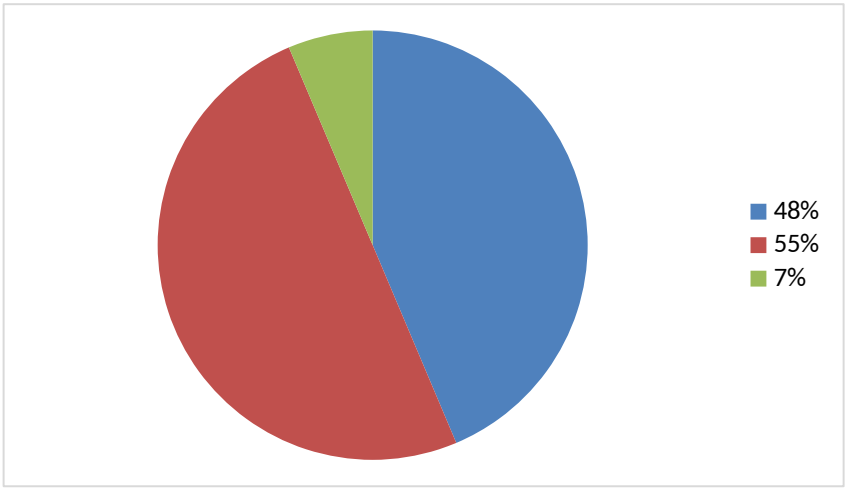


60% детей младшего дошкольного возраста в уровне развития силовых способностей отстают от нормативных требований, и лишь 40% детей выполняют нормативные требования, а значит, уровень развития двигательных способностей в данном контрольном нормативе находится на слабом физическом уровне.

По результатам развития координационных способностей (Диаграмма 2).

Диаграмма 2

Уровень развития координационных способностей



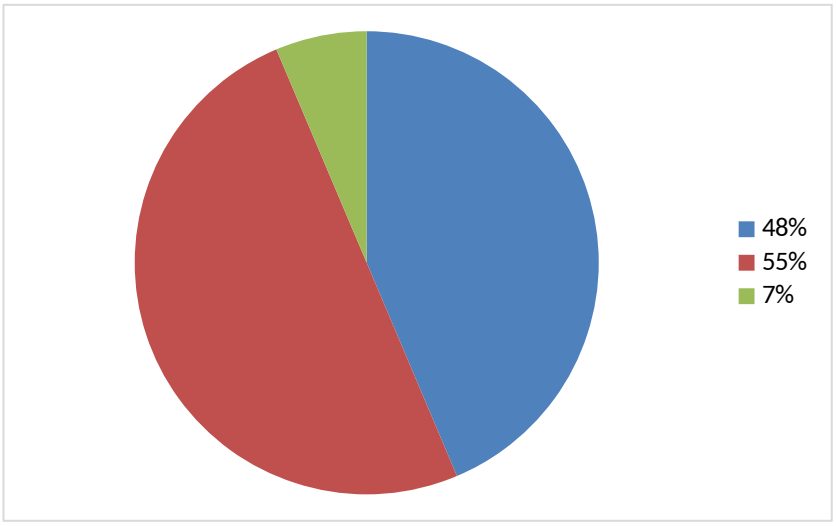
45% детей справляются с нормативом, а 65% детей показывают плохие нормативные требования. Из этого видно, что развитие двигательных

способностей, а именно координационных способностей находится на низком уровне.

Развитие гибкости у детей младшего дошкольного возраста по результатам проведенного тестирования был на высоком уровне, так как в этом возрасте развитие данного физического качества проходят на уровне физиологического роста организма детей (Диаграмма 3).

Диаграмма 3

Уровень развития гибкости



55% детей с нормативом справились и лишь 45% детей показали слабые нормативные показатели.

После проведенного тестирования детей младшего дошкольного возраста и полученных результатов, нами было организованна работа по внедрению в учебно-воспитательных процесс комплексов физкультурных мероприятий, а именно применения подвижных игр с целью повысить двигательные способности детей младшего дошкольного возраста.

