

Лебедева Алена Ивановна
МБДОУ «Детский сад №5 «Кэскил»
Намцы/Намский
«Развитие физических качеств
детей старшего
дошкольного возраста на
основе подвижной
версии ДИП «Сонор»

Доклад на тему:

**Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста
на основе подвижной версии ДИП "Сонор"**

Выполнила:

Воспитатель МБДОУ
«Детский сад №5 «Кэскил» с. Намцы
Лебедева Алена Ивановна

с. Намцы

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы физического развития детей дошкольного возраста посредством подвижных игр.....	6
I.1. Психолого-педагогические аспекты физического развития детей дошкольного возраста.....	6
I.2. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.....	7
I.3. Внедрение игровой технологии ЖИПТО в образовательном процессе.....	9
Глава II. Исследование влияния подвижной версии ДИП «Соно́р» в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.....	12
2.1. Выявление уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста	12
2.2. Система работы по развитию физических качеств детей дошкольного возраста на основе подвижной версии ДИП "Соно́р".....	14
2.3. Сравнительный анализ развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста	15
Заключение.....	17
Использованные литературы.....	19
Приложения.....	22

Введение

Актуальность проблемы развития ребенка дошкольного возраста диктует современная социальная ситуация, требующая от ребенка не только обладания определенными знаниями и умениями, но и способности делать осознанный выбор и ставить цели, принимать самостоятельные решения и творчески подходить к решению проблем. Основы этих качеств закладываются и развиваются в дошкольном детстве, и именно игра «Сонор» представляет большую ценность в развитии интегративных качеств каждого ребенка.

Как отмечает сам автор ДИП «Сонор» Г.В.Томский, возможности данной игры безграничны. Не только у нас в Якутии, но и во Франции, Турции, Казахстане пишутся музыкальные сценарии, детские произведения, напольные и спортивные варианты игры, создаются художественно-творческие картины, новые сценические образы.

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников, как основы физической подготовленности.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Проблема исследования. Разработка вопроса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности если и затрагивалась в ряде работ, то только фрагментарно. Согласно ФГОС ДО одной из важнейших задач ДОУ является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Образовательная область «физическое развитие» включает в себя «приобретение ребенком опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами».

В связи с вышеизложенным очевидна актуальность темы нашей работы, заключающаяся в разработке и поиске новых методических подходов к использованию подвижной версии ДИП «Сонор» в развитии физических качеств дошкольников как основы их физической подготовленности.

Цель исследования: исследовать влияние подвижной версии ДИП «Сонор» в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.

Достижение поставленной цели обусловило решение следующих задач исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить уровень развития физических качеств старших дошкольников и их физической подготовленности.
3. Разработать методические рекомендации для педагогов по использованию подвижной версии ДИП «Сонор» в развитии физических качеств.

Объект исследования - процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: влияние подвижной версии ДИП «Сонор» на развитие физических качеств дошкольников.

Гипотеза исследования. Эффективное развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста при использовании ДИП Сонор возможно, в том случае, если:

- подобраны подвижные игры для подвижной версии ДИП «Сонор»;
- осуществляется система работы по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;
- разработана методическая рекомендация для педагогов по использованию подвижной версии ДИП Сонор в развитии физических качеств.

Новизна: введение новой версии подвижной игры ДИП «Сонор» для детей старшего дошкольного возраста.

Методологической основой исследования послужили работы по проблеме физической подготовленности дошкольников (Н. Лескова, Л. Ноткина, Е.Я. Бондаревская и др.); по проблеме развития физических качеств дошкольников (В.Н. Занефский, З.И. Кузнецова, М.Х. Спаева и др.); исследования по проблеме организации и использования подвижных игр в ДОУ (Я. Степаненкова, В.А. Страновского, Е.А. Тимофеева и др.); игровая технология ЖИПТО (Г.В. Томский); физкультурный комплекс нормативов «Кэнчээри» (А.Н. Матвеева, Л.И. Павлова, В.П. Васильева и др.); программа «От рождения до школы» (М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова).

Методы исследования:

Теоретические:

- анализ педагогической литературы по теме исследования;
- интерпретация литературных источников;
- обобщение;

Эмпирические:

- наблюдение;
- тестирование;
- беседа.

