

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ  
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Развитие физических качеств старших дошкольников с  
использованием игровой гимнастики**

Выпускная квалификационная работа  
обучающейся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура  
заочной формы обучения, группы 92061352  
Баклановой Надежды Андреевны

Научный руководитель  
к.б.н.  
Головко С.И.

**СТАРЫЙ ОСКОЛ 2017  
ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава I. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ .....</b>	<b>7</b>
1.1.Анатомо - физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2. Значение развития физических качеств у старших дошкольников .....	10
1.3. Игровая гимнастика как средство развития физических качеств у старших дошкольников .....	12
<b>Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....</b>	<b>19</b>
2.1. Методы исследования .....	19
2.2. Организация исследования .....	24
<b>Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..</b>	<b>26</b>
3.1. Описание экспериментальной методики.....	26
3.2. Обработка полученных данных и анализ эффективности применяемых методик.....	33
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>36</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>38</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>39</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>43</b>

### **Актуальность исследования.**

Наличие здорового будущего завтра - это постоянная забота о физическом, психологическом и социальном благополучии ребенка сегодня. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка. А пути достижения физического и психологического здоровья ребенка не должны сводиться к средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Нельзя лишать ребенка естественной активности.

Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

В этом возрасте ребенок приобретает многие привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Необходима систематическая и хорошо организованная работа с целью направленного развития физических качеств учащихся дошкольного возраста.

Многие десятилетия исследователей волновал вопрос развития основных видов движений у дошкольников, так как основные движения - это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в разнообразной деятельности на протяжении всей жизни. К ним относятся метание, лазанье, ходьба, бег, прыжки и т.д. [17]

В связи с тем, что обучение основным движениям происходит в дошкольном возрасте, их развитие является важной задачей современного педагогического процесса, эффективное решение которой зависит от содержательных и структурно - функциональных изменений, ориентированных на поиск условий, механизмов и средств создания развивающей среды, способствующей физическому развитию дошкольников.

К сожалению, в настоящее время в условиях возрастания объёма учебно - познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач.

Помимо этого сложная ситуация обстоит и с детской заболеваемостью, I группу здоровья (клинически здоровые дети) в детском саду в данный момент имеет всего 10 - 35% детей в зависимости от региона. Наибольшее число детей имеет II и III группу здоровья, что говорит о том, что у детей есть проблемы со здоровьем. Это может и лишний вес, аллергические реакции, часто болеющие ОРЗ, также заболевания, имеющие хронический характер с периодическими обострениями и ремиссиями. [21]

Выход из сложившейся ситуации в контексте перечисленного один - поиск средств и методов физической культуры для воспитания гармонично развитой личности, начиная уже с дошкольного возраста.

В связи с этим на фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача повышения интереса у детей к двигательной деятельности, которая требует своего решения.

Таким образом, в настоящее время в связи с состоянием здоровья детей все острее осознается необходимость разработки программ и технологий, которые не просто ориентируются на нормативно возрастные закономерности детского развития, но направлены на решение проблем, осложняющих развитие и образование ребенка, учитывают феноменологические особенности развития современного ребенка. Особенно

важно, чтобы такие технологии имели своевременное подключение к процессу развития и образования ребенка, поскольку максимальная пластичность головного мозга отмечается именно в дошкольный период развития ребенка, следовательно, важно не пропустить этот период и использовать не стандартные, а феноменологически оправданные технологии развития и образования ребенка

Игровую деятельность у детей дошкольного и младшего школьного возраста Л.С.Выготский определил как ведущую. Именно посредством игры ребенок познает наш мир и сам развивается и преобразуется в ходе этого познания. Игровая деятельность осуществляется в основном с помощью двигательных действий и поэтому составляет основу для физического развития ребенка. Эти знания определяют целесообразность игрового построения занятий в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Поэтому наиболее эффективным видом физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников является игровая гимнастика. Этот вид физкультурной деятельности объединяет в себе многие здоровьесберегающие технологии.

Этим обусловлена актуальность темы данного исследования.

**Объект исследования** - процесс развития физических качеств дошкольников.

**Предмет исследования** - методика развития физических качеств у старших дошкольников.

**Цель исследования** - разработать и экспериментально проверить методику развития физических качеств у старших дошкольников с использованием игровой гимнастики.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно - методическую литературу по проблеме применения игровой гимнастики для развития физических качеств у старших дошкольников;

2. Разработать методику развития физических качеств у старших дошкольников на основе игровой гимнастики;

3. Выявить эффективность методики, направленной на развитие физических качеств старших дошкольников с использованием игровой гимнастики;

4. Разработать практические рекомендации.

**Гипотеза исследования** развитие физических качеств старших дошкольников будет эффективным, если применять игровую гимнастику, включающую танцевально - ритмический, креативный и другие модули.

**Основные методы исследования:** анализ психолого - педагогической, методической литературы по теме исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Элементы новизны исследования** заключаются в разработке и экспериментальном обосновании методики применения игровой гимнастики в развитии физических качеств у старших дошкольников.

**Практическая значимость исследования.** Материалы исследования могут быть использованы воспитателями дошкольных учреждений при работе с детьми старшего дошкольного возраста, а так же, в процессе аттестации дошкольных учреждений, при подготовке специалистов по физической культуре дошкольников в педагогических колледжах и ВУЗах, а также при повышении квалификации педагогов, организующих двигательную деятельность дошкольников.

**Структура** выпускной квалификационной работы определялась логикой исследования и поставленными задачами. Она включает в себя введение, три главы, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения.

## **Глава I. ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

### **1.1.Анатомо - физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста**

Знание анатомо - физиологических и психологических особенностей возраста является теоретической основой разработки содержания и методов обучения, индивидуального подхода в обучении и воспитании, организации различных видов деятельности детей и т.д.

В рамках данного исследования рассматриваются особенности детей старшего дошкольного возраста. К старшему дошкольному возрасту относятся дети с 5 лет и до 7 лет - 7 лет.

В этом периоде детства продолжается заметный рост тела ребенка в длину. В среднем рост семилетних детей равен примерно 113 - 115 см. За два года - с 5 до 7 лет - ребенок вырастает на 15 см.

Средний вес 6 - 7 - летнего ребенка равен 21 - 22 кг. С 5 до 6 лет он увеличивается на 2,1 - 2,2 кг. С 6 до 7 лет - на 1,7 - 1,8 кг.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями. [32]

Старшие дошкольники имеют свои особенности развития основных видов движений. Они достаточно хорошо могут владеть различными видами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания и т.д. Их движения более осознанны и носят преднамеренный характер; появляется способность понимать задачу и связь между способом движения и полученным результатом, поэтому они стремятся к результативности своих действий. У детей этого возраста возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности

составных частей. Они могут самостоятельно выполнять указания и действовать по своей инициативе.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Развитие нижних конечностей отчетливо проявляется и в способности детей старшей группы к разным прыжкам: они могут прыгать в высоту, в длину, с места и с разбега (на 60 - 100 см), сверху вниз и выполнять многие другие разнообразные движения. [14]

Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, например с мячом. Дети могут бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния в 4 - 5 м), набрасывать кольца на палочки, перекидывать мяч через сетку и т. д. Дети с увлечением играют в разные игры с мячом.

Психофизическое развитие старшего дошкольника имеет ряд особенностей. Неравномерность, являющаяся характерной особенностью роста и развития детского организма, проявляется в чередовании периодов ускоренного, плавного и замедленного изменения отдельных органов и функциональных систем в ходе онтогенеза.

При этом наблюдается избирательное и ускоренное по темпам становление разнообразных по качеству и локализации структурных образований и функций, которые, объединяясь в целое, создают



полноценную функциональную систему, обеспечивающую растущему организму адекватное приспособление к новым условиям существования. Выявление этапов формирования структур и функций, имеющих отношение к различным органам и системам организма, расширяет возможности практического использования биологических и психологических знаний в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, служит основой выбора оптимальной направленности и силы, применяемых физических нагрузок с учетом естественного хода индивидуального развития и функциональных возможностей организма. [8]

В старшем дошкольном возрасте развитие физических качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Исследования в области физической культуры показали, что правильно организованный процесс физического воспитания способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.

С 5 до 7 лет. Ребенок познает не только мир, а также понятия доброта, вежливость, забота, сострадание и т.д. Дети уже могут группировать приобретённые знания, запоминать их и пользоваться ими по назначению. Складывается бережное отношение к миру, которое выражается представлениями о моральных ценностях. Ребенок может делать выводы, самостоятельно раскрывать закономерности в явлениях и даже предсказывать возможные результаты. В общем, если до того ребенок воспринимал готовые решения, то теперь сам пытается найти решение поставленной задачи. В этом возрасте нужно делать упор на развитие познавательных умений через проведение опытов и экспериментов. Тогда дошкольник научится делать выводы и предсказывать те или иные результаты.

Старший дошкольный возраст является интенсивным периодом для развития координационных способностей.

