

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
ИНСТИТУТ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМ и ВР

О. Е. Тимошенко

(подпись)

« 26 »

2022 года

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ В ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ

Выпускная квалификационная работа (дипломная работа)

по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

СОГЛАСОВАНО:

Консультант

Ковалева
(подпись)

Е. Р. Ковалева

« 30 » мая 2022 года

Руководитель

Соколова
(подпись)

С. Н. Соколова

« 30 » мая 2022 года

Заместитель директора по УПР

Яицкая
(подпись)

Н. В. Яицкая

« 30 » мая 2022 года

Выполнил:

обучающийся

8861-до

(№ группы)

Комисова
(подпись)

А. В. Комисова

« 25 » мая 2022 года



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УМ и ВР
О. Е. Тимошенко
«20» 12 2022 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу
обучающейся группы 8861-до, специальности 44.02.01 Дошкольное образование
Анастасии Владимировны Комисовой

1. Тема выпускной квалификационной работы: Развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре
2. Форма выпускной квалификационной работы – дипломная работа
3. Срок сдачи студентом законченной выпускной квалификационной работы «30» мая 2022
4. Исходные данные:
 - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Конвенция о защите прав ребёнка;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
5. Перечень подлежащих разработке задач/вопросов
 - изучить ловкость как проблему психофизического развития в теории и методике физического развития дошкольников;
 - раскрыть особенности формирования ловкости, как психофизического качества, у детей седьмого года жизни;
 - определить роль подвижных игр в развитии ловкости у детей седьмого года жизни;
 - провести практическое исследование ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре и сделать выводы.
6. Перечень графического/иллюстративного/практического материала: таблицы, диаграммы, презентация
7. Прочие условия _____
8. Консультант по разделам выпускной квалификационной работы – Е. Р. Ковалёва

Задание выдал руководитель: Нодя С. Н. Соколова «15» декабря 2021 г.

Задание принял к исполнению обучающийся Комисова А. В. Комисова «15» декабря 2021 г.

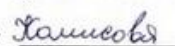
 НОВГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ЯРОСЛАВА МУДРОГО	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
--	---

ПЛАН-ГРАФИК
выполнения выпускной квалификационной работы

на тему: Развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре
обучающийся: Анастасией Владимировной Комисовой
специальность: 44.02.01 Дошкольное образование
форма обучения: очная

№ п/п	Этапы выполнения работы	Сроки выполнения	Дата фактического выполнения	Примечание
1	Формулирование целей и задач исследования по теме	Октябрь 2021	20.10.2021	
2	Составление плана ВКР и согласование его с руководителем	Ноябрь 2021	07.11.2021	
3	Литературный обзор по теме исследования	Ноябрь 2021	24.11.2021	
4	Составление библиографии	Декабрь 2021	15.12.2021	
5	Написание введения	Январь 2022	16.01.2022	
6	Написание теоретического раздела	Февраль 2022	03.02.2022	
7	Изучение и подбор фактического материала, проведение исследования	Март 2022	20.03.2022	
8	Написание практического раздела	Апрель 2022	24.04.2022	
9	Выполнение графической части работы	Апрель 2022	30.04.2022	
10	Написание заключения	Май 2022	16.05.2022	
11	Оформление работы	Май 2022	23.05.2022	
12	Представление работы	30.05.2022	30.05.2022	
13	Получение отзыва руководителя, ознакомление с отзывом	02.06.2022	02.06.2022	
14	Представление работы на рецензию	03.06.2022	03.06.2022	
15	Оформление допуска к защите	06.06.2022	06.06.2022	
16	Подготовка доклада, презентации и иллюстрационного материала к защите	07.06.2022 предзащита	07.06.2022	
17	Защита ВКР	Расписание ГЭК	15.06.2022	

Руководитель: преподаватель  С. Н. Соколова «30» мая 2022 г.
(подпись)

Обучающийся группы 8861-до  А. В. Комисова «30» мая 2022 г.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ	9
1.1 Ловкость как проблема исследования в теории и методике физического развития детей седьмого года жизни	9
1.2 Особенности развития ловкости, как психофизического качества, у детей седьмого года жизни	14
1.3 Подвижная игра и её роль в развитии ловкости у детей седьмого года жизни	20
2 ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ В ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ	31
2.1 Первичные показатели ловкости у детей седьмого года жизни на констатирующем этапе исследования	31
2.2 Использование комплекса подвижных игр в ДОО для развития ловкости у детей седьмого года жизни.....	39
2.3 Контрольная диагностика показателей ловкости у детей седьмого года жизни на завершающем этапе исследования	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	73

ВВЕДЕНИЕ

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, создаётся фундамент для воспитания физических качеств.

Современное общество рассматривает физическую культуру как основное средство воспитания всесторонне развитой и социально активной личности. Об этом свидетельствует принятие ряда основополагающих документов: Закона Российской Федерации «Об образовании», указов Президента Российской Федерации «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «О повышении роли здорового образа жизни россиян», «Об усилении роли физической культуры и спорта» и других.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Н. А. Ноткиной, М. А. Правдова, Ю. К. Чернышенко, В. И. Усакова, от 30 % до 40 % детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. Дети мало двигаются, меньше, чем раньше, не играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений – снижение двигательной активности детей (Ю. Ф. Змановский, М. А. Рунова, С. Б. Шарманова, А. И. Фёдоров), а для ребёнка-дошкольника потеря в движениях – потеря в здоровье, развитии, знаниях. В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения двигательного развития ребёнка. Если учесть, что двигательная активность является ещё и условием, стимулирующим фактором развития физических качеств, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

Не случайно, в программах нового поколения дошкольных образователь-

ных учреждений, проблема самочувствия ребёнка стоит на одном из первых мест, а приоритетным в деятельности дошкольных учреждений считается непосредственно физическое развитие ребёнка.

Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, физиологически обусловлена, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии. Психофизические качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей.

Исследованием особенностей развития психофизических качеств у дошкольников занимались педагоги Е. Н. Вавилова, В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова, М. Ю. Кистяковская и другие. Как указывают специалисты в области физического воспитания детей дошкольного возраста, гармонично развитые психофизические качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Анализ психолого-педагогической литературы подтверждает, что наиболее противоречивой и наименее изученной в теории и методике физического воспитания является проблема воспитания ловкости.

Глубоко изучил проблему ловкости выдающийся физиолог Н. А. Бернштейн, который назвал её не психофизическим качеством, а способностью индивида. Учёный даёт определение ловкости: это есть способность справиться с любой двигательной задачей: правильно, быстро, рационально, находчиво.

Старший дошкольный возраст (особенно седьмой год жизни) признаётся Сензитивным периодом для воспитания ловкости и характеризуется наличием необходимых для этого предпосылок и условий. Пластичность нервной системы обуславливает воспитание данного психофизического качества и создаёт большие возможности для быстрой перестройки двигательной деятельности в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (А. А. Ругина, Т. В. Артамонова, Е. Н. Вавилова, В. А. Гуляйкин, Н. А. Ноткина, и др.)

По данным отечественных педагогов, психологов, физиологов: Л. С.

Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, А. В. Запорожца, Н. А. Бернштейна, Л. П. Матвеевой, П. Ф. Лесгафта, Е. А. Аркина, В. В. Гориневского и др., подвижные игры (метание, бег с препятствиями и др.) являются эффективным средством физического воспитания, в частности, развития ловкости.

Подвижные игры, основанные на движениях, требующих огромной затраты энергии, увеличивают взаимообмен элементов в организме. Они проявляют усиливающее влияние на нервную систему ребёнка, способствуют формированию бодрого настроения у ребёнка. Активные движения увеличивают устойчивость детей к болезням, вызывая мобилизацию защитных функций организма, способствует улучшению питания тканей организма, развитию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к болезням.

В период подвижных игр у ребёнка совершенствуются движения, формируются такие качества, как активность и независимость, решительность и упорство, развивается умение координировать собственные действия. Игры влияют на развитие ловкости.

Данная информация определила проблему исследования: каковы возможности подвижных игр как средства развития ловкости у детей седьмого года жизни.

Объектом исследования является процесс развития ловкости у детей седьмого года жизни.

Предметом исследования – влияние подвижных игр на процесс развития ловкости у детей седьмого года жизни.

Целью исследования является определение степени влияния подвижных игр на развитие ловкости у детей седьмого года жизни.

Задачи исследования:

- изучить ловкость как проблему психофизического развития в теории и методике физического воспитания дошкольников;
- раскрыть особенности формирования ловкости, как психофизического качества, у детей седьмого года жизни;

- определить роль подвижных игр в развитии ловкости у детей седьмого года жизни;

- провести практическое исследование ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре и сделать выводы.

В основу исследования положена гипотеза: развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижных играх возможно при следующих педагогических условиях:

- учёта результатов диагностики каждого ребёнка;

- систематичной и последовательной работе над компонентами ловкости: осознанностью выполнения физических упражнений; быстротой усвоения новых движений; координацией двигательных действий; реакцией на сигнал; подборе подвижных игр, оптимально способствующих воспитанию ловкости у детей седьмого года жизни;

- комплексном применении приёмов развития ловкости в подвижных играх с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей.

Методы исследования: изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы, тезирование, конспектирование, наблюдение, эксперимент, статистическая обработка данных.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, теоретической главы, практической главы, заключения, списка использованных источников, приложений.

База исследования: МАОУ СОШ № 1 им. Н. А. Некрасова, Дошкольное отделение «Солнышко», г. Чудово, Новгородская обл.

Практическая значимость работы состоит в разработке комплекса подвижных игр для развития ловкости у детей седьмого года жизни, который может быть использован воспитателями, родителями.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

1.1 Ловкость как проблема исследования в теории и методике физического развития дошкольников

Согласно Концепции дошкольного воспитания, дошкольный возраст является фундаментом здоровья ребёнка. В этом возрасте происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развитие его адаптивных возможностей, повышается устойчивость к внешним воздействиям; формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются изначально гигиенические навыки самообслуживания, без которых невозможен здоровый образ жизни [11].

В настоящее время исследования в области физической культуры дошкольников осуществляются не только сотрудниками научных или учебных заведений, но и педагогами дошкольных учреждений. Исследования в области физической культуры детей направлены на повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Можно выделить несколько основных направлений исследований, среди которых:

- оптимизация двигательной активности детей;
- оздоровление детей в процессе занятий физическими упражнениями;
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода в процессе занятий физическими упражнениями с дошкольниками;
- обучение детей движениям;
- развитие двигательных способностей дошкольников;
- формирование у дошкольников знаний в области физической культуры;
- диагностика физического состояния дошкольников и другие [21, 22, 40].

По мнению физиологов, движение – врождённая, жизненно необходимая потребность людей. Полное удовлетворение данной потребности особенно

необходимо в дошкольном детстве, так как без движения ребёнок не может стать здоровым. Движение способствует предупреждению заболеваний сердечно-сосудистой, нервной систем и опорно-двигательного аппарата. По мнению психологов, ребёнок – деятель, и деятельность его, в первую очередь, проявляется в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Нервная система играет важную роль в формировании двигательных навыков [5].

Исследования, выполненные под руководством П. К. Анохина, показали, что некоторые действия ребёнка жёстко запрограммированы и запускаются как автоматическая последовательность.

Значительный вклад в понимание формирования двигательных навыков в процессе воспитания и обучения внесли теоретические исследования Н. А. Бернштейна. Он доказал, что под воздействием двигательных действий организм делается сильнее, ловчее, искуснее. Это свойство организма назвали упражняемостью.

Исследования показывают, что психическая деятельность ребёнка носит условно-рефлекторный характер и формируется на протяжении детства под воздействием воспитания. Работы психологов: Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, А. В. Запорожца свидетельствуют о том, что ни одна из характеристик человеческой психики – воля, память, мышление, творчество и другие, не даны ребёнку от рождения в готовом виде. Они формируются как результат усвоения детьми опыта, накопленного предшествующими поколениями. Не даны по наследству и жизненно важные двигательные действия и движения [16].

На современном этапе развития системы дошкольного образования произошли значительные изменения в содержании образования, целей и задач. Задачи, связанные с физическим развитием детей, решаются в рамках образовательной области «физическое развитие». Организация работы по физическому развитию детей дошкольного возраста включает в себя наряду с развитием ос-

новых видов движений развитие физических качеств детей. Одним из важных показателей физического развития детей является ловкость.

Темп современной жизни подразумевает наличие ловкости для достижения успеха в самых разнообразных сферах жизни. По данной причине родителям и педагогам необходимо проявлять инициативу и начинать работать над развитием ловкости у детей в то время, когда основные физические качества у них только начинают формироваться [23, 41].

В работах целого ряда исследователей отмечается роль ловкости в общей структуре физических качеств человека. Ряд учёных подчеркивают, что ловкость является ведущим психофизическим качеством в формировании гармонично развитой личности (Н. А. Бернштейн, В. М. Зациорский, Е. П. Ильин, В. И. Лях, И. М. Туревский, В. С. Фарфель и др.). Так как именно она обуславливает точность, ритмичность и согласованность отдельных движений, формирование ориентировки в пространстве, чувство равновесия, умения согласовывать свои действия с изменениями окружающей обстановки. Основу ловкости составляет подвижность двигательного навыка, автоматизация которого способствует освоению новых более сложных движений.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [32, 37].

Вопрос о том, что представляет собой ловкость, является дискуссионным.

Согласно Э. С. Вильчковскому, под ловкостью понимают способность ребёнка чётко выполнять движения в сложных координационных условиях.