База исследования: МБДОУ «Детский сад №5 «Кэскил» с. Намцы Намского улуса, подготовительная группа «Чуораанчык».

Практическая значимость исследования:

1. Предложен комплекс подвижных игр по подвижной версии ДИП «Сонор», направленных на развитие определенных физических качеств старших дошкольников.
2. Разработаны методические рекомендации для педагогов ДОУ по использованию подвижных игр с целью развития физических качеств старших дошкольников.
3. Результаты экспериментального исследования дают возможность усовершенствовать процесс повышения уровня физических качеств у детей старшего дошкольного возраста и могут быть использованы в работе педагогов ДОО.

Структура исследования: исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Глава I. Теоретические основы физического развития детей дошкольного возраста посредством подвижных игр

1.1. Психолого-педагогические аспекты физического развития детей дошкольного возраста

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Основными физическими качествами принято считать ловкость, быстроту, гибкость,

равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота; при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

Таким образом, физические качества определяют как отдельные проявления двигательных возможностей человека, обусловленных во многом врожденными анатомо-физиологическими, биохимическими, психологическими особенностями, а также социальными факторами обучения и воспитания.

Психологическая сущность развития физических качеств детей, заключается в том, что физические качества плодотворно влияют на совершенствование функций нервной системы, содействуют развитию подвижности и выработке тормозных реакций упражнения в развитии физических качеств имеют огромное значение для всестороннего гармонического совершенствования ребенка.

Педагогическая сущность заключается в том что, гармоническое развитие - это длительный последовательный процесс, связанный с постепенным нарастанием физических нагрузок с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей.

Роль развития физических качеств в физическом воспитании ребенка заключается в использовании прочно сформированных навыков и умений в процессе двигательной, и особенно игровой деятельности.

1.2. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств детей дошкольного возраста

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит нормирование двигательных качеств и навыков.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды –

другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

Играя дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: О.М. Горький, А.С. Макаренко. Важнейшей чертой подвижных игр является комплексный характер их взаимодействий на моторную и психическую сферу детей, на функции организма, на проявление двигательных, волевых, интеллектуальных и моральных качеств. Подвижные игры вовлекают в активную работу почти все мышечные группы, положительно влияют на работу внутренних органов и систем. Одной из важнейших сторон подвижных игр является их массовость и комплексное воздействие на развитие физических качеств, а так же влияние на формирование двигательных умений и навыков детей. Подвижные игры включают все основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание и др. Развивают физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость и поэтому на протяжении многих лет подвижные игры служили главным средством физического воспитания детей.

1.3. Внедрения игровой технологии ЖИПТО в образовательном процессе

Психологи и педагоги отводят игре детей дошкольного возраста значительную роль в процессе формирования личности. Игра – это деятельность, эмоционально насыщенная, требующая от ребенка определенного настроения и вдохновения.

Интеллектуальная динамическая игра преследования «Сонор», впервые предложенная известным якутским математиком, доктором физико-математических наук, профессором ЯГУ Г.В. Томским, интересна тем, что открывает новые пути к использованию творческого подхода в воспитательном процессе, каждому дает возможность работать творчески.

Интеллектуальные игры способствуют формированию культуры мышления и тренируют мозг, усиливают характер и воображения, дают большое эстетическое наслаждение и полезны для гармонического развития личности. Особенно важно раннее приобщение детей к интеллектуальному спорту. Динамические игры преследования, основанные на близких детям сюжетах, моделирующие реальные или вымышленные процессы и явления, сочетающие простоту правил, являются наиболее оптимальными средствами для использования в образовательном процессе.

Интеллектуальная динамическая игра преследования «Сонор» интересна тем, что открывает новые пути к использованию творческого подхода в воспитательном процессе, каждому дает возможность работать творчески.

Игра «Сонор» развивает у детей речевую активность, умение мыслить, самостоятельно ставить перед собой определенные цели. Определять пути и способы их достижения и добиваться определенного результата, глубже знакомиться с бытом, фольклором и искусством своего народа. Во время игры у детей формируется игровая позиция, соответствующая принятым в обществе нормам, правилам, способам поведения в различных ситуациях; умение общения и взаимодействия, как со сверстниками, так и с людьми другого возраста, а также правильное полурольное поведение.