## **1.2.Значение развития физических качеств у старших дошкольников**

ФГОС ДО своей первоочередной задачей ставит охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. В соответствии с требованиями данного Стандарта ДОО должны обеспечивать физическое развитие детей, в том числе выполнение упражнений, направленных на развитие равновесия, координации движения, а также правильное выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки и т.д.).

Полноценное физическое развитие, разнообразная двигательная деятельность способствуют не только укреплению и сохранению здоровья детей, но и создают благоприятные условия для развития всех познавательных процессов и субъектной позиции ребенка, открывают возможности для позитивной социализации, личностного становления, формирования инициативы и творческих способностей, в том числе и в двигательной сфере. [14]

Основными задачами развития физических качеств у старших дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно - необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Более наглядно задачи развития физических качеств у старших дошкольников представлены на рис. 1.1.

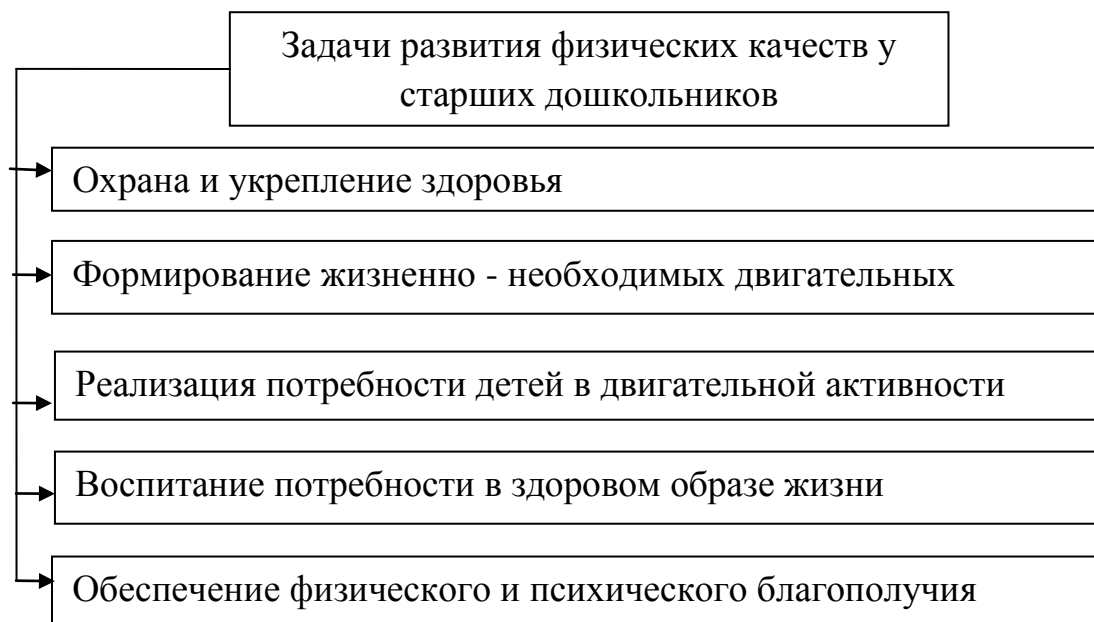


Рис.1.1.

### *Задачи развития физических качеств у старших дошкольников*

Двигательная деятельность предоставляет широкие возможности для проявления личностных особенностей детей, раскрытия творческого потенциала в двигательной сфере благодаря разнообразию видов двигательной активности, непринужденности и раскрепощенности детей в движениях, мышечному удовольствию и радости. Ребенок получает возможность проверить свои физические силы, быть успешным и признанным (в подвижных играх, эстафетах и др.), преодолеть имеющиеся страхи и неуверенность при выполнении движений.

Безусловно, развитие у ребенка физических качеств в старшем дошкольном возрасте, становится основой не только для формирования последующих двигательных навыков, но и для личностного развития - когнитивного, социального, эмоционального. [8]

В ходе выполнения двигательной деятельности ребенок учится контролировать себя, свои действия; к старшему дошкольному возрасту у него формируется произвольность движений и саморегуляция деятельности. Для эффективного осуществления двигательной деятельности ребенку необходимо умение оценивать свои движения, достигнутые результаты. В

старшем дошкольном возрасте ребенок может оценить процесс организации и реализации своей двигательной активности, также свои движения с позиции качества - точности, ритмичности, красоты, выразительности, целесообразности. Именно двигательная деятельность является выражением индивидуальной, жизненно необходимой, двигательной потребности ребенка, состояния его здоровья, сущностных отношений с окружающей действительностью, миром природы и людей.

### **1.3. Игровая гимнастика как средство развития физических качеств у старших дошкольников**

Известно, что роль двигательной активности в жизнедеятельности дошкольников велика, но в то же время большое значение имеет желание у них заниматься физическими упражнениями.

Изучая современные публикации, выявлено, что в научной литературе появилось мнение о том, что традиционные занятия физической культурой не интересны и скучны для детей.

Исходя из этого, можно предположить, что необходимы новые средства работы с дошкольниками, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создают стойкий интерес у детей к двигательной деятельности и положительно влияют на здоровье детей.

Существуют различные методы и формы развития основных видов движений у старших дошкольников в условиях ДОО. К ним относятся утренняя гимнастика, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, индивидуальная работа с детьми, спортивные и подвижные игры и т.д. Однако самой оптимальной формой развития основных видов движения является физкультурное занятие, проводимое в виде игровой гимнастики. [5]

В ДОО используются различные виды физкультурных занятий и способы организации детей, однако так или иначе можно проследить тесную

связь предыдущих и последующих занятий, их единую целенаправленность, что обеспечивает стройную систему, определяющую последовательность выполнения постепенно усложняющихся задач, тем самым успешные результаты развития у детей основных видов движения.

Однако традиционно считается, что интерес представляет собой положительное, эмоционально окрашенное стремление ребёнка к познанию чего - либо. Причём удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Поэтому интерес является постоянным катализатором энергии ребёнка, направленной на выполнение деятельности, сопровождаемой интересом.

Для поддержания положительного, эмоционально окрашенного настроения, выраженного в интересе к творческой деятельности, а так же для усиления мотивационного фактора необходимо чётко представлять интересы занимающихся детей. Поддержание интереса у дошкольников также во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворённость и радость от того, чем занимаются.

Многие специалисты - практики в области дошкольного физического воспитания (В.Н.Коновалов, Н.Н.Кожухова, Е.И.Панкратьев) рекомендуют использовать разнообразные методические приемы, способствующие развитию двигательно - координационных способностей. Наиболее распространенными, применительно к физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста, являются следующие:

- изменение скорости и темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов выполнения двигательного задания; применение необычных для детей исходных положений (прыжок, стоя спиной к направлению движения; бег из положения сидя), а также быстрая смена двигательных заданий (сесть, лечь, встать и т.д.);

- изменение способов выполнения упражнений (прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге; метание снизу, сбоку, из положения сидя); использование в процессе выполнения упражнений предметов различной формы, массы, объема, фактуры, способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующих тонких мышечных усилий и разносторонних проявлений двигательной координации; выполнение согласованных действий несколькими детьми (вдвоем, держась за руки, стоя лицом друг к другу, держась за предметы, по 3 - 4 ребенка, группой);
- усложнения в сочетании с основными видами движений: бег змейкой с обеганием стоящих в колонне детей; перепрыгивание через предметы с одновременным касанием в прыжке висящего мяча; внесение усложнений в правила подвижных игр (например, в игре «Цветные автомобили» по сигналу останавливаются только автомобили определенного цвета).

Решение всего спектра педагогических задач обеспечивает игровая гимнастика.

Выполнение упражнений комплекса игровой гимнастики - это игра по правилам, способствующая формированию у детей произвольности поведения, психологического новообразования необходимого для успешного перехода к учебной деятельности.

Помимо этого занятия по игровой гимнастике имеют оздоровительный эффект, который заключается в укреплении функций организма - сердечно - сосудистой системы, дыхательной, нервной и др. Экспериментально доказано снижение числа простудных заболеваний в течение года у детей, систематически занимающихся по программе игровой гимнастики. Многогранный эффект занятий обусловлен спецификой игровой музыкально - двигательной деятельности, которую можно охарактеризовать как интегрированную, синтезированную на основе двигательной, музыкальной, игровой и познавательной.

В процессе организации физкультурных занятий в форме игровой гимнастики решаются следующие основные группы задач:

- физкультурно - оздоровительные (укрепление деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, создание условий для повышения уровня аэробных возможностей организма ребенка, развитие физических качеств, оптимизация соотношения весоростовых показателей, формирование двигательных умений и навыков);
- психорегулирующие (улучшение психологического самочувствия, активизация эмоциональных ресурсов; воспитание пластичности, танцевальности, грациозности);
- творческие (четкая ритмизация движения в соответствии с музыкальным сопровождением, развивать мышление, воображение, находчивость, инициативу).

В таблице 1.1. сгруппированы основные задачи использования игровой гимнастики в дошкольном воспитании и образовании.

