

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**  
49.03.01 Физическая культура

**ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА  
ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ канд.пед.наук, доцент С.Н. Чернякова

Выпускник \_\_\_\_\_ А.В. Балагурова

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В. Соломатова

Красноярск 2023

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Обоснование эффективности использования комплекса подвижных игр для развития двигательных способностей старших дошкольников» содержит 51 страницу текстового документа, 51 использованный источник, 2 рисунка, 8 таблиц.

### КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, СТАРШИЕ ДОШКОЛЬНИКИ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Проблема низкого уровня физической подготовленности у 30-40% детей дошкольного возраста связана с современным образом жизни и недостаточным развитием ловкости, силы, скорости и выносливости. Включение подвижных игр в занятия физической культурой в дошкольных организациях является одним из способов развития двигательных качеств ребенка, учитывая, что жизнь ребенка непрерывно связана с играми. Однако, существует проблема отсутствия знаний многих игр среди современных детей.

Объект исследования – двигательные способности старших дошкольников.

Предмет исследования – комплекс подвижных игр как средство формирования двигательных способностей детей 6-7 лет.

Целью исследования является формирование двигательных способностей и игрового опыта старших дошкольников посредством разработанного комплекса подвижных игр.

Разработанный комплекс из 13 игр помогает формировать физические качества у детей дошкольного возраста, такие как выносливость, сила, координация и гибкость, а также укрепляет сердечно-сосудистую и костную системы. Экспериментальная группа детей, прошедшая комплекс игр, показала значительный прирост во всех физических качествах в сравнении с контрольной группой, что подтверждает эффективность комплекса для улучшения физической подготовки детей и подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы применения подвижных игр, как средства развития физических качеств дошкольников.....	6
1.1 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста .....	6
1.2 Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников..	10
1.3 Роль подвижных игр в жизни современных дошкольников .....	19
1.4 Диагностика двигательных качеств и двигательного опыта старших дошкольников .....	24
2 Организация и методы исследования .....	28
2.1 Организация и этапы исследования .....	28
2.2 Методы исследования.....	29
3 Оценка эффективности использования подвижных игр для развития двигательных способностей старших дошкольников .....	33
3.1 Результаты развития двигательных способностей в начале эксперимента	33
3.2 Комплекс подвижных игр для старших дошкольников.....	35
3.3 Результаты исследования и их обсуждение .....	36
Заключение .....	42
Практические рекомендации .....	44
Список использованных источников .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Подвижные игры в дошкольном возрасте являются основным средством всестороннего развития детей. С их помощью дети развиваются не только физически, но и психологически, эмоционально и умственно. В дошкольном возрасте необходимо гармонично развить все физические качества.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются многие качества, такие как инициатива, самостоятельность и уверенность. При рациональном использовании игра становится эффективным средством физического воспитания [32; 44].

**Актуальность** проблемы определяется тем, что в последние годы показатели физической подготовленности имеют низкий уровень у 30-40% детей дошкольного возраста. Ухудшение данного показателя связано как с современным образом жизни людей, так и с недостаточным развитием ловкости, силы, скорости, выносливости и в процессе занятий физической культурой [15].

**Проблема** исследования: жизнь ребенка непрерывно связана с играми, поэтому подвижные игры должны быть и в повседневной жизни, и на занятиях физической культурой. Однако, существует проблема, что современные дети не знают многие игры. Поэтому включение подвижных игр в занятия физической культурой в дошкольных организациях являются одним из способов развития двигательных качеств ребенка [14; 41; 50].

**Объект** исследования – развитие двигательных способностей старших дошкольников.

**Предмет** исследования – комплекс подвижных игр как средство формирования двигательных способностей детей 6-7 лет.

**Целью** исследования является развитие двигательных способностей старших дошкольников посредством разработанного комплекса подвижных игр.

**Гипотеза:** процесс развития двигательных способностей будет эффективным, если в него включить разработанный комплекс подвижных игр,

учитывающий особенности развития старших дошкольников, формирующий их двигательный опыт.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить возрастные особенности, средства физического воспитания, методы диагностики двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста, а также проанализировать роль подвижных игр.

2. Разработать комплекс подвижных игр для формирования двигательных способностей старших дошкольников.

3. Оценить эффективность разработанного комплекса подвижных игр и разработать практические рекомендации по использованию подвижных игр на занятиях физической культурой детей старшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Практической значимостью** работы является разработанный комплекс подвижных игр, направленный на формирование двигательных способностей, рекомендуется применять на занятиях физической культурой у старших дошкольников.

# **1 Теоретические основы применения подвижных игр, как средства развития физических качеств дошкольников**

## **1.1 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста**

Возраст дошкольника является важным периодом в становлении личности. В этом возрасте появляется ряд особенностей, связанных с анатомией и физиологией ребенка.

Так, в возрасте 6 лет идет процесс активного созревания организма: масса детей увеличивается в месяц примерно на 200 грамм, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем, рост детей семи лет равен 113-122 см, средний вес 21-25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера, идет развитие крупной и мелкой мускулатуры. Позвоночник ещё неустойчив, но продолжают процессы окостенения. Общее физическое развитие тесно связано с развитием мелкой моторики детей. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта детей, развития речи и подготовки к письму. В этот период происходят значительные изменения структуры и содержания детской деятельности [21; 38].

Дошкольники из-за развития ряда психических процессов начинают управлять своими: памятью, поведением, восприятием, мыслями. Наиболее важным в этом периоде является представление о себе, образе «Я». Развитие этих образований создает к 6 годам положительные условия для развития способности осознавать и отдавать себе отчет в своих действиях, полученных результатах, переживаниях, побуждениях и чувствах. Возраст 6-7 лет является сенситивным для морального развития. Этот период исключительно благополучен для педагогических воздействий и во многом предопределяет будущий моральный облик человека [12].

Самооценка детей устойчивая, но возможно ее завышение, реже занижение. Дети лучше оценивают результат деятельности, чем поведения.

Ведущим интересом для детей 6-7 лет является общение, а ведущей деятельностью сюжетно-ролевая игра [2].

В сюжетно-ролевых играх дети 7 лет начинают понимать сложные взаимоотношения людей, отражающие жизненные ситуации. Игровые действия становятся сложными, обретают особый смысл, который не всегда понятен взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, в каждом из них развивается свой сюжет. При этом дети могут отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Следовательно, период шести-семи лет характеризуется увеличением роста и пропорций тела, развитием и изменением всех физиологических систем организма.

Физиологические изменения, а также изменения, происходящие в детском сознании, приводят к тому, что дети 6-7 лет становятся готовыми к принятию новой для него роли школьника, усвоению новой деятельности и системы конкретных обобщенных знаний [21; 37].

Дошкольный и младший школьный возраст считаются наиболее благоприятными для тренировки сложных координационных двигательных действий [30]. Неслучайно на спортивные тренировки, такие как гимнастика, танцы, фигурное катание, детей набирают в возрасте 4-5 лет и раньше. В раннем возрасте организм ребенка быстро развивается, в короткие сроки приобретает массу информации, в том числе и моторную [28].

Взаимосвязь показана с ростом и развитием, в частности, что определенные шаги могут продвигаться только при определенном размере тела. По последним данным в литературе, существует связь физиологических функций с размерами и формой тела [26; 39].

Как установлено современными экспериментальными и теоретическими исследованиями взаимосвязи строения и функции различных органов и систем, физическое развитие, описывающее геометрические размеры тела и его пропорции, напрямую влияет на функционирование всех органов и систем

организма. Это связано с тем, что вес и площадь поверхности тела во многом определяют скорость обмена веществ в организме [14].

Из этих теоретических утверждений можно сделать вывод, что для тела небольшого размера, которым является тело ребенка, характерны следующие особенности:

1 - высокие значения относительной работоспособности по сравнению со взрослыми (потребление кислорода, количество основных отделов сердца, легких и т. д.). Поэтому для ребенка вполне естественно двигаться намного больше, чем для взрослых;

2 - высокая скорость теплообмена в сочетании с более высокой базальной скоростью метаболизма по сравнению со взрослыми приводит к более быстрой усталости [27].

Движение является основой для формирования так называемой физиологической базы физического развития.

В дошкольный период происходит окостенение позвоночника для его долговечности, завершается окостенение мелких костей кисти и пальцев. К 6-7 летнему возрасту отмечается улучшение координации, экономии и устранении лишних движений. Эти процессы обуславливаются тем, что в мозжечке заканчивается процесс созревания клеток Пуркинье, ответственных за координацию движений. В дошкольном возрасте происходит развитие всего мозга, поэтому в этот период ребенок начинает проявлять внимание, силу воли, начинает составлять планы действий до начала действия [9].

В движении ребенка 6-7 лет проявляются значимость, способность к самоконтролю, достаточно правильная оценка процесса и результатов движения, как самого себя, так и его товарищей. Известно, что в дошкольном возрасте не наблюдаются масштабные и значительные изменения в высшей нервной системе, а мозг детей данного возраста по характеристикам становится ближе к мозгу взрослых людей. В старшем дошкольном возрасте физическое развитие у девочек протекает интенсивнее, чем у мальчиков. Скачок физического развития в возрасте 6-7 лет связан с нейроэндокринными перестройками в организме

детей. Врачи считают этот период критическим, отмечают снижение физической и умственной выносливости и повышенный риск заболевания [5].