Целевые ориентации деятельности ДООУ по игре «Сонор»

1. Дидактические

- расширение кругозора;
- активизация познавательной деятельности;
- формирование умений и навыков, необходимых в практической деятельности.

2. Развивающие:

- развитие внимания, памяти, речи, мышления;
- умения сравнивать, умение находить оптимальные решения;
- развитие воображения, фантазии, творческих способностей,

3. Социализирующие:

- приобщение к нормам и ценностям общества;

- адаптация к условиям, саморегуляция;
- обучение общению;

4. Воспитывающие:

- воспитание самостоятельности, воли;
- формирование определенных позиций, нравственных, эстетических установок;
- воспитание коммуникативности.

Применение игры «Соно́р»:

По области деятельности:

Физические, интеллектуальные, трудовые, учебные, воспитательные.

По характеру педагогического процесса:

Обучающий, познавательный, воспитательный, развивающий, творческий.

По игровой методике:

Предметная, сюжетная, ролевая, драматизация (театрализация).

По предметной сфере:

Математика, музыка, литература, труд, физкультура, спорт, фольклор, ознакомление с окружающей средой, ознакомление с культурой народа, развитие речи.

Интегрированное использование ДИП «Соно́р»

«Соно́р» - коммуникация (звуковая культура речи, обогащение словарного состава речи, формирование грамматического строя речи, развитие связной речи, культуры речи, культура общения, коррекционная работа).

«Соно́р» - познание (состав чисел, ориентировка в пространстве, геометрические фигуры, порядковый и обратный счет, сложение и вычитание, логическое развитие).

«Соно́р» - фольклор (якутские и другие народные сказки, загадки, скороговорки, стихи, потешки, прибаутки, олонхо).

«Соно́р» - изобразительная деятельность, прикладное искусство и творчество (рисование, аппликация, вырезание, лепка, конструирование, вышивание, оригами, конструирование).

«Соно́р» - музыкальная деятельность (песенное, танцевальное, театральное творчество, игры на детских музыкальных, народных инструментах).

«Соно́р» - физическое развитие (подвижная игра, основные виды движений).

«Соно́р» - формирование правильного здоровья (представления о ЗОЖ, о правильном питании, знание о своем организме).

«Соно́р» - социализация (приобщение к нормам общественной жизни, приучение культуре поведения).

Правила подвижного варианта игры:

Такие же, как в настольном варианте, только вместо игровых фигурок дети сами становятся героями игры.

Оборудование: Игровое поле с длиной 630 см, шириной-450 см каждому ребенку по два кружочка. Кружочки "убегающих" с диаметром 25-30 см, а "преследующих" - 38-40 см. По теме игры можно в атрибутах использовать разные костюмы и шапочки.

1. Игроки по полю передвигаются по игровому полю по кружочкам.
2. Кто начинает игру выбирают жеребьевкой. "Убегающие" стоят на своей стороне игрового поля как хотят, "преследующие" тоже.
3. У каждого игрока по два кружочка. Один кружок ставит на поле (землю) и встает туда, второй - держит в руках. Ходы выполняют по кружочкам. Если "преследующий" делает 1 шаг, то "убегающие" тоже все вместе делают шаг. Иногда по ходу игры могут пропустить ход (стоят на месте).
4. Если "убегающего" поймали, то он стоит на месте, не делает ход. При этом если другой "убегающий" дотронется до его кружочка, то он дальше может выполнять ходы.
5. Очки засчитываются так же, как и в настольной игре.

Развивающие возможности игры «Сонор» - высоки, а воспитательный потенциал – широк. С помощью игры укрепляются взаимоотношения детей между собой, вырабатываются волевые качества при преодолении во время различных ситуаций, расширяется и закрепляется круг знаний и представлений, развивается гибкость ума, абстрактно-логическое и креативное мышление, познавательные-технические процессы, спортивный дух, эстетический вкус, и устойчивый интерес к развивающим играм.