Таблица 1.1

*Основные задачи использования игровой гимнастики в дошкольном воспитании и образовании*

Укрепление здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;</li> <li>- способствовать оптимизации роста и развития опорно - двигательного аппарата;</li> <li>- содействовать профилактике плоскостопия;</li> <li>- формировать правильную осанку.</li> </ul>
Совершенствование психомоторных способностей дошкольников	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;</li> <li>- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;</li> <li>- развивать координацию, гибкость, выносливость;</li> <li>- развивать мелкую моторику.</li> </ul>
Развитие творческих и созидательных способностей детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыке;</li> <li>- развивать мышление, воображение, находчивость,</li> <li>- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;</li> <li>- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.</li> </ul>

В игровую гимнастику могут входить разделы - это танцевально - ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. В танцевально - ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально - подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально - творческие игры и специальные задания.

Разделы программы и их задачи.

1. Игроритмика, является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

2. Игрогимнастика направлена на освоение ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

3. Игропластика. Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

4. Игротанец. Представлены образно - танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные



задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

5. Креативная гимнастика. Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Обобщено разделы игровой гимнастики представлены на рисунке 1.2.

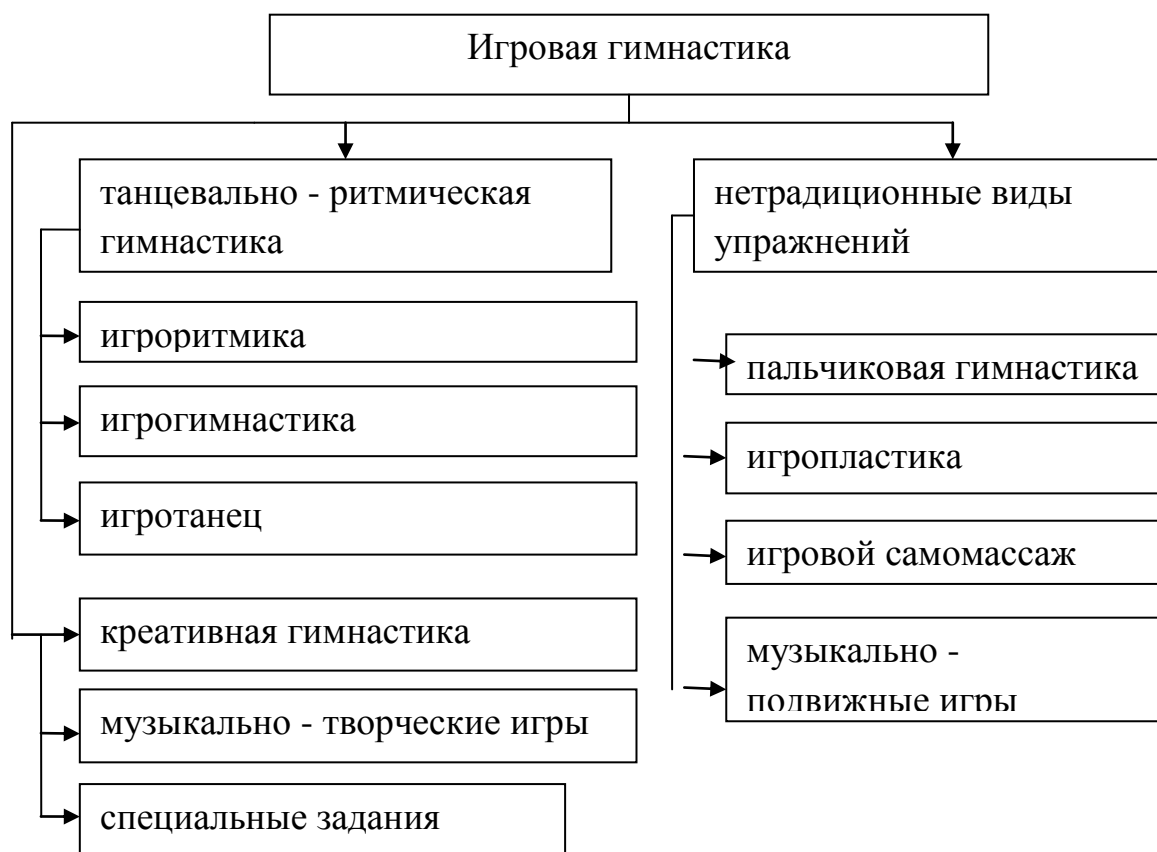


Рис.1.2.

### *Разделы игровой гимнастики*

Разработанная на основе игровой гимнастики педагогическая система строится на основных положениях теории деятельности, учитывает природу

ребенка, его потребности в ярких эмоциях, движениях, игре. Комплекс упражнений игровой гимнастики является базовой единицей организации двигательной деятельности детей. Работа происходит по принципу «слышу - вижу - понимаю - выполняю». Создание музыкально - двигательного художественного образа является характерной особенностью такой игровой деятельности. Помимо двигательного компонента в ней выделяется сюжет, музыка, драматическая игра. В двигательной деятельности ребенок осваивает новые виды движений, развивает свои физические качества, укрепляет функции организма. Музыка создает благоприятный эмоциональный фон, повышает порог утомляемости, организует и структурирует двигательные действия, помогает созданию художественного образа. Исходя из этого, именно игровая гимнастика позволит правильно сбалансировать степень физической нагрузки с развлекательной составляющей, и выполнение детьми задания дает им необходимую разрядку и доставляет большое удовольствие.

Именно яркий эмоциональный фон деятельности, успех в танцевальных занятиях положительно влияют не только на эмоциональное состояние детей, но и повышают интерес дошкольников к двигательной деятельности.

## Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Теоретическое исследование проблемы основ развития физических качеств у старших дошкольников позволило нам предположить, что включение занятий по игровой гимнастике в образовательную деятельность детей старшего дошкольного возраста повысит развитие их физических качеств.

Для решения задач по развитию физических качеств у старших дошкольников с использованием игровой гимнастики использовались следующие методы исследования:

#### 1. Анализ и обобщение научно - методической литературы.

Анализ и обобщение специальной и научно - методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Была изучена литература по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастная физиология. Было проанализировано 40 источников.

#### 2. Педагогический эксперимент.

Для организации работы по развитию физических качеств у старших дошкольников с использованием игровой гимнастики на физкультурных занятиях был проведен эксперимент на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №67 "Аистёнок" Старооскольского городского округа. В эксперименте приняли участие старшие дошкольники в количестве 14 человек, 7 дошкольников в экспериментальной группе и 7 в контрольной.

#### 3. Педагогическое тестирование.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Для исследования физических качеств старших дошкольников в рамках данного эксперимента были предложены ряд стандартных тестов:

1. бег 10 м - для определения ловкости;
2. бег 30 м - для определения быстроты;
3. прыжок в длину с места - для определения скоростно-силовых способностей нижних конечностей.
4. бросок набивного мяча - для определения развития скоростно-силовых качеств

5. бег 90м - для определения выносливости

Далее опишем методику проведения этих тестов.

1. Бег на 10 м сходу.

Цель: определить развитие физического качества - ловкости.

Подготовка: На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 - 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Процедура тестирования: Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

2. Бег 30 м. с высокого старта

Цель: определить развитие физического качества - быстроты

Оборудование: секундомер, спортзал, свисток, тетрадь для записей, рулетка.

Процедура тестирования: По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут до линии финиша по своей

дорожке на предельно высокой скорости. Не снижать скорость перед финишем, останавливаться после линии финиша. Время определяется с точностью до 0,1 с.

Общие указания и замечания: Проводится в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

### 3. Прыжок в длину с места.

Цель: определение прыгучести, быстрой силы.

Оборудование: спортзал; рулетка, мерительный шаблон (линейка); мел.

Процедура тестирования:

а) Прыжок производится от стартовой линии толчком обеих ног.

Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

б) Показать технику прыжка, акцентируя внимание на мягком приземлении.

в) Выполнить пробные, укороченные прыжки (фронтально, посменно).

г) Провести зачетные прыжки по 3 попытки, из которых выбирается лучший результат.

Общие указания и замечания: результат определяется по расстоянию от контрольной линии до ближайшей к ней точки приземления тестируемого. Измерение ведется от точки касания грунта любой частью тела. Допускается дополнительная попытка в случае неудачного приземления с потерей равновесия.

### 4. Бросок набивного мяча из - за головы.

Цель: определить развитие скоростно - силовых качеств (развитие силы мышц плечевого пояса и умение приложить необходимое усилие в движении).

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал детского сада.

Исходное положение: стоя, слегка расставив ноги.

Ребенок, стоя у линии, начерченной на полу (земле), бросает мяч двумя руками из - за головы как можно дальше. Для большей результативности перед ребенком следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч. Качество броска: соблюдение направления при броске (вперед, вниз, вверх).

5. Бег на выносливость, 90м.

Цель: определить способность длительно выполнять двигательную деятельность без снижения ее эффективности.

Место проведения: спортивная площадка (ровная прямая беговая дорожка).