2.2. Применение комплексов подвижных игр и анализ результатов повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста

Деятельностью по повышению двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации организовывалась по направлениям:

- развитие скоростно-силовых качеств;

- развитие координации движений;

- развитие ловкости.

Для развития скоростно-силовых способностей применялись подвижные игры:

– «Через ручеек»,

– «С кочки на кочку»,

– «Спрыгни в кружок»,

– «Через веревочку»,

– «По дорожке на одной ножке».

Для развития координационных способностей применялись следующие подвижные игры:

– «Проползи – не задень»;

– «Пройди мишкой, проползи мышкой»;

– «По трудной дорожке»;

– «По коридорчику»;

– «Пройди и не сбей».

Для развития ловкости применялись подвижных игры:

– «Кто дальше бросит мешочек»;

– «Брось через веревку»;

– «Сбей кеглю»;

– «Подбрось повыше»;

– «Поймай мяч» (Приложение).

Работа по развитию двигательных способностей проводилась при соблюдении педагогических условий как: четкая организация и разумное использование приемов, новшеств, соответствующих интересам детей; обеспечение преемственности при освоении новых двигательных действий.

В работе по развитию двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста воспитатели руководствовались следующими принципами:

– принципом развивающего обучения,

– принципом воспитывающего обучения,

– принципом последовательности и систематичности,

– принципом сознательности и активности детей,

– принципом индивидуального подхода,

– принципом дифференцированного подхода.

На каждом занятии решался комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Реализация оздоровительных задач обеспечивала разностороннюю двигательную активность детей в оптимальных гигиенических и закаливающих условиях.

Решение образовательных задач предоставляло возможность овладевать детям необходимым программным материалом по развитию движений, формировать доступные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни, обогащать детей представлениями и знаниями о назначении и способах применения разных видов движений, их практической целесообразности.

Реализация воспитательных задач способствовала развитию самостоятельности, активности, созданию дружеской, доброжелательной атмосферы, формированию морально-волевых качеств детей в процессе их двигательной активности.

Упражнения на развитие двигательных способностей были включены во все части физкультурных занятий, в зависимости от решаемых задач.

Для решения задач по внедрению подвижных игр на развитие двигательных действий использовалась основная часть занятия. Игры на развитие координационных способностей проводились ближе к началу или

середине основной части занятия, пока у детей сохранялась оптимальная психическая и общая работоспособность.

Упражнения, с помощью которых происходит одновременное развитие ловкости, скоростно-силовых способностей включались в любое время основной и даже заключительной части занятия.

В основной части занятия шире применялись поточные, групповые и индивидуальные организационные формы.

Поточный способ организации занятий при развитии двигательных способностей позволял наблюдать за индивидуальным выполнением заданий детьми и вносить соответствующие коррективы.

Групповая форма занятий предполагала выполнение определенных игровых заданий каждой группой.

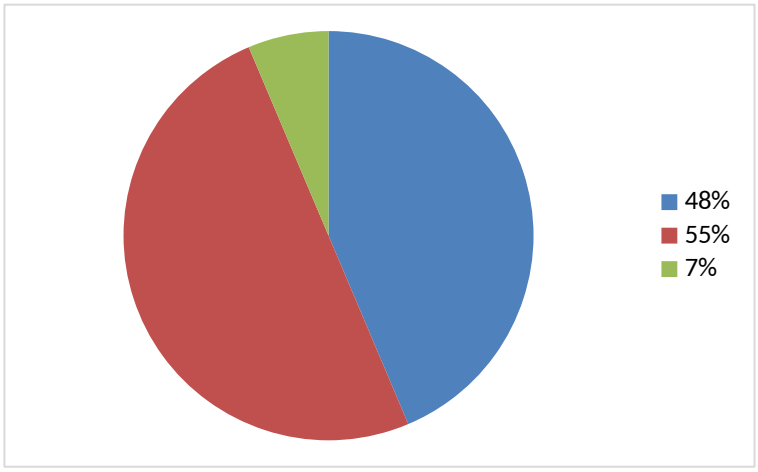
Данные комплексы подвижных игр внедрялись в учебно-воспитательный процесс детей младшего дошкольного возраста на протяжении пяти месяцев.