Глава II. Исследование влияния подвижной версии ДИП «Сонор» в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста

2.1. Выявление уровня физического развития у детей старшего дошкольного возраста

В данном параграфе мы описываем исследовательскую работу, проведенную в ДОО по проблеме развития физических качеств дошкольников в процессе подвижной версии ДИП «Сонор», но для этого, в начале, обращаем внимание на группы здоровья каждого ребенка. Исследование проводилось МБДОУ «Детский сад №5 «Кэскил» с. Намцы, Намского улуса, подготовительной группе «Чуораанчык», участвовали 15 детей, из них 8 девочек, 7 мальчиков.

Исследование уровня развития физических качеств

Для того, чтобы определить исходный уровень сформированности физических качеств были использованы тесты и подвижные игры, в процессе выполнения которых воспитатель оценивает уровень сформированности физических качеств каждого ребенка, руководствуясь знаниями и умениями, которыми должен владеть ребенок старшего дошкольного возраста.

Исследования проводились по программе физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри» для ДОУ РС (Я).

С целью оценки уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, оценки динамики уровня физической подготовленности в течение учебного года нами было проведено исследование.

Подвижная версия ДИП «Сонор» способствует развитию физических качеств детей, такие как: ловкость; быстрота; гибкость; скоростно-силовые качества.

По программе «Кэнчээри» мы тестировали детей на развитие функции ловкости, быстроты, гибкости и скоростно-силовым качествам.

1. Определение уровня развития ловкости у детей 5-6л, в начале года (таблица 1).

Анализ полученных результатов:

С помощью теста на определение ловкости, был выявлен уровень развития ловкости у исследуемых детей. У 7 детей высокий уровень развития ловкости, это видно из количественных показателей челночного бега. У восьмерых детей средний уровень развития ловкости, этому соответствуют показатели в таблице и разница между ними. Низкого уровня нет.

2. Определение уровня развития быстроты у детей 5-6л, в начале года (таблица 2).

Анализ полученных результатов.

С помощью теста на определение быстроты, был выявлен уровень развития быстроты у исследуемых детей. У 11 детей высокий уровень развития скоростных качеств в беге на дистанцию 30м. У троих детей - средний уровень развития скоростных качеств. Низкий уровень развития скоростных качеств выявлен у одного ребенка.

3. Определение уровня развития гибкости у детей 5-6 лет, в начале года (таблица 3).

Анализ полученных результатов.

С помощью теста на определение гибкости нами был выявлен уровень развития гибкости у исследуемых детей. 8 детей смогли дотронуться ладонями рук, до отметки высокого уровня. Со средним уровнем 5 детей. 2 ребенка не смогли показать хороший, этот результат соответствует низкому уровню.

4. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств у детей 5-6 лет, в начале года (таблица 4).

Анализ полученных результатов.

С помощью теста на определение силы, был выявлен уровень развития скоростно-силовые качества у исследуемых детей. У 5 детей высокий уровень развития скоростно-силовых качеств в прыжках высоту с разбега. У четырех детей - средний уровень развития скоростно-силовых качеств. Низкий уровень развития скоростно-силовых качеств выявлен у 6 детей.

Диаграмма 1. Динамика уровня развитие физических качеств в начало года.

2.2. Система работы по физическому развитию детей дошкольного возраста на основе подвижной версии ДИП «Сонор»

Наш детский сад является одним из опорных площадок по обучению детей интеллектуальной динамической игре-преследованию «Сонор» в Намском улусе, общая тема «Развитие интегративных качеств для детей старшего дошкольного возраста по средствам интеллектуальной игры ДИП «Сонор» в образовательном процессе».

Наша цель:

- Формирование интеллектуального, логического, первоначального математического, творческого мышления;
- Совершенствование устной и письменной речи;
- Воспитание физического здорового ребенка.

В условиях этой работой мы отслеживаем не только уровень знаний, умений и навыков детей по различным разделам программы, но и, прежде всего, состояние здоровья и психических

процессов, поскольку именно психофизическое здоровье – первейшее и важнейшее условие успешного обучения.

Выбрала подвижный вариант игры Сонор на игровом поле. Дети сами становятся убегающими и ловишкой. Сделала необходимые материалы и оборудования, атрибуты.