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: высокий старт.

Контрольные испытания проводятся на воздухе. Дети бегут наперегонки парами (подобрать пары, равные по уровню физической подготовленности и скорости бега). Каждый ребенок бежит в силу своих возможностей. Дается одна попытка. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте.

При тестировании детей соблюдались определённые правила. Исследования проводилось в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не был перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием проводилась стандартная разминка всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

Форма проведения тестирования физических качеств детей предусматривала стремление показать наилучший результат: дети делали 2 - 3 попытки. Время между попытками одного и того же теста была достаточна для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Тестирование проводилось в стандартных одинаковых условиях, что позволило получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования учитывали: индивидуальные возможности ребёнка; особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

В рамках данного исследования задача выявления эффективности предложенной методики обучения и тренировки решается путем проведения сравнительного педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп, результатами которых в теории статистики принято называть независимыми. С целью проверки эффективности применяемой экспериментальной методики рассчитывается достоверность различий между полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп.

В начале педагогического эксперимента были получены сведения об уровне развития основных физических качеств, которые фиксировались при помощи выбранных тестов.

#### 4. Методы математической статистики.

Результаты исследования были проанализированы, произведено сравнение педагогического эксперимента с результатами экспериментальных и контрольных групп.

Полученные в ходе эксперимента данные были подвергнуты статистико - математической обработке.

Данные обрабатывались с определением таких показателей, как: значение среднего арифметического, среднего квадратичного отклонения, ошибки среднего арифметического. Достоверность различий между признаками определялась с помощью  $t$  - критерия Стьюдента.

## 2.2. Организация исследования

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование, проведение экспериментальных занятий с активным использованием игровой гимнастики, контрольное тестирование.

Оценка физического развития проводилась 2 раза (сентябрь, май). Результаты обследования заносились в «Диагностическую карту», в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводилась на каждого ребенка.

Эксперимент состоял из трех взаимосвязанных этапов.

Подготовительный этап (1 сентября по 1 октября 2016г.). Носил констатирующий характер и был посвящен анализу специальной литературы по проблеме исследования. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента. Разрабатывалась методика исследования с определением основного направления работы.

Основной этап (1 октября 2016 - 1 мая 2017г.). Имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. На этом этапе был определен состав контрольной и экспериментальной группы, так, чтобы средне групповой результат был примерно одинаковым. Определение состава групп произошло в результате предварительного тестирования. На первом констатирующем этапе было проведено исследование исходного уровня таких физических качеств старших дошкольников как быстрота, ловкость, выносливость. Также на втором формирующем этапе эксперимента была осуществлена разработка методики и проведение занятий по игровой гимнастике для детей старшего дошкольного возраста.

Тренировочные занятия экспериментальной группы проводились с использованием экспериментальной методики, контрольная группа занималась по традиционной программе.



На третьем контрольном этапе эксперимента (май 2017г.) осуществлялась оценка эффективности экспериментальной методики. На этом этапе осуществлялось повторное исследование физических качеств детей, также было проведено сопоставление и анализ исходных данных и данных полученных после проведения занятий. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико - статистических методов и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

## Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Описание экспериментальной методики

Основной задачей эксперимента явилось совершенствование и расширение комплекса средств и методов развития физических качеств с использованием игровой гимнастики у старших дошкольников на физкультурных занятиях.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной программе воспитания и обучения в детском саду.

Для улучшения физических качеств в экспериментальной группе была разработана программа «Игровая гимнастика».

В программе «Игровая гимнастика» представлены разделы это танцевально - ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Комплексы общеразвивающих гимнастических упражнений, с элементами игровой гимнастики для детей 5 - 7 лет, включают в себя разделы: игротанец, игрогимнастика, игротанец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально - подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально - творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно - воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

В структуре физкультурного занятия элементы игровой гимнастики, выполнялись как отдельно, так и были объединены в комплексы (блоки), в оригинальные спортивно танцевальные композиции.

По своей функциональной ориентированности таких комплексов гимнастических упражнений было выделено два направления:

- упражнения, оказывающие влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
- упражнения для развития мышечных групп с увеличением подвижности в суставах.

Во время проведения физкультурного занятия с использованием гимнастических упражнений дозировка каждого упражнения согласовывалась с уровнем физической нагрузки на определенные группы мышц, координационной сложностью, темпом выполнения, амплитудой.

К организации физкультурных занятий по программе игровой гимнастике предъявляются определенные гигиенические требования. Достаточно важным моментом является и подготовка помещения, предназначенного для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. Данное помещение должно быть предварительно, до начала занятия, проветрено. Температура в помещении должна быть оптимальной - в пределах 18 - 20 градусов.

Дети занимались гимнастическими упражнениями без обуви (в специальных спортивных носках с резиновыми вкраплениями на подошве, уменьшающими трение). Это позволяет усилить оздоравливающее воздействие как локально - на стопу, в целях профилактики и коррекции плоскостопия, так и фронтально - на весь организм в целом путем активизации биологически активных зон стопы.

Покрытие пола в физкультурном зале ДОУ соответствовало гигиеническим и санитарным нормам и требованиям безопасности. Не допускается деревянных покрытий пола, линолеума. Наиболее оптимальным являются ковровые покрытия с низким ворсом (0,1 - 0,3 см). Для выполнения упражнений лежа и сидя на полу, дополнительно могут использоваться специальные спортивные коврики (пенки).

Одежде детей также уделялось особое внимание. Она была облегченная: (шорты, майка). Удобная, не стесняющая движений, предпочтительно изготовленная из натуральных волокон (хлопок, лен и т.д.) Данное условие обеспечивало адекватную терморегуляцию детского организма, позволяло исключить проблему перегрева и дискомфорта в процессе занятия. Обувь (легкие, спортивные носки с резиновыми вкраплениями на подошве - для уменьшения скольжения). Примерные структура и содержание занятия игровой гимнастикой с детьми старшего дошкольного возраста выглядит следующим образом:

Подготовительная часть (разминка) - составляет 10 - 15 % от общей продолжительности занятия. Подготовительная часть экспериментальных занятий представлена в виде упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на весь организм ребенка. Это, прежде всего, упражнения динамического характера: различные варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения подготовительной части выполняются под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

Задачи: общий настрой детей на занятие физическими упражнениями, переход организма на другой уровень функционирования, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению.

Примерное содержание: разновидности ходьбы и бега в различных направлениях, подскоки, подъемы на полупальцы с различными движениями, полуприседы с различными положениями и движениями рук; наклоны, выпады.

Основная часть - составляет 75 - 80 % от общей продолжительности занятия. Основная часть экспериментального физкультурного занятия включает в себя элементы игрового танца, танцевально - ритмической гимнастики, игрогимнастики, игропластики. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Представлены образно - танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный

характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Элементы данного блока занятий направлены на тренировку крупных мышечных групп, развития умения четко и ритмично выполнять упражнения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения, совершенствование координационных способностей, в частности, двигательной координации. Основным принципом данной части - принцип «проработки сверху вниз», когда из различных исходных положений детьми последовательно выполняются упражнения для мышц шеи и плечевого пояса, затем рук, туловища и ног.

На первом этапе основной части включаются упражнения цикла игроритмика разминочного характера, которые являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку. Они включают различные наклоны головы, движения плечами в сочетании с подниманием рук вверх, вперед, в стороны, (как одновременное, так и поочередное). Затем, по мере усвоения детьми выполняемых упражнений, предусматривается их усложнение в координационном отношении, при этом дозировка каждого отдельно взятого упражнения остается прежней. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Данные упражнения выполняются из различных исходных положений.

Примерное содержание занятий представлены в Приложении 1.

Второй этап основной части носит название «нагрузочного», поскольку содержит упражнения повышенной интенсивности цикла танцевально-ритмической гимнастики и игротанца. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

Также в разделе используются образно - танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Эти упражнения выполняются стоя на полу, в более быстром темпе, по сравнению с разминочной частью. Особое внимание здесь уделяется правильной осанке при выполнении упражнений.

Следующая серия состоит из элементов игрогимнастики и креативной гимнастики. В данный раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные. Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Примерное содержание занятий креативной гимнастики представлены в Приложении 2.

Танцевально - беговая серия является «пиковой» как по темпу выполняемых двигательных заданий, так и по физиологическим проявлениям реакции организма на нагрузку - частота сердечных сокращений и частота дыхательных движений в минуту. Она состоит из музыкально - подвижных игр. На данном этапе важно осуществлять контроль за состоянием каждого ребенка путем визуального наблюдения.

Пример подвижных игр используемых при проведении этой части занятия представлен в Приложении 3.

Третий этап основной части представлен партерной серией упражнений - игропластики. Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Несмотря на то, что данные упражнения выполняются в умеренном темпе, они требуют от ребенка наибольшей затраты энергии.

Задачи: переход от локального воздействия на опорно - двигательный аппарат к региональному; достижение тренирующего эффекта посредством постепенного увеличения физической нагрузки.