Центральная нервная система претерпевает наибольшие изменения. К 7 годам масса мозга увеличивается почти в 3 раза. Клетки мозга растут и развиваются особенно активно, а его деятельность затруднена. Формирование скелетной системы физиологических изгибов позвоночника и свод стопы близится к завершению.

Органы дыхания также активно развиваются. Формирование структуры легочных долей близится к завершению. Нормами физического развития детей 6-7 лет является частота дыхания 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится глубже [15].

Сердечно-сосудистая система меняется в направлении увеличения выносливости и повышения производительности. Сердце шестилетних детей по размеру и форме близко к сердцу взрослого, что позволяет ему выдерживать более высокие нагрузки, чем у маленьких детей. Пульс становится более стабильным и устойчивым. Частота сердечных сокращений снижается до 91-92 ударов в минуту

Поскольку скелет ребенка в основном состоит из хряща, важно создать условия, при которых неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, могут быть сведены к минимуму, особенно когда ребенок ходит в школу и проводит много времени за столом, выполняя домашнюю работу.

В возрасте 6–7 лет мускулатура рук быстро развивается, движения становятся более отчетливыми, улучшается их координация. Ходьба характеризуется увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног последовательны, осанка правильная. Также ребенок работает хорошо - достаточно равномерно и быстро. Ему удается совершать прыжки на месте, с продвижением, попеременно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо разбрасывает навыки. Физическое развитие детей 6-7 лет позволяет ему сохранять равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Несмотря на все вышесказанное, мышечная система все еще быстро устает и не выдерживает длительных физических нагрузок. Поэтому все нагрузки должны быть даны понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость. Чрезмерная физическая активность негативно влияет на развитие скелета, тормозит рост костей. С другой стороны, физические упражнения, наоборот, стимулируют рост и помогают укрепить их. Клеточно-мышечная система разворачивается: кости скелета незначительно различаются по форме, размеру и степени, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах он только начинается [20; 42].

## **1.2 Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников**

Игра является важной частью жизни каждого ребенка. Игра нравится, как детям, так и взрослым, потому что игра является естественной потребностью человека. Она приносит радость и счастье, она предлагает удовлетворение и в то же время представляет собой способ, которым дети узнают о себе, о других и о мире, который их окружает; они приобретают навыки и создают социальные отношения. Вот почему крайне важно, чтобы у каждого ребенка было достаточно времени для игры, и чтобы игра была неотъемлемой частью его жизни. То, как ребенок играет, и человек, с которым он играет, меняет путь развития ребенка [11; 16].

Дети создавали игры очень давно. Они создают их сегодня, для себя и с учетом своих потребностей. Игры являются их естественной потребностью и одним из основных видов деятельности [35].

Дети любят играть главного героя в ролевых играх, динамичные игры, в содержании которых достаточно действия (моторные навыки) и быстрая интеллектуальная реакция на решение задачи.

Игры, которые предлагают искру здорового юмора детей и создают хорошее настроение.

Самые полезные игры это те, которые обладают сочетанием вышеупомянутых качеств.

Есть многочисленные исследования, которые указывают на роль и значение игры для развития физических, моральных, интеллектуальных, социальных и эмоциональных характеристик ребенка. Благодаря этому интересы детей и взрослых удовлетворяются, особенно в тех областях, где традиционные игры на протяжении веков рассматривались как отдельное учреждение для организованного общения и проведения свободного времени. Многочисленные поколения выросли благодаря тем традиционным играм, которые передавались из поколения в поколение, лелеялись, использовались и совершенствовались [34; 40].

Игры привлекают и удерживают внимание детей своим содержанием, которое воспитывает и создает хорошее настроение. Некоторые из них предлагают различные способы и решения, такие как те, которые ведут детей к созданию нового контента, предназначенного для изобретательных детей. Игра доминирует в жизни детей и имеет особое значение для развития и образования детей, особенно в дошкольный период. Вот почему в образовательном процессе детей большое внимание уделяется созданию условий для самостоятельной игры в игры или направленные игры, а также игр с правилами, заранее установленными взрослыми для достижения определенных педагогических эффектов [13; 31].

Дидактические и мобильные игры представляют собой просто элементы намеренно организованного и направленного учебного процесса. Чаще всего взрослый передает содержание дидактических и мобильных игр детям, а также правила их исполнения. Взрослый организует, руководит и направляет игру [30].

Сегодня игра и образовательный процесс связаны с учетом того факта, что игра не должна терять свою душу, потому что игра - это занятие, которое очень интересует детей и мотивирует их. Воспитатель должен сотрудничать с детьми в игре; он должен помочь им, предлагая проблему, а не предлагая окончательное решение. Кроме того, он должен помочь им осознать свои возможности - стать

партнером в игре. Воспитание через игру означает направление психофизических возможностей ребенка, но в то же время игру следует рассматривать как основу творчества ребенка. Благодаря действиям в дидактических играх дети мотивируются организованно и творчески, в соответствии со своими собственными способностями, с которыми они знакомятся с окружающим их миром, а также с их умственными и другими способностями и характеристиками [25].

Дидактическая игра представляет собой форму, посредством которой дети интересным образом обновляют, распространяют, проверяют и устанавливают свой опыт и свои возможности, а полученные знания, впечатления выражаются и применяются в новых жизненных и образовательных ситуациях. Дидактические игры способствуют общему развитию ребенка; они направляют свое внимание, когда восприятие и наблюдение объекта находятся под вопросом при сравнении сходств и различий, поощряя фантазию и творчество [33; 36]. Содержание дидактических игр расширяет общую картину мира, в которой живут дети, направляет их любопытство, стимулирует их речевую активность, обогащает словарный запас и стимулирует устное общение. С помощью специально структурированных игр (логико-математических) ребенок развивает логическое мышление и создает специальные образовательные ситуации, в которых он осваивает интеллектуальные процессы: сериализацию, классификацию, числовое построение, построение во времени и пространстве и т.д. [17].

Помимо этих современных дидактических игр, существует множество показателей, определяющих ценность и важность применения старых, традиционных детских игр. Говоря о своих любимых детских играх, взрослые должны рассказать о том, как они с ними познакомились и в какой степени это помогло им войти в круг сверстников, показать свои физические и интеллектуальные достижения, показать свои предпочтения и любовь другу или подруге и хорошее время в пути. Эти виды игр были изучены от старших детей (в основном от братьев и сестер), а затем от взрослых (членов семьи и учителей).

Даже сегодня дети с радостью играют в старые традиционные игры, несмотря на появление компьютерных игр (которые могут сдерживать некоторые сферы развития детей и их творческий потенциал).

Сохранение народных традиций посредством игр необходимо для сохранения нашей нации, молодого поколения и нашего потомства, их воспитания на основе проверенных, хороших и сохраненных традиционных ценностей. Традиционные игры - это сокровище, которое мы должны беречь и хранить. Они являются мощным инструментом для образования, потому что через них мы приобретаем знания, культурный опыт, развиваем привычки и навыки [1; 43].

Благодаря традиционным играм дети осознают свою необходимость двигаться, приобретать важные переживания, развивать и испытывать эмоции, испытывать впечатления от того, что красиво, некрасиво, что делает их счастливыми или несчастными, активировать все их чувства. Посредством этих игр удовлетворяются социальные потребности, такие как контакты со сверстниками и взрослыми; они становятся их образцами для подражания, игроки знакомятся со своей группой или противниками, они общаются, самоорганизуются, обсуждают и соглашаются в игре, они учатся демократически выбирать своего лидера (капитана), они все вместе радуются, вписываются в группу, активируют все их чувства, развивать воображение и абстрактные мнения [22].

При планировании игр необходимо учитывать состояние здоровья дошкольников. Есть дети, которым некоторые движения противопоказаны. Дети с частыми заболеваниями бронхиальной системы, нарушениями сердечно-сосудистой системы быстро устают, для таких детей обеспечивается индивидуальная работа, в основном при умеренной и низкой степени подвижности.

Дети имеют индивидуальные особенности телосложения. Мышечное мышление требует упражнений для развития скоростно-силовых качеств и гибкости.

Для детей астенического типа рекомендуются упражнения для развития силы и выносливости.

Индикаторы, специально предназначенные для разработки этих качественных показателей, демонстрируют гибкость и сбалансированность. Можно планировать различные типы игр для участия в командных соревнованиях.

Разнообразные способы достижения целей, внезапные изменения ситуации, динамические действия не позволяют точно регулировать физические нагрузки, поэтому при выборе и проведении игр следует учитывать физическую подготовленность детей. Проведение подвижных игр требует индивидуально дифференцированного подхода со стороны учителя [16; 45].

Считается, что подготовка воспитателей, педагогическое наблюдение и предвидение имеют особое значение. Педагог должен заметить и выделить важные факторы развития детей в их поведении. Ребенок должен определить изменения в навыках и способностях, которые помогут ребенку закрепить положительное качество и постепенно преодолеть отрицательное.

Развивающие, функции мобильной игры могут быть успешно реализованы только при умелом обучении. Для этого необходимо использовать различные методы и приемы.

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры отличаются наличием или отсутствием снаряжения, количеством участников, степенью интенсивности и спецификой физической подготовленности, местом проведения (двор, комната, пруд), элементами разметки пространства, система подсчета очков, прелюдии к играм и наказания по общему сюжету и т. д.