Говоря о ловкости, Н.А. Бернштейн отмечает, что ловкость и хорошая координация движения – суть не одно и то же, между ними существует явное различие. Двигательная ловкость – своего рода, двигательная находчивость, но сплошь и рядом эта простейшая форма находчивости постепенно перерастает в умственную находчивость.

Под ловкостью многие учёные понимают быстроту. Например, В. С. Фарфель говорит о ловкости, как о быстром выполнении двигательных действий, а

Н. А. Бернштейн уделяет большое внимание психологической быстрой находчивости, решительности, реакции, т.е. умению предвидеть, предугадывать.

Некоторые специалисты рассматривают ловкость как вид сложно-координированной деятельности (Е. П. Ильин, В. И. Лях, D. Blume, P. Hirtz, G. Schnabel и др.) [19, 29].

Ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями, точно перестраивать свои движения в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, считает Н. А. Ноткина.

Согласно позиции И. В. Волкова, ловкость – способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, как высшую ступень способности координировать свои движения. С данной позицией согласен В. Л. Лях.

Характерно, что среди специалистов нет единого мнения в том, сколько вообще существует координационных способностей. Наиболее полный их перечень представляет В. Л. Лях, выделяя следующие составляющие:

- способность к сохранению статического и динамического равновесия, т. е. сохранению устойчивой позы в различных положениях тела или при выполнении движений;
- способность к согласованности движений, т. е. умению согласованно выполнять различные движения отдельными частями тела;
- способность к реакции;
- способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения;
- способность к ориентации в пространстве, т. е. умению своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении [10].

Педагог Э. Я. Степаненкова выделяет условно несколько видов ловкости – в частности, ручную и локомоторную ловкость. Первый вид включает в себя умелые точные движения рук при относительно малоподвижном туловище, второй вид включает в себя двигательные действия, связанные с перемещением

в пространстве всего тела или крупных его звеньев. Ловкость имеет разную степень развития [18].

Первая степень, по мнению Н. А. Бернштейна, характеризуется пространственной точностью и скоординированностью движений, вторая степень – пространственной точностью и скоординированностью движений в сжатые сроки, третья степень характеризуется высокой точностью и координацией движений, которые выполняются в сжатые сроки в переменных условиях.

Исследователь Э. Я. Степаненкова включает в понятие «ловкость» такие компоненты, как:

- быстроту реакции на сигнал;
- координацию движений;
- быстроту усвоения нового;
- осознанность в выполнении движений и использование двигательного опыта [18].

Существует несколько измерителей ловкости согласно позиции В. М. Зацiorsкого:

- координационная сложность задания, определяемая требованиями к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений;
- точность выполнения движений, т.е. степень соответствия движений пространственным, временным и силовым характеристикам, требованиям двигательной задачи;
- время выполнения движения.

Таким образом, существует множество исследований по проблеме формирования ловкости у детей дошкольного возраста [27, 28].

Среди специалистов нет единого мнения о характеристике ловкости. Данный вопрос остаётся дискуссионным. Однако значение ловкости как важного психофизического качества дошкольника, неоспоримо.

В целом педагоги определяют ловкость, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с

требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Об особенностях формирования ловкости, как психофизического качества, у детей седьмого года жизни речь пойдёт в следующем параграфе.

1.2 Особенности развития ловкости, как психофизического качества, у детей седьмого года жизни

Процессы жизнедеятельности детского организма, прежде всего, зависят от двигательной активности, т. е. чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен ребёнок. Движение – путь не только к здоровью, но и к интеллекту [6, 7].

Психофизическое развитие включает в себя показатели моторного, сенсорного развития и интеллекта. В процессе развития и обучения детей седьмого года жизни в ДООУ происходит постоянное совершенствование сенсорных и моторных функций. Сенсорные реакции становятся более дифференцированными и носят избирательный характер. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей дошкольника, которые во многом зависят от врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей каждого ребёнка [15].

Психофизические качества ребёнка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Проблема формирования такого сложного психофизического качества, как ловкость, вызывает множество дискуссионных вопросов.

Наиболее полно и глубоко изучил проблему формирования и развития ловкости выдающийся физиолог Н. А. Бернштейн. Он дал глубокий анализ лов-

кости и назвал её не психофизическим качеством, а способностью, отмечая особое место ловкости среди других качеств индивида [25, 31].

Исследователь Л. П. Матвеев, рассматривает такие компоненты понятия «ловкость», как:

- ловкость, проявляемая в упражнениях и в движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;
- ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложнённой и меняющейся обстановки;
- ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами («ручная», или «предметная»);
- ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;
- ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников [24, 26].

При развитии ловкости необходимо учитывать возрастные особенности детей. В дошкольном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации даёт наибольший эффект. Дети весьма просто схватывают технику достаточно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация.

Ловкость развивается достаточно медленно, максимальные сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 5 до 12 лет. В этот период формируется основа для овладения сложными навыками в последующие годы. Структура мозга 2–8-летнего ребёнка уже почти идентична структуре мозга взрослого человека. С 5 до 12 лет происходит стремительное формирование двигательного анализатора, улучшается дифференцировочная способность зрительного анализатора, нервно – мышечная система достигает уровня, близкого к уровню взрослого организма.

Для дошкольников седьмого года жизни характерно преобладание показателей, характеризующих быстроту движений и их амплитуду (скорость и гибкость). Их организм несколько хуже приспособлен к выполнению движений, обеспечивающих длительные повторяющиеся действия, которые обеспечиваются выносливостью и силой мышц тела.

Для детей шести лет характерно интенсивное изменение пропорций тела, увеличение силы мышц; формирование устойчивой позы; совершенствование чувства равновесия; появление и развитие координации движений верхних и нижних конечностей при ходьбе, беге; значительная подвижность позвоночника; слабость мышечного аппарата.

В этом возрасте нужно обратить особое внимание на прыжки и спрыгивание на твёрдую поверхность. Так как амортизационные свойства позвоночника и стопы несовершенны, то возможно травмирование организма. Физиологичным для ребёнка является спрыгивание на мягкую или сыпучую среду (песок, поролон, сухой бассейн с шарами и др.) либо подпрыгивание или перепрыгивание.

Следует уделять внимание области носа, так как окостенение опорных костей носовой перегородки не окончено, и любые, даже самые лёгкие ушибы в области носа могут привести к травме и кровотечению, особенно во время игр с мячом.

Слабость связочно-мышечного аппарата локтевого сустава обуславливает нередкие подвывихи из-за резкого рывка ребёнка за руку. В этом возрасте нежелательны висы и упражнения по преодолению тяжести своего тела на вытянутых руках.

Для детей шести лет характерно осознанное понимание учебной задачи, интерес к выигрышу, удовлетворение от достигнутых результатов. Преобладает эмоциональная окраска деятельности. Типичен отказ от выполнения неинтересных действий, если они не вовлечены в игровую форму [35].

Дети седьмого года жизни уже сравнительно хорошо владеют многими двигательными умениями, осваивают спортивные упражнения и элементы

спортивных игр. У них более высокая координация движений по сравнению дошкольниками 4–5 лет, точны мышечные усилия, улучшаются пространственные и временные ориентировки. В связи с этим расширяется круг движений, которые можно использовать с целью развития ловкости.

Ловкость – сложно-координированное качество, необходимое ребёнку для успешного использования двигательного опыта. Поскольку психофизические качества формируются у детей комплексно, развитие одного из качеств, способствует улучшению других психофизических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов и соблюдения правил:

- помоги, но не навреди;
- заинтересуй, но не настаивай;
- каждый ребёнок индивидуален.

Воспитание ловкости успешно осуществляется в физических упражнениях и спортивных играх.

При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребёнка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию. Так, например, игровые упражнения на координацию движения и развитие внимания могут использоваться в таких играх, как: «Зоопарк», «Магазин игрушек» и других. Существуют общеразвивающие упражнения на координацию движений и внимания: «Поспеш, но не ошибись» и др.

С целью развития ловкости, как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой, широко используют подвижные игры, бег и другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием. При этом важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения [34].

Ручная ловкость лежит в основе повышения качества выполнения движений ребёнком, усвоения им техники движения. Она обусловлена всё большим подчинением действий детей контролю сознания: у детей седьмого года жизни формируется умение регулировать начало и окончание действия, его амплиту-

ду, продолжительность и интенсивность, осмысленно выбирать способы действий, наиболее подходящие для решения определённой задачи. Всё это содействует улучшению ориентировки детей в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности.

Специалисты в области физической культуры рекомендуют использовать разнообразные методические приёмы, повышающие проявления двигательной координации и ручной ловкости. Для детей седьмого года жизни Е. Н. Вавилова предлагает следующие:

- использовать в упражнениях предметы различной формы, массы, объёма, фактуры, которые содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;
- выполнять согласованные действия несколькими участниками (вдвоём, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки);
- менять способы выполнения упражнений.

Дети шести лет уже способны выполнять достаточно сложные по координации упражнения – точные движения с мячом, скакалкой, обручем, плавные, ритмичные упражнения с лентой.

Подбор игр и упражнений с мячом для развития ручной ловкости определяется общими дидактическими принципами. Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

- движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;
- продолжительность упражнений должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась, и не наступало утомление. Длина дистанций для бега в быстром темпе должна быть не более 10 – 30 метров, число повторений прыжков 10–12 раз, продолжительность непре-

рывного интенсивного бега в играх для детей 5–7 лет – до 15–20 секунд. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;

– упражнения не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

– важным условием для успешного выполнения ловких движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки [24, 25, 38].

Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если педагог разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребёнок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определённым способом, с определённой скоростью и в определённом направлении [20].

Таким образом, ловкость – сложное психофизическое качество. При развитии ловкости необходимо учитывать возрастные особенности детей. Развитие ручной ловкости у детей седьмого года жизни происходит при соблюдении следующих условий: использовании в упражнениях разнообразных предметов, изменении скорости выполнения упражнений, способов и амплитуды, усложнении и варьировании упражнений, включении в физкультурно-оздоровительную работу подвижных игр и упражнений с мячами разного диаметра. Для сознательного отношения ребёнка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа, необходимо дать возможность дошкольнику упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности.

1.3 Подвижная игра и её роль в развитии ловкости у детей седьмого года жизни

Исследования специалистов в области психологии указывают на то, что уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в настоящее время достаточно низкий. Данный уровень не соответствует современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении. Именно по этой причине, вопрос развития двигательной активности весьма актуален и требует дальнейшего совершенствования. К старшему дошкольному возрасту у детей возникает высокая потребность в двигательной активности, но они не всегда могут её реализовать на должном уровне. Дети 6-7 лет всё меньше двигаются, так как увеличивается продолжительность образовательных ситуаций, в которых дети сидят. Меняются познавательные интересы детей, связанные с компьютерными играми, конструированием. Для обеспечения оптимального режима двигательной активности старших дошкольников большую роль играет повышение интереса к физической активности.

Средствами развития двигательной активности являются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика пробуждения;
- подвижные игры, физкультминутки;
- занятия физической культурой, в том числе и на улице.

В развитии разносторонне сформированной личности старшего дошкольника подвижные игры имеют особое значение. Они рассматриваются как ключевое средство физического воспитания. Игра – незаменимое средство совершенствования движений, содействует развитию быстроты, выносливости, координации движений. Колоссальное число движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, что в свою очередь оказывает положительное влияние на психическую деятельность ребёнка.

Подвижные игры берут начало в народной педагогике, имеют национальные особенности. Концепцию и методику подвижных игр разрабатывали К. Д. Ушинский, Н. И. Пирогов, Е. А. Покровский, П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский, Е. Н. Водовозова, Т. И. Осокина, А. В. Кенеман и другие [21].

По определению П. Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребёнок готовится к жизни. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребёнка об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе проведения подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных средств, направленных на формирование личности ребёнка [8].

Подвижная игра с правилами – сознательная двигательная активная деятельность ребёнка, характеризующая точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям [8].

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребёнка на сигналы «лови!», «беги!», «стой!» и др.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических, умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, эстетических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребёнка. В них он осмысливает и познаёт окружающий мир, в них развивается и его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребёнка в движении, необходимость найти решение в двигательной задаче. Играя, ребёнок не только познаёт окружающий мир, но и преобразует его [14].

Содержание подвижной игры включает правила, движения и сюжет. Оно

связано с опытом, который передаётся от поколения к поколению.

Сюжет игры устанавливает цель действий играющих, характер формирования конфликта. Он берётся из окружающей действительности и отображает её действия (например, трудовые, охотничьи, бытовые, военные) или целенаправленно создаётся, исходя из задач физического воспитания. Сюжет игры не только оживляет действия играющих, но и делает игру увлекательной.

Правила – обязательные условия для участников игры. Они описывают размещение и передвижение игроков, оговаривают характер поведения, права и обязанности играющих, устанавливают способы ведения игры, условия учёта её итогов. При этом не исключается выражение творческой деятельности, активность играющих детей [12, 15].

Для удобства практического использования игры классифицируются. Существуют простые подвижные игры – с правилами и спортивные игры – баскетбол, хоккей, футбол и другие. В дошкольном учреждении применяются преимущественно простые подвижные игры [9].

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, классифицируются по следующим признакам:

- по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада);
- по содержанию (от простых – до сложных игр с правилами и полуспортивных);
- по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);
- по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);
- по видам спорта (способствующие развитию умений играть в баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей; игры на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);
- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);

- по сюжету (сюжетные и бессюжетные);
- по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);
- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - активности);
- по сезону (летние игры и зимние);
- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);
- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения на команды – каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр)[8, 13, 17].

У детей седьмого года жизни, наряду с сюжетными подвижными играми, направленными на развитие ловкости, большое место занимают игры без сюжета: дети упражняются в беге, прыжках, в сохранении равновесия. Их движения обусловлены более строгими правилами. Мотивом игры нередко является соревнование (например, кто быстрее).