Примерное содержание основной части занятий условно можно подразделять на пять серий.

Первая серия - игроритмика включает упражнения, последовательно прорабатывающие суставы и мышцы. Вторая серия - танцевальная, представлена в виде танцевально - ритмической гимнастики и игротанца. Третья серия - это упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног с меньшей амплитудой по сравнению с первой серией в виде комплексов игрогимнастики и креативной гимнастики. Четвертая серия - танцевально - беговая состоит из музыкально - подвижных игр. Пятая серия - партерная в виде игропластики.

Заключительная часть составляет 5 - 15 % от общей продолжительности занятия. Заключительная часть представлена упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями. Цель данных упражнений - обеспечить максимальное восстановление всех функций организма к исходному уровню и организовать отдых детей после физической нагрузки за достаточно короткий промежуток времени. Используются дыхательные упражнения, которые могут сочетаться со спокойной ходьбой, а также релаксационные упражнения из исходного положения сидя и лежа. В эту часть включаются и упражнения для мелкой моторики пальцев, различные потряхивания рук игровой самомассаж и т.д.

Задачи: приведение функциональных систем организма в исходное состояние; расслабление всех групп мышц, задействованных в физической нагрузке.

Примерное содержание: серия дыхательных упражнений и движения, направленные на расслабление; серия упражнений психорегулирующего воздействия, включающих аутотренинг.

Взаимосвязь структурных элементов занятий игровой гимнастикой представлена в табл. 3.1.

Таблица 3.1

*Общая структура занятий игровой гимнастикой для детей 5 - 7 лет  
(длительность занятия - 25 мин)*

Части занятия		Время (мин)	Кол- во упр.	Преимущественная направленность
Подготовительная		2	3 - 4	На осанку, ориентировку в пространстве (различные варианты ходьбы и бега) - общего воздействия
Основная	упражнения из и.п.	5 - 6	5 - 6	Для мышц шеи, плечевого пояса и рук; для мышц туловища; для мышц ног
	прыжковая, танцевальная	4	3 - 4	Разнообразные виды прыжков; танцевальные движения высокой интенсивности
	упражнения в партере	5 - 6	5 - 6	Для мышц туловища; для мышц брюшного пресса; для мышц ног - общего воздействия; акробатические упражнения - для развития гибкости
	подвижная игра	4 - 5	1 - 2	На развитие психоэмоциональной сферы - общего воздействия
Заключительная		2 - 3	2 - 3	Спокойная ходьба; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление

Особенностью проведения физкультурных занятий игровой гимнастики у детей 5 - 7 лет является преимущественный зеркальный показ (стоя лицом к занимающимся). Это позволяет не тратить дополнительное время на словесное объяснение и разучивание, что существенно оптимизирует процесс физического воспитания и повышает моторную плотность занятий. При этом показанное упражнение воспринимается и запоминается детьми быстрее и легче, чем его длительное объяснение.

В экспериментальной и контрольной группах за методическую основу бала взята Основная общеобразовательная программа дошкольного образования, разработанная в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования с учётом примерной основной образовательной программы дошкольного образования



«От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. [9] Следует отметить, что в контрольной группе использовались традиционные физкультурные занятия (игровая гимнастика не использовалась).

### **3.2. Обработка полученных данных и анализ эффективности применяемой методики**

Констатирующий эксперимент показал, что дети обеих групп имеют довольно низкие показатели степени развития основных видов движений. Индивидуальные показатели физических качеств в экспериментальной и контрольной группе имеют небольшие отличия, а общие показатели физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп не имеют отличий (табл. 3,2).

В связи с этим было проведен формирующий эксперимент, цель которого - развитие основных видов движений у детей экспериментальной группы посредством физкультурных занятий в виде игровой гимнастики.

После тестирования в экспериментальной группе начались физические занятия с использованием игровой гимнастики. После проведенной опытно - экспериментальной работы, направленной на развитие физических качеств у старших дошкольников с использованием игровой гимнастики у детей наблюдаются изменения.

В конце эксперимента детям экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания, что и в начале эксперимента определяющие уровень физической подготовленности (табл. 3.3).

Сравнительный анализ результатов обследуемых групп показал, что темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе. Это говорит об эффективности системы физического воспитания, направленного на развитие физических качеств старших дошкольников с использованием игровой гимнастики.

Также данные, выявленные в ходе исследования, обработаны статистическими методами для выявления значимости или незначимости различий в динамике развития физических качеств в экспериментальной и контрольной группах старших дошкольников по каждому из описанных тестов.

Таблица 3.2

*Показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента*

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	p
	Хср	$\sigma$	m	Хср	$\sigma$	m		
Бег 10м, сек	2,9	0,27	0,11	3,0	0,21	0,09	2,7	>0,05
Бег 30 м, сек	8,0	0,21	0,09	8,1	0,47	0,19	2,95	>0,05
Прыжок в длину с места, см	85,7	15,59	6,36	88,6	13,81	5,64	2,34	>0,05
Бросание набивного мяча, см	170,9	28,39	11,59	152,1	22,41	9,15	2,27	>0,05
Бег на выносливость 90 м, сек	28,9	4,16	1,70	28,1	2,95	1,20	2,38	>0,05

По итогам диагностики выявились различия по всем применявшимся тестам в экспериментальной группе, которые можно пронаблюдать с помощью таблицы 3.3.

Таблица 3.3

*Показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп по окончании эксперимента*

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	p
	Хср	$\sigma$	m	Хср	$\sigma$	m		
Бег 10м, сек	2,6	0,30	0,12	2,8	0,13	0,05	3,5	<0,05
Бег 30 м, сек	7,6	0,44	0,18	8,0	0,35	0,14	3,18	<0,05
Прыжок в длину с места, см	108,6	2,97	1,21	100,3	9,51	3,88	3,42	<0,05
Бросание набивного мяча, см	182,7	44,59	18,20	156,1	22,41	9,15	3,50	<0,05
Бег на выносливость 90 м, сек.	25,3	3,31	1,35	27,1	2,95	1,20	3,55	<0,05

Результаты статистической обработки данных полученных в начале и по окончании эксперимента выявляют, что  $t$  больше табличного значения  $t_{0,05}$  и поэтому различия между  $X_{\text{ср. экспер.}}$  и  $X_{\text{ср. контр.}}$  считаются достоверными.

При достоверных различиях между  $X_{\text{ср. экспер.}}$  и  $X_{\text{ср. контр.}}$  достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что методика в экспериментальной группе оказалась эффективнее методики контрольной группы.

## ВЫВОДЫ

1. Игровая гимнастика имеет образовательно - развивающую направленность и способствует разностороннему, гармоническому развитию и совершенствованию двигательных функций учащихся.

Занятия по игровой гимнастике имеют оздоровительный эффект, который заключается в укреплении функций организма - сердечно - сосудистой системы, дыхательной, нервной и др. Многогранный эффект занятий обусловлен спецификой игровой музыкально - двигательной деятельности, которую можно охарактеризовать как интегрированную, синтезированную на основе двигательной, музыкальной, игровой и познавательной.

2. В разработанную методику по развитию физических качеств у старших дошкольников с использованием игровой гимнастики входили модули: танцевально - ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. В танцевально - ритмическую гимнастику включены разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. В нетрадиционные виды упражнений включены разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально - подвижные игры. В креативную гимнастику включены разделы: музыкально - творческие игры и специальные задания.

3. В результате педагогического эксперимента установлено, что методика развития физических качеств старших дошкольников с использованием игровой гимнастики, способствует более существенному развитию физических качеств.

Так, прирост показателей физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений в экспериментальной группе оказался достоверно выше ( $p < 0,05$ ) прироста показателей в контрольной группе: на 7,6% - в беге на 10 метров; на 5,2% - в беге на 30

метров; на 6,6% - в беге на 90 метров; на 7,6% - прыжок в длину с места; на 17% - бросание набивного мяча.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Методика применения игровой гимнастики, в которой представлены различные модули, но основными являются танцевально - ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Все разделы методики объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно - воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

2. Физические занятия рекомендуем проводить в течение полугода 2 раза в неделю в спортивном зале по 25 минут. Для полноценного физического развития детей, дополнительно проводить занятия основной гимнастикой дважды в неделю, после дневного сна.

3. Упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также этюды психогимнастики, танцы и игры менять через 2 - 3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом. Комплексы общеразвивающих упражнений, используемые в основной части, целесообразно выполнять на протяжении 15 - 16 занятий, постепенно усложняя упражнения и увеличивая нагрузку. При дозировке упражнений необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

4. Рекомендуем использовать материалы исследования воспитателями дошкольных учреждений при работе с детьми старшего дошкольного возраста, а так же, в процессе аттестации дошкольных учреждений, при подготовке специалистов по физической культуре дошкольников в педагогических колледжах и ВУЗах, а также при повышении квалификации педагогов, организующих двигательную деятельность дошкольников.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й.Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1992. - 159с.
2. Бернштейн, И.А. Физиология движений и активность / И.А.Бернштейн. - М.: Высшая школа, 1990. - 299 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии /Н.А.Бернштейн. - М.: Наука, 1991. - 241 с.
4. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: программно - методический комплекс / Н.И.Бочарова. - М.: Центр педагогического образования, 2007. - 270 с.
5. Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П.Буцинская. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 198 с.
6. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость /Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 98с.
7. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова. - 3 - е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика - Синтез, 2005. - 208 с.
8. Вильчковский, Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье /Э.С.Вильчковский. - К.: Рад.шк., 2003. - 128 с.
9. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2001. - 300 с.
10. Голицына, Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников / Н.С.Голицына, Е.Е.Бухарова. - М.: Наука, 2006. - 265 с.
11. Горькова, Л.Д. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий / Л.Д.Горькова, Л.А.Обухова. - М.: Владос, 2007. - 194 с.
12. Гуревич, И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие / И.А.Гуревич. - Мн.: Высшая школа, 1994 - 319с.

13. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений / А.В.Запорожец. - М.: Инфо - М, 2000. - 346 с.
14. Иванников, И.А. Программа определения уровня ФП дошкольников: методическая разработка / И.А.Иванников, Ф.Р.Аксянова. М.: Дело, 2010. - 105с.
15. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В.Кенеман. - М: Высшая школа, 1985. - 311 с.
16. Кистякова, М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / М.Ю.Кистяковой. - М.: Премиум, 2006. - 261 с.
17. Клевенко, В.М. Быстрота как развитие физических качеств / В.М.Клевенко. - М.: Владос, 2008. - 290 с. |
18. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжова, М.М.Самодурова. - М.: Академия, 2002. - 320с.
19. Кожухова, Н.Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников и дошкольное воспитание / Н.Н.Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2009. - №3. - с.14 - 16
20. Коновалов, В.Н. Современные подходы к воспитанию, обучению и развитию детей в дошкольном образовательном учреждении / В.Н.Коновалов. - Красноярск, 2007. - 307с.
21. Лагутин, А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении / А.Б.Лагутин // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №11. - с.26 - 27
22. Лайзане, С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет.сада / С.Я.Лайзане. - М.: Просвещение, 2014. - 160с.
23. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: В 2 т. - Т. 1/ П.Ф.Лесгафт. - М.: Академия, 1991. - 367с.
24. Лескова, Т.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Т.П. Лескова, П.П.Буцинская, Л.С.Васюкова. - М.: Просвещение, 2002. - 197 с.



25. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка / М.Д.Маханева. - М.: Аркти, 2000. - 107с.
26. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян. - М.: Наука, 2012.- 455 с.
27. Нищева, Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики /Н.В.Нищева. - СПб.: Питер, 2008. - 189 с.
28. Осокина, Т.И. Физическая подготовка в детском саду / Т.И.Осокина. - М.: Инфра - М, 2004. - 264 с.
29. Панкратьев, Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста / Е.И.Панкратьев // Теория и практика физической культуры. - 2000 - №11.- с.30 - 34
30. Пензулаева, Л.И. Анатомио - физиологические особенности детей. / Л.И.Пензулаева, Г.М.Лямина. - М.: Академия, 2004. - 305с.
31. Пимонова, Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5 - 7 лет / Е.А Пимонова. - М.: Статут, 2015. - 230 с.
32. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей / М.А.Рунова. - М.: Мозаика - Синтез, 2004. - 178 с.
33. Семенова, Т. Воспитание ловкости у дошкольников / Т.Семенова // Дошкольное воспитание. - 2006. - №12. - с.10 - 12
34. Сеченов, И.М. Избранные произведения / И.М.Сеченов. - М: Высшая школа, 1953. - 261с.
35. Сеченов, И.М. Избранные философские и психологические произведения / И.М.Сеченов. - М: Инфра - М, 1999. - 324с.
36. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я.Степаненкова. - М.: Академия, 2006. - 368 с.
37. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г.Сухарев. - М.: Гардарика, 2003. - 314 с.

38. Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / С.О.Филиппова. - СПб.: Детство - Пресс, 2001. - 188 с.
39. Филиппова, С.О. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях / С.О.Филиппова // Дошкольное воспитание - 2002 - №4. - с.25 - 27
40. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подготовительной группы / А.И.Фомина. - М.: Просвещение, 2004. - 213 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Конспект занятия «Игровая гимнастика» (для детей старшей группы)****Задачи:**

- познакомить детей с гимнастикой как одним из видов спорта;
- развивать умение действовать с предметами (мячом, лентой);
- упражнять детей в прыжках в длину с места, в прыжках из обруча в обруч;
- развивать у мальчиков физические и волевые качества, выносливость, силу, ловкость; у девочек: гибкость, пластичность, выразительность движений;
- учитывать половые особенности детей при выполнении основных видов движений;
- способствовать формированию правильной осанки;
- воспитывать волевые качества у мальчиков и чувство красоты при выполнении упражнений у девочек.

**Инвентарь:** мячи по количеству девочек, мячи набивные (1 кг) по количеству мальчиков, ленты гимнастические по количеству детей, картинки с видами спорта, две гимнастические скамейки, два мата.

**Ход занятия**

Инструктор: Ребята! Я знаю, что вы очень любите заниматься физкультурой, поэтому вы ловкие, смелые, быстрые. Скажите мне, в каких видах спорта можно играть с мячом?

*Ответы детей.*

А я знаю такой вид спорта, где с мячом можно прыгать, бегать и даже танцевать. Он называется гимнастика. Предлагаю вам отправиться в удивительное путешествие в волшебную страну Гимнастику. Для этого возьмите мячи.

№	Программное содержание	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Вводная часть		
	Ходьба в колонне по одному.	20сек	Направо, друг за другом шагом марш!
	Ходьба на носках: мальчики		Идем на носках, мяч вверх в вытянутых руках.
	- мяч вверх, ходьба на носках;	20сек	Мальчики держат мяч

<p>- мяч вперед в вытянутых руках. девочки</p> <p>- мяч вверх, ходьба на носках; - мяч вперед, руки согнуты в локтях.</p>		<p>впереди в вытянутых руках, спину держим прямо, девочки мяч держат в согнутых руках перед собой.</p>
<p>Ходьба на пятках; мальчики:</p>		<p>Ходьба на пятках,</p>
<p>- мяч за голову; девочки</p>	20сек	<p>мальчики мяч за голову, девочки мяч в</p>
<p>- мяч в вытянутых руках;</p>	20сек	<p>вытянутых руках.</p>
<p>Ходьба мяч в согнутых руках, достать коленом до мяча;</p>	30сек	<p>Мяч в согнутых руках, достаем коленом до мяча, следим за осанкой.</p>
<p>Корригирующие упражнение «Гусеница» - мяч в согнутых руках перед собой, сидя на ягодицах продвигаться вперед.</p>	45сек	<p>А сейчас сели на ягодицы и как «гусеницы» продвигаемся вперед,</p>
<p>Подскоки, мяч в согнутых руках перед собой.</p>	25сек	<p>мяч в согнутых руках</p>
<p>Бег.</p>	20сек	<p>перед собой.</p>
<p>Боковой галоп: - правым боком; - левым боком.</p>	30сек	
<p>Бег с захлестом голени назад.</p>	20сек	<p>А сейчас друг за другом бегом марш!</p>
<p>Бег без задания. Ходьба.</p>	20сек	<p>Бег приставным шагом правым плечо вперед, а потом левым плечом вперед.</p>

	<p>Дыхательное упражнение с мячом.</p> <p>Ходьба, восстановление дыхания:</p>	10сек	<p>Мяч держим перед собой.</p> <p>Бегом марш.</p>
	<p>- мяч вверх - вдох;</p> <p>- мяч вниз - выдох.</p> <p>Дети строятся в две колонны.</p>		<p>Переходим на спокойную ходьбу.</p> <p>Идем спокойно, выполняем упражнение на восстановление дыхания, вдох носом, выдыхаем через рот.</p> <p>Внимание! Из колонны по одному, в колонну по два, по центру зала.</p> <p>Шагом марш!</p>
2.	<p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами на месте</p>		
	<p><b>1.</b> Упражнение: «Потянись».</p> <p>И.п.: о.с: мяч внизу.</p> <p>1 - мяч вверх, встать на носки;</p> <p>2 - мяч вниз, опуститься на всю стопу.</p>	8 раз	<p>Молодцы!!! Спину держим прямо, поднимаемся высоко на носках.</p>
	<p><b>2.</b> Упражнение: «Нарисуй улыбку».</p> <p>И.п.: о.с: мяч внизу.</p> <p>1 - 2 нарисовать полукруг - «Улыбку» в вертикальной плоскости.</p>	<p>8 раз</p> <p>в каждую сторону по 4 раза</p>	<p>Молодцы!!! И с этим упражнением справились хорошо.</p>