После внедрения комплексов подвижных игр нами было проведено повторное тестирование детей дошкольного возраста.

Уровень развития силовых способностей (Диаграмма 4) оказался выше, чем при первом тестировании.

Диаграмма 4

Уровень развития силовых способностей

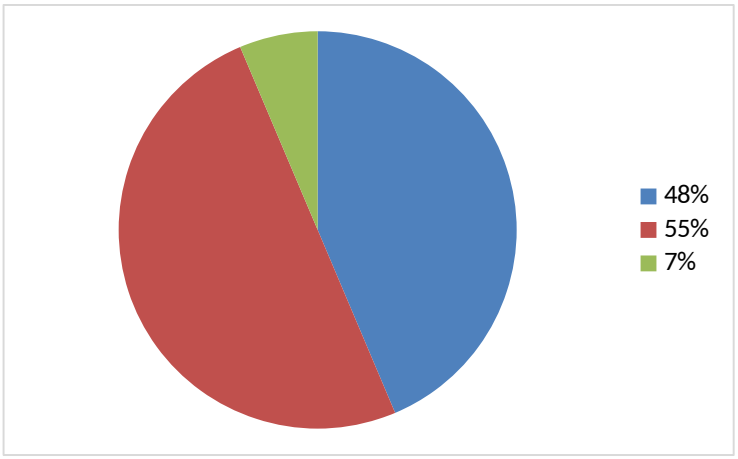


Нормативные требования выполнили 65% детей и лишь 35% показали слабые нормативы. Значит, уровень развития двигательных способностей увеличился.

Уровень развития координационных способностей стал также выше (Диаграмма 5).

Диаграмма 5

Уровень развития координационных способностей

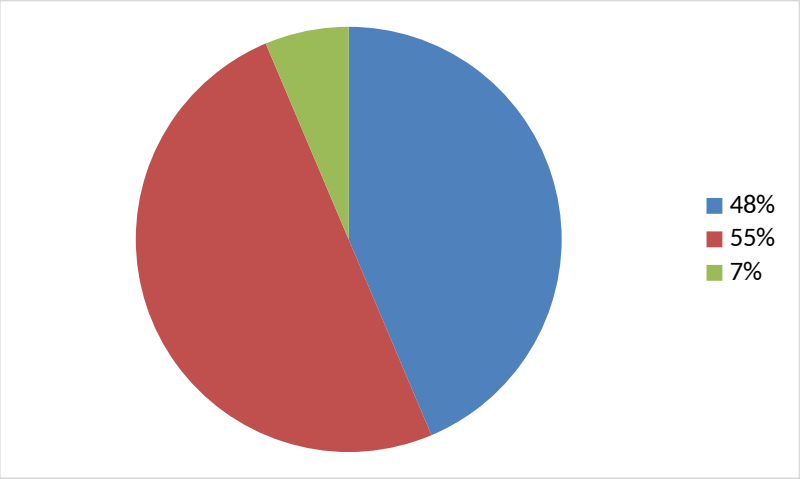


Лишь у 15% детей уровень развития координационных способностей находится на низком уровне, а после применения комплексов подвижных игр 85% детей выполнили нормативные требования.

Развитие гибкости у детей младшего дошкольного возраста, после проведенной опытно-практической работы также повысился (Диаграмма 6).

Диаграмма 6

Уровень развития гибкости



По диаграмме видно, что уровень развития гибкости почти у всех детей находится на высоком уровне.

Выводы по второй главе

В опытно-практической работе на базе МБОУ «Басандайская СОШ им. Д. А. Козлова» было проведено тестирование для определения уровня развития двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста и были получены результаты. Данные тестирования выявили необходимость в разработке комплексов подвижных игр и внедрения их в учебно-воспитательный процесс детей младшего дошкольного возраста с целью увеличения двигательных способностей детей.