Известный педагог В. В. Гориневский расценивал подвижную игру как способ формирования личности ребёнка. В его работах придавалось колоссальное значение оздоровительному направлению положительных эмоций, ощущаемых детьми в игре. Веселье и радость дошкольников он считал обязательным условием игровой деятельности, в отсутствии их игра утрачивает свой смысл и значение, поскольку положительные эмоции оздоравливают организм ребёнка.

Кандидат педагогических наук А. В. Кенеман считал, что формирование быстроты и ловкости совершается в подвижных играх с неоднократными повторениями действий, выполняемыми длительное время в отдельных спортивных упражнениях (к примеру, ходьбе на лыжах, катании на велосипеде, качелях). Их характерной чертой считается непрерывно видоизменяющаяся как по напряжённости, так и по форме движений деятельность, содержащая минимально необходимые паузы с целью замены водящего, введения дополнитель-

ных преград и т. п. [13].

Исследователь Е. Н. Вавилова отмечает, что игры и физические упражнения, развивающие ловкость, обязаны находить место в многочисленных формах физического воспитания. Бег в умеренном темпе используется на утренней гимнастике и на вступительной части физкультурного занятия, в отдельных подвижных играх. В основной части занятия бег может быть с разными заданиями, включается продолжительное выполнение подскоков, организуются игры с постоянной двигательной деятельностью. В многочисленных подвижных играх, никак не связанных с ловлей, необходимо увеличивать длительность бега, где не требуется быстрого темпа, а, наоборот, поощряется бег ритмичный, в спокойном, ровном темпе. Это может быть в таких играх как: «Солнышко и дождик», «Совушка», «Лётчики» и других [31, 33].

Проведение подвижной игры имеет широкие возможности в использовании разнообразных приёмов, направленных на развитие личности ребёнка. Особую роль в этом играет профессиональная подготовка воспитателя его наблюдательность и предвидение. Для начала проведения игры необходимо выбрать игру и место для её проведения, подготовить разметку площадки, инвентарь и провести анализ игры.

Следующим этапом является объяснение правил игры с последующим созданием интереса, выбор капитана, выделение водящих, размещение игроков и расположение руководителя игры.

Основными условиями проведения подвижной игры являются: сбор участников надо проводить в месте проведения игры, он должен быть быстрым и интересным; объяснение должно быть кратким, понятным и эмоциональным; роли определяют поведение детей в игре, выбор главной роли должен восприниматься как поощрение.

В подвижных играх детей шести лет 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, количе-

ству ролей (до 3–4), роли распределяются между всеми детьми; используются игры-эстафеты.

Дети седьмого года жизни любят и умеют играть. Для создания интереса к игре можно договориться о месте и сигнале сбора заранее, например, можно использовать кричалки-зазывалки, сигнальные ракеты, ограничить сбор пока звучит мелодия, использовать звуковые и зрительные ориентиры, задания-сюрпризы.

При выборе игры необходимо обратить внимания на программу воспитания и обучения детей в детском саду. Программный перечень должен быть составлен с учётом общей и двигательной подготовки детей данного возраста и направлен на решение соответствующих оздоровительно-воспитательных задач.

Подвижная игра должна давать наивысший эмоциональный и двигательный эффект. Для этого необходимо подбирать игры со знакомыми детям движениями, которые должны согласовываться с местом и временем проведения. Так, игры с бегом на скорость, с метанием в движущуюся цель, необходимо проводить на улице. При проведении игр на улице необходимо учитывать погодные условия, нельзя проводить беговые упражнения на скользких дорожках или в жаркую погоду. При выборе игры необходимо учитывать её место в режиме дня. Так, более динамичные игры целесообразно проводить на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия с умственным напряжением и однообразным положением тела [36, 39].

На второй прогулке можно проводить подвижные игры разного характера, но исключить разучивание новых двигательных упражнений.

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами. Для детей шести лет приёмы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

Объясняя правила, необходимо учитывать тот факт, что дети не воспринимают большой и скучный объём информации, поэтому она должна быть краткой и понятной, эмоциональной и интересной. Можно использовать средства выразительности: жесты, мимику, движения, интонацию голоса, создать атмосферу радости. Таким образом, объяснение игры это и инструкция, и момент создания игровой ситуации. Объяснение правил игры детям должно происходить с учетом возрастных особенностей. Это должно учить их планировать свои действия [13].

Дети седьмого года жизни очень активны и хотят быть на ведущих ролях, поэтому руководитель игры должен сам распределить роли согласно особенностям поведения и способностям детей. Выбор на главную роль ребёнок должен воспринимать как поощрение. Водящим можно выбрать того, кто победил в предыдущей игре.

Руководит игрой воспитатель, наблюдая за игрой со стороны или участвуя в ней, если существует необходимость в игроке. Наблюдение за ходом игры направлено на выполнение программного содержания, что является основным при выборе методов и приёмов.

При подведении итогов игры воспитатель называет тех, кто нарушал правила, анализирует, как удалось достичь хорошего результата в игре, объявляет победителя, тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила игры. Подведение итогов должно проходить в интересной форме с использованием награды победителям. К анализу проведенной игры необходимо привлекать детей, что способствует формированию у них способности анализировать свои действия и действия сверстников, вызывает сознательное отношение к выполнению правил игры. Итог игры должен быть оптимистичным [40].

Шестилетний ребёнок владеет основными движениями, но недостаточно совершенно, поэтому ему будут более интересны игры, связанные с бегом, прыжками, метанием. Мышечная и опорно-двигательная части тела слабы, поэтому большое значение приобретают подвижные игры с дозированными, разнообразными движениями и нагрузками, которые чередуются с периодами

отдыха. Игра не должна быть продолжительной.

Распределять подвижные игры рекомендуется следующим образом:

- в подготовительной (заключительной) части можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующими от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»);

- в основной части, после выполнения основного движения, например, бега, для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву»), в которых дети после быстрого бега с увёртыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть.

На седьмом году жизни с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в занятия игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыгание через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями.

При разделении игроков на соревнующиеся группы, руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно. Преимущественное место для развития ловкости занимают игры с короткими перебежками враспынную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй – убегай» и с увёртыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причём, обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка – в сочетаниях [33, 41].

Ручную ловкость занимают игры и упражнения, относящиеся к «Школе мяча». Например: «Найди мяч» (дети по сигналу передают маленький мяч за спиной, водящий старается найти того человека, у которого в данный момент находится мяч); «Проведи мяч» (ведение мяча об пол между предметами змейкой – кто быстрее); «Пройди с мячом» (дети идут или бегут до условной черты, удерживая маленькие мячи на ракетке) [20].

Играя, ребёнок выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, поворотами. Такие игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие [20].

По мнению П. Ф. Лесгафта, игры с мячом оказывают всестороннее влияние на психическое и физическое развитие ребёнка.

Большое место в развитии ловкости занимают такие игры, как: «Старая лапта», «Летучий мяч», «Запрещённое движение», «Тень», «Фокины дети», «Зеркало» и другие [30].

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребёнка об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе проведения подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных средств, направленных на формирование личности ребёнка. У детей седьмого года жизни, наряду с сюжетными подвижными играми, направленными на развитие ловкости, большое место занимают игры без сюжета: с мячом, бег, прыжки, на сохранение равновесия.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что существует много исследований, посвященных проблеме развития ловкости у детей седьмого года жизни. В этом возрасте происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма, повышается развитие его адаптационных способностей, устойчивость к внешним воздействиям; формируется

осанка, приобретаются физические качества, развиваются первоначальные гигиенические навыки самообслуживания, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Анализ психолого-педагогической литературы подтверждает, что наиболее противоречивой и наименее изученной в теории и методике физического воспитания является проблема воспитания ловкости.

Наиболее полно и глубоко изучил проблему формирования и развития ловкости выдающийся физиолог Н. А. Бернштейн. Он дал глубокий анализ ловкости и назвал её не психофизическим качеством, а способностью, отмечая особое место ловкости среди других качеств индивида

Темп современной жизни подразумевает наличие ловкости для достижения успеха в самых разнообразных сферах жизни. По данной причине родителям и педагогам необходимо проявлять инициативу и начинать работать над развитием ловкости у детей в то время, когда основные физические качества у них только начинают формироваться.

Ловкость развивается достаточно медленно, максимальные сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 5 до 12 лет.

Дети седьмого года жизни уже относительно хорошо владеют многими двигательными навыками, мастерски выполняют спортивные упражнения и элементы спортивных игр.

При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребёнка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию.

По определению П. Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребёнок готовится к жизни. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребёнка об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Шестилетний ребёнок уже владеет основными движениями, но недостаточно совершенно, поэтому ему будут более интересны игры, связанные с бе-

гом, прыжками, метанием.

Благодаря подвижной игре ребёнок учится действовать ловко, обдуманно, быстро следовать правилам, ценить дух товарищества и чувство взаимопомощи.

2 ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ В ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ

2.1 Первичные показатели ловкости у детей седьмого года жизни на констатирующем этапе исследования

Исследование уровня развития ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре проводилось на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «СОШ № 1 им. Н. А. Некрасова» ДО «Солнышко» г. Чудово.

Педагогический эксперимент проходил в период преддипломной практики с 20 апреля по 17 мая 2022 г. в старшей группе по согласованию с родителями (законными представителями). В нём принимали участие 12 детей: 6 девочек и 6 мальчиков.

Цель – определение степени влияния подвижных игр на развитие ловкости у детей седьмого года жизни.

Задачи исследования:

- выявить начальный уровень развития ловкости у детей седьмого года жизни на констатирующем этапе исследования;
- подобрать комплекс подвижных игр для развития ловкости у детей экспериментальной группы на формирующем этапе исследования;
- провести заключительную диагностику на контрольном этапе эксперимента, сделать выводы по теме исследования.

Поскольку невозможно реализовать развитие физических качеств детей лишь педагогическими мерами, совместно с медицинскими работниками проведена оценка состояния здоровья детей и сформированы группы здоровья.

На начальном этапе исследования воспитанники распределены по группам здоровья.

Каждая группа здоровья имеет определённые характеристики, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Группы здоровья детей

Группа здоровья	Характеристика
1 группа здоровья	Здоровые дети с хорошими функциональными показателями, нормальным физическим развитием. Дети этой группы редко болеют, быстро без последствий справляются с заболеванием и имеют минимальное число пропусков по болезни.
2 группа здоровья	Здоровые дети, не имеющие хронических заболеваний. Однако у них низкие показатели мышечной силы, жизнеспособности лёгких, содержания гемоглобина в крови; могут наблюдаться небольшие отклонения со стороны зрения, речи, физического развития, осанки, сердечно-сосудистой системы.
3 группа здоровья	Дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. Эти дети состоят на диспансерном учёте у педиатра или специалиста и получают регулярное лечение.
4 группа здоровья	Дети с тяжёлыми органическими нарушениями и тяжёлыми хроническими заболеваниями. Массовые дошкольные учреждения дети этих групп не посещают.

Прежде чем распределить детей по группам здоровья, были изучены антропометрические данные каждого ребёнка, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Антропометрические данные детей экспериментальной группы

Имя, Ф. ребёнка	Рост, см	Вес, кг	Группа здоровья
Денис К.	118	23,6	1
Карина К.	109	17,5	2
Лёша П.	114	25,7	1
Мария Б.	112	18,4	1
Виктория И.	110	27,5	2
Марк Л.	116	23,2	1
Николай С.	123	24,6	1
Мадина-Бону У.	113	18,0	2
Тимофей И.	117	24,3	1
Софья Д.	109	16,8	2
Олег О.	122	21,2	1
Василиса К.	110	16,5	2

На основании представленных в таблице 2 данных можно сделать вывод о том, что наблюдаемая группа физически развита. Рост дошкольников пяти лет колеблется от 109 до 123 см, что является нормой. Вес дошкольников также соответствует нормативным показателям и колеблется от 16,5 до 27,5 кг.

В группе 59 % здоровых детей и 41 % детей, имеющих отклонения в состоянии развития (низкие показатели мышечной силы).

Констатирующий этап исследования включал выявление уровня развития ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре. В частности, насколько были выражены у каждого ребёнка показатели ловкости, преднамеренности, быстроты, а также умений выполнять правила, ценить товарищество и чувство взаимовыручки.

Для первичной диагностики показателей ловкости использована методика Е. Н. Вавиловой, включающая шесть диагностических заданий.

Шкала баллов по диагностическому заданию 1 – «Челночный бег 3х10» представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Шкала баллов к диагностическим заданиям 1–5

Уровень	Баллы	Показатели
Высокий	5	Ребёнок очень быстро (с первой попытки) выполнил задание, не допустив ошибок
Средний	4	Ребёнок быстро выполнил задание, допустив 1-2 ошибки
Недостаточный	3	Ребёнок выполнил задание, допустив несколько ошибок (3-4), неточностей
Низкий	2	Ребёнок медленно, но выполнил задание, допустив много ошибок при выполнении
Не выполнено	1	Ребёнок не выполнил задание

Результаты диагностического задания 1 – «Челночный бег 3х10» представлены на рисунке 1.