<p><b>3. Упражнение: «Прокати мяч».</b> И.п.: сед на пятках. 1-4 прокатывать мяч вокруг себя, перебирая пальцами.</p>	<p>девочки 6 раз мальчики 8 раз</p>	<p>Молодцы!!! Спину держим прямо, пальцами катаем, мяч стараемся не терять его.</p>
<p><b>4. Упражнение «Веселый мяч»</b> И.п.: сидя, мяч зажат в вытянутых ногах, руки упором сзади. 1 - поднять ногами мяч вверх; 2 - и.п.</p>	<p>девочки 6 раз мальчики 8 раз</p>	<p>Молодцы!!! Держим мяч ногами и поднимаем ноги вверх, стараемся не ронять мяч, упираемся на руки.</p>
<p><b>5. Упражнение: «Лодочка».</b> и.п.: лежа на животе, мяч впереди в вытянутых руках. 1 - 4 поднять мяч вверх, прогнуться; 5 - 6 вернуться в и.п.</p>	<p>2 - 3 раза</p>	<p>Прогибаем спину хорошо, ноги вместе. Молодцы!!!</p>
<p><b>6. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на мяч».</b></p>		<p>Вдох - набираем воздух через нос, мяч поднимаем перед собой, выдох - выдыхаем через рот дую на мяч долгим, плавным выдохом.</p>
<p>Основные виды движений</p>		
<p>Перестроения в две колонны.  Инструктор. Как вы думаете, в волшебной стране Гимнастики живут только мячи или есть еще</p>		<p>Дети внимательно слушают задание. С одной подгруппой работает инструктор,</p>

<p>предметы, с которыми можно заниматься?</p> <p>Дети отвечают.</p> <p>1. Задания для мальчиков:</p> <p>а) подтягивание на гимнастической скамейке (захват руками с боку)</p> <p>б) прыжки в длину с места;</p> <p>в) упражнения на гимнастических кольцах «Солдатик».</p> <p>2. Задание для девочек:</p> <p>а) упражнения на гимнастической скамейке «Лебедь».</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>с другой второй воспитатель.</p> <p>1. Лечь на спину, на гимнастическую скамейку и выполнить упражнение «краб», ногами отталкиваемся от скамейки, хват руками сбоку и продвигаемся вперед.</p> <p>2. Встаем на полосу ноги на ширине плеч, делаем сильный толчок ногами, при этом руки нам помогают, делают махи вперед. Кто допрыгнет до синего Шарика, тот «Молодец», а кто до зеленого, тот вырастет настоящим спортсменом.</p> <p>3. Выполняем упражнение «Солдатик» отталкиваемся ногами, поднимаем ноги вверх, для правильного</p>
---	---	---



	<p>б) прыжки из обруча в обруч в), гимнастическое упражнение «Березка».</p>	3 раза 3 раза	<p>приземления нужно согнуть ноги в колени и вернуться в и.п.</p> <p>Встаем на гимнастическую скамейку, проходим до середины, останавливаемся, выполняем упражнение «Лебедь» руки в стороны, сесть на полу шпагат и прогибаем спину. «Лебедь» птица грациозная красивая, тянем шею вверх, спину прогибаем, держим равновесие, встаем и спускаемся со скамейки и проходим к обручам.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, при этом выполняем мах руками.</p> <p>Делаем перекат, двумя руками обхватываем себя за поясницу, поднимем ноги вверх, чем ближе локти друг другу, тем березка стройнее, потом сгибаем колени и делаем перекат вперед, возвращаемся в и.п.</p>
3.	Заключительная часть		

<p>Упражнение «Змейка»: в вертикальной плоскости; в горизонтальной плоскости.</p> <p>Упражнение «Радуга»; полукруглый мах лентой над головой вправо, влево.</p> <p>Упражнение «Круг»: мах лентой в вертикальной плоскости перед собой;</p> <p>Упражнение «Салют»: взмах - лента вверх; вниз - «змейка».</p> <p>Итог занятия.</p> <p>Инструктор: Расскажите мне, в какой волшебной стране вы сегодня побывали, что вам понравилось?</p>		<p>Я открою вам тайну: в волшебной стране Гимнастики живет один великий художник. Он просил передать для вас необыкновенные краски, чтобы вы раскрасили этот уютный красивый спортивный зал. Как вы думаете, можно ли рисовать такими красками? Давайте попробуем.</p> <p>Молодцы ребята!</p>
--	--	---

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

**Креативная гимнастика**

Цель: Посредством различных физических упражнений и движений формировать в детях способность к эмоционально - пластическому самовыражению, перевоплощению в игровой образ, развивать творческие возможности, продуктивное воображение.

Способствовать нормализации и гармонизации общения с окружающим миром.

Воспитывать умение строить позитивные взаимоотношения: быть открытым и чутким, доброжелательным, понимать чувства других, искренне выражать собственные переживания, уметь справляться с жизненными трудностями.

Содействовать физическому, нервно - психическому, эмоционально - эстетическому, социальному развитию детей.

«Солнышко и тучка»

*(На напряжение и расслабление мышц туловища)*

Солнце зашло за тучку, стало свежо. *(сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание)*

Солнце вышло из - за тучки. Жарко! *(расслабиться, разморило на солнце, на выдохе)*

*Без фиксации внимания на дыхание.*

«Я мороженое ем»

*Музыка Е.Тиличевой*

Я мороженое ем,

Сам ем, сам

Никому я не дам! *(лизать языком воображаемое мороженое, сжаться, помахать пальчиком)*

Просит солнце:

- Дай чуть - чуть!

Хоть лизнуть! *(расслабиться, потянуться к солнцу)*

Я не дам! Ем сам!

Никому не дам! *(пожадничать, сжаться, помахивание головой)*

Солнце жарче,

Солнце ближе

И мороженое лижет (*расслабиться, лизать язычком*)

И оно

Как назло

От меня

Поползло! (*расслабленное оседание вниз*)

По губам, по рукам, по штанам! (*показывая руками, лежим, растеклись*)

Мы мороженое съели

С солнцем пополам! (*широкая улыбка*)

«Лицо загорает»

(*На напряжение и расслабление мышц лица*)

Подбородок загорает (*подставить солнышку подбородок*)

Летит жучок, хочет сесть на подбородок (*поводить мышцами лица, энергично двигая носом и губами*)

Жучок улетел (*расслабиться*)

Нос загорает

Летит бабочка,

Выбирает, на чей нос сесть (*сморщить нос,*

*поднять, подставить нос солнцу, рот полуоткрыт, верхнюю губу кверху*)

Брови - качели (*двигать бровями вверх - вниз*)

Бабочка летела,

Спать хочется (*расслабление мышц лица, не открывая глаз переползти в тень, принять удобную позу*).

*Комплекс «На зарядку!»*

*А.Кузнецова*

Выразительное движение.

Использование и развитие идеи горизонтального пластического балета  
«Пластик - шоу» *Н.Н.Ефименко.*

*Особое внимание обратить на их выразительность с целью развития двигательного творчества обсудить с детьми варианты возможных движений, изменять их в соответствии с предложениями детей. Движения в соответствии с текстом.*

Солнце встало!

Солнце встало!

Просыпайся и вставай,  
 Сбрось проворно одеяло  
 Не тянись и не зевай!  
 На площадку по порядку  
 Становись скорее в ряд!  
 На зарядку! На зарядку!  
 Собираем всех ребят!  
 Выше руки, шире плечи,  
 Раз, два, три, дыши ровней!  
 От зарядки станешь крепче,  
 Станешь крепче и сильней.

1. И. п. - поза сна, лежа на спине с вытянутыми вверх руками. Все тело, позвоночник и мышцы конечностей расслаблены и спокойны. Руки перенести и вытянуть вдоль туловища, сгибая руки в локтях опереться на предплечья, приподняв верхнюю часть туловища посмотреть «Где солнышко?», приподнять голову вверх посмотреть «Как оно встало?».
2. И. п. - сидя на коленях. Имитация «Сбрасывание одеяла», движения правой и левой рукой в стороны.
3. И. п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях. Ладонь одной руки под локтем другой руки, грозить пальцем. Меняем положение рук, встать.
4. Построение в шеренгу, можно в колонну, в звенья.
5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо - влево.
6. И. п. - ноги на ширине стопы. Поднимание рук вверх, на носочки, разведение их в стороны на всей стопе.
7. И. п. - основная стойка. Наклоны вперед с разведением рук в стороны, не сгибая колени.
8. Глубокий вдох, полный выдох.
9. Прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе.
10. Ходьба на месте. Упражнение на дыхание.