Рассматривая подвижные игры на основе организации игроков, можно выделить следующие:

- а) без деления команды на команды (игры, основанные на простейших отношениях между участниками);
- б) с делением команды на команды (игры, направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут проходить в различных комбинациях:

а) игры, в которых происходят активные боевые искусства;

б) игры, без контакта с противником;

в) эстафеты, в которых действия каждого участника направлены в равной степени, связаны с выполнением отдельных заданий.

Их отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и т. Д., Подвижные игры - игры с правилами.

В дошкольном учреждении в основном используются элементарные подвижные игры [13].

Рассмотрим классификацию подвижных игр, используемых в детском саду, по следующим критериям:

- по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада);
- по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивными играми);
- в соответствии с преобладающим типом движений (игры с бегом, прыжками, лазанием и ползанием, катанием на коньках, метанием и ловлей, метанием);
- на физические качества (игры на развитие ловкости, скорости, силы, выносливости, гибкости);
- спортом (игры в баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей; игры на лыжах и санках, в воде, в поле);
- основаны на взаимоотношениях игроков (игры в контакте с противником и игры без контакта);
- по сюжету (сюжетный и бессюжетный);
- по организационной форме (активного отдыха, занятий фитнесом);
- мобильность (низкая, средняя и высокая мобильность - интенсивность);
- по сезону (летом и зимой);
- по методике организации игроков: командных и некомандных (с

разделением на команды, эстафеты; условия игр подразумевают одинаковые для команды моторные задачи, результаты игры суммируются при общем участии всех членов команды, игры без деления команды - каждый игрок действует независимо в соответствии с правилами игры).

Подвижные игры разнообразны по содержанию и организации.

В некоторых играх есть сюжет, роли и правила, связанные с сюжетом; Игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, установленными ролью и правилами. Доступны только двигательные задачи, настраиваемые правила, которые определяют последовательность, скорость и ловкость их выполнения.

При выборе игр, способствующих физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, прежде всего на сюжет, его правила и двигательные действия [6; 49].

Основой для развития сюжета и установления правил игры служат некоторые особенности поведения животных (выходка лисы, привычки хищников - волка, щуки, скорость передвижения зайцев, птиц, заботливость выводка и т. д.), наиболее характерные моменты совершения трудовых действий людьми разных профессий, особенности передвижения различных транспортных средств.

Движение игроков определяются сюжетом и правилами игры: подражать бегу лошадей, бегать и высоко поднимать колени, прыгать как зайцы, подниматься по лестнице как пожарный, ползать подобно гусенице и т.п.

Важной ролью сюжетных подвижных игр можно назвать влияние на дошкольников с помощью образов, которые им назначаются, а также при помощи обязательных для всех правил игры.

Для применения сюжетных игр на занятиях, как правило, количество игроков может варьироваться от 3 до 25. Такое количество детей позволяет использовать игры в разных условиях и для разных целей. В сюжетных играх, как правило, основная масса детей изображает, например, птиц, кроликов, и один

ребенок становится исполнителем ответственной роли - волк, лиса, воздушный змей. Детские действия тесно связаны между собой. Таким образом, активность ребенка, играющего роль волка, побуждает других участников игры - кроликов - двигаться быстрее, энергичнее. Это игровое действие детей. Тем не менее, каждый ребенок, играя, проявляет независимость, инициативность, скорость и ловкость в меру своих способностей [20].

Во всех возрастных группах используются сюжетные подвижные игры под присмотром специалистов для создания благоприятного педагогического эффекта. Сюжетные игры позволяют детям «превращаться» в персонажей игры. Увлекаясь игрой, ребенок может многократно повторять ходьбу, бег, прыжки (прыжки на месте и движение вперед, прыжки с низких предметов, прыжки через шнур) ползти т.п. [20].

Бесплановые игры, такие как ловушки очень близки к сюжетным играм - у них просто нет изображений, которые подражают дети, все остальные компоненты одинаковы: наличие правил, ответственные роли (ловушки, сети), взаимосвязанные игровые действия. Эти игры, как и сюжетные игры, основаны на простых движениях. Бесплановые игры требуют большей независимости от детей, скорости и ловкости движений, ориентации в пространстве, чем сюжетной линии. Это связано с тем, что игровые действия в них связаны не с игровым сюжетом, на котором возможно сочетание различных движений и их чередование, а с выполнением конкретной двигательной задачи. Основой таких игр является выполнение определенных двигательных задач в соответствии с простейшими правилами.

Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, но в соответствии с целью педагогические задачи, содержание и методология игры и упражнения не идентичны. Мобильная игра основана на определенном плане (образном или условном). Упражнения, с другой стороны, представляют собой методично организованные двигательные действия, специально отобранные для целей физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий («Попасть в ворота» и т. д.).

По сути, в игровых упражнениях нет игровых действий группы детей, каждый ребенок действует согласно отдельной инструкции воспитателя, а выполнение двигательных задач зависит только от его личных способностей.

Многие упражнения имеют сюжетный характер, то есть в них вводится элемент игры (например, «На мостике», «Через ров»). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание к двигательным задачам, которые им предлагаются, и способствует их более тщательному и точному выполнению [3; 47].

Во время таких упражнений учитель имеет возможность отследить каждого ребенка и, если кому-то это не удалось, предлагает сделать это снова. Поэтому в игровых упражнениях, в отличие от подвижных игр, задачи непосредственного обучения являются более определенными. В этом их особая ценность в развитии движений у детей.

В работе с детьми дошкольного возраста также используются так называемые веселые игры и аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, их, однако, часто проводят на досуговых вечерах, на физкультурных праздниках. Моторные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бег с ложкой в руке с мячом в руке; выполнение движения с завязанными глазами и т. Д.). Такие задания выполняют двое или трое детей, большую часть детей составляют зрители. Веселые игры на досуговых вечерах и в праздничные дни представляют собой забавное зрелище, развлечение для детей, которое доставляет им радость, но в то же время требует от участников двигательных навыков, ловкости, ловкости [4].

Таким образом, в дошкольные годы ребенок проходит огромный путь физического и психического развития.

Подвижные игры отличаются от других физических упражнений спецификой организации и управления мероприятиями. В игре детские мероприятия организованы на основе образного или условного сюжета, который предусматривает достижение цели в условиях неожиданно меняющихся

ситуаций. Игровая деятельность сложна и основана на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и т. д.). Игра дает возможность быть независимым, находчивым в выборе способа выполнения действия. Внезапные изменения ситуации во время игры заставляют ребенка решать двигательные проблемы в кратчайшие сроки и при полной мобилизации двигательных способностей.

Это помогает закрепить двигательные навыки и развитие физических качеств в постоянно меняющихся условиях [1].

Таким образом, подвижные игры один из самых удобных способов развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Из исследованных типов подвижных игр все влияют на развитие двигательных качеств, что говорит о необходимости внедрения практики подвижных игр непосредственно для развития ловкости, силы, гибкости, выносливости, быстроты.

### **1.3 Роль подвижных игр в жизни современных дошкольников**

На данный момент в мире происходят процессы научно-технической революции, увеличивается урбанизация, а также информатизация общества. В современном мире существенно ускорился темп жизни, в связи с чем начал изменяться быт и уклад жизни людей. Игра, которая свойственна была в детском возрасте родителей, бабушек и дедушек, остается также присущей и современным детям несмотря на то, что внутренний мир, набор ценностей и мотивов отличается у современных детей. Подвижные игры – это реализация естественных потребностей в игре, движении и общении, однако в современном обществе подвижные игры заменяются суррогатами. На данный момент, детям дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях предлагаются развивающие игры. Сейчас развивающие игры все чаще переходят в компьютерный вид. Соответственно, естественное межличностное общение также переходит в электронный вариант. Потребность детей в движении выражается в занятиях спортом, танцами. Если спорт (в случае с командными

видами спорта) оказывают схожее с подвижными играми развитие, а вот в случае с дискотечными танцами ситуация иная: ритмичные движения не требуют знаний правил, подготовки, слуха музыкального, а также дисциплины даже минимальной. Отличие занятием спортом от простых подвижных игр в том, что спорт ориентирован на профессионализм, требующий много физических и душевных усилий. Таким образом, естественная потребность в движении либо может быть реализована через спорт (занятия в спортивных секциях), либо редуцируется [7; 48].

Современные родители стремятся дать раннее развитие для своих детей. Такое стремление родителей понятно, так как родители рассчитывают на то, что это станет залогом успешности их детей. Вероятно, это верный способ сделать вклад в успешность, однако, возможность играть у детей существенно сокращается [23].

Сейчас довольно часто можно услышать из СМИ, что интернет и телевидение отнимают детство у детей. Так как в раннем возрасте у дошкольников уже появляется возможность получать информацию из интернета и телевидения, то дети вступают на легкий путь потребления информации.

Одной из наиболее ценной формой социализации является групповая игра. На данный момент все реже организуются группы на игровых площадках с разными возрастными детьми, что непрерывно связано с последствиями урбанизации: разобщенность людей. Опасаясь за жизни детей, родители ограждают детей от создания групп, лишая их одной из форм социализации, которая уже недоступна многим дошкольникам и школьникам. Поэтому отсутствие социальных связей, подверженность естественной человеческой лени и слабости, утомляемость от занятий в секциях и кружках и привлекательность закадровой жизни сливаются в единую чашу мира дошкольника. Все это приводит к тому, что дети предпочитают смотреть мультики, «сидеть» в социальных сетях, а не гулять и играть на улице.