Чтобы как-то изменить правилу игры, т.е. разнообразить ее, мы придумали иные формы проведения. Оказывается, на игровом поле «Сонор» можно играть по-любому, это зависит от выдумки самого педагога. В процессе игры развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость и т.д. Именно в игре ребенок получает уникальную возможность развиваться, максимально проявлять собственную активность и творчество.

Есть разные версии ДИП «Сонор» (подвижной версии), мы использовали версии Сидорова С.Г. физкультурный руководитель в ДОУ Нюрбинском улусе, и еще версия В.И. Федоровой из Хангаласского улуса.

Конкретные виды подвижных игр были отобраны из образовательной программы «От рождения до школы» соответствует ФГОС.

2.3. Сравнительный анализ физического развития у детей старшего дошкольного возраста

Для оценки эффективности проведенного нами исследования, на конце, были использованы те же методики, что и на начале исследования.

Целью данного исследования является выявление динамики уровня развитие физических качеств детей после проведения коррекционной работы.

1. Обследование ловкости у детей 6-7 лет, в конце года. (таблица 5)

Анализ полученных результатов:

С помощью теста на определение ловкости у исследуемых детей в конце учебного года. У 4 детей - средний уровень развития ловкости, этому соответствуют показатели в таблице и разница между показателями челночного бега. У остальных детей - высокий уровень

Таким образом, мы видим, как возрос уровень развития ловкости у исследуемых детей. Данный результат виден из таблицы и графиков

2. Обследование уровня развития быстроты у детей 6-7 лет, в конце года (таблица 6).

Анализ полученных результатов.

С помощью теста на определение быстроты, был выявлен уровень развития быстроты у исследуемых детей, на контрольном этапе исследования, в конце учебного года. У 11 детей наблюдается высокий уровень развития скоростных качеств и у 4 детей средний уровень развития быстроты. С низким уровнем детей нет.

3. Определение уровня развития гибкости у детей 6-7 лет, в конце года

Анализ полученных результатов (таблица 7).

С помощью теста на определение гибкости нами был выявлен уровень развития гибкости у исследуемых детей. 13 детей показали высокий уровень. Со средним уровнем только 2 детей. Детей с низким уровнем нет.

Таким образом, мы видим существенную динамику количественных и качественных показателей в развитии гибкости у детей. Это мы видим из таблицы и графиков (Приложение Ж).

4. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств у детей 6-7 лет, в конце года (таблица 8).

Анализ полученных результатов.

С помощью теста на определение скоростно-силовых качеств, был выявлен уровень развития у исследуемых детей, на контрольном этапе исследования, в конце учебного года. У 12 детей наблюдается высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и у 3 детей средний уровень развития силы. С низким уровнем детей нет.

Диаграмма 2. Динамика уровня развития физических качеств в конце года

Диаграмма 3. Динамика сравнения развития физических качеств в начало и конец года.

Обработав результаты тестирования учебного года 2014-2015 мы получили следующие результаты, рекомендуемые подвижные игры по средством подвижной версии ДИП «Сонор» направленные на коррекционное развитие детей, способствовали росту показателей общего физического развития, о чем свидетельствуют результаты исследования.

Проведя повторное тестирование в конце учебного года дети имеют необходимый уровень физической подготовленности. Таким образом, в течение учебного года количество детей имеющих необходимый уровень развития физической подготовленности возросло.

Заключение

В заключение нашего исследования, можно сделать вывод, что цель работы достигнута, а гипотеза подтверждена, что подвижная версия ДИП «Сонор» способствуют улучшению физических качеств у дошкольников. Исследования проблемы реализации принципа в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста определяется социальным заказом общества, отраженном в ФГОС ДО, возрастающими требованиями в сохранение и укреплению здоровья детей и необходимостью исследования проблемы в теории и практике дошкольного образования.

В процессе работы мы решили следующие задачи: изучили психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования; разработали методическую рекомендацию для педагогов по использованию подвижной версии ДИП «Сонор» в развитии физических качеств; выявили уровень развития физического качества у детей старшего дошкольного возраста; экспериментально обосновали эффективность разработанной методики.