«Солнышко умывается»

*Э.Мошковская*

*Самостоятельно, но с необходимой помощью педагога.*

*Эмоционально - повествовательная интонация.*

Воробей умывался

В песок зарывался. (*взмахи руками-крылышками, брызгание на себя, движения головой и руками - «зарывание»*)

Котенок мылся -

Весь облился. (*движения язычком - вниз, вверх, вправо, влево, по кругу в одну сторону и в другую*)

Утенок мыться

Пошел в болотце (*ходьба в полуприсяде, руки отведены назад, внимание осанка*)

Ребенок мыться

Пошел в корытце (*удобно сидя на полу, набирать в ладошки воду, лить на себя*)

Лягушонок -

В луже (*прыжки как «лягушонок»*)

Слоненок -

В душе (*ноги на ширине плеч, ладони с разведенными пальцами приставлены кушам, наклоны головой вправо - влево*)

Слон - великан

Сделал фонтан (*поднимание рук вверх, разведение в стороны, полное раскрытие ладоней, выдох, опускание через стороны вниз*)

Лепешки валяют

Тебя поджидают

*Эмоционально - радостная приподнятая интонация.*

А солнце глядело

И мыться хотело (*большие глаза, глаза раскрыты, ладошки приставлены к вискам, пальцы разведены*)

И в тучку зарылось

Зарылось, зарылось (*руки на поясе, ноги чуть расставлены, движения головой вправо - влево*)

*Эмоционально - загадочная интонация.*

Только не мылось (движения головой и пальчиком)

А расшалилось! (шаловливое движение всем телом)

*Эмоционально - радостная веселая интонация, игривая.*

Играло!

Плескало! (набирание воды в ладошки, поливание себя и всего)

И дождик пошел! (постукивание пальчиком по ладони)

Мы спрятались! (дети убегают от дождя, прячутся под

Кап - кап - кап! зонтик)

«Солнышко»

*Русская народная песня в обработке М.Иорданского.*

*(По подражанию, для малышей)*

Солнышко - ведрышко

Выгляни в оконышко (движения пальцами к себе зовем)

Где твои детки? (приподнимание плеч, разведение рук в стороны)

Сидят на запечке (сидя удобно имитационные движения ладошками) (наклон с разведением рук в стороны)

Потешку можно использовать в игровой гимнастике «Солнышко» для выполнения упражнений.

Очень актуальная тема для северного солнышка, которое зимой очень надолго прячется от детей.

«Где зимой ты ходишь солнце?»

*Музыка Т.Чудовой Слова Е.Авдеенко*

Мимические картинки. Грустно - вопросительная интонация.

Где зимой ты ходишь солнце? (сидя ноги по-турецки, разведение рук)

Загляни ты к нам в оконце

Нет тебя давным-давно

В доме пусто и темно (*призыв руками, движения головой вправо – влево, голова и плечи вперед, разведение рук в стороны, сидя на коленях*)

Ты когда - то нам светило

А теперь ты нас забыло

Где ты солнышко теперь?

Постучи скорее в дверь!

*(поднимание рук вверх, опускание рук вниз, поднимание плеч, разведение рук, стучат пальцами правой руки по ладони левой).*

*Радостно - приподнятая интонация.*

Заходи ко мне и к маме

Посиди немножко с нами!

Где ты солнышко теперь?

Постучи скорее в дверь!

*(приглашение - указание рукой, поднимание, разведение рук, постукивание пальцами левой руки по ладони право*

Фристайл «Прыг да скок»

*Слова Г.Лагздынь*

Полное самовыражение - свободный стиль.

Дети самостоятельно создают свою двигательно-музыкальную композицию «Пластик - шоу», полностью выражают свое понимание музыки и чувство движения: эмоции, движения, мимика.

Зайчик солнечный «Прыг - скок»

Прогуляться вышел

Прыгнул бойко на порог

Пробежал по крыше

Прыг да скок, прыг да скок,

Прыгнул на окошко

Прыг да скок, прыг да скок,

И на нос Тимошке.

Тявкнул весело щенок: «Зайка поиграем!»

Припустился со всех ног с развеселым лаем

Прыг да скок, прыг да скок,



Прыгает Тимошка  
Прыг да скок, прыг да скок,  
А за ними - кошка.  
Зайчик прыгнул на диван  
Вслед Мурлыка - кошка  
Спрятал зеркальце в карман  
Озорной Сережка.  
И не прыг, и не скок,  
Приуныл Тимошка  
И не прыг, и не скок,  
Дремлет, щурясь, кошка.

«Солнце в небе катится» Детская песня.

*Слова И.Легикевич Музыка А.Лепина.*

Солнце в небе катится  
В новом красном платьице  
В детский сад спешит оно  
Вместе с нами заодно  
Вот помедлило немножко  
И запрыгнуло в окошко  
Раз, два, три, четыре, пять...  
Как теперь его искать?

Словесное описание действий и движений - речевой рисунок - решение проблемных ситуаций, проба выполнения движений, выполнение движений в комплексе.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

## Игры с бегом

## «Ловишки парами»

Выбирают водящего. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребенок, пойманный последним, становится водящим.

## «Ловишки - перебежки»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На середине площадки находится ловишка. После слов: «Раз, два, три. Беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки. Тот, до кого ловишка дотронулся, считается пойманным и отходит в сторону. После 2 - 3 перебежек подсчитываете число пойманных. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

## «Ловишка, бери ленту».

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого -нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя " «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

## «Быстро в домик»

Гимнастические скамейки - домики - расположены на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети спрыгивают со скамеек и разбегаются по площадке. По сигналу воспитателя «Быстро в домик!» они должны быстро встать на скамейку. Игра повторяется 4 - 5 раз.

## «Спящая лиса»

Выбирают лису. Она уходит в угол площадки (нору) и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой - дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от лисы, бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманных лиса отводит в нору. Когда в норе окажется 2 - 3 ребенка, выбирается новая лиса. Игра повторяется со всеми детьми. В конце воспитатель отмечает самую ловкую лису.

## Игры на ориентировку в пространстве

## «Найди свое место»

Воспитатель распределяет детей на три подгруппы. Каждая строится у какого - либо физкультурного пособия (или дерева). Воспитатель предлагает детям назвать этот предмет и запомнить его. По сигналу дети разбегаются по площадке и бегают 0,5 - 1 мин. По

команде «Найди свое место!» они должны построиться в прежнем месте. Подгруппа, построившаяся первой, выигрывает. Игра повторяется 3 - 4 раза.

«Найди себе пару»

Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Воспитатель отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3 - 4 раза.

«Не задень!»

Дети произвольно располагают на площадке различные предметы: мячи, кегли, кубики, чурбачки и т. п. По условиям игры они могут бегать по площадке в любом направлении, но не сталкиваться и не задевать предметы. Ребенок, задевший предмет, ставит его на место и продолжает играть. Через 2 мин дети по сигналу воспитателя останавливаются. Воспитатель называет победителей (кто ни разу не нарушил правила). Игра повторяется. Ее можно усложнить, увеличивая число предметов и уменьшая площадку.

«Сокол и голуби»

На противоположных сторонах площадки линиями обозначают домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети - голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» Голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают нового сокола.

«Синие, красные, желтые».

Дети берут ленты трех (или двух) цветов, повязывают их друг другу на руку (или заправляют конец ленты сзади под резинку спортивных брюк). Затем все выстраиваются вдоль линии по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «Приготовились!», и все принимают положение высокого старта. Сигналом для начала бега является название цвета ленты, например «Желтые!» По этому сигналу бегут дети только с желтой лентой, остальные должны остаться на месте. Добежав до противоположной стороны площадки, дети остаются там. Затем воспитатель называет другой цвет, потом третий. При повторении дети бегут в противоположном направлении. И так меняются 3 - 4 раза.

Игры с прыжками

«Волк во рву»

Поперек площадки двумя линиями (или шнурами) обозначается ров (ширина 80 см). Во рву - волк. Дети стоят у края площадки - это козы. Воспитатель говорит: «Козы, в поле!» Дети бегут на противоположный край площадки, по пути перепрыгивая ров. Волк бежит, не выходя за пределы рва, и ловит тех коз, которые не смогли перепрыгнуть (коснулись земли в пределах рва). Козы резвятся в поле. Через некоторое время воспитатель говорит: «Козы, домой!» Дети вновь перепрыгивают ров, и игра продолжается.

«Лиса в курятнике»

На одной стороне площадки ставят гимнастические скамейки - это насест для кур. На противоположной стороне находится нора лисы. Один из играющих назначается лисой,

остальные - куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по площадке (двору), клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда лиса поймает двух - трех кур. Можно ее повторить с другой лисой.

«На одной ножке по дорожке»

Дети встают по краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3 - 4 м). Обратно дети бегут. Затем прыгают на другой ноге.

«Зайцы и волк»

Одного из играющих выбирают волком. Остальные - зайцы. На одной стороне площадки зайцы устраивают домики (чертят кружки). В начале игры зайцы стоят в своих домиках, волк - на другом конце площадки (в овраге). По сигналу воспитателя зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку. По сигналу «Волк!», волк выбегает из оврага и ловит зайцев (стараясь коснуться их). Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Игра возобновляется. После того, как поймано 2 - 3 зайца, выбирается другой волк.

«Бездомный заяц»

Дети - зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Зайцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося:

Зайцы в поле побежали, по полянке поскакали.

Дети выбегают и резвятся на площадке. Игра продолжается