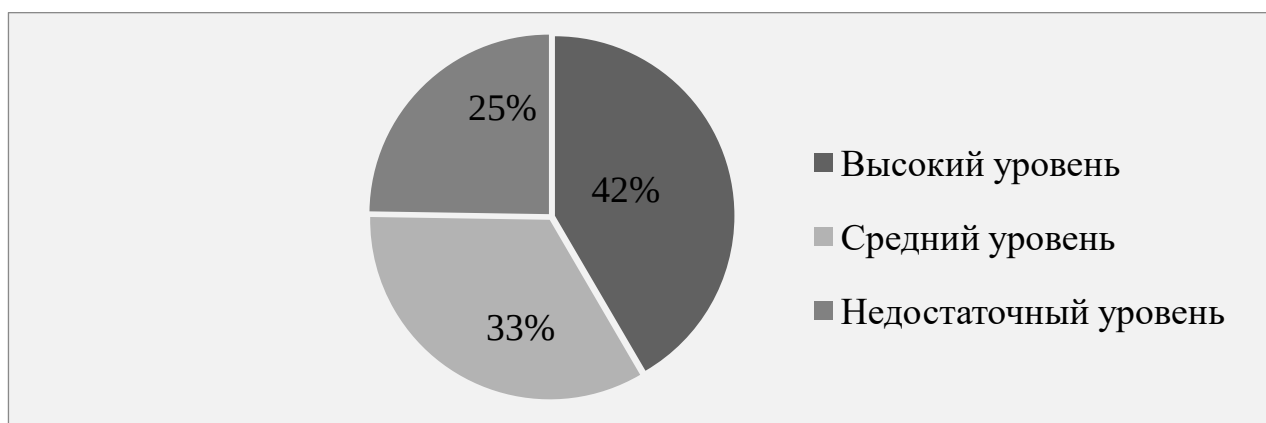


Рисунок 1 – Диагностическое задание 1

Результаты диагностического задания 1 – «Челночный бег 3х10» показали:

– высокий уровень развития ловкости показали 5 детей (42 %);

- средний уровень развития ловкости – у 4 детей (33 %);
- недостаточный уровень – у 3 детей (25 %);
- детей с низким уровнем либо не выполнивших задание, не выявлено.

В процессе проведения диагностики все данные фиксировались. Дети, показавшие высокий уровень развития ловкости, довольно быстро справились с заданием. Детям со средним уровнем было труднее, но они также справились с заданием. Дети с недостаточным уровнем постепенно смогли выполнить задание.

Далее проведено диагностическое задание 2 – «Бег на дистанцию 10 м. с поворотом и по прямой». Шкала баллов представлена в таблице 3

Результаты диагностического задания 2 – «Бег на дистанцию 10 м. с поворотом и по прямой» представлены на рисунке 2.

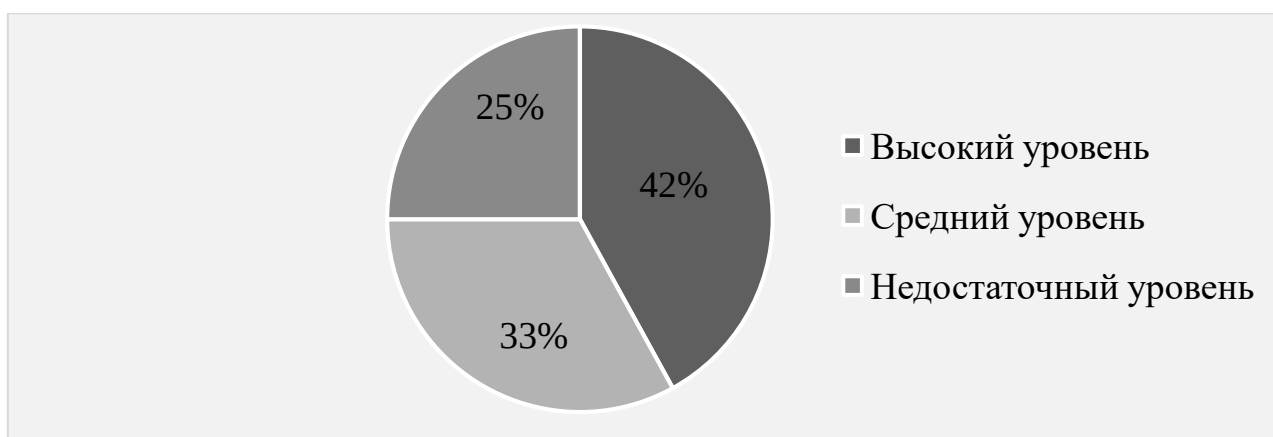


Рисунок 2 – Диагностическое задание 2

Результаты диагностического задания «Бег на дистанцию 10 м. с поворотом и по прямой» показали:

- высокий уровень развития ловкости показали 5 детей (42 %);
- средний уровень развития ловкости – у 4 детей (33 %);
- недостаточный уровень – у 3 детей (25 %)
- детей с низким уровнем либо не выполнивших задание, не выявлено.

В процессе проведения диагностики все данные фиксировались. Результаты диагностического задания 2 совпали с результатами задания 1.

Затем проведена диагностика 3 – «Полоса препятствий». Шкала баллов

диагностического задания представлена в таблице 3.

Каждому ребёнку при выполнении этого задания даётся три попытки и записывается лучший результат. Результаты диагностического задания 3 – «Полоса препятствий» представлены на рисунке 3.

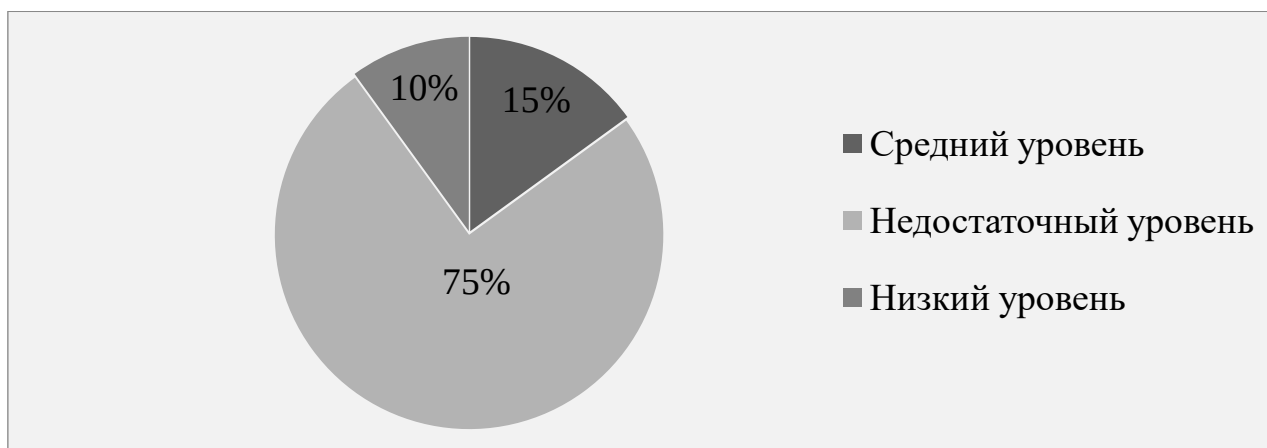


Рисунок 3 – Диагностическое задание 3

Результаты диагностического задания 3 – «Полоса препятствий» показали, что:

- высокий уровень развития ловкости не выявлен; никто из детей не смог очень быстро преодолеть полосу препятствий с использованием одной попытки;
- средний уровень, то есть быстрое преодоление полосы препятствий с использованием одной – двух попыток – у 2 детей (15 %);
- недостаточный уровень обнаружен у 9 детей (75 %); эти дети постепенно, используя две – три попытки, сумели выполнить задание;
- низкий уровень – у 1 ребёнка (10 %), который с большим трудом сумел преодолеть полосу препятствий с использованием трёх попыток;
- детей, не выполнивших задание, в группе не выявлено.

Следующим было проведено диагностическое задание 4 – «Подбрасывание и ловля мяча». Шкала баллов представлена в таблице 3.

Результаты диагностического задания 4 – «Подбрасывание и ловля мяча» представлены на рисунке 4.

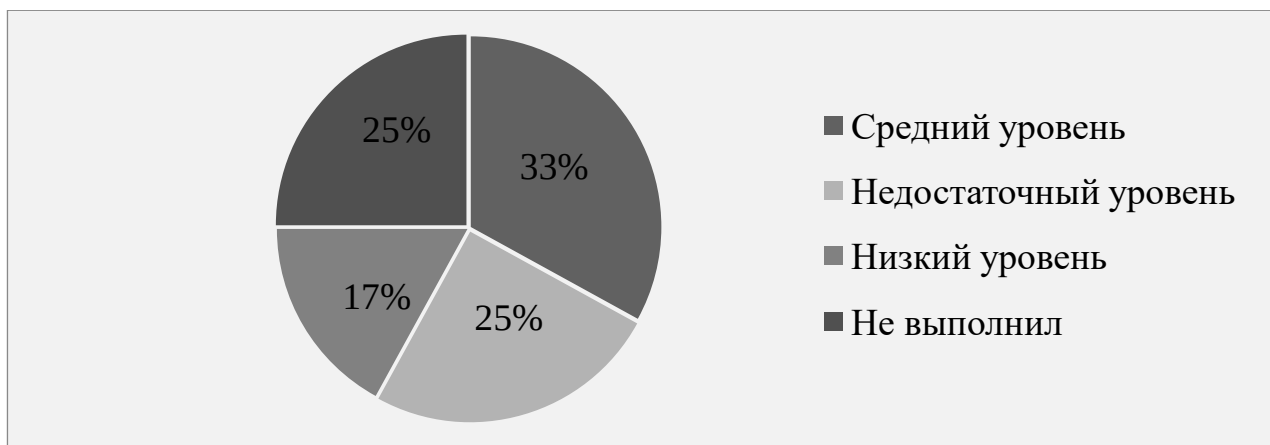


Рисунок 4 – Диагностическое задание 4

В процессе проведения диагностики все данные записывались. Диагностическое задание 4 – «Подбрасывание и ловля мяча» показало следующие результаты:

- высокий уровень в подбрасывании и ловле мяча не выявлен;
- средний уровень развития ловкости – у 4 детей (33 %); дети быстро выполнили задание;
- недостаточный уровень – у 3 детей (25 %); дети не всегда могли поймать мяч;
- низкий уровень – у 2 детей (17 %); дети допускали много ошибок при ловле мяча;
- не выполнили задание 3 ребёнка (25 %)

Далее проведено диагностическое задание 5 – «Отбивание мяча о пол», шкала баллов представлена в таблице 3.

Результаты диагностического задания 5 – «Отбивание мяча об пол» представлены на рисунке 5.

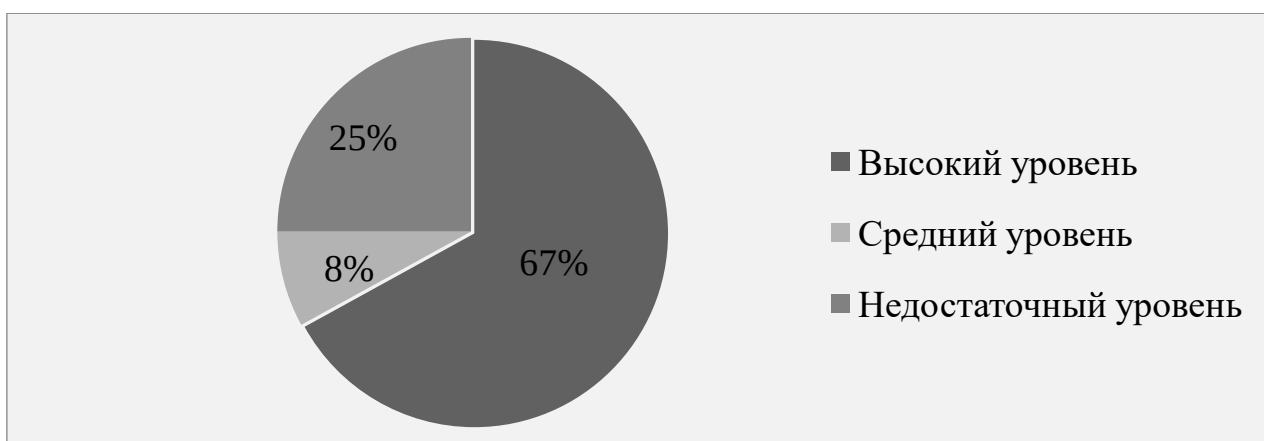


Рисунок 5 – Диагностическое задание 5

В процессе проведения диагностики все данные фиксировались. Выполнение диагностического задания 5 – «Отбивание мяча об пол», показало следующие результаты:

- высокий уровень развития ловкости в процессе отбивания мяча об пол выявлен у 8 детей (67 %); эти дети очень быстро выполнили задание;
- средний уровень развития ловкости – у 1 ребёнка (8 %); дети быстро выполнили задание, допустив незначительные ошибки;
- недостаточный уровень развития ловкости – у 3 детей (25 %); дети выполнили задание постепенно с отдельными ошибками;
- детей с низким уровнем развития ловкости, либо не выполнивших задание, не выявлено.

Последним проведено диагностическое задание 6 – «Прыжки через скакалку», шкала баллов представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Шкала баллов по диагностическому заданию 6

Уровень	Балл	Показатели
Хорошо	1	Задание выполнено
Плохо	0	Задание не выполнено

Результаты диагностического задания 6 – «Прыжки через скакалку» представлены на рисунке 6.

