**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1 ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1 Совершенствование двигательных качеств у дошкольников

1.2 Особенности развития внимания дошкольников

1.3 Значение подвижных игр в воспитании дошкольников

Глава 2 РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Констатирующий этап: исследование быстроты, ловкости

2.2 Формирующий этап: организация подвижных игр

2.3 Контрольный этап: итоги работы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВЫВОДЫ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования данной курсовой заключается в том, что в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость разработки и проведения подвижных игр для детей дошкольного возраста.

Цель курсовой работы: развивать физические качества и внимание детей 5-6 лет посредством подвижных игр.

Задачи курсовой работы:

1. Изучить теорию и практику исследования развития физических качеств и внимания детей старшей группы.

2. Выявить актуальный уровень развития физических качеств и внимания у детей во время проведения подвижных игр

3. Постепенно развивать ловкость, быстроту и внимание у дошкольников.

Гипотеза: подвижные игры способствуют улучшению психофизических качеств у дошкольников.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической работы.

2. Наблюдение.

3. Эксперимент.

Объектом данного исследования является процесс развития быстроты и ловкости у детей 5-6 лет.

Предмет исследования – подвижные игры, как средство развития быстроты и ловкости детей 5-6 лет.

Теоретическая значимость исследования - обобщение, анализ и систематизация материалов по проблеме развития детей дошкольного возраста, в частности организация подвижных игр в дошкольных учреждениях.

Практическая значимость исследования – данная разработка может быть использована воспитателями и инструкторами по физкультуре в детских садах.

Экспериментальная база исследования – дети дошкольного возраста 5-6 лет старших групп детского сада № 35 «Соловушка» города Набережные Челны.

**Глава 1 ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**

* 1. **Совершенствование двигательных качеств у дошкольников**

Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи — воспитание здорового, гармонически развитого ребенка.

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств [8].

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания [4].

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития» [5].

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование двигательных качеств, навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

На протяжении дошкольного детства осуществляется беспрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствует показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников [3].

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия. [9]

Необходимо, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских дошкольных учреждениях средствами развития двигательных качеств служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

**1.2 Особенности развития внимания дошкольников**

В каждый момент своего бодрствования человек что-то слышит, видит, о чём-то думает или с кем-то говорит, что-то делает.

Сознание человека не в состоянии охватить одновременно с достаточной ясностью всё, что на него воздействует. Он выделяет то, что представляет для него интерес, соответствует его потребностям, жизненным планам. Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем, то есть внимание – это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенном объекте. Объектом внимания может быть все что угодно – предметы, явления, отношения, свойства предметов, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный мир.

Внимание является особой формой психической активности человека, она входит как необходимый компонент во все виды психических процессов: восприятия – когда мы вслушиваемся, рассматриваем, принюхиваемся, пытаясь различить какой-нибудь зрительный или звуковой образ, запах; мышления, памяти; воображения – когда мы стараемся что-то представить себе.

Многие учёные по-разному определяли сущность и происхождение внимания. Так, Н.Н. Ланге в работе «Теория волевого внимания», опубликованной в 1893 г. приводит обзор теорий внимания от Августина до конца 19 в. Она распределяет эти теории на 8 групп. [5, С.5]

Среди отечественных психологов, П.Я.Гальперин [5] выдвинул оригинальную трактовку внимания.

Изучение внимания в нашей стране проводилось в основном с целью тестирования его свойств у лиц различных категорий, в том числе у детей 5-6 лет. К таким авторам, работы которых имеют фундаментальное значение, относятся Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Н.Ф. Добрынин и Д.Н. Узнадзе. Они исследовали внимание с разных общепсихологических позиций. [7, С.125]

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания, на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающее повышение уровня двигательной активности ребенка.

Внимание ребёнка дошкольного возраста формируется в основном благодаря игре, которая считается ведущим и преобладающим видом деятельности периода дошкольного детства.

Физические упражнения способствуют развитию внутренней саморегуляции – возможности управлять своим вниманием: сосредоточивать внимание, переключать внимание, направлять внимание на расслабление и мобилизацию.