На основании теоретического анализа литературы по проблеме исследования и проведенной опытно-экспериментальной работы мы можем сделать следующие заключения:

1. Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества (анатомо-физиологические), которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений. Это качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных.

2. Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.). В широком понимании термин включает физические качества.

3. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития присущих человеку физических качеств. Педагогические основы развития физических качеств включают цели, задачи физического образования, принципы, условия, средства, наличие программ, выбор приоритетного направления в физическом образовании дошкольников. Методика развития физических качеств включает средства и методы с учетом возрастных периодов, половых признаков, психофизиологических индивидуальных и прочих особенностей детей дошкольного

возраста.

4. Ведущими методами развития физического качества у старших дошкольников являются: игровой – с подбором подвижных игр силовой направленности; соревновательный – с включением соревновательных упражнений; повторный – с повтором определённых упражнений, заданий с перерывом между повторами до полного восстановления. Чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, в том числе и развитие силы, необходимо выполнение ряда условий: творческая направленность педагогического процесса, подбор адекватных средств и методов обучения, использование наряду с традиционными средствами (подвижные игры и упражнения) нетрадиционных средств и методов воспитания.

5. На этапе опытно-исследовательской работы экспериментальным фактором явилось комплексное использование различных подвижных игр для подвижной версии ДИП «Сонор» развитию физических качеств. Предложенная нами методика развития предусматривала постепенное увеличение величины отягощения, объёма, выполняемых в умеренном и равномерном темпе, в подвижных играх с постепенным увеличением их продолжительности и усложнением двигательных заданий.

Таким образом, реализация специально разработанной методики, использование отобранных подвижных игр значительно расширяет двигательный опыт, эффективнее развивает физическое качество силы у детей старшего дошкольного возраста, повышает уровень физической подготовленности. Правильный подбор различных по характеру игр, их рациональное сочетание, использование их в разных формах работы во многом определил эффективность физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, по результатам проделанной работы можно констатировать, что цель нашей работы достигнута, задачи выполнены, гипотеза о том, что эффективность развития силы повысится при использовании специально разработанной методики развития физического качества у детей старшего дошкольного возраста, которая содержит подвижные игры, основные движения и спортивные упражнения, содействующих активизации биологических механизмов, ответственных за проявление абсолютной силы и скоростно-силовых качеств, нашла свое подтверждение.

Использованные литературы

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
2. Васильева М.А., Веракса Н.Е., Комарова Т.С. От рождения до школы. Примерная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 368с.
3. Васильева В.П., Уржумцева О.А., Анахина А.В., Матвеева А.Н., Павлова Л.И. Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений/ М-во образования Респ. Саха (Якутия), Упр. физ. воспитания и спорта. – Якутск: 2002. – 84 с.
4. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 2003. - 128 с.: ил.
5. Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2011. – 96 с.- (Развитие и воспитание).
6. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3.
7. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников // Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с.
8. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.
9. Кузнецов В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки. - 116 с.
10. Кистьяковская, М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ М.Ю. Кистьяковская. - М.: Академия, 2010. - 230 с.
11. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
12. Лаптев А. Управление физическим развитием. – Москва, 2003.- 180с.
13. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 219 с
14. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 2003.
15. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва - 2007. - 180с.

16. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 143 с.: ил.
17. Русскова Л.В., Баканенкова Л.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2007.- 219 с.
18. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-368с.
19. Татьян В.В. Экспериментальное обоснование рациональных вариантов сочетания средств скоростно – силовой подготовки начинающих спортсменов. - Москва, 2004. - 26 с.
20. Троева-Лугинова Е.Д. Игровая технология ЖИПТО в Республике Саха (Якутия): пути развития: сборник статей/М-во образования Респ. Саха (Якутия), АОУ РС (Я) ДПО «Ин-т развития образования и повышения квалификации им. С.Н.Донского-II»; - Якутск, 2013. – 120 с.
21. Томский Г.В., Говорова А.И., Голиков А.И., Новгородова А.И., Томский А.В. Комплексная программа динамической интеллектуальной игры Сонор для детей от пяти до семи лет по формированию творческого мышления/ Министерство образования РС (Я), РОО Федерация ДИП Сонор-ЖИПТО РС (Я) – Якутск, 2002. – 28с.
22. Усаков В.И. Первые шаги к физическому совершенству: Книга для воспитателей, гувернеров, родителей / В.И. Усаков. – Красноярск: «Издательство КГПИ», 1993. – 96 с.
23. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2002. - 61 с.
24. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учебное пособие / под ред. С.О. Филипповой. - М.: Академия, 2007.- 224 с.
25. Филимонов В.И. Общие основы силовой и функциональной физической подготовки. - Грозный 2001. - 139с.
26. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Москва , 2006. - 160 с.
27. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М.: Физиология и спорт.-2008. – 421 с.
28. Хусаинов З.М. Методика скоростно-силовой физической подготовки. – 2001. - №3, С.15
29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М.: Академия, 2010. - 480 с.
30. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 192 с.: ил.

31. Шустин Б.М. Современная система физической подготовки. – Москва, 2005. – 193 с.
32. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. – М.: Академия. - 1999.- 160 с.

Приложения

Подвижные версии игр:

1. «Кот и мыши»

Цель: закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: Игроки по полю передвигаются в кружочках. Кто начинает игру выбирают жеребьевкой. Убегающие стоят на своей стороне игрового поля как хотят, ловишки тоже.

У каждого игрока по два кружочка. Один кружок ставит на поле и встает туда, второй - держит в руках. Ходы выполняют по кружочкам. Если ловишка делает 1 шаг, то убегающие тоже все вместе делают шаг. Иногда по ходу игры могут пропустить ход (стоят на месте).

Если убегающего поймали, то он выходит из поля. При этом если другой "убегающий" дотронется до его кружочка, то он дальше может выполнять ходы. Очки засчитываются так же, как и в настольной игре.

2. «Охотник и зайцы» (версия Нюрбинского улуса)

Цель: упражнять в прыжках, закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: Игроки по полю передвигаются без кружка, прыжки на двух ногах. По команде дети должны делать прыжок вперед с места. Ловишка тоже прыгает на двух ногах. Прыжки в правую и левую сторону разрешается. Убегающие те, до которых преследующий коснулся рукой, считаются пойманными, и выходит из игры.

3. «Охотник и звери» (версия Нюрбинского улуса)

Цель: упражнять в прыжках, закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: игроки по полю передвигаются, прыгая на двух ногах. Убегающие прикрепляют сзади цветные ленточки, как хвостики. По сигналу, убегающие прыгают на двух ногах вперед. Прыгают тогда, когда подается сигнал к прыжку. Ловишка тоже прыгает по сигналу. Ловишка у убегающих должен вытянуть ленточки. Тот, кто лишился ленточки, считается пойманным, выходит из поля.

4. «Невод» (версия Хангаласского улуса)

Цель: упражнять в беге, закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: Игроки по полю передвигаются без кружка, бегают по полю. Рыбки (убегающие) стоят на краю поля, ловишка на другой стороне. Убегающие не должны выйти из поля, они бегают только внутри поля. По сигналу воспитателя, все играющие разбегаются

и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой. Тот, кого ловишка коснулся, стоит на месте.

5. «Мороз красный нос»

Цель: закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: Игроки по полю передвигаются по игровому полю по кружочкам. Убегающие стоят на своей стороне игрового поля как хотят, "ловишка" тоже.

У каждого игрока по два кружочка. Один кружок ставит на поле (землю) и встает туда, второй - держит в руках. Ходы выполняют по кружочкам. Если "преследующий" делает 1 шаг, то "убегающие" тоже все вместе делают шаг. Иногда по ходу игры могут пропустить ход (стоят на месте).

Если "убегающего" поймали, то он стоит на месте, не делает ход. При этом если другой "убегающий" дотронется до его кружочка, то он дальше может выполнять ходы. Очки засчитываются так же, как и в настольной игре. Как можно больше собрать очки, т.е. дойти до последней черты, убегая от ловишки. Ход игры:

Сначала ловишка говорит:

Я мороз красный нос
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Все убегающие хором отвечают Морозу (ловишке):

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз. (делают ход)

После убегающих делает ход ловишка. Так же продолжается игра.