После применения комплекса подвижных игр в учебно-воспитательном процессе детей младшего дошкольного возраста нами было проведено повторное тестирование уровня развития двигательных способностей. По результатам тестирования, уровень развития двигательных способностей детей увеличился.

Данные комплексы подвижных игр способствуют развитию двигательных действий детей младшего дошкольного возраста. Комплексы подвижных игр могут стать помощью для воспитателей и руководителей физическим воспитанием для развития физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Заключение

В результате решения задач опытно-практической работы достигнута цель, подтверждена гипотеза и сделаны следующие выводы:

1. Двигательные способности – это особенности индивида, которые определяют уровень его двигательных возможностей и связанные с успешностью осуществления им какой-либо двигательной деятельности.

2. Особенности развития двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста обусловлены спецификой развития и функционирования основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхательной) и проявляются в общей статической неустойчивости тела; высокой двигательной активности при недостаточной согласованности движений, повышенной утомляемости. В этом возрасте хорошо развиваются силовые способности детей младшего дошкольного возраста ,а также координационные способности и гибкость.

3. Роль подвижной игры в повышении двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста заключается в том, что она содействует формированию и совершенствованию таких физических качеств как: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, координация через достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

4. Были разработаны и внедрены в учебно-воспитательный процесс комплексы подвижных игр для повышения двигательных способностей детей младшего дошкольного возраста. Данные комплексы подвижных игр способствуют развитию двигательных действий детей младшего дошкольного возраста, результаты опытно-практической работы представлены во второй главе. Комплексы подвижных игр могут стать помощью для воспитателей и руководителей физическим воспитанием для развития физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 дошкольное образование (ред. от 25.03.15) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. N 1351

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Адашкявичене Э.Й. Подвижные игры и упражнения в детском саду: кн. для воспитателей дет.сада. М.: Дрофа, 2012. 159 с.

4. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Амфора, 2013. 360 с.

5. Бальсевич В.К. Что нужно знать о движения человека // Физическая культура. 2011. N 2. С. 46-50.

6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., 2012. 288 с.

7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Лира, 2013. С. 105-180.

8. Богина Т.Л. Медико-педагогические основы охраны здоровья дошкольников. М., 2012. 38 с.

9. Богина Т.Л., Куркина И.Б., Сагайдачная Е.А. Современные методы оздоровления дошкольников. М., 2011.

10. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ЭКСМО, 2013. 208 с.

11. Быкова Л.И., Осокина Т.Н. Развитие движений у детей в детском саду. М, 2011.134 с.

12. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.,2011. 96 с.

13. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 2012. 144 с.

14. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. М., 2014. 29 с.

15. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. 2012. N 5-6. 41 с.

16. Дворкин А.С., Чернышенко Ю.К. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет средствами физического воспитания // Физическая культура. М., 2013. С. 32-34.

17. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 2012. 150 с.

18. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. 2011. N 7. С.2-5.

19. Кравчук А. И. Основы гармоничного базового физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. 2013. N 11. С.15-18.

20. Лаптев А. Управление физическим развитием. М., 2013. 180 с.

21. Лескова Г.П., Ноткина К.А. Оценка физической подготовленности дошкольников // Дошкольное воспитание.2013. N 10. С.35-46.

22. Никитюк Б.А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста (с учетом данных генетики и психобиологии развития) // Теория и практика физической культуры. М., 2013. N 7. С. 5-7.

23. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 2011. С. 25-26.

24. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. 304 с.

25. Полтавцева И.В. Методические рекомендации по обучению детей 4-7лет на физкультурных занятиях. М., 2010. 113 с.

Приложение

Игры на развитие скоростно-силовых качеств детей 4-го года жизни

Через ручеек

На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись сразу двумя ногами.

Указания к проведению. Воспитатель может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него, не намочить ноги.

Одновременно упражнение могут выполнять 4-5 детей. Расстояние между линиями нужно постепенно увеличивать до 30-35 см. Воспитатель следит за тем, чтобы дети посильнее отталкивались и мягко приземлялись, сгибая колени.