**1.3 Значение подвижных игр в воспитании дошкольников**

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организованного воспитания детей. Игры — важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя — правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать физическое их состояние, предупреждать утомление. Спортивные развлечения для детей дошкольного возраста описаны В. Г. Гришиным, А. Ф. Осиповым.

**Глава 2 РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**2.1 Констатирующий этап:** **исследование физических качеств (быстрота и ловкость)**

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч или шнур).

Методика исследования ловкости (авторы: Ноткина Н., Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А., Вавилова Е.Н.)

Обегание предметов. На дистанции 10 метров расставляются 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи). Расстояние между ними составляет 1 метр. До первого и после последнего – 1,5 метра. По команде «Марш» ребёнок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даётся две попытки с интервалом для отдыха 2–3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Методика исследования быстроты (авторы: Ноткина Н., Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А., Вавилова Е.Н.)

Бег – 30 метров. Разместить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5–6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Даётся две попытки с интервалом для отдыха 2–3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.

На данном этапе участвовали обе группы. С детьми была проведена методика исследования ловкости, быстроты.

По результатам исследования, полученные данные мы представили в виде графиков.

Первый график (Приложение 3) представляет собой сравнительный результат контрольной и экспериментальной групп по исследованию физического качества – быстроты.

Видно, что дети контрольной группы имеют следующие показатели: Виталик, Ирина, Ренат имеют высокий результат (7,0),

Анжелика, Тоня, Лера имеют низкий результат (8,0),

Маша, Аделя, Оксана, Рената, Игорь, Дима, Миша, Никита и Серёжа – средний (7,5 – 7,8).

Результат в процентах:

3 человека – 10% – высокий показатель быстроты,

3 человека – 10% – низкий показатель,

9 детей – 80% - средний.

В экспериментальной группе следующие показатели:

Майя, Влада, Света – низкий показатель (8,0),

Аня, Катя, Нина, Кристина, Валерий, Артур, Никита, Женя, Айрат, Максим, Саша, Алёша – средний показатель быстроты (7,5 – 7,8).

Результат в процентах:

3 человека – 10% – низкий показатель,

12 детей – 90% - средний.

Второй график (Приложение 4) представляет собой сравнительный результат контрольной и экспериментальной групп по исследованию физического качества – ловкости.

Мы видим следующие показатели контрольной группы:

Оксана, Миша, Серёжа, Виталик имеют высокий результат (6,0),

Ренат, Аделя, Ира, Анжелика, Тоня, Дима, Никита – средний (6,5),

Лера, Маша, Рената, Игорь – низкий (7,0).

Результат в процентах (контрольной группы):

4 человека – 25% – высокий показатель ловкости,

7 человек – 60% – средний,

4 человека – 25% – низкий показатель.

В экспериментальной группе следующие показатели:

Влада, Артур, Саша, Айрат, Алёша – низкий показатель (7,0),

Аня, Катя, Нина, Кристина, Валерий, Никита, Майя, Света, Женя, Максим,– средний показатель ловкости (6,5).

Результат в процентах:

5 человек – 30% – низкий показатель ловкости,

10 детей – 70% – средний.

Так как показатели быстроты, ловкости детей группы № 9 выше, чем у детей группы № 12, мы решили продолжить работу с группой № 12.

* 1. **Формирующий этап: организация подвижных игр**

На данном этапе мы подобрали серию подвижных игр, физкультурных упражнений для развития быстроты, ловкости у детей старшей группы. Игры проводились с детьми в течение двух месяцев, в различных режимных процессах (прогулки, игры и занятия).

Для развития ловкости, быстроты использовали такие игры, как: «Ловись, рыбка!», «Цыплята», «Два медведя», «Лиса, где ты?», «Запрещённое движение», «Корзина с фруктами», «Тропинка», «Воздушная тревога!», «Народный мяч», «Тяни – толкай».

Игры с детьми проводились ежедневно. До обеда, на улице играли в: «Ловись, рыбка!», «Цыплята», «Два медведя», «Лиса, где ты?», «Народный мяч», «Воздушная тревога!» и т.п.