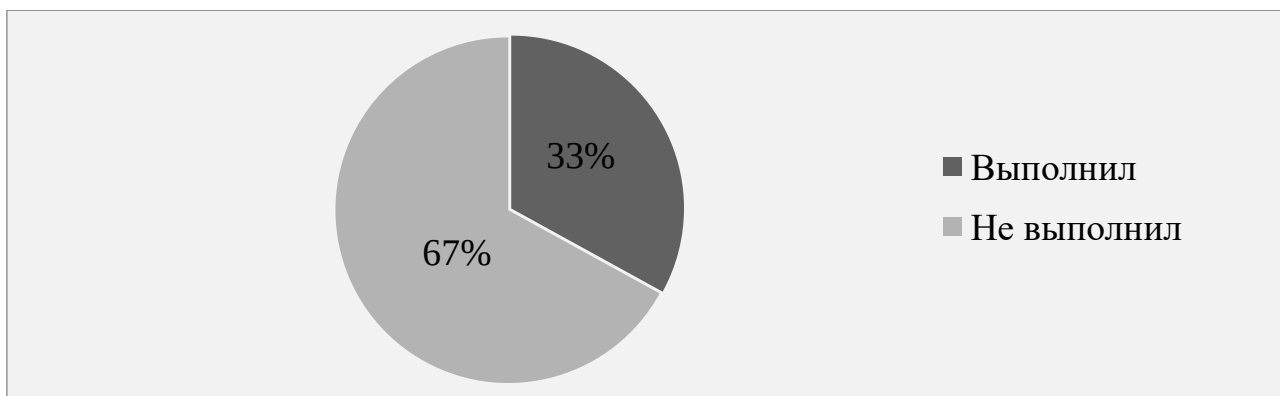


Рисунок 6 – Диагностическое задание 6

В процессе проведения диагностики все данные фиксировались. Результаты диагностического задания 6 следующие:

- выполнили задание, сумев совершить прыжки через скакалку, 4 ребёнка (33 %);
- не выполнили задание 8 детей (67 %).

Индивидуальные результаты заданий представлены в Приложении А.

Полученные данные служат основанием для подбора комплекса подвижных игр, в котором задачи по развитию ловкости станут приоритетными.

2.2 Использование комплекса подвижных игр в ДОО для развития ловкости у детей седьмого года жизни

На основании результатов констатирующего этапа исследования, определена цель формирующего этапа: подбор и использование комплекса подвижных игр для развития ловкости у детей экспериментальной группы.

На формирующем этапе предстояло доказать гипотезу исследования: развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижных играх возможно при следующих педагогических условиях:

- учёта результатов диагностики каждого ребёнка;
- систематичной и последовательной работе над компонентами ловкости: осознанностью выполнения физических упражнений; быстротой усвоения

новых движений; координацией двигательных действий; реакцией на сигнал; подборе подвижных игр, оптимально способствующих воспитанию ловкости у детей седьмого года жизни;

- комплексном применении приёмов развития ловкости в подвижных играх с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей.

В рамках поставленной цели и гипотезы исследования сформулированы следующие задачи:

- подобрать комплекс подвижных игр с учётом результатов диагностики детей экспериментальной группы для развития ловкости;

- провести систематичную работу над компонентами ловкости с использованием приёмов развития ловкости в подвижных играх с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей.

Для достижения цели были подобраны подвижные игры, содержание которых соответствовало, прежде всего, развитию ловкости, было доступным и интересным для детей. Двигательные задания в этих играх усложнялись постепенно.

Усвоению программного материала способствовала правильно организованная развивающая среда, соответствующая возрастным особенностям и индивидуальным возможностям детей.

Правильно организованная среда позволила обеспечить развитие физических способностей, расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки, раскрыть двигательное творчество каждого ребёнка, моторную характеристику его тела, быстроту и лёгкость ориентировки в пространстве.

Работа с детьми организована с учётом возрастных и психологических особенностей развития детей седьмого года жизни.

Реализация содержания работы по развитию ловкости предусматривала несколько этапов:

- подготовительный этап – подбор подвижных игр для детей седьмого года жизни, включение в конспекты по непосредственной образовательной

деятельности необходимых для реализации цели подвижных игр;

- основной этап – непосредственно проведение формирующего эксперимента: работа с детьми экспериментальной группы по развитию ловкости с использованием подвижных игр;

- завершающий этап – контрольная диагностика с целью анализа эффективности опытно-экспериментальной работы.

Формирующий этап исследования включал в себя разработку и проведение физкультурных занятий по развитию ловкости у детей экспериментальной группы с помощью подвижных и спортивных игр, игр-эстафет, спортивных праздников.

Физкультурные занятия проводились строго в соответствии с календарно-тематическим планированием. Подвижные игры для развития ловкости использовались в конце каждого занятия.

Подбор подвижных игр осуществлялся в соответствии со следующими требованиями:

- учёт возрастных особенностей и возможностей детей седьмого года жизни;

- чёткое формулирование целей и задач игры;

- описание игрового материала и оборудования;

- описание хода игры;

- определение результата игры.

Подвижные игры, проведённые на данном этапе, были направлены на развитие ловкости у детей седьмого года жизни. Дети с интересом и удовольствием играли в предложенные игры.

Проведены такие подвижные игры, как: «Хитрая лиса»; «Охотник и зайцы»; «Гуси - лебеди»; «Лягушки и цапли»; «Не оставайся на полу»; «С кочки на кочку»; «Скачок»; «Пронеси мяч, не задев кеглю»; «Дорожка препятствий» и др.

Для привлечения внимания ребят к подвижной игре использовались такие приёмы как: зазывалки, звуковое сопровождение (удар в бубен, мелодия), удар в ладоши, колокольчик.

На первом этапе бучения детей подвижным играм, было выявлено, что не все дети могли выполнить правила игры. Многие путали направление, в котором нужно было двигаться, некоторые дети невнимательно слушали объяснение правил игры, часто отвлекались.

Комплекс подвижных игр, которые были проведены на формирующем этапе исследования, представлен в Приложении Б.

Первая игра, которая была проведена с детьми – «Хитрая лиса». Игра была направлена на развитие ловкости и упражнения в беге врассыпную. Дети, участвующие в игре, стояли по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначен дом «лисы». По сигналу инструктора дети закрывали глаза, а он обходил их с внешней стороны круга и дотрагивался до одного из играющих, который и становился водящим – «хитрой лисой». Затем дети открывали глаза и хором Зраза (с небольшим интервалом) спрашивали (сначала тихо, потом всё громче): «Хитрая лиса, ты где?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегал на середину круга, поднимал руки и говорил: «Я здесь! Все играющие разбегались по залу», а «хитрая лиса» их ловила, дотрагиваясь рукой. После того, как «лиса» поймала и отвела к себе в дом 2–3 детей, инструктор произносил: «В круг!» – и игра возобновлялась. Если «лиса» не могла никого поймать, то выбирался новый водящий.

С каждым повторением игры, дети выполняли задания всё лучше и лучше. Игра завершилась рефлексией.

В подвижной игре «Не оставайся на полу» дети выбирали ловишку (по считалочке), который бегал по залу вместе с детьми. Как только произносились слова: «Лови!» – все убегали от ловишки и взбирались на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старался осалить убегающих. Дети, до которых дотрогнулся ловишка, отходили в условленное место.

Следовать правилам этой игры детям поначалу было сложно, но с повторением этой игры, ребята лучше стали воспринимать правила и хорошо выполняли их.

В подвижной игре «С кочки на кочку» дети толкались, не уступали друг

другу «кочку», каждый ребёнок хотел первым прыгнуть на неё. После беседы о правилах поведения и уважении друг к другу, дети стали более внимательны к своим сверстникам.

Особый интерес у детей вызвала игра «Дорожка препятствий», так как в основе этой игры – соревнования. Детям такие игры очень нравятся.

Ребята построились в две колонны и выполнили задания воспитателя по очереди. После выполнения задания, игрок передавал эстафету следующему, хлопнув его по ладони. Детям нужно было выполнить следующие задания: пройти по бревну, пролезть под дугами, прыгнуть из обруча в обруч.

Правила: следующему игроку необходимо было дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

Многие подвижные игры дети выполняли впоследствии самостоятельно.

Подвижные игры постоянно обновлялись, проводились по несколько раз для закрепления эффекта. Комплекс подвижных игр использовался с постепенным усложнением: правил, заданий, игровой обстановки, условий проведения.

Наиболее привлекательными для детей экспериментальной группы были игры, в которых ребята сами усложняли правила, вводили новые роли, готовили атрибуты. В процессе игр дети тщательно следили за соблюдением правил.

Для развития ловкости у детей экспериментальной группы были использованы следующие средства и приёмы:

- физические упражнения в основных движениях (ходьба между предметами; с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание);

- общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объёма; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоём, небольшой группой – с мячами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя, на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Подвижная игра результативна лишь в том случае, если в детском коллективе царит дружественная атмосфера, когда дети готовы поддержать друг друга в трудной ситуации, помочь. Созданию такой атмосферы было уделено большое внимание.

После проведения комплекса подвижных игр дети стали активнее, любознательнее. Наряду с ловкостью развивалась быстрота движений и умение ориентироваться в пространстве. Результаты повторной диагностики представлены в следующем параграфе.

2.3 Контрольная диагностика показателей ловкости у детей седьмого года жизни на завершающем этапе исследования

Для определения эффективности методики Е. Н. Вавиловой по развитию ловкости у детей экспериментальной группы посредством подвижной игры, проведён контрольный этап педагогического эксперимента.

Цель данного этапа исследования – определение динамики развития ловкости у детей седьмого года жизни.

На контрольном этапе эксперимента были использованы те же диагностические задания, что и на первом этапе.

Сравнительные показатели развития ловкости у детей экспериментальной группы двух этапов исследования по заданию 1 – «Челночный бег 3х10» – представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнительные показатели по диагностическому заданию 1

Уровень развития	Констатирующий этап: проценты, % (количество детей)	Контрольный этап: проценты, % (количество детей)
Высокий	42 (5 детей)	75 (9 детей)
Средний	33 (4 детей)	25 (3 детей)
Недостаточный	25 (3 детей)	—
Низкий	—	—

После повторного проведения данной диагностики, получены следующие результаты:

- высокий уровень развития ловкости выявлен у 9 детей (75 %) – пять мальчиков и четыре девочки;
- средний уровень – у 3 детей (25 %) – один мальчик и две девочки;
- недостаточный и низкий уровни развития ловкости не выявлены.

Таким образом, на основании повторной диагностики можно сделать вывод, что у детей экспериментальной группы показатели уровня развития ловкости увеличились. Если сравнивать контрольный этап исследования и констатирующий, можно сделать следующие выводы:

- количество детей, обладающих высоким уровнем развития ловкости, увеличилось на 33 %;
- со средним уровнем развития ловкости уменьшилось на 8%;
- количество детей с недостаточным уровнем развития ловкости уменьшилось на 25 %.

Результаты первого диагностического задания «Челночный бег 3х10» отражены наглядно на рисунке 7.

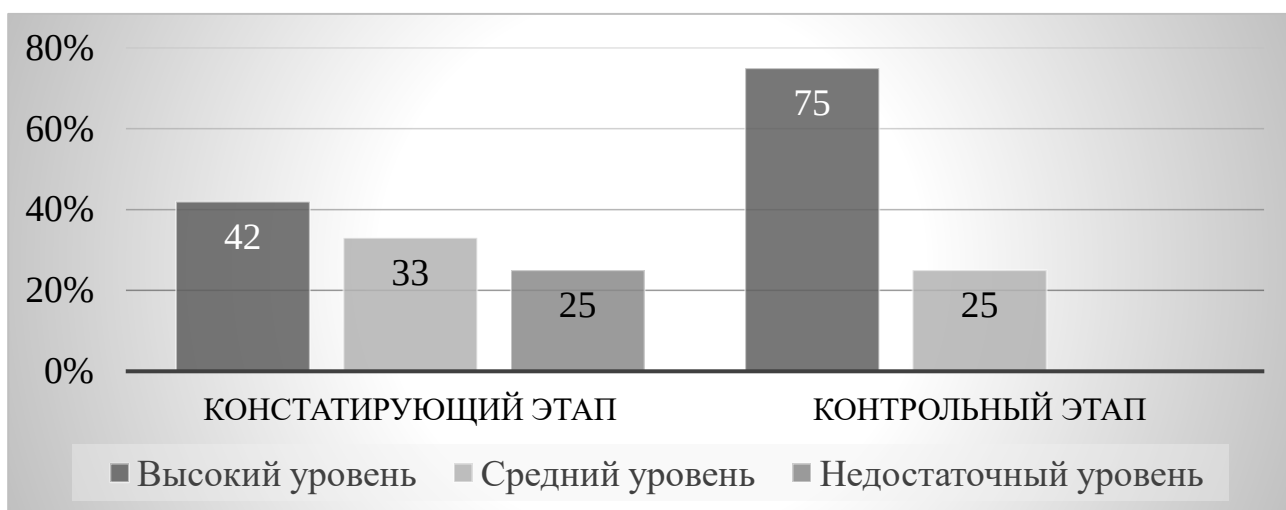


Рисунок 7 –Диагностическое задание 1– «Челночный бег 3х10»

Результаты диагностического задания 2 – «Бег на дистанцию 10 м с поворотом и по прямой», отражены в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительные показатели по диагностическому заданию 2

Уровень развития	Констатирующий этап: проценты, % (количество детей)	Контрольный этап: проценты, % (количество детей)
Высокий	42 (5 детей)	92 (11 детей)
Средний	33 (4 детей)	8 (1 ребёнок)
Недостаточный	25 (3 детей)	—
Низкий	—	—

Повторное проведение диагностического задания 2 показало следующие результаты: высокий уровень развития ловкости выявлен у 11 детей (92 %) – шесть мальчиков и пять девочек; средний уровень – у 1 ребёнка (8 %) – мальчик; недостаточный и низкий уровни не выявлены;

Таким образом, на основании повторной диагностики можно сделать вывод о том, что у детей экспериментальной группы показатели уровня развития ловкости выросли по сравнению с первым этапом диагностики. Количество детей с высоким уровнем развития ловкости увеличилось на 50 %, со средним уровнем развития ловкости уменьшилось на 25 %, количество детей с недостаточным уровнем уменьшилось на 25 %.