6. «Лиса и гуси»

Цель: упражнять в прыжках, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках, закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: игроки по полю передвигаются, прыгая на двух ногах. Ход игры:

Все дети становятся в ряд – это гуси на лугу (убегающие). Лиса (ловишка) говорит: «Гуси, гуси, я вас съем!».

Гуси отвечают хором:

Подожди, лиса, не кушай,
Нашу песенку послушай,
Га-га-га, га-га-га,

Га-га-га, га-га-га! (делают ход).

Лиса: Надоело слушать вас,
Всех я съем сейчас! (делает ход).

7. «Волк и овцы» (версия Хангаласского улуса)

Цель: упражнять в беге, закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: Игроки по полю передвигаются без кружка, бегают по полю. Убегающие встают на краю поля, ловишка на другой стороне. Убегающие не должны выйти из поля, они бегают только внутри поля. По сигналу воспитателя, все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой. Тот, кого ловишка коснулся, встает на месте.

8. «Пастух и стадо» (версия Хангаласского улуса)

Цель: упражнять в беге, закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: Игроки по полю передвигаются без кружка, бегают по полю. Убегающие встают на краю поля, ловишка на другой стороне. Убегающие не должны выйти из поля, они бегают только внутри поля. По сигналу воспитателя, все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой. Тот, кого ловишка коснулся, встает на месте.

9. «Гуси-лебеди»

Цель: упражнять в прыжках на правой и левой ноге, в сохранении равновесия, закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: игроки по полю передвигаются, прыгая на одной ноге. 5 детей гуси, 1 ребенок волк, воспитатель становится пастухом. Гуси прыгают на одной ноге. Первый прыжок на правой ноге, второй на левой. По такому порядку в каждом прыжке меняют ноги. Волк прыгает на двух ногах.

Ход игры:

Пастух говорит: Гуси, гуси:

Гуси: Га,га,га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да,да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя: Серый волк под горой!

Не пускает нас домой!

Пастух: так летите как хотите!

После этих враз гуси (убегающие) прыгают на правой ноге. При прыжке расправляют крылья (поднимают руки в сторону). После них прыгает волк на двух ногах. После этого тоже повторяется, но уже гуси прыгают на левой ноге.

10. «Дети и медведь»

Цель: упражнять в беге, закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве.

Правила игры: Игроки по полю передвигаются без кружка, бегают по полю. Убегающие встают на краю поля, ловишка на другой стороне. Убегающие не должны выйти из поля, они бегают только внутри поля. По сигналу воспитателя, все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой. Тот, кого ловишка коснулся, становится на месте.

11. «Караси и щука»

Цель: закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве, упражнять в сохранении равновесия.

Правила игры: Игроки передвигаются по игровому полю в кружочках. Ловишка – щука, а убегающие караси. В каждой линии очка натянуты веревки, разными высотами. Убегающие и ловишка, должны подлезать над веревкой, после этого убегающие получают очки. Если ловишка поймает убегающего, а между ними веревка, то это не считается пойманным.

12. «Лягушки и цапля».

Цель: закреплять, координацию движений и ловкость, совершенствовать в ориентировку в пространстве, упражнять в сохранении равновесия, энергичном отталкивании в прыжках через шнур.

Правила игры: игроки по полю передвигаются, прыгая на двух ногах. В каждой линии очка натянуты веревки. Прыгают через веревку любым способом: отталкиваясь двумя ногами.

13. «Бросить и поймать» (игра с мячом)

Цель: развивать точность в упражнениях с мячом, координацию движений в упражнениях с мячом, совершенствовать в ориентировку в пространстве, упражнять в сохранении равновесия.

Правила игры: игроки по полю передвигаются, прыгая на двух ногах. У ловишки на руках мяч. По условному сигналу ловишка бросает мяч убегающим. Поймав мяч, убегающий кидает его обратно ловишке, а сам делает прыжок вперед. Ловишка бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, третьему и т.д. после всех убегающих, прыгает ловишка. И так далее игра продолжается. Тот кто, не смог поймать мяч, не прыгает, остается на месте.