После сна в помещении группы проводились такие игры, как: «Запрещённое движение», «Корзина с фруктами», «Тропинка», «Молния», «На одном дыхании», «Школа мяча», «Удержи верёвочку» и т.д.

Незнакомые, новые для детей игры вначале всегда вызывали интерес, но при повторении игр у детей стали появляться предпочтения к той или иной игре. В последствии дети уже самостоятельно, без нашего вмешательства, организуют малые группы играющих. Но в нашей группе такие дети, как Света, Влада, Максим – не могли самостоятельно играть в интересующие их игры, так как не являлись лидерами, не могли настоять на своём желании поиграть именно в эту игру. Поэтому нам приходилось помогать им в организации игр. Такие игры, как: «Лиса, где ты?», «Народный мяч», «Воздушная тревога!», «Лабиринты» особенно нравились Саше, Артуру, Никите, Ане. А игры «Будь внимателен», «Клад» имели большую заинтересованность у Кати, Кристины, Майи, Алёши.

* 1. **Контрольный этап: итоги работы**

После проведения серии подвижных игр и упражнений с детьми группы № 12, мы решили проверить, насколько изменились показатели быстроты, ловкости. С этой целью снова провели методики.

Третий график (Приложение 5) – это сравнительный результат контрольной и экспериментальной групп по исследованию физического качества – быстроты.

Видно, что дети контрольной группы имеют следующие показатели: Виталик, Ирина, Ренат имеют высокий результат (7,0),

Лера - низкий результат (8,0),

Маша, Аделя, Рената, Игорь, Дима, Миша, Никита и Серёжа, Анжелика, Тоня – средний (7,5 – 7,8).

Результат в процентах:

3 человека – 10% – высокий показатель быстроты,

1человек – 5% – низкий показатель,

11 детей - 85% - средний.

В экспериментальной группе следующие показатели:

Женя, Максим, Алёша– высокий показатель (7,0),

Аня, Катя, Нина, Кристина, Валерий, Артур, Никита, Майя, Влада, Света, Айрат, Саша– средний показатель быстроты (7,5 – 7,8).

Результат в процентах:

3 человека – 10% – высокий показатель,

12 детей – 90% - средний.

Четвертый график (Приложение 6) – это сравнительный результат контрольной и экспериментальной групп по исследованию физического качества – ловкости.

Видно, что дети контрольной группы имеют следующие показатели:

Виталик, Серёжа, Оксана, имеют высокий результат (6,0),

Рената, Игорь - низкий результат (7,0),

Маша, Аделя, Рената, Ирина, Лера, Дима, Миша, Никита и Анжелика, Тоня – средний (6,5).

Результат в процентах:

3 человека – 10% – высокий показатель ловкости,

2 человека – 5% – низкий показатель,

10 детей - 85% - средний.

В экспериментальной группе следующие показатели:

Женя, Катя, Света, Максим – высокий показатель (6,0),

Аня, Алёша Нина, Кристина, Валерий, Никита, Майя, Айрат, Саша – средний показатель ловкости (6,5),

Влада, Артур – низкий показатель.

Результат в процентах:

4 человека – 20% – высокий показатель,

9 детей – 75% - средний,

2 человека – 5% - низкий показатель ловкости.

Наши рисунки наглядно демонстрируют, что Лера (контрольная группа, быстрота), Рената, Игорь (контрольная группа, ловкость) понизили результаты, а Женя, Максим, Алёша (экспериментальная группа, быстрота), Женя, Катя, Света, Максим (экспериментальная группа, ловкость) повысили результаты.

Исходя из полученных результатов, мы делаем вывод: после проведения серии подвижных игр, физкультурных упражнений, ловкость и быстрота детей экспериментальной группы повысились.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате проведенного исследования, подтвердилась гипотеза, что подвижные игры способствуют улучшению психофизических качеств у дошкольников.

Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад показало, что папы и мамы мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий (не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди), даже от здорового соперничества в подвижных играх. Из лучших побуждений, конечно. Такая родительская любовь рискует принести только один вред. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе - то и закаливают организм. Своевременное развитие основных двигательных навыков, так же важны, как и своевременное интеллектуальное развитие ребёнка - например, развитие речи.