Появление инфантилизма, эгоизма капризов, а также неумение общаться с людьми это основные последствия отсутствия или сокращения количества

подвижных игр. Многие педагоги отмечают: «Детям нужно играть, учиться взаимодействовать <...>, тогда они станут адаптированными, общительными взрослыми, способными помогать и взаимодействовать» [24].

В больших городах популярными стали игры с аниматорами, которые, как правило, устраивают на детских праздничных мероприятиях. Однако, отрицательный характер такого рода игр распространяется и на социальный, и на образовательный. Связан этот отрицательный характер в первую очередь с тем, что игры аниматоров строятся по принципу «победители - побежденные», где одни игроки побеждают других. Также веселье в таких играх часто безумно и неэстетично, поэтому те дети, которые не видели иных игр, воспринимают это как норму. В принципе мир анимационных игр направлен на потребление услуг аниматоров, а не на увеличение игровых практик.

Все вышеперечисленные тенденции имеют большее распространение в больших городах. Как подчеркивается рядом исследований – малые города, а особенно сельские местности менее подвержены современным тенденциям, сохраняя традиционную культуру. В поселках еще есть возможность встретить группы детей, которые играют в подвижные игры, в условиях мегаполиса – это уже практически нереальное событие.

Еще одним из последствий урбанизации является нарушение передачи игровой культуры: дети узнают об играх от няней, воспитателей, из интернета, из средств массовой информации. Все это приводит к нарушению межпоколенческих отношений ребенок – родитель, привнося в жизнь детей и их родителей ряд проблем во взаимопонимании [10]. Соответственно, страдает главное условие развития личности дошкольника – игровая культура [18; 46].

Все вышеперечисленное, в первую очередь связано с последствиями развития цивилизации (в частности, из-за урбанизации и глобализации общества), что не присуще детству.

Типичное изображение дает поиск в Интернете по фразе «современные детские игры», «современные детские подвижные игры», «игра в жизни ребенка», «игра в жизни детей». Выявлены сайты дошкольных учреждений

(методические разработки), сайты по продаже игр и игрушек (ключ к обоснованию выбора родителями определенных товаров), сайты и форумы для родителей, а также, в различные сайты и порталы, курсы студентов педагогических учреждений среднего и высшего профессионального образования. Подавляющее большинство материалов относится к детям дошкольного возраста, небольшая часть - к детям младшего школьного возраста. Большинство рассуждений и выводов относятся к ролевым играм дошкольников. В студенческих курсах, в большей степени, в методических разработках и дидактических материалах практикующих преподавателей; в меньшей степени устанавливаются классические положения о роли игры в жизни ребенка, гиподинамике, овладении компьютерными играми [17]. Был найден анализ или даже описание текущей ситуации в области детских подвижных игр. Торговые сайты, основанные примерно на тех же положениях, рекомендуют родителям приобретать рекламируемые игры, игрушки и игровое оборудование [19]. К счастью, не очень активное общение по обсуждаемой теме на сайтах родителей не ограничивается жалобами: также слышны призывы поиграть с детьми, научить их играть, в частности, подвижные игры. Воспоминания взрослых о любимых подвижных играх из детства звучат горько [22].

Был проведен опрос дошкольников и младших школьников, в ходе которого было выяснено, что в сельской местности (на даче, у бабушек и дедушек) городские дети играют чаще, разнообразнее и намного больше, чем в городе [18]. Например, дети играют с палками, воздушными змеями, в воде. В первую очередь это связано с тем, что дети берут пример со своих родителей и окружения. Так, родители, приезжая в отпуск, становятся более расслабленными и свободными, с желанием отказаться от привычного городского образа жизни. Также, смена окружения на более расслабленный и традиционный деревенский уклад дает свои результаты.

Стоит отметить и уровни сложности подвижных игр. Так, например, бросание снежков является примитивным видом подвижных игр, для которой в ходе игры характерна спонтанность, непродолжительности, а самое главное,

отсутствие правил. В то же время, есть подвижные игры с более сложной организацией, например, белочки и домики: такие игры имеют правила, дисциплину, организацию игровой команды. Часто такого рода подвижные игры требуют самодисциплины и самоорганизации. Именно в более сложные игры еще играют дети в сельских местностях в большей степени.

Однако, в последние годы в мире появилась тенденция на здоровый образ жизни. Так, под этим понятием люди стали увеличивать свою физическую активность, использование не моторизованного транспорта. Такой пример родителей позволяет создать положительный пример для раннего возраста: дети учатся кататься на велосипедах, скейтбордах, коньках и т.п. Кроме того, активное положительное влияние оказывают совместные игры с детьми, где главное место занимает демонстрация навыков и соревнование в умениях («Но я могу это сделать!», «А ты сможешь?» и т.д.). По сюжету к этим играм присоединяются игры с демонстрацией навыков, которые происходят на детских и спортивных площадках, где нужно уметь ходить по узкому стволу, вставать на турник, сохранять равновесие и т. д.

Безусловно, совместные игры и пример родителей играют важную роль в жизни детей. Однако, детям необходим режим, когда они могут сами по себе со сверстниками играть в подвижные игры, развивая другой уровень социализации. Такую роль чаще выполняют дошкольные учреждения: на занятиях физической культурой или прогулках детям предлагается поиграть в какую - либо игру самостоятельно, под наблюдением взрослых, но с минимальными вмешательствами в ход игры. В такой момент воспитатель часто занимает позицию лидера: раздает роли игрокам, объясняет правила. Однако, частой проблемой становится то, что не все взрослые умеют играть в подвижные игры, искренне, с душой, увлекая других. Это особый дар, черта характера. Таких лидеров важно организационно и методически поддерживать. В частности, такая поддержка может быть оказана через курсы повышения квалификации по подвижным играм [25]. Педагогическое сообщество прогрессивного мышления

приходит к выводу о необходимости учить детей игре, а также учить родителей и учителей игре [19].

Таким образом, проблема отношений современных детей с подвижными играми является многогранной, требующей внимания: от развития современного поколения зависит жизнь человечества, и если ребенок не умеет коммуницировать со взрослыми и сверстниками, то появляется угроза развития общества.

#### **1.4 Диагностика двигательных качеств и двигательно-игрового опыта старших дошкольников**

Для диагностики двигательных качеств используют тесты [25]. Наиболее популярными являются тесты физического воспитания дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской, включающие в себя:

1. Тест на определение скоростных качеств (быстроты) – бег на 30 м с высокого старта;
2. Тест на определение координационных способностей (челночный бег);
3. Тест на определение выносливости;
4. Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).

Для проведения таких тестов требуются следующие оборудование и материалы:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости;
- большие кубики (2 шт.).

В проведение тестов закладываются следующие условия:

Тестирование проводится в рамках занятий по физической культуре. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Медицинская сестра

осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Исследование выполняется не ранее 30 мин после принятия пищи. Тестирование проводится в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 12 ч. Участок, где проводится тестирование детей не должен иметь посторонних предметов. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

После проведения теста анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставлялись с нормативными данными.

Диагностика двигательного-игрового опыта старших дошкольников может быть осуществлена с помощью различных подходов, включающих наблюдение, интервьюирование, тестирование и анкетирование.

*Наблюдение* является одним из наиболее распространенных подходов к диагностике двигательного-игрового опыта старших дошкольников. Оно предполагает непосредственное наблюдение за играми и движениями детей с целью оценки их физических способностей, координации движений, моторных навыков и т.д.

*Интервьюирование* – это метод диагностики, основанный на беседе с родителями и преподавателями, целью которой является выявление особенностей двигательного-игрового опыта детей. В результате такого интервью можно получить информацию о том, как часто и каким образом дети занимаются физическими упражнениями, какие игры они предпочитают, какие спортивные мероприятия уже посещали и т.д.

*Тестирование* – это метод диагностики, основанный на проведении различных тестов, позволяющих оценить уровень развития физических способностей и моторных навыков у детей. Такие тесты могут включать в себя бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, броски мяча, прыжки с места, балансирование на лавочке и т.д.

*Анкетирование* – это метод диагностики, основанный на проведении опроса с использованием анкет, заполненных родителями, преподавателями и самими детьми. Анкеты могут содержать вопросы о том, как часто и насколько интенсивно занимаются дети физическими упражнениями и играми, какие из них предпочитают и почему, какие результаты имеются на физкультурных занятиях и т.д.

***Инструментарий диагностики.*** Для проведения диагностики двигательного-игрового опыта старших дошкольников используются различные инструменты, которые могут включать в себя следующие элементы:

- Бланк анкеты или опросника. Бланк анкеты содержит вопросы, ориентированные на выявление основных аспектов двигательного-игрового опыта детей.
- Инструкции для проведения тестов. Инструкции содержат описания различных тестов, которые можно использовать для оценки уровня физических способностей и моторных навыков у детей.
- Орбитрек. Орбитрек позволяет оценить уровень аэробных способностей у детей.
- Функциональный тест. Функциональный тест оценивает функциональные возможности детей, в том числе их координацию, балансирование и выносливость.
- Измерительная лента. Измерительная лента позволяет измерить различные параметры физических и двигательных характеристик у детей, такие как размер грудной клетки, окружность талии или бедра и т.д.

Пример использования методов диагностики включает следующие шаги:

1. Проведение наблюдения за играми и движениями детей в течение одного дня.
2. Интервьюирование родителей и преподавателей для выявления их мнения о двигательно-игровом опыте детей.

3. Проведение тестирования с использованием тестов, направленных на оценку уровня развития физических способностей и моторных навыков у детей.

4. Анкетирование детей на предмет выявления их предпочтений в области игр и физических упражнений.

Диагностика двигательного-игрового опыта старших дошкольников представляет сложную задачу, требующую использования разнообразных методов и инструментов. Наблюдение, интервьюирование, тестирование и анкетирование представляют собой основные подходы к диагностике, которые могут быть использованы в комбинации друг с другом. Различные инструменты, такие как орбитрек, функциональный тест, измерительная лента и т.д., также могут быть использованы для получения дополнительных данных.

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация и этапы исследования**

С целью выявления формирования двигательного опыта детей дошкольного возраста посредством подвижных игр, было организовано и проведено исследование на базе МБДОУ №265 расположенный по адресу г. Красноярск, улица Академика Павлова, 45.

В ходе проведения опытно-поисковой части исследования были выбраны 40 детей старшего дошкольного возраста, из которых были сформированы две группы: первая группа (20 детей: 10 девочек и 10 мальчиков) – экспериментальная, вторая группа (20 детей: 10 девочек и 10 мальчиков) – контрольная. Тестирование проводилось инструктором по физической культуре.

Исследование проводилось в 4 этапа:

Первым этапом (сентябрь 2019 год – январь 2020 год) был теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, который проводился с целью изучения понятия двигательного опыта. Для этого были изучены научные статьи, монографии, диссертации, учебная литература по возрастным особенностям, средствам физического воспитания, методам диагностики двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста, а также по проблеме отношений современных детей с подвижными играми.

На втором этапе исследования, с января 2020 по май 2021 года, подбирались методы оценки двигательного опыта для педагогического эксперимента, проводилось первичное тестирование старших дошкольников.

На третьем этапе, который проходил с сентября 2021 – май 2022 года был разработан и протестирован в ходе педагогического эксперимента комплекс подвижных игр.

На четвертом, заключительном этапе, проводилась обработка полученных результатов и формулирование выводов об эффективности разработанного комплекса подвижных игр (сентябрь 2022 – май 2023 г.).

## 2.2 Методы исследования

Так как целью работы является формирование двигательно-игрового опыта с помощью подвижных игр, то в работе были применены следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

*Теоретический анализ и обобщение литературы* подразумевает поиск литературных источников, осуществляемый в библиотеках, анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно - методические издания, так же использовались ресурсы интернет.

В результате теоретического анализа и обобщения литературных данных, были выявлены ключевые характеристики физических качеств дошкольников и уровни физического развития, соответствующие возрасту. Известно, что существуют возрастные особенности у дошкольников, которые необходимо учитывать при физической нагрузке ребенка, в противном случае можно навредить здоровью дошкольника.

Подвижные игры являются одним из эффективных методов физического развития детей. Через игру возможно развить все известные физические качества. На данный момент, современные дошкольники все меньше времени проводят за подвижными играми, что является проблемой, которую подчеркнули многие ученые.

Поэтому, сделав теоретический анализ, в работе составлен комплекс подвижных игр, позволяющий решить существующую проблему без вреда для здоровья растущего организма ребенка.

*Педагогическое тестирование* позволяет определить уровень двигательно-игрового опыта. Так в комплекс тестов включаются упражнения на быстроту, силу и выносливость детей, что позволяет судить о приобретении

двигательно-игровой способности в ходе занятий по экспериментальному комплексу подвижных игр.

Тестирование проводилось два раза: до внедрения экспериментального комплекса и после. Для тестирования проводились следующие испытания дошкольников:

#### *Описание тестов*

##### 1. Тест на определение скоростных качеств:

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: в забеге участвует не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат [9].

##### 2. Тест на определение координационных способностей:

Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

Методика: в забеге принимают участие по два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега [6].

##### 3. Тест на определение выносливости:

Цель: определить выносливость в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: в забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию воспитателя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. [26].

#### 4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

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

Методика: ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги [37].

Результаты для нормативной оценки физической подготовленности показаны в таблице 1 [35].

Таблица 1 – Нормативы физической подготовленности для детей 6-7 лет

Контрольный норматив (ед. измерения)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	6,5	8,1	8,5	6,5	8,2	8,6
Челночный бег 3*10м (секунды)	9,9	11,1	12,8	10,0	11,3	12,9
Пятиминутный бег (метры)	1500	750	500	1500	750	500
Прыжок в длину с места (сантиметры)	135	110	85	125	100	85

Таким образом, в ходе тестирования выявляется двигательно-игровой опыт детей, по результатам которого можно судить о развитости ребенка.

В ходе педагогического эксперимента был разработан комплекс подвижных игр, формирующий двигательно-игровой опыт у дошкольников. Для разработки комплекса учитывались физиологические особенности

дошкольников, а также их исходная физическая подготовленность, протестированная в ходе педагогического тестирования.

Разработанный комплекс внедрялся в занятия физической культуры экспериментальной группы согласно с графиком занятий. Занятия контрольной группы проходили без изменений.

*Методы математической статистики.* Результаты контрольных испытаний обрабатывались статистически с использованием пакета программ Excel-2013. Из трех попыток выполнения теста каждого ребенка рассчитывалось среднее арифметическое значение. Далее, высчитывали среднее значение для контрольной и экспериментальной группы. Затем, по итоговым результатам рассчитывалось стандартное отклонение и погрешность среднего арифметического значения. Оценка считалась статистически значима при  $p < 0,05$  критерия Стьюдента (2,28).

### 3 Оценка эффективности использования подвижных игр для развития двигательных способностей старших дошкольников

#### 3.1 Результаты развития двигательных способностей в начале эксперимента

В многочисленных образовательных программах для оценки физической подготовленности дошкольников представлена довольно вариативная система показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств, которая включает в себя серию базовых и дополнительных параметров физической подготовленности.

Данные первоначального тестирования девочек дали возможность определить исходный уровень физической подготовленности дошкольников по методике М.А. Руновой, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности девочек до эксперимента

Контрольный норматив (ед. измерения)	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P(0,05)
	результат	оценка	результат	оценка		
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	8,23±0,31	средний	8,01±0,25	средний	0,6	>
Челночный бег 3*10м., (секунды)	11,20±0,26	средний	11,10±0,34	средний	1,0	>
Пятиминутный бег (метры)	750±23	средний	755±25	средний	0,7	>
Прыжок в длину с места (сантиметры)	92,2±3,1	низкий	91,4±5,2	низкий	0,8	>

В таблице 3 представлены данные первоначального тестирования мальчиков контрольной и экспериментальной групп.

В ходе анализа полученных результатов тестирования получено следующее: дети имеют средний уровень развития физических качеств, так как в большинстве тестов девочек и мальчиков результаты оценки «средний

уровень». В тесте «прыжок в длину с места» у девочек и мальчиков показан низкий результат. Разница результатов между девочками и мальчиками не существенна.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности мальчиков до эксперимента

Контрольный норматив (ед. измерения)	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P(0,05)
	результат	оценка	результат	оценка		
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	7,93±0,26	средний	8,15±0,13	средний	0,5	>
Челночный бег 3*10м., (секунды)	11,12±0,32	средний	11,06±0,37	средний	0,8	>
Пятиминутный бег (метры)	750±21	средний	755±24	средний	0,8	>
Прыжок в длину с места (сантиметры)	95,4±5,3	низкий	97,3±4,2	низкий	0,7	>

Полученные данные подтверждают, то, что специальной педагогической работы по развитию физических качеств и двигательной активности детей в практике дошкольного учреждения недостаточно, что говорит о необходимости разработки комплекса подвижных игр, которые были бы ориентированы на развитие двигательной активности воспитанников.

Важно уделить внимание не только упражнениям на развитие конкретных физических качеств, но и играм, которые бы развивали комплексно все стороны двигательной активности. Такие занятия помогут детям не только развить свои физические возможности, но и повысить уровень здоровья и привить интерес к спорту и активному образу жизни. Кроме того, важно проводить мониторинг результатов и корректировать программу занятий в зависимости от достигнутых результатов детей. Только так можно достичь успеха в развитии физических качеств дошкольников.

### 3.2 Комплекс подвижных игр для старших дошкольников

В ходе работы нами был составлен комплекс подвижных игр, представленный в таблице 3 и 4. В таблице 3 представлен комплекс подвижных игр, которые проводились в первом месяце. Игры из таблицы 3 проводились в сентябре, ноябре, январе, марте и мае. На первой неделе месяца проводилась игра «Быстро возьми», на второй – «Ловишки на одной ноге», на третьей – «Тяни в круг», на четвертой – «Догони свою пару».

Таблица 3 – Комплекс подвижных игр, проводимых в первом месяце

Название	Описание игры
<b>«Быстро возьми»</b>	Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется
<b>«Ловишки на одной ноге»</b>	Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три! Лови!" дети разбегаются по площадке. Ловишки их ловят, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется 3-4 раза. Нельзя ловить того, кто успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колени. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка
<b>«Тяни в круг»</b>	На полу вычерчиваются две окружности (одна в другой) диаметром 3 и 2 м. Игроки команд, взявшись за руки, образуют круг. По первому сигналу участники игры движутся вправо или влево по кругу. По следующему сигналу все играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук.
<b>«Догони свою пару»</b>	Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние 10-12 м).

В таблице 4 представлены подвижные игры, проводимые во втором месяце. Игры из таблицы 4 проводились в октябре, декабре, феврале, апреле. На первой неделе месяца проводилась игра «Совушка», на второй – «Ящерицы», на третьей – «Передал - садись», на четвертой – «Мяч в обруч».

Таблица 4 – Комплекс подвижных игр, проводимых во втором месяце

Название	Описание игры
<b>«Совушка»</b>	Выбирается совушка, остальные дети изображают бабочек, птичек и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.
<b>«Ящерицы»</b>	По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями. Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.
<b>«Передал – садись»</b>	По сигналу тренера капитаны бросают мяч первым в колонне. Те, получив мяч, возвращают его обратно капитанам и приседают, затем капитаны бросают мяч следующим в колонне и т. д. Игра заканчивается, когда капитан получит мяч от последнего игрока колонны. Поймав мяч, капитан поднимает его вверх, сообщая таким образом, что его команда закончила игру. Команда, закончившая переброску мяча первой, считается победительницей.
<b>«Мяч в обруч»</b>	Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. Ведущий команды стоит а 4—4,5 м от своей колонны и держит обруч перпендикулярно к полу. Первый в строю игрок бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны. Те же действия совершает игрок, стоящий напротив.

Разработанный комплекс применялся на занятиях физической культуры экспериментальной группы согласно с графиком занятий: игры проводились в конце занятий в течение 10 минут. На каждом занятии проводилось по одной игре. Занятия контрольной группы проходили без изменений по конспекту инструктора по физической культуре.

### 3.3 Результаты исследования и их обсуждение

После эксперимента было проведено повторное тестирование групп. В таблице 5 представлены результаты девочек после эксперимента. Также рассчитан относительный прирост для каждого контрольного испытания.

Таблица 5 – Сводная таблица результатов эксперимента у девочек

Контрольный норматив (ед. измерения)	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	Прирост относительный (%)	До	После	Прирост относительный (%)
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	8,23±0,31	8,6±0,2	12	8,01±0,25	6,1±0,25	33
Челночный бег 3*10м., (секунды)	11,20±0,26	12,3±0,3	15	11,10±0,34	9,10±0,27	22
Пятиминутный бег (метры)	750±23	520±25	23	755±25	1570±35	52
Прыжок в длину с места (сантиметры)	92,2±3,1	92±4	16	91,4±5,2	128,2±3,6	29

Выявлено, что относительный прирост в контрольном испытании «Бег 30 м с высокого старта (с)» в экспериментальной группе девочек на порядок выше (33 %), чем у контрольной группы (12%). В тесте «Челночный бег 3\*10м., сек» также прирост на порядок выше после эксперимента – 22%, в контрольной – 15%. Наибольший прирост был зафиксирован в тесте «Продолжительность бега: – 5 мин.; дистанция, м.» после эксперимента, который составил 52%, в то время как в контрольной группе в данном тесте прирост составил только 23%. В контрольном испытании «Прыжок в длину с места (см)» составил 29%, в контрольной группе – 16%.

В таблице 6 представлены результаты мальчиков после эксперимента.

Относительный прирост в контрольном испытании «Бег 30 м с высокого старта (с)» в экспериментальной группе мальчиков на порядок выше (38%), чем у контрольной группы (18%). В тесте «Челночный бег 3\*10м., сек» также прирост на порядок выше после эксперимента –20%, в контрольной – 11%. Наибольший прирост был зафиксирован в тесте «Продолжительность бега: – 5 мин.; дистанция, м.» после эксперимента, который составил 53%, а в

контрольной – 22%. В контрольном испытании «Прыжок в длину с места (см)» составил 29%, в контрольной группе – 15%.

Таблица 6 – Сводная таблица результатов эксперимента у мальчиков

Контрольный норматив (ед. измерения)	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	Прирост относительный (%)	До	После	Прирост относительный (%)
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	7,93±0,26	6,72±0,4	18	8,15±0,13	5,87±0,12	38
Челночный бег 3*10м., (секунды)	11,12±0,32	10,03±0,3	11	11,06±0,37	9,21±0,40	20
Пятиминутный бег (метры)	750±21	965±27	22	755±24	1620±40	53
Прыжок в длину с места (сантиметры)	95,4±5,3	112,4±7,9	15	97,3±4,2	137,6±8,4	29

Относительные приросты представлены на рисунке 1.

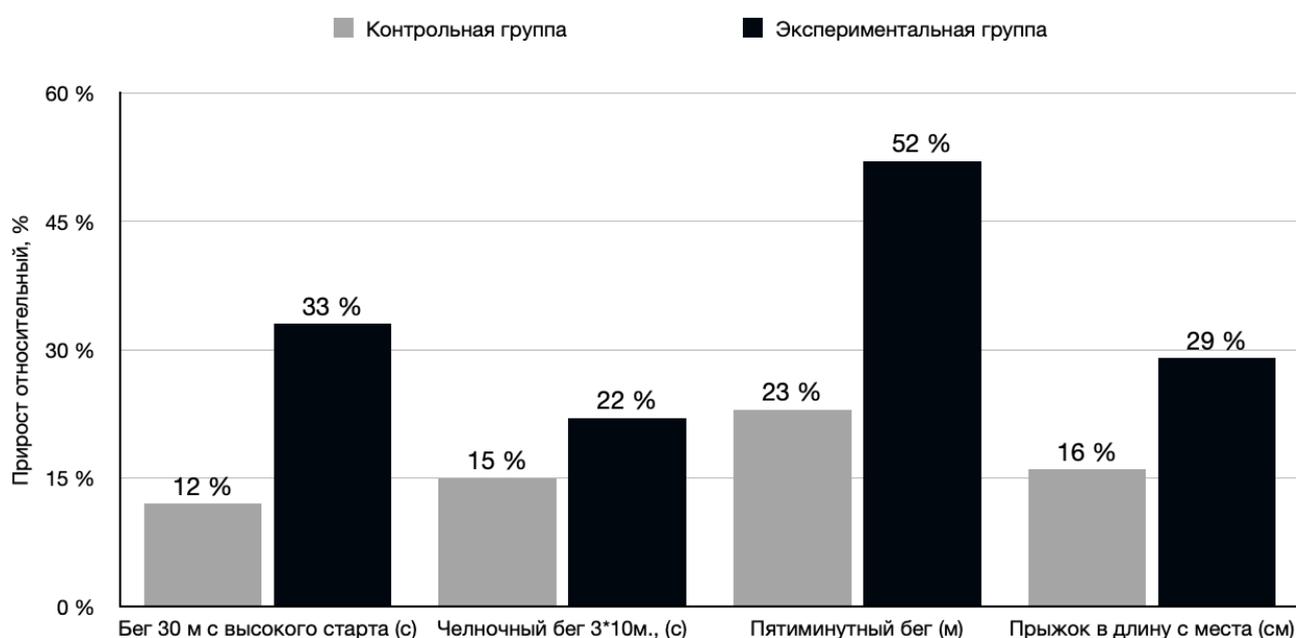


Рисунок 1 – Относительные приросты в контрольных испытаниях у девочек

Из рисунка и таблицы 5 видно, что в контрольных испытаниях на без (30 м и пятиминутный) были зафиксированы наибольшие приросты. Следовательно, можно предположить, что у детей экспериментальной группы развились выносливость и быстрота.

Для доказательства эффективности разработанного комплекса подвижных игр была проведена статистическая обработка результатов (таблица 7).

Таблица 7 – Показатели физической подготовленности девочек после эксперимента (%)

Контрольный норматив (ед. измерения)	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P(0,05)
	результат	оценка	результат	оценка		
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	7,32±0,22	средний	6,1±0,25	высокий	2,3	<
Челночный бег 3*10м., (секунды)	9,73±0,31	средний	9,10±0,27	высокий	1,9	>
Пятиминутный бег (метры)	968±25	средний	1570±35	высокий	2,9	<
Прыжок в длину с места (сантиметры)	109,3±4,1	низкий	128,2±3,6	средний	1,6	>

В результате, в контрольной группе результаты остались «средними» (за исключением теста «прыжок в длину с места» – низкий уровень). В экспериментальной же группе результаты оценивались, как «высокий уровень» для первых трех тестов и «средний уровень» для прыжка в длину. Из таблицы 7 видно, что в контрольных испытаниях «Бег 30 м с высокого старта (с)» и «Продолжительность бега: – 5 мин.; дистанция, м.» девочки экспериментальной группы показали достоверно выше результаты, чем девочки контрольной группы. В остальных же тестах не было выявлено достоверных различий между группами.

На рисунке 2 представлены приросты результатов контрольных испытаний у мальчиков.

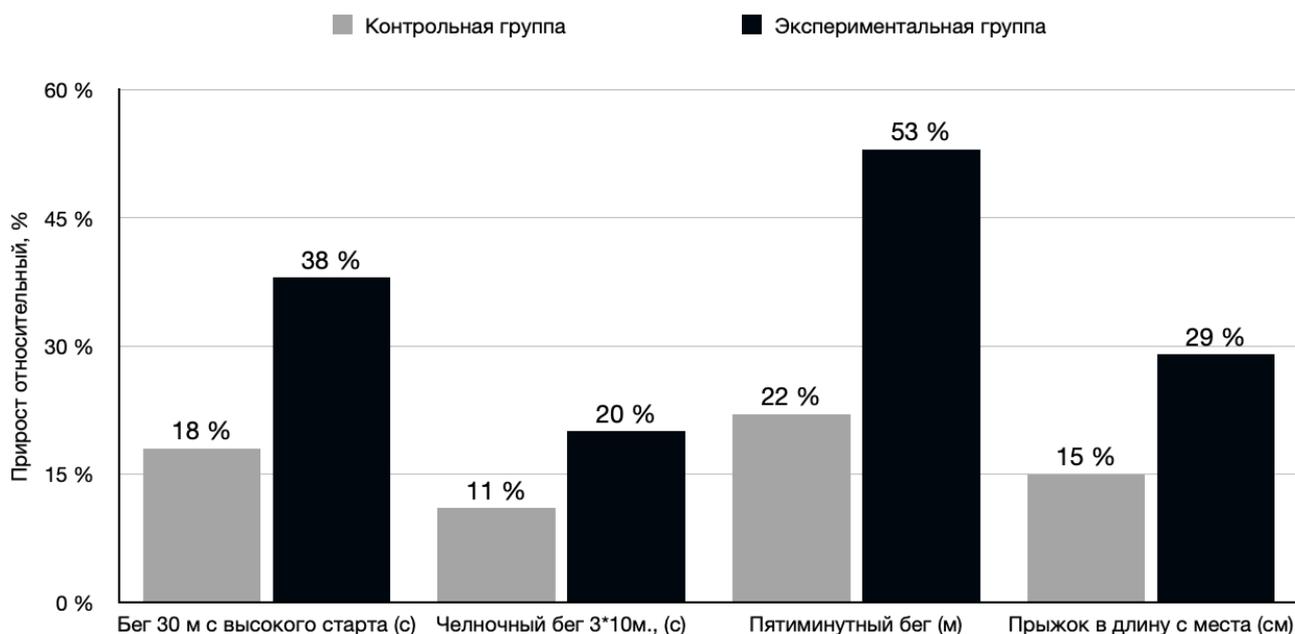


Рисунок 2 – Относительные приросты в контрольных испытаниях у мальчиков

Как видно из рисунка 2 и таблицы 6, у мальчиков экспериментальной группы также значительно развились выносливость и быстрота.

В таблице 8 представлены результаты контрольных испытаний мальчиков с результатами статистической обработки.

У мальчиков контрольной группы также остались результаты на «среднем уровне», за исключением теста «прыжок в длину с места» (в данном результате «низкий уровень»). В экспериментальной же группе результаты изменились на «высокий уровень», а прыжок в длину на «средний». Из таблицы видно, что в контрольных испытаниях «Бег 30 м с высокого старта (с)» и «Продолжительность бега: – 5 мин.; дистанция, м.» мальчики экспериментальной группы показали достоверно выше результаты, чем мальчики контрольной группы. В остальных же тестах не было выявлено достоверных различий между группами.

Таблица 8 – Показатели физической подготовленности мальчиков после эксперимента (%)

Контрольный норматив (ед. измерения)	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P(0,05)
	результат	оценка	результат	оценка		
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	6,72±0,4	средний	5,87±0,12	высокий	2,7	<
Челночный бег 3*10м., (секунды)	10,03±0,3	средний	9,21±0,40	высокий	1,9	>
Пятиминутный бег (метры)	965±27	средний	1620±40	высокий	5,4	<
Прыжок в длину с места (сантиметры)	112,4±7,9	низкий	137,6±8,4	средний	2,1	>

Таким образом, из полученных результатов видно, что предложенный комплекс подвижных игр является эффективным в двух тестах, о чем свидетельствуют результаты тестирований ( $p < 0,05$ ). Можем предположить, что разработанный комплекс позволяет эффективно развивать быстроту и выносливость у детей 6 – 7 лет. Для эффективности развития остальных физических качеств необходимо доработать комплекс и добавить игры на развитие ловкости, силы и гибкости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. При занятиях физическим воспитанием дошкольников следует учитывать их индивидуальные особенности развития нервной, сердечно-сосудистой, костной и других систем организма, а также их физический уровень. Для эффективного развития физических качеств у детей дошкольного возраста широко применяются подвижные игры. Однако, на настоящее время, среди современных детей существует низкий уровень двигательных способностей, вызванный незнакомством многих из них с рядом подвижных игр. Это мешает полноценному физическому развитию детей, поэтому методика работы с дошкольниками строится с учетом необходимости ознакомления их с различными играми, стимулирования двигательной активности и создания условий для развития их физических способностей.

2. Для дошкольников основным методом реализации задач физического воспитания является игровой. В связи с этим, мы разработали комплекс из 13 подвижных игр, который направлен на формирование различных физических качеств у дошкольников. Каждая игра включает в себя различные элементы, такие как бег, прыжки, броски, контроль над равновесием и координацию движений. Комплекс помогает развивать физические качества, такие как выносливость, силу, координацию и гибкость, а также способствует укреплению сердечно-сосудистой и костной систем.

3. В ходе исследования было выявлено, что в контрольной группе участников результаты оставались на среднем уровне, за исключением теста «Прыжок в длину с места», который дал низкий результат. В экспериментальной группе же результаты были оценены как высокий уровень в первых трех тестах и средний уровень в тесте «Прыжок в длину». При этом, относительный прирост в последующем тестировании «Бег 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе девочек составил 33%, что на порядок выше, чем в контрольной группе - 12%. В тесте «Челночный бег 3\*10м., сек» также был зафиксирован прирост на порядок выше в экспериментальной группе – 22%, в то время как в контрольной

группе – лишь 15%. Наибольший прирост был замечен в тесте «Пятиминутный бег» после проведения эксперимента – 52%, в то время как в контрольной группе прирост составил только 23%. Касательно теста «Прыжок в длину с места», прирост в экспериментальной группе составил 29%, что значительно больше, чем в контрольной – 16%. У мальчиков контрольной группы также остались результаты на среднем уровне, за исключением теста «Прыжок в длину с места», который показал низкий результат. Следовательно, результаты исследования свидетельствуют о том, что предложенный комплекс подвижных игр позволяет развивать быстроту и выносливость у детей 6-7 лет эффективно. Тем не менее, для эффективности развития остальных физических качеств необходимо дополнить комплекс играми на развитие ловкости, силы и гибкости. Более того, результаты тестирований с  $P < 0,05$  подтверждают эффективность методики.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Подбор игр, соответствующих возрасту и уровню физической подготовки детей. Для старших дошкольников можно выбрать игры, требующие умеренного физического напряжения, такие как игры со шариками, игры с мячом, игры с препятствиями и т. д. Важно учитывать возрастные особенности детей и не выбирать игры, которые могут быть слишком сложными или опасными.

2. Разнообразие игр различными видами движения. Хорошо подобранные игры должны содержать разные виды движений – бег, прыжки, шаги, повороты и т.д. Это помогает развивать различные качества двигательных навыков и способствует более полному развитию физических возможностей детей.

3. Изучение правил игры и объяснение их детям перед началом занятия. Всем участникам игры следует раскрыть правила игры и объяснить, как игра проводится, чтобы дети знали, что ожидать и как вести себя во время игры.

4. Обеспечение безопасности детей во время игры. Расстановка ограничений, предупреждение об опасностях и назначение руководителя игры обеспечивает безопасность детей, которые участвуют в игре. Это включает в себя выбор безопасной игровой площадки, предоставление безопасной одежды и обуви для детей и правильное контролирование игрового процесса.

5. Разделение детей на группы и назначение руководителя, который будет контролировать процесс игры. Разделение детей на группы способствует улучшению коммуникации между детьми и стимулирует повышение мотивации каждого ребенка. Руководитель игры обязательно должен контролировать безопасность детей во время игры и соблюдение правил игры, а также следить за положительной атмосферой во время игры.

6. Настройка детей на позитивный настрой и поощрение участия в игре. Важно не только поощрять детей участвовать в игре, но и признавать результаты побед и поражений. Позитивный настрой помогает поддерживать

положительную эмоциональную атмосферу и увеличивает желание детей участвовать в игровых занятиях.

7. Включение в игры элементов командной работы. Командная работа помогает развивать умения детей работать в группе и повышает уровень работоспособности и творческих навыков детей.

8. Растяжка после игры. Растяжка и другие упражнения помогают предотвратить возможные травмы и напряжения, которые могут возникнуть в результате физических нагрузок во время игры.

9. Участие в играх должно быть не только развлечением, но и обучающим процессом, поэтому необходимо обращать внимание на укрепление физических навыков и умений детей. Для этого можно включать в игры обучающие элементы, которые помогают развивать физические и координационные возможности детей.

10. Создание положительной атмосферы во время игры. Положительная атмосфера во время игры способствует улучшению эмоционального состояния детей и повышает их мотивацию участвовать в игре. Сотрудничество с детьми помогает создать атмосферу, которая делает игру более интересной и увлекательной.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агапова, И. А. Подвижные игры для дошкольников: учеб.-метод. Пособие / И. А. Агапова, И. И. Давыдова. – Москва.: АРКТИ, 2008. – 144 с.
2. Базарова Н.В. Социализация детей в игровой деятельности в условиях города // Педагогика городского пространства: теория, методология, практика: сборник трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции (Самара, 25-26 марта 2015 года). / Ред. кол. Т.А. Чичканова (отв. ред.), Н.С. Искрин, О.Ю. Козырь; СИПКРО; ПГСГА. – Самара: ООО «Издательство АС-ГАРД», 2015. – С.203-209.
3. «Детский сад комбинированного вида “Светлячок”». Игра в жизни дошкольника! [Электронный ресурс] Режим доступа <http://d28105.edu35.ru/sovet/153-2013-06-20-11-20-11> (дата обращения: 12.12.2022).
4. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е. Н. Вавилова. – Москва: Просвещение, 2003. – 160 с.
5. Вильчковский, Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 28.05.2020).
6. Волошина Л. Н. Формирование двигательного опыта дошкольников в условиях разновозрастного взаимодействия / Л. Н. Волошина, О. Г. Галимская // Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: теория, практика и перспективы. – 2018. – С. 133-138.
7. Вялова Н. В. Влияние подвижных игр на развитие самостоятельности и творческой активности у детей старшего дошкольного возраста / Н. В. Вялова, Е. Д. Павленкова // Мир педагогики и психологии. – 2018. – №. 12. – С. 64-79.
8. Волошина Л. Н. Педагогические средства обогащения двигательного опыта дошкольников / Л. Н. Волошина, О. Г. Галимская // Современные

проблемы науки и образования. – 2017. – №. 5. – С. 301-301.

9. Галимская О. Г. Формирование двигательного опыта старших дошкольников посредством спортивных игр: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / О.Г. Галимская; Белгородский государственный национальный исследовательский университет. – Тамбов, 2017. – 24 с.

10. Галимская О. Г. Оценка готовности старших дошкольников к общению и взаимодействию в процессе освоения спортивных игр / Л. Н. Волошина, О. Г. Галимская, Е. А. Арсеенко // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3. – С. 102-102.

11. Грязнова Е. В. и др. Потенциал игрового метода в физическом воспитании дошкольников // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2019. – №. 1. – С. 29-32.

12. Гусев, В.В. Экспериментальное обоснование использования подвижных игр в развитии ловкости у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] : выпускная квалификационная работа бакалавра : 49.03.01 / В. В. Гусев. — Красноярск: СФУ, 2016. – Режим доступа: <http://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/31829> (дата обращения: 23.09.2021).

13. Детские сады Тюменской области. Игра в жизни ребенка. Авторы: Бредун И.В, Корсакова Е.А., МБДОУ детский сад «Росинка», г. Когалым, ХМАО-Югра [Электронный ресурс] Режим доступа <http://tmndetsady.ru/konkurs-detskiy-sad-den-za-dnem/kogalyim/mbdou-detskiy-sad-rosinka/news4717.html> (декабрь 2022).

14. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.

15. Ермаков В. А. Становление физического потенциала как основа отбора содержания физического воспитания дошкольника // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №. 4. –

С. 39-43.

16. Ефимова Е.А. Кадровые проблемы игротек: исторический опыт и перспективы // Ефимова Е.А., Нисловская Л.А./ Профессиональное образование. Столица. – 2012. – № 8. – С.42-43.

17. Ефимова Е.А. Развитие игровой культуры в системе дополнительного образования // Ефимова Е.А., Нисловская Л.А. / Профессиональное образование. Столица. – 2013. – №8. – С.35-36.

18. Завьялова Т. П., Стародубцева И. В. Теория и методика физического воспитания дошкольников. – 2019.

19. Киргинцева И. Физвоспитание круглый год / И. Киргинцева // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 10. - С. 19-21.

20. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова: под ред. С. А. Козловой. - М.: Академия, 2002. - 320 с.

21. Крусева, Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях: занятия для младшей, средней, старшей и подготовительной групп / О. Т. Крусева. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005. - 270 с.

22. Кучеренко И. А. Построение двигательно-игровой деятельности детей раннего дошкольного возраста / И. А. Кучеренко, Л. А. Аниканова // Взаимодействие науки и общества – курс к модернизации. – 2022. – С. 17.

23. Латина Е. В. Влияние двигательно-игровой деятельности на развитие познавательных процессов детей старшего дошкольного возраста / Е. В. Латина, М. И. Федосеева // Современная наука: вопросы теории и практики. – 2018. – С. 120-123.

24. Ленерт, Г. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста Пер. с нем. / Г. Ленерт, И. Лахман. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 80 с.

25. Максимов А. Н. Подвижные игры с элементами квеста как средство развития ловкости у детей дошкольного возраста / А. Н. Максимов, Е. А.

Алексеева // Научный альманах. – 2016. – №. 3-2. – С. 210-215.

26. Малозёмова И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018

27. Мащенко М. В. Физическая культура дошкольника / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. — Минск: Ураджай. — 2000. — 156 с.

28. Детский сад комбинированного вида №15 «Родничок» города Ярославля. Современный ребенок – какой он? По материалам методических рекомендаций к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» // Науч. рук. Петерсон Л.Г. / Под общ. ред. Петерсон Л.Г, Лыковой И.А. – М.: Цветной мир, 2012. [Электрон.ресурс] Режим доступа (декабрь 2022) [http://mdou15.edu.yar.ru/chto\\_takoe\\_detskiy\\_sad/sovremenniy\\_rebenok.html](http://mdou15.edu.yar.ru/chto_takoe_detskiy_sad/sovremenniy_rebenok.html)

29. Мир детства: Младший школьник / Под ред. А.Г. Хрипковой; Отв. ред. В.В. Давыдов. – 2-е изд., доп. – М.: Педагогика, 1988. – 272 с.

30. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях / Т. И. Оверчук. - Москва. : Просвещение, 2004. - 110с.

31. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. - Москва: Академия, 2006. - 320 с.

32. Панасенко К. Е. Оценка уровня сотрудничества старших дошкольников с тяжелыми нарушениями речи со сверстниками в двигательной игровой деятельности / К.Е. Панасенко, Л.Н. Волошина, Л.В. Шинкарева //Современные наукоемкие технологии. – 2021. – №. 1. – С. 114-118.

33. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет / Л. И. Пензулаева. - Москва: Владос, 2002. - 190 с.

34. Ранцев Г. М. Механизмы формирования и оптимизации двигательной познавательной деятельности в режиме дошкольников / Г. М. Ранцев //Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные

исследования. – 2022. – №. 3 (36). – С. 197-204.

35. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: [5-7 лет] : Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Рунова М. А. - Москва : Мозаика-Синтез, 2000. - 255 с. : ил.; 21 см.

36. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М. Р. Сапин, З. Г. Брыскина. - Москва: Академия, 2006. - 360 с.

37. Семёнова, Л. М. Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребенка в норме и с проблемами в развитии: мет. пос. / Л. М. Семенова.: ВЕКО, 2003. - 124 с.

38. Серых Л. В. Проектирование совместной двигательной-игровой деятельности младших и старших дошкольников как условие позитивной социализации / Л. В. Серых //Мир педагогики и психологии. – 2020. – №. 10. – С. 128-135.

39. Серых Л. В. Алгоритм конструирования и реализации технологии социализации дошкольников в двигательной-игровой деятельности / Л. В. Серых, В. Л. Кондаков, Л. Н. Волошина //Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №. 5. – С. 18-18.

40. Серых Л. В., Богачева Е. А., Репринцева Г. А. Профессиональная готовность педагогов системы дошкольного образования к социализации старших дошкольников в двигательной-игровой деятельности / Л. В. Серых, Е. А. Богачева, Г. А. Репринцева //Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №. 4. – С. 14-14.

41. Серых Л. В. Влияние технологии социализации на уровень воссоздания игрового опыта у дошкольников / Л.В. Серых, Л.Н. Волошина, А.А. Бучек //Современные проблемы науки и образования. – 2021. – №. 6.

42. Смирнова Е.О., Соколова М.В. Роль игры в жизни и развитии детей: новый подход к правам ребенка // Современная зарубежная психология. – 2013. – №2. [Электронный ресурс] режим доступа <http://psyjournals.ru/jmfp/2013/n2/61155.shtml> Дата обращения (декабрь 2022).

43. Сологубова Н. С. Инновационные технологии физического воспитания дошкольников / Н. С. Сологубова //Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы. – 2019. – С. 106-109.

44. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. - Москва: Академия, 2006. - 368 с.

45. Ткачева И. С. Особенности формирования двигательного опыта у дошкольников / И. С. Ткачева, Н. Г. Лыткина, Т. В. Заренок//Педагогика и психология: перспективы развития. – 2019. – С. 219-220.

46. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / кн. для воспитателя дет. сада / сост. Ю. Ф. Луури. - Москва: Просвещение, 2002. - 240 с.

47. Филиппова, С.О.Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева. - Санкт-Петербург.: ВВМ, 2004. - С.101-108

48. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко и др. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 176 с.

49. Шишкина, В. А. Движение + движения / В. А. Шишкина. - Москва: Приор, 2010. - 80 с.

50. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений в 3 ч. - Ч.1: Программа «Старт» / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. - Москва: ГИЦ «ВЛАДОС», 2003. -320 с.

51. Ярлыкова О. В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности / О. В. Ярлыкова, В. В. Чубукова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – №. 1-3 (6). - С.99 - 100.

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



А.Ю. Близневский

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Научный руководитель



канд.пед.наук, доцент С.Н. Чернякова

Выпускник



А.В. Балагурова

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2023