С кочки на кочку (II вариант)

На площадке воспитатель чертит небольшие кружки диаметром 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30 см. Это кочки на болоте, по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный воспитателем ребенок подходит к кружкам и начинает прыгать на двух ногах из одного кружка в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий.

Указания к проведению. При проведении этого упражнения в помещении можно использовать кружки из картона или плоские обручи из фанеры того же диаметра. Вначале дети выполняют упражнение по очереди, а затем можно дать задание перепрыгивать с кочки на кочку сразу 2-3 детям.

Спрыгни в кружок

Воспитатель ставит невысокую скамеечку (10-12 см), а перед нею чертит на земле кружки (диаметром 30-35 см). Он предлагает детям (по количеству кружков) стать на скамеечку и спрыгнуть с нее в кружки. На скамеечку становятся другие.

Указания к проведению. Надо следить, чтобы дети, став на скамейку, не мешали друг другу, при спрыгивании приземлялись сразу на обе ноги с носков и сгибая колени. Можно предложить им спрыгнуть так тихо, чтобы никто не услышал. Это будет стимулировать их к более правильному выполнению спрыгивания.

Длительность проведения малышами упражнений с прыжками должна быть небольшой, так как у детей этого возраста мышцы стопы еще не окрепли (особенно это надо помнить при проведении спрыгивания). Постепенно, к концу пребывания детей во второй младшей группе, количество прыжков должно увеличиваться.

Через веревочку

Воспитатель с кем-либо из более старших детей держат скакалку или небольшую веревочку за концы так, что ее середина касается земли. Нескольким детям предлагают перепрыгнуть через веревочку. Они по очереди подходят и перепрыгивают через веревочку, оттолкнувшись двумя ногами.

После того, как все желающие перепрыгнут через лежащую на земле веревочку, ее можно приподнять сначала на 2-3 см, а затем и повыше.

Указания к проведению. Один конец веревочки можно привязать за стойку, за дерево, другой нужно держать в руках не слишком крепко. Если прыгающий заденет за веревку, то ее конец надо выпустить из рук, чтобы ребенок не упал.

Когда веревочку приподнимут, воспитатель должен сказать детям, что теперь, чтобы повыше подпрыгнуть и не задеть за нее, надо посильнее оттолкнуться.

Высоту веревочки следует увеличивать постепенно в соответствии с возможностями детей.

По дорожке на одной ножке

На площадке воспитатель чертит две линии длиною 2-3 м на расстоянии 50-60 см друг от друга. Это дорожка. В помещении можно положить на пол две рейки или два шнура на таком же расстоянии. Воспитатель предлагает нескольким детям попрыгать по дорожке на одной ножке. Дети подходят по очереди к одному концу дорожки и стараются допрыгать до ее конца на одной ноге.

Указания к проведению. Прыжки на одной ноге для детей четвертого года жизни – довольно трудное упражнение, но во второй половине года уже можно дать им такое задание. Однако не следует требовать, чтобы малыши обязательно допрыгали до конца дорожки. Дети прыгают произвольно, на середине дорожки они могут поменять ногу. Важно, чтобы они начинали упражняться в этом виде движений.

В конце дорожки можно поставить стульчик и положить на него погремушку или другую игрушку, чтобы было интереснее выполнять задание. Обратно дети возвращаются обычным шагом или бегом.

Игры на развитие координации движений детей 4-го года жизни

Проползи – не задень

Дети располагаются в одной стороне комнаты, зала. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на сиденья которых положены гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками,

старяясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

Указания к проведению. Воспитатель может увеличить расстояние для ползания, а также по своему усмотрению положить палки повыше или, наоборот, ниже. Следить за тем, чтобы дети, проползая, не задевали за палки, рейки, хорошо прогибали спину и не поднимались раньше, чем доползут до скамейки.