Результаты второго диагностического задания отражены наглядно на рисунке 8.

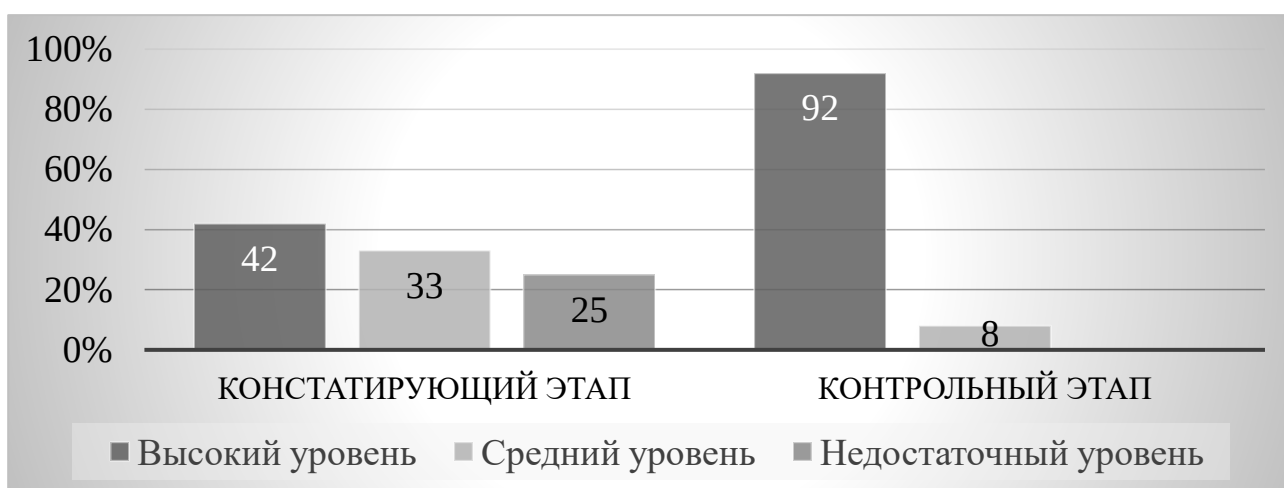


Рисунок 8 – Диагностическое задание 2

Результаты диагностического задания 3 – «Полоса препятствий» отражены в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительные показатели по диагностическому заданию 3

Уровень развития	Констатирующий этап: проценты, % (количество детей)	Контрольный этап: проценты, % (количество детей)
Высокий	—	17 (2 детей)
Средний	15 (2 ребёнка)	33 (4 детей)
Недостаточный	75 (9 детей)	50 (6 детей)
Низкий	10 (1 ребёнок)	—

После повторного проведения данной диагностики, получены следующие результаты:

- высокий уровень развития ловкости в преодолении полосы препятствий выявлен у 2 детей (17 %) – мальчик и девочка;
- средний уровень – у 4 детей (33 %) – три мальчика и одна девочка;
- недостаточный уровень выявлен у 6 детей (50 %) – четыре девочки и два мальчика

Таким образом, на основании повторной диагностики можно сделать вывод о том, что у детей экспериментальной группы показатели уровня развития ловкости на контрольном этапе эксперимента увеличились по сравнению с констатирующим этапом.

Количество детей с высоким уровнем развития ловкости в преодолении полосы препятствий увеличилось на 17 %.

Количество детей со средним уровнем развития ловкости увеличилось на 23 %.

Количество детей с недостаточным уровнем развития ловкости уменьшилось на 30 %.

Результаты третьего диагностического задания отражены наглядно на рисунке 9.



Рисунок 9 – Диагностическое задание 3

Результаты диагностического задания 4 – «Подбрасывание и ловля мяча» представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Сравнительные показатели по диагностическому заданию 4

Уровень развития	Констатирующий этап: проценты, % (количество детей)	Контрольный этап: проценты, % (количество детей)
Высокий	—	83 (10 детей)
Средний	33 (4 детей)	17 (2 детей)
Недостаточный	25 (3 детей)	—
Низкий	17 (2 детей)	—
Не выполнил	25 (3 детей)	—

Повторное проведение диагностического задания 4 показало следующие результаты: высокий уровень развития ловкости в подбрасывании и ловле мяча выявлен у 10 детей (83 %) – пять девочек и пять мальчиков; средний уровень развития ловкости по данному критерию – у 2 детей (17 %) – мальчик и девочка; детей с недостаточным, низким уровнями и не выполнивших задание не выявлено.

Таким образом, на основании повторной диагностики можно сделать вывод о том, что у детей экспериментальной группы показатели уровня развития

ловкости в подбрасывании и ловле мяча на контрольном этапе исследования значительно выросли по сравнению с констатирующим этапом эксперимента.

Количество детей с высоким уровнем развития ловкости в подбрасывании и ловле мяча увеличилось на 83 %.

Количество детей со средним уровнем развития ловкости уменьшилось на 16 %.

Результаты четвёртого диагностического задания – «Подбрасывание и ловля мяча», отражены наглядно на рисунке 9.

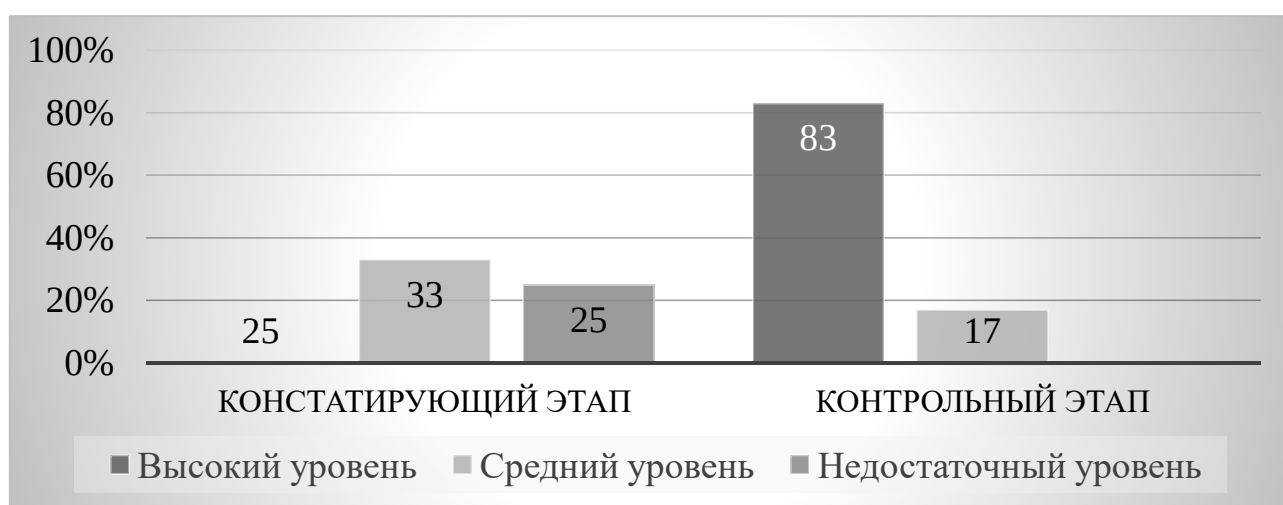


Рисунок 9 – Диагностическое задание 4

Результаты диагностического задания 5 – «Отбивание мяча об пол» представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительные показатели по диагностическому заданию 5

Уровень развития	Констатирующий этап: проценты % (количество детей)	Контрольный этап: проценты % (количество детей)
Высокий	67 (8 детей)	100 (12 детей)
Средний	8 (1 ребёнок)	—
Недостаточный	25 (3 детей)	—
Низкий	—	—

После повторного проведения данной диагностики, получены следующие результаты:

- высокий уровень развития ловкости в отбивании мяча об пол показали 12 детей (100 %) – шесть мальчиков и шесть девочек;
- средний, недостаточный и низкий уровни развития ловкости по данному критерию не выявлены.

Таким образом, на основании повторной диагностики можно сделать вывод о том, что у детей экспериментальной группы показатели уровня развития ловкости по критерию отбивания мяча об пол на контрольном этапе исследования увеличились по сравнению с констатирующим этапом.

Высокий уровень развития ловкости вырос на 33%.

Средний уровень развития ловкости снизился на 8%.

Недостаточный уровень развития ловкости снизился на 25 %.

По диагностическому заданию 5 получен наиболее высокий результат, так как детям особенно нравились подвижные игры и игровые приёмы с отбиванием мяча об пол.

Результаты пятого диагностического задания – «Отбивание мяча об пол», отражены наглядно на рисунке 10.



Рисунок 10 – Диагностическое задание 5

Результаты диагностического задания 6 – «Прыжки через скакалку», представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Сравнительные показатели по диагностическому заданию 6

Уровень развития	Констатирующий этап: проценты, % (количество детей)	Контрольный этап: проценты, % (количество детей)
Задание выполнено	33 (4 детей)	75 (9 детей)
Задание не выполнено	67 (8 детей)	25 (3 детей)

Повторное проведение диагностического задания 6 показало следующие результаты: задание в прыжках через скакалку выполнено у 9 детей (75 %) – пять мальчиков и четыре девочки; не выполнили задание 3 детей (25 %) – один мальчик и две девочки.

Таким образом, на основании повторной диагностики по данному критерию можно сделать вывод о том, что количество детей экспериментальной группы, которые справились с заданием, увеличилось на 42 %; количество детей, которые не выполнили задание, сократилось на 42 %.

Результаты шестого диагностического задания – «Прыжки через скакалку» отражены наглядно на рисунке 11.

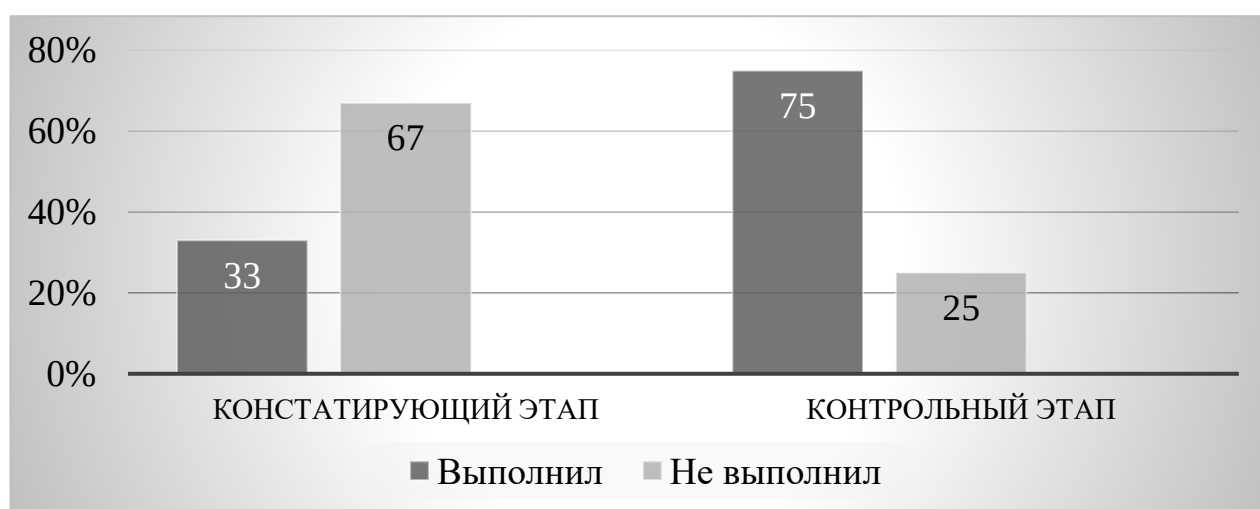


Рисунок 11 – Диагностическое задание 6

Индивидуальные результаты заданий представлены в Приложении В.

В целом можно сказать, что у детей экспериментальной группы произошли качественные положительные изменения по всем выделенным показателям ловкости. Можно проследить положительную динамику в беге, полосе препятствий, подбрасывании и ловле мяча, отбивании от пола мяча, прыжках на скакалке.

Подвижные игры способствовали развитию координации движений, внимательности, сообразительности, быстроты реакций, ловкости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы подтверждает, что наиболее противоречивой и наименее изученной в теории и методике физического воспитания является проблема развития ловкости.

В программах нового поколения дошкольных образовательных учреждений проблема самочувствия ребёнка стоит на одном из первых мест, а приоритетным в деятельности дошкольных учреждений считается непосредственно физическое развитие ребёнка.

Поэтому тема исследования «Развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре» выбрана не случайно.

Целью исследования явилось определение степени влияния подвижных игр на развитие ловкости у детей седьмого года жизни.

В рамках поставленной цели сформулированы задачи исследования:

- изучить ловкость как проблему психофизического развития в теории и методике физического воспитания дошкольников;
- раскрыть особенности формирования ловкости, как психофизического качества, у детей седьмого года жизни;
- определить роль подвижных игр в развитии ловкости у детей седьмого года жизни;
- провести практическое исследование ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре и сделать выводы.

Решение поставленных задач привело к следующим выводам.

Изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования доказал, что именно в старшем дошкольном возрасте происходит активное развитие ловкости, что способствует быстрому овладению новыми движениями, изменению своих действий в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Это обусловлено, прежде всего, тем, что ни одна из характеристик детской психики – воля, память, мышление, творчество и другие, не даны ребёнку от рождения в готовом виде. Они формируются как

результат усвоения детьми накопленного опыта.

Изучение особенностей развития ловкости у детей седьмого года жизни доказало, что дети данного возраста способны выполнять достаточно сложные по координации упражнения – точные движения с мячом, скакалкой, обручем, плавные, ритмичные упражнения с лентой.

Игровая форма обучения сделала процесс развития ловкости привлекательным для ребёнка и более результативным.

Подвижная игра способствует наивысшему эмоциональному и двигательному эффекту. Для этого необходимо подбирать игры со знакомыми детям движениями, которые должны согласовываться с местом и временем проведения. Так, игры с бегом на скорость, с метанием в движущуюся цель, необходимо проводить на улице.

Задача воспитателя заключается в том, чтобы вызвать у детей интерес к игре, подобрать такие варианты игры, в которых дошкольники смогли бы активно развивать ловкость. Подвижная игра является широко распространенным методом развития ловкости с детьми старшего дошкольного возраста.

В практической части исследования проведён педагогический эксперимент по выявлению уровня развития ловкости у детей седьмого года жизни. Результаты диагностики начального этапа эксперимента показали, что у детей данного возраста преобладает недостаточный и средний уровни развития ловкости. На основании результатов исследования и анализа подобран и использован на формирующем этапе эксперимента комплекс подвижных игр «Поиграйка», который позволил изменить показатели, характеризующие ловкость у детей экспериментальной группы, в лучшую сторону. Данный комплекс представлен такими подвижными играми, как: «Хитрая лиса», «Скачок», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапли» и другими.

Контрольный этап эксперимента показал эффективность подобранного комплекса подвижных игр «Поиграйка» и положительную динамику в развитии ловкости у детей экспериментальной группы.

Количество детей с высоким уровнем развития ловкости в челночном бе-

ге 3х10, увеличилось на 34 %, со средним уровнем развития уменьшилось на 8 %, а число детей с недостаточным уровнем развития уменьшилось на 25 %.

Количество дошкольников с высоким уровнем развития ловкости в беге на дистанцию 10 м. увеличилось на 50 %, со средним уровнем – на 25 %, количество детей с недостаточным уровнем уменьшилось на 25 %.

Количество детей с высоким уровнем развития ловкости в полосе препятствий увеличилось на 17 %, со средним уровнем развития уменьшилось на 23%, с недостаточным уровнем уменьшилось на 30 %.

Результаты повторной диагностики задания 4 показали, что у детей экспериментальной группы повысился уровень развития ловкости в подбрасывании и ловле мяча. Количество детей с высоким уровнем развития увеличилось на 83 %, со средним – уменьшилось на 16 %.

Количество детей с высоким уровнем развития ловкости в отбивании мяча об пол увеличилось на 33 %, со средним уровнем развития уменьшилось на 8 %, с недостаточным уровнем уменьшилось на 25 %.

Количество детей, выполнивших задание по прыжкам через скакалку, увеличилось на 42 %, не выполнивших – уменьшилось на 42 %.

Таким образом, цель и задачи исследования выполнены. Гипотеза, согласно которой развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижных играх возможна при соблюдении определённых условий, подтверждена.

Практической значимостью исследования явилась разработка комплекса подвижных игр для развития ловкости у детей седьмого года жизни, который может быть использован воспитателями, родителями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1 Российская Федерация. Законы. Об образовании: Федеральный закон №273-ФЗ: [принят Государственной думой 29 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года (ред. 30.12.2021)]. – Эксмо-Пресс, 2021. – 192 с. – ISBN: 978-5-04-118626-5.

2 Российская Федерация. Указы. О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации: №1175 [принят Государственной думой 7 ноября 1997 года (ред. 2020)]. – Москва, 2020. – 256 с. – ISBN: 978-5-7508-1849-5.

3 Российская Федерация. Указы. О повышении роли здорового образа жизни россиян: №8: [принят Государственной думой 15 января 2020 года (ред. 15.01.2020)]. – Москва, 2020. – 77 с. – ISBN: 978-5-699-38886-8.

4 Российская Федерация. Указы. Об усилении роли физической культуры и спорта: №1661 [принят Государственной думой 30 сентября 2021 года]. – Москва, 2021. – 70 с. – ISBN: 978-5-690-30766-9.

5 Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Дивизион, 2017. – 328 с. – ISBN: 978-5-98724-203-2.

6 Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М.: Медиа, 2012. – 496 с. – ISBN: 978-5-458-32861-6

7 Василенко М. Ю. Дополнительные программы физического развития дошкольников / М. Ю. Василенко – М.: Сфера, 2018. – 128 с. – ISBN: 978-599-491-918-7

8 Громова О. Е. Подвижные игры для детей ФГОС ДО / О. Е. Громова – М.: Сфера, 2018. – 128 с. – ISBN: 978-599-491-853-1

9 Кириллова Ю. А. Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке/ Ю. А. Кириллова – М.: Детство-Пресс, 2019. – 144 с. – ISBN: 978-590-710-687-1

10 Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях – М.: Спорт, 2016. – 160 с. – ISBN: 978-5-906839-61-9

11 Малозёмова И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы / И. И. Малозёмова – М.: ФГБОУ «УрГПУ», 2018. – 94 с. – ISBN: 978-5-7186-1088-8

12 Мустафина Т. В. Играю сам. Развитие самостоятельности у детей в подвижных играх / Т. В. Мустафина – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 112 с. – (Библиотека Воспитателя). ISBN: 978-599-492-254-5

13 Нищева Н. В. Подвижные и дидактические игры на прогулке / Н. В. Нищева – М.: Детство-Пресс, 2019. – 176 с. – ISBN: 978-590-717-914-1

14 Покровский Е. А. Игры на развитие ловкости / Е. А. Покровский – М.: Речь, 2010. – 128с. – ISBN 978-5-9268-0960-9:

15 Росляков В. И. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста / В. И. Росляков – М: Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018. – 160 с. – ISBN: 978-7-9969-0960-3

16 Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка / М. А. Рунова – М.: Мозаика- Синтез, 2006. – 256 с. – ISBN: 5-86775-057-4

17 Степанкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э. Я. Степанова – М.: Мозайка-Синтез, 2016. – 144 с. – ISBN: 978-543-150-419-8

18 Степаненкова Э. Я. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Э. Я. Степаненкова, Т. А. Семёнова. – М: Спутник +, 2013. – 199 с. – ISBN: 978-5-9973-2652-4

19 Болотина Л. Р. Теоретические основы дошкольного образования : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Р. Болотина, Т. С. Комарова, С. П. Баранов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 218 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-09089-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494127> (дата обращения: 03.05.2022).

20 Бородина С. О. Развитие ловкости детей 5-7 лет через использование подвижных игр и упражнений с мячом на занятиях дополнительного

образования / С. О. Бородина [Электронный ресурс] – 2021 – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/02/08/razvitie-lovkosti-detey-5-7-let-cherez>, свободный

21 Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. – 2-е изд., стер. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 350 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11219-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495704> (дата обращения: 03.05.2022).

22 Завьялова, Т. П. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: занятия по футболу: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 172 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13288-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/496491> (дата обращения: 03.05.2022).

23 Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 350 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11218-4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495667> (дата обращения: 03.05.2022).

24 Любезных Г. Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр / Г. Любезных – 2017 – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/razvitie-lovkosti-u-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-procese-organizaci-podvizhnyh-igr.html>, свободный

25 Макова Н. Особенности развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста / Н. Макова [Электронный ресурс] – 2020 –

Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/osobenosti-razviti-bystroty-i-lovkosti-u-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>, свободный

26 Макаров Ю. В. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста средствами элементов спортивных игр / Ю. В. Макаров [Электронный ресурс] – М.: Солнечный свет, 2019 – Режим доступа: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/razvitie-lovkosti-u-detei-doshkolnog/>, свободный

27 Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 251 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08357-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494221> (дата обращения: 03.05.2022).

28 Методика воспитания и обучения в области дошкольного образования: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Л. В. Коломийченко [и др.]; под общей редакцией Л. В. Коломийченко. – 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 210 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07015-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/493074> (дата обращения: 03.05.2022).

29 Микляева, Н. В. Теоретические основы дошкольного образования: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева, Н. А. Виноградова; под общей редакцией Н. В. Микляевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 496 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02131-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/498861> (дата обращения: 03.05.2022).

30 Подвижные игры и упражнения с мячом как средство развития ручной ловкости у детей старшего возраста. [Электронный ресурс] – 2019 – Режим доступа: https://studopedia.net/14_14906_glava-I--teoreticheskie-osnovi-razvitiya-

lovkosti-u-detey-let-posredstvom-podvizhnih-igr-i-igrovih-uprazhneniy-s-myachom.html, свободный

31 Подвижная игра как средство развития психофизических качеств у детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс]– 2018– Режим доступа: <https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-kak-sredstvo-razvitiya-psihofizicheskikh-kachestv-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-2598714.html>, свободный

32 Психология дошкольного возраста в 2 ч. Часть 1: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Е. И. Изотова [и др.]; под редакцией Е. И. Изотовой. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 222 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10206-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/498966> (дата обращения: 03.05.2022).

33 Развитие быстроты и ловкости детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр. [Электронный ресурс]– 2015– Режим доступа: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/115973-razvitie-bystryty-i-lovkosti-detej-doshkolnog>, свободный

34 Развиваем ловкость. [Электронный ресурс]– 2019– Режим доступа: <https://65kgspb.caduk.ru/p40aa1.html>, свободный

35 Степанова В. С. Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников / В. С. Степанова [Электронный ресурс] – 2013. – №5. – ART 130239. – 0,3 п. л. – Режим доступа: <http://www.covenok.ru/kids/issue/130239.htm>, свободный

36 Система работы по развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр и игр-эстафет с учётом ФГОС. [Электронный ресурс] – 2016 – Режим доступа : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/10/01/sistema-raboty-po-razvitiyu-lovkosti-u-detey-starshego-doshkolnogo>, свободный

37 Семёнова Т. А. Ловкость дошкольников: современный взгляд на проблему / Т. А. Семёнова [Электронный ресурс] – 2013 – Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/lovkost-doshkolnikov-sovremennyy-vzglyad-na-problemu>, свободный

38 Современные научные исследования в области развития физических качеств у детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] – 2015– Режим доступа: <https://mydocx.ru/7-46550.html>, свободный

39 Сильянов Е. Подвижная игра как средство развития быстроты и ловкости у детей старшего года жизни / Е. Сильянов [Электронный ресурс] – 2018 – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/80/360/9426.php>, свободный

40 Торбина Е. Методика развития ловкости у детей дошкольного возраста / Е. Торбина [Электронный ресурс] – 2017 – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/metodika-razvitija-lovkosti-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>, свободный

41 Шевелёва Т. А. Современные подходы в развитии ловкости у дошкольников/ А. В. Фоминых – 2017 – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-v-razvitii-lovkosti-u-doshkolnikov>, свободный

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица – Индивидуальные показатели диагностических заданий на 1 этапе

Имя, Ф.	Челноч ный бег 3x10	Бег на дистанц ию 10 м	Полоса препятс твий	Подбрас ывание и ловля мяча	Отбиван ие мяча об пол	Ловкость и прыжки через скакалку
Денис К.	12,2	2,7	36	8	20	—
Карина К.	12,0	2,8	36	10	15	+
Лёша П.	11,8	2,4	36	-	7	—
Мария Б.	12,1	2,4	46	15	15	+
Виктория И.	12,4	2,6	36	-	4	—
Марк Л.	11,6	2,4	36	20	13	—
Николай С.	11,5	2,2	36	20	15	+
Мадина-Бону У.	13,0	2,8	36	10	12	—
Тимофей И.	11,8	2,4	36	15	15	+
Софья Д.	11,8	2,6	26	4	10	—
Олег О.	12,9	2,6	36	-	4	—
Василиса К.	12,8	2,8	26	3	4	—

Расшифровка результатов:

Челночный бег (3x10):

Цель – определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 метров.

Результат записывается в секундах.

Бег на дистанцию 10 метров:

Ребёнок должен пробежать дистанцию на 10 метров с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними.

Полоса препятствий:

Цель – оценка ловкости в полосе препятствий.

В это задание входят:

- бег по гимнастической скамейке (5 м);
- прокатывание мяча между предметами (6 шт) разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д);
- подлезание под дугу (40 см)

Каждому ребёнку даётся по 3 попытки, засчитывается лучший результат (определяется по пяти бальной шкале).

Подбрасывание и ловля мяча:

Цель – определение ловкости при подбрасывании и ловле мяча.

Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см. как можно большее количество раз.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча об пол:

Цель – оценка ловкости, скорости реакции, устойчивости позы при отбивания мяча об пол.

Ребёнок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч об пол, максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Ловкость и прыжки через скакалку:

Цель – оценка ловкости в прыжках через скакалку.

Ребёнок прыгает вперёд через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делается две попытки, засчитывается лучший результат.

Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы её достали до подмышек ребёнка, когда он встаёт обеими ногами на середину и натягивает её.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Комплекс подвижных игр на развитие ловкости

«Хитрая лиса»

Цель: развитие ловкости, упражнение в беге врассыпную

Описание игры:

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом «лисы». По сигналу инструктора дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – «хитрой лисой». Затем дети открывают глаза и хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом всё громче): «Хитрая лиса, ты где?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает на середину круга, поднимает руки и говорит: «Я здесь! Все играющие разбегаются по залу», а «хитрая лиса» их ловит (дотрагивается рукой). После того, как «лиса» поймает и отведет к себе в дом 2-3 детей, инструктор произносит: «В круг!» - и игра возобновляется. Если «лиса» не может никого поймать, то выбирается новый водящий.

«Охотник и зайцы»

Цель: развитие у воспитанников умения выполнять движения по сигналу; упражнение в метании, в беге с увёртыванием, в прыжках на обеих ногах.

Описание игры:

На одной стороне площадки очерчивается место для охотника, назначаемого воспитателем. На другой стороне обозначаются кружками места нахождения «зайцев». В каждом кружке находится по 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» выбегают из своих кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. По слову воспи-

тателя «охотник» зайцы бегут в кружки, а охотник, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого охотник попал мячом, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе. После двух-трёх повторений игры производится подсчёт пойманных и выбирается другой охотник.

Продолжительность игры 5-7 минут.

Правила игры:

1. Выбегать из кружков можно только после слов воспитателя «выбежали на полянку зайцы», а возвращаться обратно только по сигналу «охотник».
2. Охотник должен бросать мяч в ноги убегающих, не сходя с места.

Указания к проведению игры:

Инструктор должен следить за тем, чтобы дети бросали мяч и правой и левой рукой. Для усложнения игры можно ввести двух охотников. Кроме зайцев, в игру могут быть включены другие звери: лисицы, медведи и прочие. В таком случае дети делятся на несколько групп и размещаются в нескольких местах комнаты: в одном месте лисицы, в другом зайцы и так далее. Выбегают те звери, которых называет воспитатель, и делают соответствующие движения.

«Гуси - лебеди»

Цель: развитие ловкости, умения внимательно слушать сигнал; упражнение в беге с увёртыванием.

Описание игры:

На одном конце площадки проводится черта - «дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома - «логово волка». Остальное место - «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей

волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

«Лягушки и цапли»

Цель: развитие у детей ловкости, быстроты. Обучение прыжкам вперед-назад через предмет.

Описание игры:

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Верёвки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

«Не оставайся на полу»

Цель: обучение детей бегу по залу в рассыпную, запрыгиванию на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгиванию с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепление умения действовать по сигналу. Развитие ловкости, быстроты.

Ход игры:

Выбирается ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на

предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, дети бегают разными видами бега, используется музыкальный сигнал.

«С кочки на кочку»

Цель: развитие у детей умения перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развитие силы толчка, умения сохранять равновесие на кочке, ловкости.

Ход игры:

На земле начерчены две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Варианты: соревнование «Кто быстрее переберётся через болото».

«Скачок»

Цель: развитие умения прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

Ход игры:

На земле начерчены обычные «классы» из 6 – 8 клеток (в 2 ряда по 3 – 4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг – «огонь». Ребёнок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в неё на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до

конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребёнку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадёт в «огонь» или ребёнок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала – бросать камешек, начиная с первой клетки.

Первый вариант игры «Скачок» можно усложнить за счёт того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребёнку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребёнок попадёт камешком во все клетки удачно.

Клетки могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остаётся тот же.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Цель: обучение детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд.

Ход игры:

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

«Из обруча в обруч»

Цель: совершенствование навыка бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры: дети стоят звеньями в колонну по одному. На расстоянии 1м от ведущего на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или чертятся три круга диаметром 80-100 см). Нужно правой рукой бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, подскочив еще раз, попал в третий. Ребёнок берет свой мяч и передает следующему, а сам становится на противоположную сторону, прокатывая затем мячи своей команде. Игра продолжается, пока все игроки не перейдут на противоположную сторону. Выигрывает звено, которое быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Методические приемы. Воспитатель стоит сбоку от играющих, и по мере необходимости дает указания: «Бросай мяч несильно», «Отойди для броска немного назад» (если мяч, не попал в один из обручей), «Сильней ударяй мяч об пол» (если мяч подскакивал в двух первых обручах, а в третьем просто покатился). Педагог может облегчить или усложнить игру: бросать мяч, когда обручи отстоят друг от друга на расстоянии 50см; бросать мяч с обеих сторон; бросать с двух сторон одновременно два мяча.

«Мяч в кружок»

Цель: совершенствование умения попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры: дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный,

синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно.

Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.

«Мяч о стену»

Цель: Бросание мяча о стену, совершенствование навыка ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание: дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребёнок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

Методические приёмы. Воспитатель, стоя сбоку от звеньев, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону — успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

После неоднократного проведения игра усложняется: один ребёнок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передаёт сачок следующему и т. д.

«Дорожка препятствий»

Цель: обучение детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствование навыков пролезания под дугами; совершенствование координации движений.

Ход игры:

Дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

- 1) Пройти по бревну.
- 2) Пролезть под дугами.
- 3) Прыжки из обруча в обруч.

Правила: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица – Индивидуальные показатели диагностических заданий на 3 этапе

Имя, Ф. ребёнка	Челноч ный бег 3x10	Бег на дистанц ию 10 м	Полоса препятс твий	Подбрас ывание и ловля мяча	Отбиван ие мяча об пол	Ловкость и прыжки через скакалку
Денис К.	11,0	2,0	56	15	30	+
Карина К.	11,2	2,2	56	18	25	+
Лёша П.	10,4	2,4	46	8	20	+
Мария Б.	10,8	2,0	46	28	25	+
Виктория И.	11,2	2,2	36	18	19	–
Марк Л.	10,6	2,0	36	25	30	+
Николай С.	10,2	2,0	46	30	30	+
Мадина-Бону У.	11,4	2,4	36	19	21	+
Тимофей И.	10,2	2,2	46	30	32	+
Софья Д.	10,8	2,2	36	15	20	–
Олег О.	11,4	2,4	36	15	16	–
Василиса К.	12,0	2,6	36	12	12	+

Расшифровка результатов:

Челночный бег (3x10):

Цель – определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 метров.

Результат записывается в секундах.

Бег на дистанцию 10 метров:

Ребёнок должен пробежать дистанцию на 10 метров с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними.

Полоса препятствий:

Цель – оценка ловкости в полосе препятствий.

В это задание входят:

- бег по гимнастической скамейке (5 м);
- прокатывание мяча между предметами (6 шт) разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д);
- подлезание под дугу (40 см)

Каждому ребёнку даётся по 3 попытки, засчитывается лучший результат (определяется по пяти бальной шкале).

Подбрасывание и ловля мяча:

Цель – определение ловкости при подбрасывании и ловле мяча.

Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча об пол:

Цель – оценка ловкости, скорости реакции, устойчивости позы при отбивании мяча об пол.

Ребёнок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч об пол, максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Ловкость и прыжки через скакалку:

Цель – оценка ловкости в прыжках через скакалку.

Ребёнок прыгает вперёд через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делают две попытки, засчитывается лучший результат.

Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы её достали до подмышек ребёнка, когда он встаёт обеими ногами на середину и натягивает её.

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу (дипломную работу)

Тема работы: Развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре
ФИО обучающегося: Комисова Анастасия Владимировна

Специальность: 44.02.01 Дошкольное образование

Колледж: ГЭК ИЦЭУС НовГУ

Актуальность и новизна проблемы: Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком дошкольного возраста, физиологически обусловлена, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии. Анализ психолого-педагогической литературы подтверждает, что наиболее противоречивой и наименее изученной в теории и методике физического воспитания является проблема воспитания ловкости. Подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания, в частности, развития ловкости.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Во введении определены актуальность данного исследования, объект, предмет, цель, задачи, гипотеза исследования. В первой главе раскрываются теоретические основы развития ловкости у детей седьмого года жизни посредством подвижной игры. В практической главе описаны результаты проведённого исследования: определение степени влияния подвижных игр на развитие ловкости у детей седьмого года жизни в дошкольном отделении «Солнышко» МАОУ СОШ №1 им. Н.А. Некрасова, г. Чудово, Новгородской области. В исследовании участвовало 12 детей седьмого года жизни: 6 девочек и 6 мальчиков. В заключении сделаны выводы по работе.

Достоинства и недостатки работы: Недостатков в работе не выявлено. Среди достоинства отмечается практическая часть выпускной работы Комисовой А.В.: выделенные компоненты ловкости: осознанность выполнения физических упражнений, быстрота усвоения новых движений, координация двигательных действий, реакция на сигнал и подобранные подвижные игры, оптимально способствуют развитию ловкости у детей седьмого года жизни.

Теоретическая/практическая значимость работы: А.В. Комисова рассмотрела такие понятия, как «движение», «ловкость», «двигательная активность», «подвижная игра», опираясь на исследования авторов: Н.А. Бернштейна, В.М. Зациорского, Е.П. Ильина, В.И., И.М. Туревского, В.С. Фарфель, Н.А.Ноткиной и др. Раскрыла особенности развития ловкости, как психофизического качества у детей седьмого года жизни. Рассмотрела виды ловкости и особенности развития ловкости у детей седьмого года жизни. Рассмотрела подвижную игру и её роль в развитии ловкости у детей седьмого года жизни. Провела анализ концепции и методики подвижных игр, авторами которых являлись: К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, Е.Н. Водовозова, Т.И. Осокина, А.В. Кенеман и др. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребёнок готовится к жизни. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребёнка об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Шестилетний ребёнок уже владеет основными движениями, но недостаточно совершенно, поэтому ему будут более интересны игры, связанные с бегом, прыжками, метанием. Благодаря подвижной игре ребёнок учится действовать ловко, обдуманно, быстро следовать правилам, ценить дух товарищества и чувство взаимопомощи. Практическая значимость выпускной работы состоит в разработке комплекса подвижных игр для развития ловкости у детей седьмого года жизни, который может быть использован воспитателями, родителями.

Глубина проведенного исследования и уровень самостоятельности студента: целью настоящего исследования стало определение степени влияния подвижных игр на развитие ловкости у детей седьмого года жизни. Комисовой А.В. обобщены полученные результаты и сделаны выводы о возможности использования комплекса подвижных игр в дошкольной образовательной организации для развития ловкости у детей седьмого года жизни, что свидетельствует о выполнении поставленной цели и решении поставленных задач. Отмечаю, что Комисова А.В. грамотно использовала методы исследования: изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы, тезирование, конспектирование, наблюдение, эксперимент, статистическую обработку данных.

Обоснованность полученных результатов: поставленная цель достигнута, задачи реализованы, предположение о том, что развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижных играх, доказано.

Оценка работы: «отлично».

Возможность присвоения автору работы квалификации «Воспитатель детей дошкольного возраста с дополнительной подготовкой в области инклюзивного образования дошкольников» по специальности: 44.02.01 Дошкольное образование

Рецензент: старший воспитатель

(должность)

«03» июня 2022 г.



Грызлова Н.Н.

ОТЗЫВ

руководителя выпускной квалификационной работы (дипломной работы)
на тему: «Развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижной игре»

Обучающегося: Комисовой Анастасии Владимировны, группа 8861-до

Актуальность темы обусловлена тем, что анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях: от 30 до 40% детей данного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Первостепенное значение приобретает нахождение источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребёнка седьмого года жизни, направленных, в частности, на процесс формирования ловкости.

Краткая характеристика достоинств и недостатков работы. Преимущества работы: в глубоком теоретическом анализе источников по теме дипломной работы; в исследовательском характере работы; в самостоятельной разработке комплекса подвижных игр по развитию ловкости у детей седьмого года жизни, консультации для родителей на тему: «Подвижная игра как средство развития ловкости у старших дошкольников». Уникальность работы составляет 36,72%.

К недостаткам работы можно отнести замечание, связанное с отсутствием достаточной информации по работе с родителями. Однако указанный недостаток не влияет на качество исследования по заявленной теме.

Глубина исследования. Глубокий теоретический анализ сорока одного источника способствовал проведению исследования по развитию ловкости у детей седьмого года жизни. Исследование, в котором участвовало 12 детей седьмого года жизни, проходило на базе МАОУ «СОШ №1 им. Н. А. Некрасова» ДО «Солнышко», г. Чудово. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и трёх приложений. Во введении на основании актуальности данного исследования, определён объект, предмет, цель, задачи, гипотеза исследования. В первой главе раскрываются теоретические основы развития ловкости у детей седьмого года жизни посредством подвижной игры; особенности развития ловкости у детей данного возраста. Определено влияние этих игр на развитие ловкости у детей седьмого года жизни. Практическая часть

исследования подтвердила выполнение цели, задач, проверку гипотезы, согласно которой развитие ловкости у детей седьмого года жизни в подвижных играх возможно при следующих педагогических условиях:

- учёта результатов диагностики каждого ребёнка;
- систематичной и последовательной работе над компонентами ловкости: осознанностью выполнения физических упражнений; быстротой усвоения новых движений; координацией двигательных действий; реакцией на сигнал; подборе подвижных игр, оптимально способствующих воспитанию ловкости у детей седьмого года жизни;
- комплексном применении приёмов развития ловкости в подвижных играх с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей.

Работа проиллюстрирована графическим материалом: таблицами, диаграммами, способствующим лучшему восприятию текста.

Практическая значимость работы. На основании констатирующего и формирующего этапов исследования, Комисовой А.В. удалось выявить проблемы развития ловкости у детей экспериментальной группы, апробировать самостоятельно подобранный комплекс подвижных игр и получить более высокие результаты на контрольном этапе исследования.

Оценка подготовки обучающегося в соответствии ФГОС. Комисова А.В. показала в исследовательской работе знание и практическое использование общих (ОК 1, ОК 4, ОК 5) и профессиональных компетенций (ПК 5.1, ПК 5.3, ПК 5.5). Студентка добросовестно отнеслась к написанию дипломной работы, проявив самостоятельность, инициативу, творческий подход, способность к аргументации.

Оценка работы. Выпускная квалификационная работа Комисовой А.В. соответствует предъявляемым требованиям и может быть оценена на «отлично».

Допуск к защите. Выпускная квалификационная работа Комисовой А.В. рекомендована к защите.

Руководитель:  Соколова Светлана Николаевна

«02» июня 2022г.