Поэтому считается, что в детском саду необходимо систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая теоретические и практические знания, обмен опытом воспитания детей-дошкольников.

Продуманный педагогический процесс должен обеспечить преемственность разных организационных форм, преемственность физического воспитания в детском саду и в семье.

Быть в движении – значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность организма и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

При проведении подвижных игр, развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Методы использованные при работе над курсовой работой: анализ научно-методической работы, наблюдение, эксперимент.

Существенными трудностями при работе над работой были: обобщение, анализ и систематизация собранного материала по данной проблеме.

**ВЫВОДЫ**

1. При подготовке к работе над курсовой работой был изучен ряд основных методических материалов (методик) по развитию физических качеств детей старшей группы. Несмотря на то, что физическое воспитание занимает одно из центральных мест в воспитательно-образовательной работе с дошкольниками, в современных программах данный раздел содержит лишь перечень двигательных навыков, которые следует прививать детям. Поэтому необходимо составлять конспекты занятий, которые были бы ориентированы не только на двигательное развитие детей, но и на их общее и речевое развитие, формирование психики, интеллекта, таких анализаторных систем, как зрительные, слуховые.

2. Во 2 главе данной работы были озвучены методы исследования физических качеств. Мы на практике выявили актуальный уровень развития быстроты и ловкости. Все методы воспитания в детском дошкольном учреждении направлены на достижение всестороннего гармонического развития ребёнка, обеспечение формирования самостоятельности, инициативы, активности и других положительных качеств личности. Игры и развлечения – непременные спутники жизни детей в семье и в дошкольных учреждениях. В руках педагога игры представляют собой важное средство всестороннего развития и воспитания ребёнка.

3. Мы пришли к выводу о необходимости постепенного, систематического развития ловкости и быстроты. Для этого нужно составлять такие условия для проведения подвижных игр, которые были бы построены по следующей принципиальной схеме, а именно: через знакомство с правилами игры, ребёнок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Благодаря этому подходу, возможно, укрепляя и сохраняя здоровье детей, вырабатывать у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду: Книга воспитателя детского сада/ А.К. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1991.

2. Беляков Е.А. 365 развивающих игр/ Е.А. Беляков. – М.: Рольф, Айрис-пресс, 1999

3. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду/М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2004

4. Володченко В. Выходи играть во двор/ В. Володченко, В. Юмашев. – М.,1984

5. Гальперин П.Я. Экспериментальное формирование внимания/ П. Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая. – М.: Издательство Московского университета, 1974

1. Давыдов А. Играем, растём и умнеем/ А. Давыдов. – М., 1997
2. Дормашев Ю.Б. Психология внимания/Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов.– М: Тривола, 1995
3. Жичкина А. Значимость игры в развитии человека/Дошкольное воспитание/ А. Жичкина. – 2002. – № 4. – С. 26 – 27

9. Лагутин А.Б. Помоги ребёнку стать сильным и ловким/ А.Б. Лагутин, А.П. Матвеев. – М.,1994

10. Мухина В.С. Детская психология. Учебник для студентов пед. институтов/В.С. Мухина. - М.: Просвещение, 1985

11. Немов Р.С. Психология в 3 кн. Кн.1/Р.С. Немов – М.: Владос, 2001

12. Рогов Е.Н. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования /Сост. Е.Н. Рогов. – М.: Владос, 1995

13. Никитин Б.П. Развивающие игры/Б.П. Никитин. – 5-е изд. дополн. М.: Знание, 1994

14. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, 1983

15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет/Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2001

16. Щербакова А.И. Практикум по общ. психологии /Под ред. А.И. Щербакова – М.: Просвещение, 1990

17. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: Методическое пособие/ Г.Н. Ромашин. – Краснодар: КГАФК, 1999

18. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре/К.К. Утробина. – М.: издательство Гном и Д, 2003

19. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет/Е.И. Янкелевич. – М., 1999