Пройди мишкой, проползи мышкой

Дети располагаются у одной стены комнаты. Воспитатель ставит перед ними одну за другой две дуги разного размера. Первая дуга высотой 50 см, на расстоянии 2-3 м от нее вторая дуга высотой 30-35 см. Воспитатель вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти над первой дугой на четвереньках, как мишка, т. е. опираясь на ступни ног и на ладони, а под второй дугой – проползти как мышка (на коленях и ладонях), затем подняться и прибежать бегом на свое место.

Указания к проведению. Для проведения этого упражнения можно также использовать рейки, положенные на кубы или сиденья (спинки) стульев. Воспитатель следит, чтобы дети проползали по-разному, подбадривает их, подсказывает, как надо выполнять упражнение.

По коридорчику

На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35-40 см, а между кеглями одного ряда 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая за кегли.

Указания к проведению. Дети проходят по коридорчику сначала по одному, а затем и несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребенку пройти по коридорчику туда и обратно.

Пройди и не сбей

На полу расставляют в один ряд несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли (змейкой) и не задевая за них.

Указания к проведению. Воспитатель ставит сначала только 3 кегли, показывает как надо пройти, а затем предлагает проделать это упражнение детям, помогает им пройти. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей или кубиков и предложить детям пробежать между ними.

По трудной дорожке

Воспитатель кладет на пол доску шириной 25-30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25-30 см один от другого Педагог предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая за них.

Указания к проведению. Воспитатель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении задания, подбадривает их, некоторых поддерживает за руку. Необходимо следить за тем, чтобы малыши шли спокойно, не спешили.

В упражнениях «С кочки на кочку», «По коридорчику»,

«Пройди и не сбей», «По трудной дорожке» для повышения интереса детей к их выполнению можно использовать игрушки, флажки, погремушки, до которых детям предлагается дойти. Например, пройти по коридорчику до флажка, поднять его и помахать над головой. Или погладить мишку, кошку. Такие упражнения, как «С кочки на кочку», «По трудной дорожке» хорошо проводить на воздухе, выбрав для этого соответствующие условия.

Игры на развитие ловкости движений детей 4-го года жизни

Кто дальше бросит мешочек

Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого малыши возвращаются обратно за линию.

Указания к проведению. Дети бросают мешочки по указанию воспитателя правой и левой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10-12 человек. Вес мешочка 150 г.

Попади в круг

Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, земле, диаметром 1 – 1,5 м). В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.

Указания к проведению. Воспитатель по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого дети бросают мешочки. Мешочки надо бросать правой и левой рукой.

Подбрось повыше

Один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место в комнате или на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.

Указания к проведению. Детям четвертого года жизни надо дать мячи диаметром 12-15 см. Одновременно могут выполнять упражнение до 10-15

человек. Воспитатель говорит детям, чтобы они старались поймать мяч кистями рук, не прижимая к груди.

Поймай мяч

Напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

Указания к проведению. Начинать бросать мяч ребенку надо с меньшего расстояния. Когда он овладеет навыками бросания и ловли, расстояние можно увеличивать. Воспитатель учит детей бросать мячи друг другу и ловить их. Он следит, чтобы они бросали мячи снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимали их к груди.

Брось через веревку

Дети располагаются на стульях вдоль одной стены зала. На высоте примерно 1 м от пола натягивается веревочка. (Веревочку длиной 3 м с грузами на концах можно положить на спинки двух стульев для взрослых или стойки для прыжков.) На расстоянии 1,5 м перед подвешенной веревкой кладется на пол шнур. Около него лежат 1-2 мяча диаметром 12-15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут в руки мячи и бросают их двумя руками из-за головы через веревку, затем догоняют их, пробегая под веревкой; догнав мячи, возвращаются обратно.

Указания к проведению. Вместо веревки можно использовать длинную рейку, которая также кладется на спинки стульев. Высоту, на которой натягивается веревка, и расстояние от нее воспитатель уменьшает или увеличивает по своему усмотрению в зависимости от возможностей детей. На участке веревочка может быть натянута между стойками для прыжков или близко расположенными деревьями.

Сбей кеглю

На полу или земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1 -1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см).

Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.

Указания к проведению. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания.