Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области

«Камышловский педагогический колледж»

Курсовой проект

по профессиональному модулю ПМ 01. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития

**Развитие физических качеств старших дошкольников посредством спортивных игр в совместной деятельности**

44.02.01 Дошкольное образование

**Исполнитель:**

Малюкова М.В.,

студентки 3 ДО группы

**Руководитель:**

Кадочникова А.В.,

преподаватель

Камышлов, 2024

Оглавление

[**Пояснительная записка** 3](#_Toc163759427)

[Актуальность, цель, задачи курсового исследования 3](#_Toc163759428)

[Психолого-педагогические основы развития физических качеств детей дошкольного возраста 10](#_Toc163759429)

[Возможности спортивных игр для развития физических качеств старших дошкольников 17](#_Toc163759430)

[Анализ имеющегося педагогического опыта использования спортивных игр для развития физических качеств старших дошкольников 21](#_Toc163759431)

[Анализ Федеральной образовательной программы дошкольного образования с позиции развития физических качеств старших дошкольников посредством организации спортивных игр в совместной деятельности 23](#_Toc163759432)

[Общая характеристика компонентов сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников 30](#_Toc163759433)

[Обоснование способов оценки качества сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников, показателей успешности его реализации 34](#_Toc163759434)

[**Подборка спортивных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности** 48](#_Toc163759435)

[**Список литературы** 54](#_Toc163759436)

[**Приложения**](#_Toc163759437)

# 

# Пояснительная записка

# Актуальность, цель, задачи курсового исследования

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В современном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. В результате этого необходимо с самого раннего возраста приучать организм к физической нагрузке и прививать любовь к спорту. Именно поэтому дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. В этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личные, морально-волевые и поведенческие качества, именно поэтому выбранная тема проекта является актуальной.

На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Актуальность выбранной темы обусловлена ещё и тем, что среди педагогов-теоретиков существует спор о том, на сколько физические качества зависят от врождённых факторов и есть ли необходимость их специального развития у дошкольников.

Так, в Федеральном законе № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации» в статье 64. Дошкольное образование говорится, что «дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста» [30].

Далее о значимости развития физических качеств дошкольников говорится в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) (далее — ФГОС ДО). Стандарт устанавливает ряд задач, направленных на развитие и укрепление физических качеств дошкольников: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия», а также «формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств» [29].

В Федеральной образовательной программе дошкольного образования (далее ФОП ДО) в п.22.7.1 отмечаются основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям [28].

На основании санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20) физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств, а также для развития двигательной активности рекомендуется использовать утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие [24].

На уровне Свердловской области проблема физического развития дошкольников рассматривается в Законе Свердловской области № 78-ОЗ (ред. от 15.07.2013) «Об образовании в Свердловской области». Главной задачей в данном направлении является «охрана и укрепление их физического и психического здоровья, развитие индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития» [9].

Существует немало учебных пособий по теории и методике организации физического воспитания дошкольников. В пособии «Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста», авторами которого являются М. Е. Ретюнских и Т. С. Никанорова, физическое воспитание выступает как процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических качеств, совокупность которых, в решающей мере, определяет физическую дееспособность ребенка [20].

Исследованием по проблеме физической подготовленности дошкольников занимались Н. Лескова, Л. Ноткина, Е.Я. Бондаревская и др.; тему проблемы развития физических качеств дошкольников исследовали В.Н. Занефский, З.И. Кузнецова, М.Х. Спаева; проблеме организации и использования физических упражнений в ДОО уделяли внимание в своих работах Я.Э. Степаненкова, В.А. Страновского, Е.А. Тимофеева.

Автор учебного пособия «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Э.Я. Степаненкова, характеризует физическое развитие как процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств [25].

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №3 пос. Николаевка» в своей работе использует литературу: «Воспитание здорового ребенка» автор — М.Д. Маханева; «Какая физкультура нужна дошкольнику» автор - В.А. Шишкина, М.В. Мащенко; «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» автор — Л. Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, которые уделяют особое внимание основным специфическим средствам физического воспитания — физическим упражнениям [6, 34].

Воспитатель МАДОУ «Детский сад №12 Черёмушки» выстраивает педагогический образовательный процесс на основе работ Т.Н. Дороновой – кандидата педагогических наук, которая в программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, отдавая предпочтение самому важному предмету воспитания – физической культуре [35].

На основе анализа нормативных документов, психолого-педагогической и методической литературы определены следующие противоречия:

‑ между требованиями, предъявляемыми к результату образования, зафиксированном в ФГОС ДО, в части развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста и реальными недостаточно высокими результатами педагогической диагностики уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;

‑ между достаточной теоретической изученностью проблемы развития физических качеств старших дошкольников в психолого-педагогической и методической литературе и неполной степенью реализации воспитательного и развивающего потенциала спортивных игр, включенных в совместную деятельность детей старшего дошкольного возраста;

- между необходимостью использования спортивных игр в совместной деятельности для детей старшего дошкольного возраста и недостаточным количеством методических пособий, направленных на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Выявленные противоречия позволили определить проблему исследования: недостаточное количество методических пособий, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством спортивных игр в совместной деятельности.

Важность и актуальность рассматриваемой проблемы, её недостаточная теоретическая и практическая разработанность, определили выбор темы исследования: «Развитие физических качеств старших дошкольников посредством спортивных игр в совместной деятельности».

Объект исследования: процесс развития физических качеств старших дошкольников.

Предполагаемая форма проектирования: сборник спортивных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности.

Цель курсового исследования: теоретическое обоснование возможностей развития физических качеств дошкольников посредством спортивных игр в совместной деятельности и подобрать упражнения.

Задачи:

1. раскрыть психолого-педагогические основы развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством спортивных игр в совместной деятельности;
2. проанализировать имеющийся педагогический опыт использования спортивных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности;
3. проанализировать примерные, комплексные (авторские) и парциальные образовательные программы дошкольного образования с позиции выявления возможностей использования спортивных игр в совместной деятельности для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.
4. обосновать способы оценки качества и эффективности развития физических качеств старших дошкольников посредством спортивных игр в совместной деятельности.
5. подобрать спортивные игры, направленные на развитие физических качеств старших дошкольников.

Для решения поставленных задач применялся комплекс взаимодополняющих теоретических и эмпирических методов педагогического исследования. К методам теоретического исследования, использованным в работе**,** можно отнести: анализ литературы и документации, синтез, исторический и генетический метод. Эти методы направлены на создание теоретических обобщений, установление и формулирование закономерностей изучаемого явления. К эмпирическим методам, используемым в работе**,** можно отнести: изучение литературы, документов и результатов деятельности, наблюдения,изучение и обобщение педагогического опыта. Эти методы используются при накоплении фактического материала по исследуемой проблеме.

Разработка сборника спортивных игр, в котором систематизированы и упорядочены игры, направленные на развитие физических качеств старших дошкольников.

Теоретическая значимость проекта заключается в том, что игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Практическая значимость проекта заключается в том, что подборка спортивных игр может быть использована воспитателями, специалистами детских садов для развития физических качеств дошкольников, студентами при прохождении учебной и производственной практики, а также родителями при организации спортивных игр в домашних условиях.

Курсовой проект состоит из пояснительной записки, практической части, включающей подборку спортивных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников, списка литературы и приложений.

# Психолого-педагогические основы развития физических качеств детей дошкольного возраста

Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитательного процесса работы детского сада. Оно направлено подготовить воспитанников к жизни и общественно-полезному труду.

Работа по физическому воспитанию является многогранной и требует от ребенка самостоятельности, инициативы, организованности, активности и сообразительности.

Основные задачи ДОО: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, закалки дошкольника. Эти задачи и являются важными во всей работе по физической культуре и спорту в школе, должны быть в центре внимания воспитателя и всего педагогического коллектива.

Старший дошкольный возраст – это период быстрого роста и физического развития организма ребенка, а поэтому ДОО должно уделить значительные усилия для нормального развития воспитанников.

В этот период необходимо обратить внимание на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а также стимулировать нормальный обмен веществ в организме.

Важное значение в этом возрасте имеет также укрепление опорно-двигательного аппарата, разностороннее развитие мышечной системы, формирование правильной осанки, двигательной активности детей. Это влияет на развитие центральной нервной систем и, совершенствует анализаторы и развитие взаимодействия [8].

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) выделено то, что развитие физических умений и навыков является одним из пяти главных направлений общего развития дошкольников. Именно в результате социально-коммуникативного развития происходит формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Физическое воспитание детей имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса [5].

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен [32].

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы [11].

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения [3].

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка дошкольного возраста еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 3-7 лет колеблется в пределах 76 92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным. К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды [11].

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности [11].

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижность и гибкость позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижение психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ [11].

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

Наиболее существенным моментом в воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения ребенка к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, прочности тела и закалки.

Основные закономерности роста и развития детей, состояние их здоровья и особенности двигательной подготовленности определяют выбор педагогических приемов воздействия на организм ребенка в зависимости от конкретных задач учебно-воспитательного процесса [33].

Физические упражнения нужно рассматривать как средство для развития у воспитанников умения управлять своими движениями, как средство для развития двигательных качеств, как средство для выработки у детей смелости, решительности, двигательной сноровки.

В процессе тренировки детей, направленной на формирование, решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

- формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

- гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;

- развитие гибкости;

- формирование навыка рационального дыхания, совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы;

- нормализация эмоционального статуса;

- коррекция функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата [12].

Итак, отметим, что определенные принципы – это база для совершенствования физического воспитания детей, реализации общественной программы развития физической культуры и спорта, увеличение учебных заведений по спортивному профилю обучения; улучшение материально-технической базы ДОО; создание здоровьесберегающего образовательного пространства, а самое важное – это подготовка педагогических кадров и профессиональное совершенствование педагогов, которые осознают свою социальную ответственность, постоянно заботятся о своем личностном и профессиональном росте, умеет достигать новых педагогических целей.

Задача педагога состоит в том, чтобы каждый воспитанник систематически выполнял физические упражнения. Развитие физических качеств (силы, быстроты, гибкости выносливости, ловкости) в зависимости от возраста тоже является одной из задач физического воспитания в ДОО.

Весь процесс физического воспитания направлен на воспитании у детей таких морально-волевых качеств, как смелость, уверенность, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества, трудолюбия, культуры поведения. Эта задача физического воспитания решается средствами физических упражнений (прыжки в высоту, прыжки через препятствия, упражнения в равновесии, игры и т. д.).

Волевые качества невозможно воспитать без одновременного воспитания нравственных качеств личности, а нравственное воспитание без волевой деятельности, волевых усилий.

Одной из задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание устойчивого интереса и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Эту задачу необходимо реализовывать со всеми детьми, а все занятия проводить организованно, энергично, заинтересовать содержанием и формой материала, создавать условия для проявления дружеских взаимоотношений.

Высокий уровень физического состояния детей является одним из условий хорошего здоровья и чаще всего причиной различных отклонений в их физическом развитии является недостаточная двигательная активность, которая прогрессирует с каждым годом. Решение оздоровительных задач в процессе физического воспитания возможно за счет использования эффективных средств физической культуры и увеличение количества часов в неделю на занятиях по физическому воспитанию [14].

# Возможности спортивных игр для развития физических качеств старших дошкольников

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Спортивным играм, как виду деятельности, присущи такие признаки, как изменяющиеся условия тех или иных действий; поэтому большинство этих игр связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. В спортивных играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», совершенствуются функции различных анализаторов. При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям [1].

Идея гуманизации дошкольного воспитания является центральной в процессе его обновления. Ученые, специалисты-практики все более склоняются к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна нести в себе целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физическое развитие. Организация спортивных игр требует учёта возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности, учета задач физического воспитания детей дошкольного возраста [15].

Спортивные игры для детей — это подвижные игры для детей с элементами спорта, такие как баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей, катание на коньках и ходьба на лыжах.

Спортивные игры требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств. Основные движения — это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. Физические качества— это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят: мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Для успешных занятий спортивными играми, детям старшего дошкольного возраста следует совершенствовать основные виды движений и физических качеств, в первую очередь необходимые для данной спортивной игры [1].

Возраст 5–7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7–10 см. Каждый возрастной этап характерен разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие движений детей старшего дошкольного возраста тесно связано со всем воспитательным процессом детского сада, определяющим общее развитие ребенка, его психических качеств, поведения, направленности интересов. Физическое воспитание детей старшей группы требует особого внимания. Возрастные особенности детей этой группы благоприятны для достижения хорошего физического развития и укрепления здоровья. Старшим дошкольникам доступно овладение новыми сложными формами движений, а также совершенствование некоторых элементов их техники. Дети достигают сравнительно высоких результатов в выполнении движений, способны совершать их в различном темпе, амплитуде, проявляя значительные скоростно-силовые возможности и выносливость. Для оптимального решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста в настоящее время особое значение приобретает использование во время прогулок спортивных упражнений и подвижных игр. Спортивным играм, как виду деятельности, присущи такие признаки, как изменяющиеся условия тех или иных действий; поэтому большинство этих игр связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. В спортивных играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», совершенствуются функции различных анализаторов [32].

При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям. Повышению интереса детей к игре и ее результатам способствует внесение элементов соревнования. Введение элементов соревнования воспитывает у детей внимание, выдержку, умение владеть собой.

Делая вывод, можно утверждать, что развитие движений детей старшего дошкольного возраста тесно связано со всем воспитательным процессом детского сада, определяющим общее развитие ребенка, его психических качеств, поведения, направленности интересов. Физическое воспитание детей старшей группы требует особого внимания. Возрастные особенности детей этой группы благоприятны для достижения хорошего физического развития и укрепления здоровья. Старшим дошкольникам доступно овладение новыми сложными формами движений, а также совершенствование некоторых элементов их техники. Дети достигают сравнительно высоких результатов в выполнении движений, способны совершать их в различном темпе, амплитуде, проявляя значительные скоростно-силовые возможности и выносливость.

Дети старшего дошкольного возраста овладевают различными движениями и упражняются в них осознанно. Они приобретают широкий круг специальных знаний, умения анализировать свои действия, выделять их существенные звенья, изменять и перестраивать их в зависимости от получаемого результата, оценки и ситуации. Все это содействует активизации двигательной деятельности детей в процессе обучения, проявлению волевых усилий, инициативы, воспитанию у детей интереса к занятиям по физической культуре. Овладение всеми видами спортивных игр и упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. Однако при обучении ребенка тому или иному спортивному упражнению следует учитывать возрастные особенности воспитанника, строго дозировать нагрузку. Только систематическая совместная забота педагога и родителей о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: систематическое повторение одних и тех же упражнений и логическая преемственность занятий являются основными предпосылками успеха.

# Анализ имеющегося педагогического опыта использования спортивных игр для развития физических качеств старших дошкольников

Педагогический опыт в широком смысле – это такое мастерство педагогов, которое дает стабильно высокие результаты в обучении и воспитании учащихся; в развитии конкретного педагога, воспитателя, руководителя; в самосовершенствовании профессионально-педагогической компетенции педагогических работников образовательных учреждений.

Педагог по физической культуре и спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных качеств, а также способы организации занятий.

Большое влияние на всестороннее физическое воспитание детей дошкольного возраста оказывают спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения.

Почти каждая спортивная игра содержит в себе бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие. Это способствует укреплению крупных групп мышц, развитию двигательных качеств: силы, ловкости, координации, быстроты, выносливости. Таким образом в процессе игры дети обогащают и совершенствуют свои двигательные умения и навыки. Важно иметь в виду факт того, что двигательные качества развиваются не изолированно друг от друга, а в комплексе.

Учеными доказано то, что элементы спортивных игр способствуют улучшению физического развития детей, оказывают благотворное влияние на нервную систему и укрепление здоровья. С помощью спортивных игр возможно создавать необходимый уровень физической нагрузки и варьировать его в ходе занятия. При подборе физической нагрузки на занятия и игры необходимо обязательно учитывать индивидуальные особенности детей, уровень физической подготовленности [13].

Педагогический опыт Коротких Марины Александровны инструктора по физической культуре МКДОУ ЦРР - детский сад №5 г. Россоши, которая смогла отразить важность и значимость спортивных игр в развитии физический качеств старших дошкольников.

В своей статье Марина Александровна ведёт речь о том, что спортивные игры в детском саду используются не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и в качестве формы развития детских способностей, наклонностей и природных задатков ребенка [10].

Педагогический опыт Лаврентьевой Марины Ивановны инструктора по физической культуре МБДОУ ЗАТО г. Североморск «Детский сад №50», который привлёк моё внимание особенностями содержания спортивных игр в каждой возрастной группе, а также методикой проведения игры.

В представленном опыте говорится о том, что, включая в план ту или иную игру, педагог должен знать, какие качества и навыки он может помочь развить у детей или закрепить: в одной игре преобладает бег, а в другой – метание, в одной – от детей требуется выдержка, а в другой ловкость и т.д. При подборе игр необходимо учитывать особенности детей данной группы, их интересы и подготовленность, место проведения [23].

Гревцова Анастасия Дмитриевна инструктор по физической культуре АДОУ детский сад комбинированного вида №5 «Подсолнушек» в своей статье подчёркивает важность физического воспитания в детстве.

Также в статье раскрывается значимость спортивных игр в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивныхигр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими [21].

Проведя анализ данной статьи, можно сказать, что она является информативной и полезной не только для педагогов и студентов, но и для родителей детей дошкольного возраста. Изучая данную статью, можно ознакомиться с подборкой спортивных игр для детей дошкольного возраста.

Таким образом, обобщение педагогического опыта, представленного разными воспитателями, позволяет сделать вывод о возможности и значимости использования спортивных игр, как средства развития физических качеств старших дошкольников.

# Анализ Федеральной образовательной программы дошкольного образования с позиции развития физических качеств старших дошкольников посредством организации спортивных игр в совместной деятельности

ФОП (или ФООП) ДО – федеральная образовательная программа дошкольного образования.

ФОП ДО определяет объем, содержание, планируемые результаты обязательной части образовательной программы дошкольного образования, которую реализует детский сад.

Старшим дошкольным возрастом принято считать возраст 5-7 лет. В ФОП ДО идёт разделение: от 5 лет до 6 лет и от 6 лет до 7 лет.

В Федеральной образовательной программе дошкольного образования с позиции развития физических качеств детей 5-6 лет посредством организации спортивных игр обращают внимание на то, что педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам [27].

В возрасте от 6 до 7 лет педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола [27].

Комплексная программа – это система связанных между собой по содержанию, срокам, ресурсам и месту проведения мероприятий, действий, направленных на достижение единой цели, решение общей проблемы; в комплексной программе представлены цели, пути и средства решения программной проблемы.

Парциальная программа ДОО — это дополнительный компонент образовательной парадигмы, реализация которого способствует расширению педагогических возможностей по ряду направлений: общеразвивающее, учитывающие возрастные и индивидуальные психофизиологические факторы дошкольного детства; речевое развитие; художественно-эстетическое, музыкальное воспитание; конструирование и творческий труд; экологическое воспитание; основы безопасности.

Описание целей и задач физического развития детей старшего дошкольного возраста представлено в разных комплексных программах, таких как: ОП «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, ОП «Мир открытий» под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой; ОП «Успех» под редакцией С.Н. Гамовой, Е.Н.Герасимовой, В.А. Дуркунской, А.А. Дякиной, И.Д. Емельяновой. Образовательные программы были выбраны с учетом того, что в Камышловском городском округе во многих детских садах реализуются данные программы.

При анализе комплексной программы «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.) были выявлены основные цели и задачи программы:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту [30].

Анализируя основную общеобразовательную программу, по которой работает МАДОУ «Детский сад №170» КГО, также были выявлены задачи физического развития детей дошкольного возраста.

Задачи физического развития детей старшего дошкольного возраста:

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий [22].

Основная образовательная программа «Успех» (под. ред. С.М. Гамова, Е.Н. Герасимова) направлена на:

- формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья;

- формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия;

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- формирование целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

- формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [18].

Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» (под ред. О.В. Бережнова, В.В. Бойко) направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [4].

Парциальная программа «Здоровье с детства» (Т.С. Казаковцева) направлена на разностороннее и гармоническое развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разно образных двигательных и физических качеств, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний.

В программе выделены два раздела: «Растить здоровым» – для детей младшего дошкольного возраста и «Учусь быть здоровым» – для детей старшего дошкольного возраста. Цель – укрепить здоровье ребенка, обеспечить полноценное физическое развитие и физическую подготовленность, формируя потребность в физическом совершенстве, формировать привычки и потребность в здоровом образе жизни.

В начале каждого раздела определены задачи физического воспитания детей (оздоровительной и образовательной направленности) и подробно описаны шесть подразделов. III раздел – «Движения» – представлены задачи, направленные на развитие движений дошкольников; перечень представлений о физических упражнениях, которые необходимо сформировать у детей; характеристика двигательного режима в летний и зимний периоды; перечень двигательных умений и навыков, упражнений для развития физических качеств, контрольных упражнений для оценки физической подготовленности детей, упражнений для формирования осанки и сводов стопы; перечень тем для ознакомления детей с физическими упражнениями [19].

В нормативных документах закреплено, что развитие физических качеств – это обязательная задача воспитателя дошкольного образования. Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста и состояния здоровья обучающихся, индивидуальных предпочтений ребенка. В них используются лишь элементы техники спортивных игр, доступные и полезные для детей дошкольного возраста. На основе разученных элементов, могут быть организованы игры по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают физические качества: силу, ловкость, координацию, быстроту, выносливость и обогащают двигательный опыт ребенка дошкольника.

Кроме того, спортивные игры развивают коммуникативные качества личности, так как в процессе игры ребенок учится согласовывать свои действия с действиями сверстников. У него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, решительность. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма, снимает нервное напряжение, помогает свободному выражению эмоций.

# Общая характеристика компонентов сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Педагогическое проектирование – это процесс создания проекта, который отражает решение той или иной проблемы. Представляет собой деятельность, осуществляемую в условиях образовательного процесса и направленную на обеспечение его эффективного функционирования и развития.

Педагогическое проектирование состоит в том, чтобы создать предположительные результаты предстоящей деятельности и прогнозировать ее результат. Главное внимание педагога при этом приковывается к механизму рождения и протекания тех или иных действий, процессов, систем [7].

В качестве формы проектирования выбран сборник.

Сборник – это книга, в которой собраны какие – нибудь произведения, документы [17].

В словаре Ушакова понятие «сборник» определено так - это книга, в которой собраны, напечатаны вместе различные документы, литературные или иные произведения [26].

В национальной педагогической энциклопедии сборник ‑ это издание, содержащее ряд произведений одного или нескольких авторов, а также различные официальные, научные и информационные материалы на определенную тему [16].

Игра – занятие, служащее для развлечения, отдыха, спортивного соревнования [17].

Обобщив обозначенные позиции, можно определить понятие «сборник спортивных игр» следующим образом – это методическая разработка, содержащая спортивные игры, направленные на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности, в реализации которых участвует старший воспитатель, воспитатель старшей группы и воспитанники старше группы.

Изучив педагогическую и методическую литературу, интернет - ресурсы по вопросу разработки и реализации комплексов, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности, можно сделать вывод, что сборник должен состоять из следующих частей:

1. Титульный лист.

2. Аннотация.

3. Оглавление.

4. Пояснительная записка.

5. Спортивные игры, направленные на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности.

6. Список литературы.

На титульном листе указывается наименование организации, наименование сборника спортивных игр, год издания.

В аннотации указывается автор-разработчик, место издания, год издания, руководитель, содержится краткое описание, характеризующее данный сборник спортивных игр.

В пояснительной записке указана актуальность, цель и задачи данного разработанного сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности.

В основной части представлены разработанные комплексы спортивных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности. Все мероприятия в сборнике поделены на разделы:

Раздел 1. Спортивные игры, направленные на развитие силы.

Раздел 2. Спортивные игры, направленные на развитие гибкости.

Раздел 3. Спортивные игры, направленные на развитие быстроты.

Раздел 4. Спортивные игры, направленные на развитие ловкости и

координации движений.

Раздел 5. Спортивные игры, направленный на развитие выносливости.

Каждый раздел сборника включает в себя не менее двух спортивных игр для детей старшего дошкольного возраста, направленных на развитие определённого физического качества. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей данного возраста.

Список литературы содержит источники, с помощью которых составлялся сборник спортивных игр, указывается номер, автор, название книг и интернет - ресурсов, место и год издания.

Целью сборника спортивных игр является подбор, разработка, систематизация спортивных упражнений, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности и представление их в виде сборника.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

1. Подбор и систематизация спортивных игр, направленных на развитие физических качеств.
2. Разработка сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств.
3. Оформить сборник спортивных игр, направленный на развитие физических качеств.

Сборник спортивных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности был построен по следующим принципам:

* принцип научности ‑ в процессе занятия физическое воспитание выстраивается в соответствии с закономерностями их социализации, их психического и физического развития.
* принцип систематичности и последовательности – игры сборника последовательно и логично выстроены;
* принцип доступности – включённые в сборник игры соответствуют уровню физического развития, определяющему возможности дошкольников;
* принцип сознательности и активности учащихся ‑ при проведении игр дети активно участвуют, включаются в совместную деятельность с интересом;
* принцип постепенности ‑ определяет особенности отбора последовательности игр в соответствии с правилами: «от простого к сложному», «от менее трудного к более трудному», «от менее привлекательного к более интересному»;
* принцип прочности ‑ предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению игр.
* принцип индивидуализации ‑ предполагает организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приёмов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями, возрастом и состоянием здоровья.

Пробация разработанного сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности будет осуществляться в период производственной (преддипломной) практики в соответствии с программой пробации. (Приложение 1)

# Обоснование способов оценки качества сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников, показателей успешности его реализации

Оценка результативности разработанного сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников возможна на основе применения специально подобранных методов психолого-педагогической диагностики и диагностических методик.

Целью диагностической деятельности в процессе пробации является –оценка результативности разработанного сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников. Подобранные методы диагностики соответствуют обозначенной цели и позволяют определить степень проявления ряда показателей, отражающих динамику развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности, а, следовательно, и результативность разработанного сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников.

На основе анализа работ известных исследователей: В.М. Зациорского, В.В. Гориневского, А.В. Пелиховой, П.Ф. Лесгафта определены показатели, свидетельствующие об успешности реализации разработанного сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленного на развитие физических качеств старших дошкольников.

К их числу могут быть отнесены:

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальным показателем мышечных напряжений человека, а относительная – это отношение величины абсолютной силы к собственной массе тела. Для развития силовых способностей в физическом воспитании используют упражнения с внешним сопротивлением (гантели, набивные мячи и др.), упражнения с преодолением собственного веса (приседание, подтягивание). Основными методами развития силовых способностей являются: стандартно – повторный, переменного упражнения, метод предельных усилий, метод статических упражнений, игровой и соревновательный.

Упражнения для развития силовых способностей у детей дошкольного возраста можно разделить на две большие группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Такие упражнения эффективны тем, что их можно применять с разными целями. Они воздействуют как на крупные мышечные группы (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти). Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребёнка.

2. Упражнения, отягощённые весом собственного тела, например, ползание, лазанье, прыжки.

Все эти упражнения не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость [25].

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Различают два основных вида гибкости – активную и пассивную. Активная гибкость – это максимальная амплитуда движений, которую человек может проявлять самостоятельно, без посторонней помощи, а пассивная гибкость проявляется с помощью внешних сил (отягощение, снаряд, усилия партнера). В занятиях с младшими школьниками больше используют активные динамические упражнения.

Одним из самых популярных методов развития гибкости у детей – технологи «Игровой стретчинг» с включением в него упражнений с разным спортивным инвентарем, например – фитболом.

Также есть комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости у детей дошкольного возраста: наклоны (из разных положений), мельница, мостик и многие другие [25].

Быстрота или скоростные способности – это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Основным методом развития быстроты является метод повторного упражнения. Также используют игровой и соревновательный методы.

Существует огромное количество игр, для развития скоростных способностей детей: «третий лишни», «догонялки, «успей поймай», «брось мяч» и другие. Также упражнений: И. п. - ноги на ширине плеч, палка посередине перед собой. Быстро подбросить и поймать палку другой рукой. Повторить несколько раз; И. п. - сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях. Переступая стопами ног, быстрые повороты вокруг себя в разные стороны.

Различают пять основных методов развития быстроты:

1. Повторный метод, о котором уже говорилось выше. Суть его сводится к выполнению упражнений с около предельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. - 5 мин. В зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена).

2. Сопряженный метод. Например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т.п.

3. Метод круговой тренировки. Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.

4. Игровой метод.  Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

5.  Соревновательный   метод.    Выполнение   упражнений   с

предельной быстротой в условиях соревнования [25].

Ловкость – это способность человека овладеть новыми движениями, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Многие специалисты по физическому воспитанию вместо термина «ловкость» используют понятие координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Основными средствами для развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности.

Для развития ловкости у детей дошкольного возраста можно использовать следующие методы:

Овладение новыми разнообразными движениями. Важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют.

Усложнения, новые сочетания знакомых движений, замена привычных условий выполнения движения.

Также можно использовать подвижные игры, которые способствуют развитию ловкости. Вот некоторые примеры таких игр:

– игры на закрепление различных построений;

– игры для выработки быстроты реакции на сигнал, развития внимания и слуха;

– игры на выполнение различных заданий;

– игры для развития умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу;

– игры на совершенствование умений ритмично ходить, быстро бегать, делать перебежки с уворачиванием;

– игры на закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами;

– игры для закрепления умения в бросании, ловле и передаче мяча [25].

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению в физической работе. Различают два вида выносливости – общую и специальную. Общая выносливость – способность к длительному выполнению работы умеренной интенсивности, включающей функционирование большей части мышечного аппарата (бег, ходьба и др.). По-другому ее называют аэробной подвижностью. Специальная выносливость – это выносливость, проявляющаяся в определенной двигательной деятельности.

Повышение выносливости означает постепенное увеличение способности организма противостоять нагрузкам. Уровень выносливости непосредственно влияет на работоспособность человека, который занимается как умственным, так и физическим трудом. В случае детей дошкольного возраста рекомендуется развивать выносливость через выполнение жизнедеятельности с умеренной и переменной напряженностью, не навязывая слишком высоких требований по отношению к их физиологическим особенностям.

Упражнения, развивающие общую выносливость:

– Бег в замедленном темпе (от 30 секунд до 2 минут) –бег между деревьями, по бревну, положенному на землю, с преодолением различных препятствий.

– Бег со средней скоростью (2,3-2,5 м/сек), дистанция 80 –100 м. (4-5 раз).

– Бег с максимальной скоростью, дистанция 5-10 м. (5-8 раз).

– Бег в замедленном темпе по пересеченной местности, дистанция не более 300 м.

– Прыжки вверх. (И. П.: глубокое приседание 30-35 раз).

– Прыжки на месте. (150-200 подскоков с интервалом через каждые 50).

– Прыжки на возвышении (пень высотой от 10-12 до 25-30 см.), в индивидуальном темпе до выраженного утомления [25]

Координация – это способность совершать плавные, точные и контролируемые движения за счёт оптимального взаимодействия мышц.

Чтобы выполнить любое движение, тело должно напрячь одни мышцы и расслабить другие, притом сделать это с нужной скоростью и силой. Развивая координацию, вы учитесь действовать эффективно и экономично в любой ситуации, будь то прыжок, подъём тяжести или сложное гимнастическое упражнение.

Диагностика обозначенных показателей возможна на основе применения таких методов диагностики как: наблюдение, диагностика физических качеств, метод экспертных оценок.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [25].

Под наблюдением принято понимать целенаправленное, планомерное и систематическое восприятие воспитательных явлений и процессов, направленное на вскрытие взаимосвязей и отношений в наблюдаемой действительности. Наблюдение как метод исследования является наиболее распространённым и востребованным методов социологических и психологических исследований. Наблюдение является научным методом исследования, который не ограничивается простой констатацией фактов, а научно объясняет причины конкретного явления. На основе результатов наблюдения можно сделать точные психодиагностические выводы, процедура наблюдения определяет непроизвольные действия и реакции человека, что позволяет избежать субъективности.

Достоинства метода наблюдения:

– непосредственное отражение действительности;

– максимально приближает исследователя к естественному ходу педагогических процессов;

– даёт возможность наблюдать явления в те моменты, когда они появляются, видеть среду, в которой они существуют.

Несмотря на достоинства, метод наблюдения имеет и недостатки: не обеспечивает возможность предвидеть, когда в исследуемом явлении проявляется нечто важное; некоторые явления и ситуации недоступны наблюдению; полученный материал часто с трудом поддаётся статической обработке; излишняя идентификация наблюдения со средой может привести к одностороннему, субъективному взгляду на реальность [2].

Примерная структура карты наблюдения за проявлением развития физических качеств старших дошкольников во время проведения спортивных игр в совместной деятельности. (Приложение 2)

Цель наблюдения: наблюдение за развитием физических качеств старших дошкольников посредством спортивных игр в совместной деятельности.

Задачи заключаются в обеспечении эмпирической информацией, необходимой для постановки новых проблем, выдвижения гипотез и их последующей проверке; в проверке гипотез и теорий, не осуществимой экспериментально. Это бывает в случае невозможности постановки эксперимента, когда единственным свидетельством могут служить данные наблюдения. Важным условием реализации этой функции является сопровождение наблюдений точными измерениями; в сопоставлении результатов теоретического исследования, проверке их адекватности и истинности.

Вид наблюдения – непосредственный, открытый, причастное, долговременное.

Теоретическое обоснование: оценка результативности разработанного сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников будет осуществляться на основе показателей, свидетельствующих о динамике развития физических качеств дошкольников. Для определения перечня показателей проанализированы работы А.В. Пелиховой, В. М. Зациорского, П.Ф.Лесгафта, В.В.Гориневского.

Условия осуществления наблюдения: наблюдение будет осуществляться во время проведения спортивных игр в совместной деятельности. Продолжительность наблюдения не ограничена. Результаты фиксируются в карте наблюдения.

Условные обозначения или способ фиксации результатов наблюдения:

Шкала оценки:

0 – не выполняет нормативы, в соответствии с установленными критериями

1 – частично выполняет нормативы, допускает ошибки

2 – выполняет все нормативы, в соответствии с установленными критериями

Шкала перевода баллов в уровень:

1,5 – 2 – высокий

1 – 1,49 – средний

0,5 – 0,99 – низкий

0 - 0,49 - недопустимый

Метод диагностики физических качеств - это способ оценки уровня развития различных физических способностей у человека. Эти качества могут включать в себя силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию и т.д. Диагностика физических качеств позволяет специалистам, таким как тренеры, врачи, физиологи, обучающимся и спортсменам, оценить текущий уровень физической подготовленности, выявить слабые и сильные стороны, и разработать индивидуальные программы тренировок или реабилитации.

Методы диагностики могут включать такие тесты, как измерение силы удара, испытание выносливости, оценка гибкости. (Приложение 3)

Плюсы метода диагностики физических качеств:

1. Объективность: методы диагностики физических качеств позволяют получить объективные данные о физическом состоянии человека, что помогает проводить более точную оценку его физических способностей.

2. Определение прогресса: путем регулярной диагностики можно отслеживать прогресс в развитии физических качеств и оценивать эффективность тренировочных программ.

3. Управление тренировочным процессом: данные, полученные при диагностике, помогают тренерам и специалистам по физической подготовке адаптировать программы тренировок под конкретные потребности и возможности спортсмена.

Минусы метода диагностики физических качеств:

1. Ограниченность методов: Некоторые методы диагностики, такие как измерение скорости или силы, могут быть ограничены в том, что они не показывают полную картину физических способностей человека.

2. Субъективность некоторых показателей: Некоторые аспекты физических качеств, такие как выносливость или гибкость, могут быть сложно измеряемы и зависеть от субъективной интерпретации.

3. Риски травм: Некоторые методы диагностики, особенно связанные с измерением силы и гибкости, могут повлечь за собой риск травм, если не применяются правильно.

Под методом экспертной оценки понимается количественные или порядковые оценки компетентными специалистами факторов, не поддающихся непосредственному измерению.

Экспертная оценка — это метод поиска и результат применения метода, полученный на основании использования персонального мнения эксперта или коллективного мнения группы экспертов.

Выделяют две группы экспертных оценок:

1) индивидуальные оценки (основываются на использовании мнения независимых друг от друга отдельных экспертов);

2) коллективные оценки (основываются на использовании только коллективного мнения экспертов). Совместное (коллективное) мнение, безусловно, обладает наибольшей точностью, по сравнению с индивидуальным мнением каждого отдельного специалиста. Этот метод применяется для получения количественных оценок и качественных характеристик, и свойств.

Индивидуальный экспертный опрос. Это своего рода интервью или опрос в виде анализа экспертных оценок. Индивидуальный экспертный опрос подразумевает диалог между экспертом и заказчиком, в ходе которого заказчик ставит перед экспертом вопросы, ответы на которые очень существенны для достижения программных целей.

В процессе пробации (опытно – поисковой деятельности) предусмотрено комплексное применение разнообразных методов психолого-педагогической диагностики, которые позволят осуществить сбор разных типов данных об исследуемой характеристике (L – данные, Q – данные, Т – данные).

L – данные – это данные полученные путем регистрации каких-либо психологических явлений в реальной жизни (наблюдение).

Q – данные – данные, полученные в процессе изучения личности с помощью личностных опросников, методов самооценок, самоотчетов, анкет, шкал самооценок состояний и т.д.

T – данные – данные, полученные в результате объективного измерения поведения (вербального, невербального, социального и индивидуального) без обращения к самооценке или экспертам (тесты).

Учитывая то, что разнообразные методы педагогической диагностики имеют как свои достоинства, так и недостатки, планируется их применение в комплексе. Это будет способствовать получению качественных результатов, надежных данных, на основе которых можно делать вывод о степени развития инициативности.

Под анализом экспертных оценок подразумевается, что эксперт заполняет индивидуально разработанный заказчиком формуляр, по результатам которого и производится всесторонний анализ проблемной ситуации, а также рассматриваются все возможные пути её решения. Эксперт выносит все свои соображения по данному вопросу в виде отдельного письменного документа.

Экспертные оценки применяются на любом этапе исследования: в определении цели и задачи самого исследования, в построении и проверке гипотез, при выявлении проблемных ситуаций, в ходе интерпретации каких-либо процессов, событий или фактов, для обоснования адекватности используемого инструментария, в процессе выработки рекомендаций и т.д.

Применение метода связано с соблюдением определённых правил.

Обращают внимание на 3 аспекта:

– выбор экспертов;

– процедура их работы;

– обработка результатов.

Этапы экспертного оценивания:

1) постановка цели экспертной оценки;

2) подготовка информационных материалов (в него включается процесс сбора всего необходимого: информационных материалов, бланков анкет, модератора процедуры и так далее);

3) отбор экспертов;

4) проведение самой экспертной оценки;

5) проведение полного анализа результатов (то есть обрабатываются экспертные оценки);

6) подготовка и составление отчёта по результатам экспертного оценивания;

7) постановка цели исследования.

Перед тем как начать экспертное исследование, очень важно чётко определить его цель (или проблему) и сформулировать соответствующий вопрос для экспертов.

Экспертные методы оценки применяют в ситуациях, когда выбор, обоснование и оценка решений не могут быть выполнены на основе точных расчётов.

Листы экспертной оценки системы упражнений, направленной на развитие физических качеств старших дошкольников посредством спортивных игр в совместной деятельности (Приложение 4), 1 сводный лист по итогам экспертной оценки системы упражнений, направленной на развитие физических качеств старших дошкольников посредством спортивных игр в совместной деятельности. (Приложение 5).

Отбор экспертов (должность, педагогический стаж, квалификационная категория, профессиональное образование, главные достижения в профессиональной деятельности, интерес к экспертной деятельности, наличие опыта экспертной деятельности).

Проведение самой экспертной оценки (индивидуальной или коллективной).

Проведение полного количественного и качественного анализа результатов (определение компетентности приглашённых экспертов, согласование экспертных мнений выбор 1 из правил: правило большинства, авторитета, средней оценки, делается сводная ведомость экспертной оценки).

Экспертная оценка будет осуществляться в очной, индивидуальной форме, что обеспечит выявление критериев оценки разработки – системы упражнений, направленной на развитие физических качеств дошкольников посредством использования нетрадиционного физкультурного инвентаря в самостоятельной деятельности.

Для экспертной оценки системы упражнений, направленной на развитие физических качеств дошкольников посредством использования нетрадиционного физкультурного инвентаря в самостоятельной деятельности, выбраны 3 эксперта:

– воспитатель старшей группы;

– инструктор по физической культуре;

– старший воспитатель ДОО.

Основными показателями в листе экспертной оценки являются: актуальность, оформление, содержание и удобство в использовании комплекса. Оценка будет производиться по полярной шкале, где 2 балла - это признак проявляется в полной мере, 1 балл - признак проявляется частично, 0 баллов - признак не проявляется, полученные результаты соотносятся со стандартной шкалой перевода средний балл в уровень.

По итогам заполнения индивидуальных листов экспертной оценки будет заполняться сводный лист (Приложение 2), и делаться вывод о согласованности оценок экспертов, значениях средней оценки по показателям карты, а также производиться анализ общего описательного вывода по итогам экспертной оценки.

Основные этапы обработки экспертных оценок:

1. Исходной информацией для обработки являются числовые данные, выражающие предпочтения экспертов, и содержательное обоснование этих предпочтений.

2. Целью обработки является получение обобщённых данных и новой информации, содержащейся в скрытой форме в экспертных оценках. На основе результатов обработки формируется решение проблемы. Наличие, как числовых данных, так и содержательных высказываний экспертов приводит к необходимости применения качественных и количественных методов обработки результатов группового экспертного оценивания.

Одним из наиболее ответственных этапов обработки, собранной информации является согласование экспертных мнений, что может быть сделано на основе одного из следующих правил:

– правило большинства — выбирается та оценка явления или то решение задачи, которых придерживается большинство экспертов (однако, надо заметить, нередки ситуации, когда эксперты, дающие более достоверные оценки, оказываются в меньшинстве);

– правило авторитета — выбирается то решение, к которому склоняются самые авторитетные эксперты (в этом случае каждому эксперту должен быть приписан «вес», учитывающий его уровень компетентности);

– правило средней оценки — определяется либо простая, либо взвешенная средняя оценка мнений экспертов.

Достоинства метода экспертных оценок:

1. Синтез опыта и интуиции для получения нового знания.

2. Возможность получения количественных оценок в случаях, когда отсутствуют статистические сведения или показатель имеет качественную природу.

3. Быстрота получения результатов.

Несмотря на достоинства, метод экспертных оценок имеет и недостатки: одним из основных недостатков является то, что достоверность и надёжность исследования в первую очередь зависят от компетентности специалистов, участвующих в опросе. Нет никаких гарантий, что полученные оценки в действительности достоверны. Существующие способы определения достоверности экспертных оценок основаны на предположении, что в случае согласованности мнений экспертов достоверность оценок гарантируется. Также недостатками является трудоёмкость процедуры сбора информации и потребность в высококвалифицированных специалистах.

Таким образом, подобранный мной диагностический инструментарий соответствует целям проекта и системе упражнений, направленных на развитие физических качеств дошкольников, посредством спортивных игр в совместной деятельности.

# Подборка спортивных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности

**Баскетбол**

(Баскетбол развивает физические качества: ловкость, координацию,

быстроту, силу, выносливость)

1. **Спортивное упражнение «Передал – садись»**

**Цель:** развитие быстроты движений и ловкости.

**Ход:**дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом — от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда считается победительницей.

1. **Спортивное упражнение «Гонка мячей по кругу»**

**Цель:** развитие быстроты в передаче мяча и ловкости.

**Ход:**дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мяч друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

1. **Спортивное упражнение** **«Успей поймать»**

**Цель:** развитие ловкости, посредством передачи – ловли мяча, координации своих действий с действиями товарищей.

**Ход:**дети встают по кругу с водящим в середине.  Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удается, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последним бросил мяч.

**Футбол**

(Футбол развивает физические качества:ловкость, координацию,

быстроту, силу, выносливость)

1. **Спортивное упражнение «Передачи мяча с перебежками»**

**Цель:** развитие точности, координации движений, быстроты реакции, силы, ловкости.

**Ход:** дети делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивает­ся в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн но­гой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колон­ну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

1. **Спортивное упражнение «Передачи мяча капитану»**

**Цель:** развитие точности, координации движений, быстроты реакции, силы, ловкости.

**Ход:** в игре участвуют две команды, каж­дая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мя­чом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают фут­больные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь тех­нической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает вы­игрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает коман­да, набравшая большее количество очков.

1. **Спортивное упражнение «Ведение мяча»**

**Цель:** развитие быстроты, умения ориентироваться в пространстве, координации движений, точности, ловкости.

**Ход:** дети делятся на две команды. Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3—5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (рас­положенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

**Хоккей**

(Хоккей развивает физические качества: ловкость, координацию,

быстроту, силу, выносливость)

1. **Спортивное упражнение «Игра с мячом»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты реакции.

**Ход:** дети с клюшкой образуют круг на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. В центре круга -водящий. Он кладет перед собой гладкий небольшой мяч и ударом клюшки старается выбить его за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают мяч назад.

1. **Спортивное упражнение «Гонка с мячиками»**

**Цель:** развитие быстроты, умения ориентироваться в пространстве, координации движений, точности, ловкости.

**Ход:** дети делятся на две команды, встают в колонны параллельно друг другу. Капитан команды получает мяч и клюшку. Перед ними на расстоянии 10-15 м кегля. По сигналу воспитателя дети доводят клюшками свои мячи до кеглей, огибают и передают клюшку следующему. Выигрывает та команда, которая быстрее доведет мяч.

1. **Спортивное упражнение «Загони шарики в обруч»**

**Цель:** развитие быстроты, умения ориентироваться в пространстве, координации движений, точности, ловкости.

**Ход:**дети берут клюшки и шарики и делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги, каждая на своей половине игрового поля. На линиях ворот кладутся обручи. У детей одной команды шарики одинакового цвета. Цвет шарика команды должен соответствовать цвету обруча команды соперников. По сигналу дети должны вести свой шарик клюшкой и загнать его в обруч команды соперников. Выигрывает команда, которая первой загонит все шарики в обруч противоположной команды.

**Бадминтон**

(Бадминтон развивает физические качества: ловкость, координацию, быстроту, сила, выносливость)

1. **Спортивное упражнение «Подбей волан**

**Цель:** развитие ловкости, внимательности.

**Ход:** дети свободно располагаются на площадке, каждый – с ракеткой и воланом. По сигналу воспитателя все подбивают волан вверх, стараясь не дать ему упасть.

1. **Спортивное упражнение «Волан навстречу волану»**

**Цель:** развитие ловкости, внимательности, координации движений.

**Ход:**дети становятся парами на расстоянии 2 — 3 м один от другого. У всех детей — по волану. По сигналу они начинают перебрасывать воланы друг другу, стараясь не уронить их на землю. Выигрывает пара, которая дольше удерживает волан (воланы не должны сталкиваться и падать). Необходимо объяснить детям, чтобы они при броске придерживались правой стороны, тогда воланы не будут сталкиваться.

1. **Спортивное упражнение «Попади в мишень»**

**Цель:** развитие силы.

**Ход:**необходимо подготовить на игровой площадке три круга мишени (один круг в другом, диаметры – 1 метр, 1,5 метра, 2 метра). Нарисуйте на расстоянии 4 метра от мишени линии. Дети по очереди становятся на линию и подают волан. Задача – попасть воланом в мишень. За попадание в маленький круг – 3 очка, в средний – 2 очка, в большой – 1 очко. Чемпионом станет тот, кто наберет больше очков в этой игре. Можно соревноваться индивидуально иликомандой.

**Настольный теннис**

(Теннис развивает физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений, силу)

1. **Спортивное упражнение «Бег по кругу с мячом на ракетке» («яичница на сковородке»)**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

**Ход:**Дети бегут по кругу в игровой зоне (возможно вокруг стола) с мячом, удерживая его на ракетке. Если мяч упал на пол, то он выбывает. Это продолжается пока не останется один игрок. Возможной вариацией может быть бег с набиванием справой/ слевой / поочередной стороне ракетки или бег приставными шагами.

1. **Спортивное упражнение «Минута ралли»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

**Ход:** группа делится по парам на команды. Считается суммарное количество чеканки мяча за одну минуту. Чеканить мяч можно на открытой стороне ракетки, закрытой или чередуя. Побеждает та команда, которая в сумме сделала большее количество.

1. **Спортивное упражнение «Стенка на стенку»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

**Ход:** формируются две команды по два человека (минимум). Сначала первые два игрока играют между собой розыгрыш. Проигравший игрок уходит и его место занимает следующий член команды (у второй команды игрок не уходит)

**Городки**

(Посредством игры «Городки» развиваются такие физические качества, как координация движений, ловкость, сила мышц рук, быстрота)

1. **Спортивное упражнение «Перепрыгивание через городки»**

***Цель:*** развитие быстроты, координации движений, силы, ловкости.

***Ход:*** воспитателю необходимо разместить городки на земле в ряд. Задача детей - прыгать через них, используя различные способы прыжков: на двух ногах, на одной ноге, с разворотом и т. д.

1. **Спортивное упражнение «Метание мяча в городки»**

***Цель:*** развитие быстроты, координации движений, силы, ловкости.

***Ход:***воспитателю необходимо разместить несколько городков на расстоянии друг от друга. Дети должны попытаться попасть в городки, метая мяч с определенного расстояния. Можно проводить соревнования на точность попадания.

1. **Спортивное упражнение «Бег вокруг городков»**

***Цель:*** развитие быстроты, координации движений, силы, ловкости.

***Ход:*** воспитателю необходимо расставить несколько городков вдоль дорожки или площадки. Задача детей бегать вокруг них, избегая столкновений.

# Список литературы

1. Аблитарова, А. Р. Организация спортивных игр с детьми старшего дошкольного возраста / А. Р. Аблитарова, Ф. А. Сейтибрамова. — Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). — Казань: Бук, 2016. — 175-177 с. — URL: [https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10026/](https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10026/%20) (дата обращения: 17.01.2024).
2. Акимова М.К., Козлова В.Т. Индивидуальность учащихся и индивидуальный подход. М.: Знание, 1992 - 80 с.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка // М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2013. – 416 с.
4. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с.
5. Вельтищев Ю.Г. Рост ребенка: закономерности, нормальные вариации, соматотипы, нарушения и их корреляция: Лекция для врачей // Приложение к журналу Росс. вест. перинат и педиатрии. – М., 2014. – 79 с.
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 176 с.
7. Доклад «Проектирование педагогического процесса в условиях внедрения ФГОС» // MAAM.RU URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/doklad-proektirovanija-pedagogicheskogo-procesa-v-uslovijah-vnedrenija-fgos.html> (дата обращения: 03.04.2024).
8. Евразийский научный журнал // Психолого-педагогические основы формирования интереса к занятиям физической культуры в дошкольном возрасте. URL: <http://journalpro.ru/articles/psikhologo-pedagogicheskie-osnovy-formirovaniya-interesa-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kultury-v-doshkoln/> (дата обращения: 15.10.2023).
9. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 г. N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» URL: <https://base.garant.ru/46799787/> (дата обращения: 05.10.2023).
10. Инфоурок // Опыт педагогической деятельности педагога в дошкольной организации URL: [https://infourok.ru/statya-sportivnye-igry-v-dou-6482783.html](https://infourok.ru/statya-sportivnye-igry-v-dou-6482783.html%20) (дата обращения: 21.02.2024).
11. Клименко Е.А. Методика оценки физического развития детей и подростков // Материалы по дополнительному экологическому образованию учащихся (сборник статей). – Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского – 2012. 208-228 c.
12. Мартынов С.М. Здоровье ребенка – в ваших руках / С.М. Мартынов. – М.: Просвещение, 2011. – 453 с.
13. Мащенко М. В., Шишкина В. А. Физическая культура дошкольника. Мн.: Ураджай, 2008. - 156 с.
14. Мультиурок // Особенности физического развития старших дошкольников URL: <https://multiurok.ru/blog/osobiennosti-fizichieskogho-razvitiia-doshkol-nikov-6-7-liet.html> (дата обращения: 15.10.2023).
15. Научно – методический журнал №4 по физической культуре // Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/2003N4/p39-43.htm> (дата обращения: 17.01.2024).
16. Национальная педагогическая энциклопедия // Национальная энциклопедическая служба России URL: <https://didacts.ru/termin/sbornik.html> (дата обращения: 10.11.2021).
17. Ожегов С. И. Словарь русского языка: М.: Рус. Яз., 1986. – 607 с.
18. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Успех». // Науч. рук. Асмолов А.Г. / Под общей ред. Федина Н.В. М.: Просвещение, 2015. — 235 с. (Дата обращения: 27.03.2024).
19. Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений "Здоровье с детства"/авт.: Казаковцева Т.С., к.п.н., доц. - Киров 1997- 78с.
20. Ретюнских, М. Е., Т. С. Никанорова. Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – 386 с.
21. Сайт АДОУ детский сад комбинированного вида №5 «Подсолнушек» // Основная общеобразовательная программа. URL: <https://razumova-egoradou5.edumsko.ru/folders/post/3362970> (дата обращения: 21.02.2024)
22. Сайт МАДОУ «Детский сад №170» // Основная общеобразовательная программа. URL: [https://mbdou170.caduk.ru/sveden/education.html](https://mbdou170.caduk.ru/sveden/education.html%20) (дата обращения: 27.03.2024).
23. Сайт МБДОУ ЗАТО г. Североморск «Детский сад №50» // Основная общеобразовательная программа. URL: <https://xn--50-jlc6c.xn--p1ai/pedagogicheskaya-kopilka/sovety-specialistov/instruktor-po-fizicheskoy-kulture/rastem-zdorovymi/sport-v-doshkolnom-vozraste/sportivnye-igry-v-dou/> (дата обращения: 21.02.2024).
24. СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций от 15 мая 2013 года N 26 URL: [http://docs.cntd.ru/document/499023522](http://docs.cntd.ru/document/499023522%20) (дата обращения: 05.10.2023).
25. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – 361 с.
26. Ушаков Д. Н. Толковый словарь русского языка. – Москва: Государственное издательство иностранных и национальных слов, 1935-1940. – 88405 с.
27. Федеральная образовательная программа дошкольного образования URL: <https://fopdo.ru/soderzhatelnyj-razdel-fop-do-fizicheskoe-razvitie/> (дата обращения: 05.10.2023).
28. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования URL: [https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html](https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html%20) (дата обращения: 05.10.2023).
29. Федеральный закон № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации» URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/> (дата обращения: 05.10.2023).
30. Федеральный институт развития образования // Комплексная программа «От рождения до школы» URL: [https://old-firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator\_obraz\_programm/ot\_rojdeniya\_do\_shkoly.pdf](https://old-firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator_obraz_programm/ot_rojdeniya_do_shkoly.pdf%20) (дата обращения: 27.03.2024).
31. Физиология человека. Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 2012. – 610 с.
32. Шебеко В. Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. — М.: Университетское, 2005. — 184 с.
33. Шилкова И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / И.К. Шилкова, А.С. Большев. - М.: ГИЦ ВЛАДОС. - 2001. - 336 с.
34. Шишкина, Валентина Андриановна. Какая физкультура нужна дошкольнику: книга для воспитателей детского сада и родителей / В. А. Шишкина, М. В. Мащенко. - Москва: Просвещение, 1999. - 80 с.
35. Якобсон С. Г., Гризик Т. И., Доронова Т. Н. и др.; науч. рук. Соловьёва Е. В. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга»/— 2-е изд., Просвещение, 2016. - 240 с.

# Приложение 1

**План пробации сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств старших дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Пункт плана*** | ***Содержание*** |
| 1 | Тема пробации | Развитие физических качеств старших дошкольников посредством спортивных игр в совместной деятельности |
| 2 | Актуальность темы | В современном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. В результате этого необходимо с самого раннего возраста приучать организм к физической нагрузке и прививать любовь к спорту. Именно поэтому дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. В этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личные, морально-волевые и поведенческие качества, именно поэтому выбранная тема проекта является актуальной.  Актуальность выбранной темы обусловлена ещё и тем, что среди педагогов-теоретиков существует спор о том, на сколько физические качества зависят от врождённых факторов и есть ли необходимость их специального развития у дошкольников. |
| 3 | Объект | Процесс развития физических качеств старших дошкольников. |
| 4 | Форма проектирования | Сборник спортивных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников в совместной деятельности. |
| 5 | Цель пробации | Оценка результативности разработанного сборника спортивных игр в совместной деятельности, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников. |
| 6 | Задачи пробации | 1. Разработать сборник спортивных игр на развитие физических качеств старших дошкольников.  2. Подобрать диагностический инструментарий и провести первый замер, направленные на выявление и оценку уровня развития физических качеств старших дошкольников.  3. Подготовить и провести спортивные игры, направленные на развитие физических качеств старших дошкольников.  4. Провести вторичный замер уровня развития физических качеств старших дошкольников, обработать и проанализировать результаты, на основе сопоставления результатов двух диагностических замеров сделать вывод о действенности разработанного сборника. |
| 7 | Способы оценки результативности методической разработки | Диагностика развития физических качеств старших дошкольников на основе следующих методов диагностики и диагностических методик:  - тест для определения скоростных качеств;  - тест для определения общей выносливости;  - тест для определения ловкости;  - тест для определения скоростно-силовых качеств;  - тест для определения гибкости;  - шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста;  ***-*** возрастно-половые показатели  развития физических качеств детей 3 – 7 (лет);  - карта наблюдения развития физических качеств детей (карта наблюдения);  - экспертная оценка (лист экспертной оценки) |
| 8 | Критерии оценки ожидаемых результатов пробации методической разработки | Условные обозначения или способ фиксации результатов наблюдения:  Шкала оценки:  0 –не выполняет нормативы, в соответствии с установленными критериями  1 – частично выполняет нормативы, допускает ошибки  2 – выполняет все нормативы, в соответствии с установленными критериями  Шкала перевода баллов в уровень:  1,5 – 2 – высокий  1 – 1,49 – средний  0,5 – 0,99 – низкий  0 - 0,49 - недопустимый |
| 9 | Сроки пробации | 4 недели производственной (преддипломной) практики |
| 10 | Этапы пробации (подготовительный, практический, аналитический) | 1. Подготовительный – подбор спортивных игр, разработка программы пробации; разработка сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств старших дошкольников.  2. Практический – организация первого диагностического замера, направленного на выявление уровня развития физических качеств старших дошкольников. Подготовка и проведение спортивных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников; анализ результатов первого замера и при необходимости внесение корректива в продукт или условия внедрения; согласование особенностей пробации с воспитателем группы детского сада.  3. Аналитический – обработка и анализ результатов второго замера, сопоставление результатов первого и второго замера, выявление динамики; оформление отчета по результатам деятельности пробации; формулировка рекомендаций по совершенствованию сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств старших дошкольников |
| 11 | Состав участников пробации | Старший воспитатель, воспитатель старшей группы, воспитанники старшей группы. |
| 12 | База пробации | Дошкольная образовательная организации Камышловского городского округа,  старшая группа (5-6 лет). |
| 13 | Масштаб пробации | 4 недели во время производственной (преддипломной) практики, на уровне одной группы в рамках совместной деятельности детей и воспитателя. |
| 14 | Форма представления результатов пробации методической разработки для массовой практики | Результаты представлены в виде карты экспертных оценок и вывода, а также написание методических рекомендаций по использованию сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств старших дошкольников |

**Приложение 2**

**Примерная структура карты наблюдения за проявлением развития физических качеств старших дошкольников во время проведения спортивных игр в совместной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер и имя ребенка  Показатель | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Среднее | Уровень |
| 1.Ползает, пролезает, перелезает через предметы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве, в прыжках в длину и высоту с места, сочетает отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие (координация) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Выполняет наклоны туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (гибкость) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Выполняет беговые дистанции на 30м с высокого старта(быстрота) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Выполняет челночный бег на дистанцию 30м. с двумя поворотами (ловкость) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Выполняет беговые дистанции (90м., 120м., 150м.) с высокого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднее |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уровень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Шкала оценки:

0 –не выполняет нормативы, в соответствии с установленными критериями

1 – частично выполняет нормативы, допускает ошибки

2 – выполняет все нормативы, в соответствии с установленными критериями

Шкала перевода баллов в уровень:

1,5 – 2 – высокий

1 – 1,49 – средний

0,5 – 0,99 – низкий

0 - 0,49 - недопустимый

**Нормативы физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет**

**Средняя группа 5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 81,5 | 81,6 – 101,5 | 101,6 и < |
| девочки | > 65,5 | 65,6 – 93,5 | 93,6 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 3, 8 | 3,9 – 5,7 | 5,8 и < |
| девочки | > 2,9 | 3,3 – 4,4 | 4,5 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 2,3 | 2,4 – 4,2 | 4,3 и < |
| девочки | > 2,4 | 2,5 – 3,5 | 3,6 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.) | | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | > 9,2 | 9,1 – 7,9 | 7,8 и < |
| девочки | > 9,8 | 9,7 – 8,3 | 8,2 и < |
| Бег на 90 м. |  | > 30,6 | 30,5 – 25,0 | 24,9 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| девочки | > 5 | 6 - 11 | 12 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 2 | 2,1 – 6 | 6,1 и < |
| девочки | > 4 | 4,1 – 8 | 8,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 12,5 | 12,4 – 11,2 | 11,1 и < |
| девочки | > 12,8 | 12,7 – 11,4 | 11,3 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 5,0 | 5,1 – 12,0 | 12,1 и < |
| девочки | > 8,0 | 8,1 – 13,0 | 13,1 и < |

**Старшая группа 6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 86,0 | 86,1 – 107,5 | 107,6 и < |
| девочки | > 65,5 | 93,5 – 66,0 | 94,0 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 4,3 | 4,4 – 7,9 | 8,0 и < |
| девочки | > 3,2 | 3,3 – 4,7 | 4,8 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 3,2 | 3.3 – 4,2 | 4,3 и < |
| девочки | > 2,9 | 3,0 – 4,7 | 4,8 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.) | | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | >8,4 | 8,3 – 6,9 | 6,8 и < |
| девочки | > 8,9 | 8,8 – 7,7 | 7,6 и < |
| Бег на 120 м. |  | >35,7 | 35,6 – 29,2 | 29,1 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 7 | 8 - 13 | 14 и < |
| девочки | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 4 | 4,1 – 7 | 7,1 и < |
| девочки | > 7 | 7,1 – 10 | 10,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 11,8 | 11,7 – 10,6 | 10,5 и < |
| девочки | > 12,0 | 11,9 – 10,8 | 10,7 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и < |

**Подготовительная группа 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 93,5 | 93,6 – 122,0 | 122,1 и < |
| девочки | > 77,5 | 98,5 – 78,0 | 99,0 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 5,9 | 6,0 – 10,0 | 10,1 и < |
| девочки | > 3,9 | 4,0 – 6,8 | 6,9 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 4,1 | 4,2 – 6,8 | 6,9 и < |
| девочки | > 2,9 | 3,0 – 5,6 | 5,7 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.) | | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | > 8,1 | 8,0 – 6,6 | 6,5 и < |
| девочки | >8,4 | 8,3 – 7,1 | 7,0 и < |
| Бег на 150 м. |  | > 41,2 | 41,1 – 33,6 | 33,5 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 8 | 9 - 15 | 16 и < |
| девочки | > 7 | 8 – 14 | 15 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 5 | 5,1 – 8 | 8,1 и < |
| девочки | > 8 | 8,1 – 12 | 12,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 11,4 | 11,3 – 10,0 | 9,9 и < |
| девочки | > 11,6 | 11,5 – 10,2 | 10,1 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и < |

**Приложение 3**

**Методы диагностики**

***Тест для определения скоростных качеств***

**1) Бег на 30м со старта**

Выбирается ровный участок, на котором рулеткой замеряется отрезок длиной 30 метров и мелом или краской фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного контрольного теста. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещают на 2-3 метра дальше финишной линии.

***Тест для определения общей выносливости***

**2) Бег на расстояние**

Дистанция представляет собой круг с твёрдым покрытием длиной:

Для детей 4-5 лет – 90м,

5-6 лет – 120м,

6-7 лет – 150м

По команде «На старт!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» дети начинают бежать по кругу.

***Тест для определения ловкости***

**3) Бег на 10 метров между предметами**

Определяется временем пробегания 10 – метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные предметы (кубы, кегли, набивные мячи и т.п.), в количестве 10, которые ребёнок огибает один справа, другой слева. Даётся несколько попыток. Записывается лучший результат.

***Тест для определения скоростно-силовых качеств***

**4) Прыжок в длину с места (сила ног)**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате или в заполненную песком яму.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади рук. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

**5) Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя (сила рук.**

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребёнка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, записывается лучший результат.

***Тест для определения гибкости***

**6) Наклон вперёд из положения стоя** (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

**Шкала оценки темпов прироста физических качеств**

**детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| темпы прироста  в % | оценка | за счёт чего достигнут прирост |
| До 8% | **неудовлетворительно** | За счёт естественного роста. |
| 8 – 10% | **удовлетворительно** | За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности. |
| 10 – 15% | **хорошо** | За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ |
| Свыше 15% | **отлично** | За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений. |

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

100 (V2 – V1)

W= --------------------

1/2 (V2 + V1)

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

***Возрастно-половые показатели***

***развития физических качеств детей 3 – 7 (лет)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  Тестовые задания | | Пол | 3 – 4 | 4 – 5 | 5 – 6 | 6 – 7 |
| **Быстрота**  Бег на 30м (с) | | М  Д | 10,0 – 11,0 | 9,5 – 9,9  9,9 – 10,2 | 8,4 – 9,2  8,9 – 9,2 | 7,3 – 7,5  7,6 – 7,9 |
| **Общая выносливость**  Бег на расстояние (с) | |  |  | **90м** | **120м** | **150м** |
| М  Д | \_\_\_ | 30,6 – 25,0 | 35,7 – 29,2 | 41,2 – 33,6 |
| **Ловкость**  Бег на 10м между предметами (с) | | М  Д | \_\_\_ | 8,1 – 8,4  9,1 – 9,4 | 5,1 – 7,1  7,1 – 7,9 | 4,6 – 4,9  5,1 – 5,9 |
| **Скоростно-силовые**  **качества** | Прыжок в дли-ну с места (см) | М  Д | 49 – 60 | 70 – 86  62 – 78 | 89 – 97  80 – 92 | 100 – 113  98 – 107 |
| Метание набивного мяча весом 1кг (см) | М  Д | 117 – 130 | 138 – 189  135 – 162 | 190 – 218  164 – 191 | 220 – 287  192 - 229 |
| **Гибкость**  Наклон вперёд из положения стоя (см) | | М  Д | \_\_\_ | 2,0 – 3,0  4,0 – 6,0 | 3,0 – 6,0  5,0 – 7.0 | 4,0 – 5,0  5,0 – 7,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Карта развития физических качеств детей группы № «Название группы»** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **п\п** | **Имя, фамилия ребёнка** | **Скоростные качества** | | | **Общая выносливость** | | | **Ловкость** | | | **Гибкость** | | | **Скоростно-силовые качества** | | | | | |
| **Бег на 30м** | | | **Бег на расстояние** | | | **Бег на 10м между предметами** | | | **Наклон вперед из положения стоя** | | | **Прыжок на двух ногах с места** | | | **Метание набивного мяча весом 1кг** | | |
| н | к | W% | н | к | W% | н | к | W% | н | к | W% | н | к | W% | н | к | W% |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 4**

**ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ**

Сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности

**Ф.И.О. эксперта:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ОО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

должность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_КК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пед.стаж\_\_\_\_\_\_

**Критерии оценки:** 0 – признак не проявляется, 1 – признак проявляется частично, 2 – признак проявляется в полной мере

**Шкала перевода** среднего балла в уровень: 1,7 – 2 – высокий уровень;

1 – 1,6 – средний уровень; 0,5 – 0,9 – низкий уровень; 0– 0,4 – недопустимый уровень.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели экспертной оценки | Оценка эксперта |
| **1. Актуальность сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности**  1.1 Аргументированность выбора проблемы, соответствие ФГОС ДО  1.2 Научность – при составлении использованы авторские подходы (пояснительная записка)  1.3 Новизна – усовершенствование образовательного процесса в ДОО |  |
| **2. Оформление спортивных игр, направленного на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности**  2.1 Структурированность (отражены все компоненты сборника) - отражены все структурные компоненты (оглавление)  2.2 Оформление всех частей системы в соответствии с требованиями  2.3 Однотипность оформления структурных частей |  |
| **3. Содержательность сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности**  3.1 Убедительная обоснованность созданной системы в пояснительной записке (актуальность, цель и задачи системы, обоснование структуры и содержания системы) - структура и содержание направлены на решение заявленной проблемы  3.2 Ориентированность заданий на актуальные аспекты формирования познавательных УУД содержание заданий соответствует целевым ориентирам программы ДОО  3.3 Соответствие заданий возрастным особенностям детей  3.4 Соответствие заданий УМК  3.5 Соответствие содержания заданий их цели  3.6 Наличие достаточного и необходимого количества вариативных заданий в сборнике |  |
| **4. Удобство в использовании сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности** |  |
| Общая оценка показателей экспертной оценки (сумма баллов) |  |
| Средняя оценка показателей экспертной оценки, уровень |  |

**Общие выводы, рекомендации**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Подпись эксперта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( )

Подпись руководителя ОО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( )

М.П.

**Приложение 5**

**СВОДНЫЙ ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ**

сборника спортивных игр, направленного на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в совместной деятельности

**Ф.И.О. экспертов:**

№1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Критерии оценки:** 0 – признак не проявляется,

1 – признак проявляется частично, 2 – признак проявляется в полной мере

**Шкала перевода** среднего балла в уровень: 1,7 – 2 – высокий уровень;

1 – 1,6 – средний уровень; 0,5 – 0,9 – низкий уровень; 0– 0,4 – недопустимый уровень.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели экспертной оценки | Оценка эксперта №1 | Оценка эксперта №2 | Оценка эксперта №3 | С.б. | Согласованность оценок (+, -) |
| **1.Актуальность разработки сборника**  1.1 Аргументированность выбора проблемы, соответствие ФГОС ДОО  1.2 Научность  1.3 Новизна |  |  |  |  |  |
| **2. Оформление сборника**  2.1 Структурированность (отражены все компоненты системы)  2.2 Оформление всех частей системы в соответствии с требованиями |  |  |  |  |  |
| **3. Содержательность сборника**  3.1 Убедительная обоснованность созданной системы в пояснительной записке (актуальность, цель и задачи системы, обоснование структуры и содержания сборника)  3.2 Ориентированность заданий на актуальные аспекты формирования познавательных УУД  3.3 Соответствие заданий возрастным особенностям детей  3.4 Соответствие заданий УМК  3.5 Соответствие содержания заданий их цели  3.6 Наличие достаточного и необходимого количества вариативных заданий в системе |  |  |  |  |  |
| **4. Удобство в использовании сборника** |  |  |  |  |  |
| Общая оценка показателей оценки (сумма баллов) |  |  |  |  |  |
| Средняя оценка показателей оценки, уровень |  |  |  |  |  |
| Согласованность оценок экспертов (+,-) |  |  |  |  |  |