МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СГГА

СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Курсовая работа

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

студентки группы ДНМ5з

Субботиной Ирины Геннадьевны

Научный руководитель

Сварковская Лина Андреевна

кандидат педагогических наук, доцент

Зав. кафедрой педагогики,

дошкольного и начального образования,

кандидат педагогических наук, доцент

ТРУСОВА Е.Л.

Севастополь 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

ГЛАВА I Теоретические основы формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста

1.1 Понятие о двигательных умениях и навыках

1.2 Особенности формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста

1.3 Средства совершенствования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста

Выводы по 1 главе

ГЛАВА II ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1 Уровень развития двигательных умений и навыков у старших дошкольников

2.2 Развитие двигательных навыков дошкольников средствами физкультурных развлечений

2.3 Оценка эффективности совершенствования двигательных умений и навыков

Выводы по 2 главе

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

# Введение

Процесс формирования двигательного действия представляет собой переход от знаний и представлений о действии к умению его выполнить, а от умения к навыку. Сформированный двигательный навык служит "строительным материалом" для образования нового, более сложного в двигательном и координационном отношении.

"Двигательное умение - это такой уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за действием всех основных опорных точек, невысокой быстротой, нестабильностью, итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания" [4]. Двигательные умения имеют большое дидактическое значение. Их формирование требует от ребёнка активного участия в обучении, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия исполнения, управлять собственной умственной, перцептивной и двигательной деятельностью.

По определению М.А.Годик: "... Двигательный навык - это такой уровень владения двигательным действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству основных опорных точек (действие выполняется автоматизировано), высокой быстротой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания [7, 98].

Двигательные навыки, как высшая ступень владения двигательными действиями имеют огромное значение во всех сферах деятельности человека. Овладение разнообразными двигательными действиями особое значение имеет для детей дошкольного возраста. Этому вопросу уделяли внимание многие исследователи (Е.Н. Вавилова [3] А.Ц. Пуни [14],) Годик М.А., Янасис С.В. [7]. В последние десятилетия проблема развития двигательных умений и навыков рассматривается И.П. Дегтяревым [8], В.Н. Шебеко [24], Н. Денисенко [5] и др.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в "Базовой программе развития ребёнка дошкольного возраста "Я в мире"" [1], но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). 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.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены.

Актуальность проблемы нашего исследования определяется той огромной ролью, как важно формирование в дошкольном возрасте двигательных умений и навыков, их совершенствование одним из оптимальных средств которых являются физкультурные развлечения.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, процесс формирования двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – физкультурные развлечения как средство закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков на примере прыжков у детей шестого года жизни.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что использование физкультурных развлечений в процессе физического воспитания позволит закрепить и совершенствовать двигательные умения и навыки у старших дошкольников.

Цель исследования – изучить особенности использования физкультурных развлечений с целью закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков у детей шестого года жизни.

Цель, объект и предмет, гипотеза исследования определили необходимость постановки и решения следующих задач:

1. Проанализировать теоретическую и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить уровень сформированных двигательных умений и навыков у детей шестого года жизни (на примере прыжков).
3. Исследовать возможность использования физкультурных развлечений для закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков в прыжках детей шестого года жизни.

В связи с поставленными задачами нами были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ литературы и обобщение научных исследований, наблюдение, изучение документации, обследование двигательной подготовленности, эксперимент, математическая обработка данных.

База исследования: Исследование проводилось в период с сентября 2009 года по март 2010 года на базе дошкольного учреждения № 89, в исследовании принимали участие 10 детей старшего дошкольного возраста.

# ГЛАВА I Теоретические основы формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста

## Понятие о двигательных умениях и навыках

Двигательное умение — способность неавтоматизированно управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык.

Двигательный навык по определению Э.С. Вильчковского [3] - автоматизированный способ управления движениями. Движение при повторении в одних и тех же условиях постепенно становится привычным: все меньше приходится думать над тем, как выполнить тот или иной его элемент. Со временем движение автоматизируется. Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, а меняет свою роль: больше уделяется внимания условиям и ситуации, в которых выполняется движение, а также творческому решению двигательных задач. Особенно ярко это выражается в подвижных играх.

Автоматизация движений придает навыку высокую устойчивость и стабильность: возможность многократно повторять заученное движение, не снижая качества исполнения даже при утомлении, недомогании, неблагоприятных факторах психологического порядка (сильные эмоции, необычная обстановка и т. п.). Со стабилизацией связана возможность длительного сохранения навыка без упражнения: навыки езды на велосипеде, плавания, передвижения на лыжах, на коньках сохраняются в основных чертах на протяжении всей жизни. В процессе становления навыка появляются легкость, ритмичность движений, возникают специализированные восприятия ("чувство воды" в плавании, "чувство снега" в ходьбе на лыжах, "чувство ребра" в фигурном катании, "чувство мяча" в играх).

По мере упрочения навыка, как отмечает Ю.И. Евсеев [9], повышается роль двигательного анализатора, "мышечного чувства", зрительный контроль переключается на условия выполнения движения и появляется возможность варьировать технику в зависимости от рельефа местности, сопротивления внешних сил, ограничения пространства и т п. Вариативность двигательного навыка связана с возникновением нового умения — применять приобретенный навык в сложных меняющихся условиях, в целостной деятельности. Такие умения всегда осознаются.

Понятие "навык", отмечает Ю.И. Евсеев [9], не обязательно означает владение техникой движения в совершенстве. Может быть сформирован навык неправильного выполнения упражнения. Это происходит тогда, когда несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому, надо детей, сначала, научить правильно выполнять упражнения и только после этого переходить к закреплению навыка.

Процесс обучения движениям, по словам И.П. Дегтярева [8] состоит из следующих этапов:

1. Первоначальное разучивание.
2. Углубленное разучивание.
3. Закрепление навыка и совершенствование техники.

Первоначальное разучивание. На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). При этом наблюдаются излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами.

Углублённое разучивание. Задача второго этапа – создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение чётко и слитно выполнять их.

Закрепление навыка и совершенствование техники. Задача третьего этапа – закрепление приобретённого умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движений.

Среди многих научных проблем, разрабатывавшихся А.Ц. Пуни [14], особое место занимает проблема двигательных навыков, что нашло отражение в его многочисленных публикациях. Дискутируя с рядом авторов (в частности, с Е. И. Бойко) в конце 50-х гг. по вопросу об осознаваемости и неосознаваемости навыка, А.Ц. Пуни решительно выступал против понимания навыка как автоматизма. Он писал, что "на различных фазах формирования навыка (по мере его автоматизации) заучиваемое действие не превращается в бессознательное, а по-иному осознается. Таким образом, несмотря на наличие неосознаваемости движений в заученных действиях, т.е. навыках, последние не перестают быть сознательными" [14, 30].

В более поздние годы по этому поводу А. Ц. Пуни и Е. Н. Сурков писали: "В процессе изучения любого спортивного действия важно, чтобы все движения, все закономерные связи между ними были усвоены сознательно. Это главное условие совершенной саморегуляции, выполнения действия впоследствии. Но по мере овладения действием, по мере закрепления техники число неосознаваемых элементов уменьшается. Многие из них переходят на неосознаваемый уровень регулирования. В конце концов, когда действие заучено, навык сформирован, осознаваемыми остаются лишь так называемые опорные пункты. При целостном выполнении действия они служат контрольными в сознательной его регуляции, которая осуществляется с помощью словесных "рабочих формул", произносимых спортсменом мысленно, "про себя"[14, 79].

В то же время одним из основных положений А. Ц. Пуни при рассмотрении закономерностей формирования двигательных навыков является развитие устойчивой отчетливости двигательных ощущений, которое теснейшим образом связано с ходом овладения техникой спортивных упражнений. Но овладение техникой приводит к формированию навыка, а навык связан с переходом многих движений на неосознаваемый уровень. Налицо явное противоречие, требующее своего разрешения. Нуждается в уточнении и использование таких понятий, как сознательное управление движениями и их осознавание.

Трудности в решении вопроса об осознаваемости навыков и их психофизиологических механизмов отразились и в изложении этого вопроса в ряде учебных пособий по психологии спорта, где он просто отсутствует. Однако его игнорирование не означает, что проблема исчезла. До сих пор можно встретить противопоставление навыка умению как разных психологических феноменов. Отсюда даются даже разные рекомендации для формирования того и другого. До сих пор считается, что привлечение осознанного контроля за выполнением двигательного навыка приводит к его разрушению. Многими поддерживается точка зрения, что навык - это автоматизм. Все это свидетельствует о том, что поставленные А.Ц. Пуни вопросы о механизмах формирования навыка нуждаются в дальнейшем осмыслении, а высказанные им положения - в уточнении, конкретизации и дальнейшем развитии.

С нашей точки зрения, автоматизация - это лишь приобретенная в результате обучения возможность отключения динамического контроля за действием, а не обязательность и неизбежность такого отключения (поэтому П.А. Рудик [24], с нашей точки зрения, прав, когда говорит о том, что строго привязывать навыки к феномену автоматизации вовсе не обязательно).

В связи с этим возникают вопросы: если умелое действие (т.е. хорошо освоенное, выполняемое правильно, быстро и экономно) в силу каких-то обстоятельств (например, значимости соревновательной ситуации) выполняется полностью под динамическим контролем, перестает ли оно быть навыком? И еще: является ли плохо освоенное, неумелое, но автоматизированное действие навыком? Ответы на эти вопросы зависят от той позиции, которую мы займем: если традиционную, считающую навыком любое автоматизированное действие (вспомним определение из учебников: навык - автоматизированное действие), то на оба вопроса ответ будет положительным; если же придерживаться позиции, что навык - это сформированное в соответствии с требуемым эталоном умение и автоматизация - это один из возможных (но вовсе не обязательный) способов управления выученным действием (умением), то ответ на оба вопроса должен быть отрицательным.

Почему же человек на определенной стадии овладения действием получает такую возможность? Прежде всего, потому, что он запомнил, что и в какой последовательности надо делать и это свое знание перевел на перцептивную основу (кинетическую мелодию): правильно ли он выполняет действие, он узнает из ощущений, которые начинает тонко различать (вспомним положение А. Ц. Пуни о выработке тонких и специфических для каждого вида спорта ощущений) и, зная эталонные характеристики этих ощущений, "считывает" их при тоническом контроле, как буквы и слова при чтении. Многократное успешное выполнение действия создает чувство уверенности в себе, в овладении действием, чувство уверенности в том, что и при последующих попытках действие будет выполнено правильно как бы "само по себе", без концентрированного динамического контроля за ним. На эту чисто психологическую сторону формирования навыков обратил внимание Н. Д. Левитов [11]. Кроме того, образующийся динамический стереотип (по И. П. Павлову) снимает во многих случаях необходимость смыслового контроля за пусковыми импульсами (произвольными командами) для следующих друг за другом движений: ведь особенностью динамического стереотипа является то, что переход от одной части действия к другой осуществляется автоматически, так как окончание одного движения служит сигналом для начала следующего.

Поскольку автоматизация действий, как отмечает Э.Я. Степаненкова [17] не связана с необходимостью анализа совершаемых действий, резко сокращается время выполнения самого действия. Сокращает это время и предвосхищение каждого последующего движения, когда последующее движение готовится во время окончания предыдущего. Это наряду с уточнением образа действия и исключением из двигательного акта лишних движений, ненужных мышечных групп создает слитность, плавность движения.

Улучшение пространственной точности движений, соразмеренности движений по амплитуде, усилиям и времени связано не только с уточнением эталонов этих движений, но и с устранением излишнего психического, а порой и эмоционального напряжения, возникающего от желания обучающегося сделать его правильно.

В программах обучения детей дошкольного возраста уделяется внимание развитию физических качеств, в частности развитию двигательных умений. Анализ программ "Я у світі" [1] и "Дитина"[13] позволяет выявить основные направления работы по развитию двигательных умений и навыков. Анализ программ предложен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 Сравнительная характеристика программ дошкольного воспитания "Я у світі" и "Дитина" по развитию двигательных умений и навыков

|  |  |
| --- | --- |
| Программа "Я у світі" | Программа Дитина |
| - формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;  - обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;  - содействие развитию двигательных способностей;  - воспитание положительных морально-волевых качеств;  - формирование привычек  здорового образа жизни. | Цели:  1. Физкультурно-оздоровительная работа на основе игровой мотивации.  2. Диагностика уровня физического и психоэмоционального состояния детей.  3. Работа по совершенствованию у детей двигательных действий, сформированных в предыдущей возрастной группе.  4. Комплексное развитие физических качеств в игровой деятельности (скоростных, силовых и координационных способностей, общей выносливости, гибкости)  Задачи:   * продолжать работу по улучшению условий физического развития детей. * систематизировать структуру занятий. * повысить качество двигательной активности детей в свободное время.   осушествлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам оздоровления детей, профилактики заболеваний.  - продолжать работу по индивидуальному сопровождению детей по всем компонентам здоровья (психическое, соматическое, физическое, духовно-нравственное, социальное). |

Базовой программой развития дошкольников "Я в мире" предусмотрены следующая физкультурно-оздоровительная работа:формирование у детей потребности в ежедневном выполнении утренней и гигиенической, после дневного сна, гимнастики (длительность 8-12 минут); развитие умения четко выполнять общеразвивательные упражнения в разных исходных положениях, с большей амплитудой, в заданном темпе. Педагог проводит ежедневные занятия по физической культуре длительностью 30-40 минут, привлекает детей к подготовке и уборке физкультурного оборудования, заинтересовывает самостоятельной игрой в естественных условиях, организации подвижных игр и выполнение физических упражнений во время прогулки (длительность 45-60 минут), игр спортивного характера (игры-эстафеты, городки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол и потому подобное). На занятиях по физической культуре и прогулках совершенствуются умения дошкольника кататься на велосипеде, самокате, коньках, санках. Педагог привлекает воспитанников к подготовке физкультурных праздников, спортивных развлечений, командных соревнований, дней здоровья, продумывает маршруты и задания пеших переходов, побуждает их к проявлению выносливости, ловкости, настойчивости, изобретательности, сочувствия, взаимопомощи.

В выборе движений в старшем дошкольном возрасте, отмечает программа "Я в мире": мальчики отдают преимущество скоростным и силовым упражнениям (прыжкам, метанию, бегу), девочки — упражнениям, которые требуют координацию движений, четкости исполнения (на равновесие, разным выдам прыжков (скакалка, "класики" и потому подобное). Силовые показатели детей разного пола могут быть одинаковыми, и взрослому следует считаться с выбором ребенка, его склонностью к определенным выдам двигательных действий.

Таким образом, развитие основных двигательных навыков составляет важную задачу современного педагогического процесса. Эффективное решение этой задачи зависит от содержательных и структурно-функциональных изменений, ориентированных на поиск условий, механизмов и средств создания такой развивающей среды, которая способствовала бы физическому развитию дошкольников.

## 1.2 Особенности формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста

Умственное и физическое развитие ребенка необходимо предполагает овладение огромным числом навыков, без которых невозможна никакая человеческая деятельность как практического, так и теоретического характера. Вместе с тем, педагогический опыт показывает, что формирование двигательных навыков, у детей является сложной задачей, и на пути ее решения воспитателю приходится преодолевать много трудностей. В некоторых случаях, несмотря на большое число упражнений, не удается достигнуть достаточной точности и дифференцированности выполняемых ребенком движений. В других случаях вырабатываемые у детей навыки оказываются косными, недостаточно гибкими и с трудом переносятся в новые условия. Для разработки рациональных методов обучения навыкам необходимы углубленные физиологические и психологические исследования, направленные на выяснение как общих закономерностей образования навыка, так и возрастных особенностей этого процесса.

Развитие основных движений составляет важную задачу современного педагогического процесса. Эффективное решение этой задачи зависит от содержательных и структурно-функциональных изменений, ориентированных на поиск условий, механизмов и средств создания такой развивающей среды, которая способствовала бы физическому развитию дошкольников.

Обучение ребёнка движениям, как отмечает Ю. Ф. Луури [19] осуществляются в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нём объективная последовательность действия и соответствующих компонентов функциональной системы в целом.

По словам Н.А. Фомина [20], при формировании двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Оно представляет собой действие, не доведённое до значительной степени автоматизации.

Для выработки первоначального умения, отмечает М.И. Фонарева[ 21], характерно наличие следующих факторов:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия;

- относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;

- относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение её;

- маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени.

Двигательные умения и двигательный навык являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык – одна из форм двигательных действий ребёнка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приёмам его применения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных действий ребёнка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Таким образом, двигательный навык – автоматизированная форма приобретённого двигательного действия. Автоматизированное действие – "осознано по слову" (А.И.Пуни [14]), т.е. ребёнок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении в старшем дошкольном возрасте. Навык возникает на основе умения и вместе с тем сам является основой для возникновения новых умений.

Значительный вклад в понимание формирования двигательных навыков в процессе обучения внесли теоретические исследования Н.А.Бернштейна [2]. Он доказал: под воздействием двигательных действий организм делается сильнее, выносливее, ловчее, искуснее. Это свойство организма назвали упражняемостью. Повторение двигательных упражнений нужны для того, чтобы раз за разом, каждый раз всё удачнее, решать поставленную двигательную задачу и тем самым доискиваться наилучших способов её решения. Повторные решения этой задачи нужны ещё и потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства не бывают в точности одинаковыми, так же как и сам ход решения двигательной задачи не повторяется дважды подряд одинаково. Всякое повторения движения, по мнению Н.А.Бернштейна, "есть повторение без повторения" [2, 70]. Ребёнку необходимо набраться опыта по разнообразно видоизменённой двигательной задаче, поставленной перед ним, и её внешнему окружению, и, прежде всего, по всему разнообразию тех впечатлений, с помощью которых совершаются сенсорные коррекции данного движения. Это необходимо для того, чтобы приспособится даже к незначительному и неожиданному изменению обстановки или самой двигательной задачи.

В становлении двигательного навыка важнейшую роль играет нервная система. Для выработки двигательного навыка мозг нуждается в довольно долгом упражнении.

Построение навыка по мнению Э.Я. Степаненковой [17, 91]. – это смысловое цепное действие, в котором нельзя пропускать ни одного звена. Формирование двигательного навыка находится под контролем нервной системы и представлены в ней многоуровневой системой управления двигательным действием. Любой двигательный акт может быть построен только благодаря строгой иерархии уровней мозга. Всего насчитывается пять уровней: "А", "В", "С", "Д", "Е", Каждый из уровней имеет собственную обслуживающую бригаду органов чувств .

Уровень первый – "А": "Вы в тонусе". Уровень А – самый первый и самый нижний. Деятельность каждого уровня связана с определёнными отделами нервной системы. Для уровня "А" - это часть спинного мозга, самые нижние отделы мозжечка и все располагающиеся там нервные центры – ядра. Уровень "А" регулирует мышечный тонус (готовность мышц и нервов, снабжающих их, принять и эффективно исполнить команду-импульс из центра). Что важно для формирования поддержания тела. На этом уровне осуществляются непроизвольные действия дрожательных движений – дрожь от холода или при повышении температуры; нервная дрожь от волнения или вздрагивание от внезапного резкого звука, луча света и т.д.

Уровень "А" руководит построение и некоторых произвольных действий: вибрационно-ритмические действия; принятие и удержание определённой позы, в том числе осанки ребёнка.

Уровень второй – "В": движения - штамп. Это уровень содружественных движений и стандартных штампов. Он очень важен, так как руководит "локомоторным" механизмом, оснащённым четырьмя конечностями-движителями. Уровень "В" обеспечивает точность воспроизведения движения. Уровень "В" определяет три важнейших качества, необходимых для построения движений:

1. Вовлечение в работу десятков мышц, осуществляющих движение;
2. Способность стройно и налажено вести движение во времени;
3. Вытекающее из предыдущего – способность к чеканной повторяемости движений не только по времени, но и по рисунку действия.

Уровень третий – "С": человек и пространство. Этот уровень Н.А.Бернштейн называл уровнем пространственного поля и считал одним из самых ответственных в построении движений. В отличие от предыдущих уровней уровень "С" имеет ряд важнейших отличительных черт.

Во-первых он связан с внешним миром. Теснейшее взаимоотношение с ним важнейшее качество уровня "С".

Во-вторых, на уровень "С" уже работают и телерецепторы, и в, первую очередь, зрение, которое безгранично расширяет и увеличивает объём и качество поступающей в организм информации.

Третьей особенностью пространственного поля является его несдвигаемость. Благодаря качественно переработанной информации, в которой отражается прошлый опыт, ребёнок воспринимает неподвижность окружающего мира. Движения, совершаемые под руководством уровня "С", не содержат элементов повторяемости или чередования. Уровень "С" играет важную роль в спортивных, акробатических видах движений. Уровень "С" - это связывающее звено между действиями, движениями и тем пространством, в котором живёт и действует ребёнок.

Уровень четвёртый – "Д": регулирует действия, которые присущи исключительно человеку. Эти действия обеспечиваются областью больших полушарий головного мозга. В выполнении движений уровня "Д" главное – смысловая сторона действия с предметом.

Уровень пятый – "Е", находящийся ещё выше предыдущего, создаёт мотив для двигательного акта и осуществляет его основную смысловую коррекцию. Он окончательно приводит результат движения в соответствие с намерением, с той самой моделью, которую ребёнок создал мысленно перед началом своего действия.

В конечном итоге теория уровней построения движений может быть представлена следующем образом:

- уровень "А" - самый низкий и филогенетически очень важный;

- "В" - уровень синергий (лишних движений). В нём перерабатываются сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела. Он участвует в организации движений более высокого уровня: мимика, потягивание, ритмика и т.д.;

- "С" - уровень пространственного поля. Он отвечает за переместительные движения: ходьбу, бег, лазание и т.д.;

- "Д" - уровень предметных действий. Это церебрально-корковый уровень, который заведует организацией действий с предметами, являясь монопольным человеческим уровнем, он отражает не столько движения, сколько действия;

- "Е" - уровень интеллектуальных двигательных действий.

Любое выполнение движения, по мнению Н.А.Бернштейна, есть индивидуализированное "повторение без повторения". Каждое движение ребёнка – своеобразно. Оно несёт в себе реализацию всё новых и новых потенциальных двигательных возможностей детей, отражая вместе с тем и новый уровень их приспособительных реакций.

Образование двигательных навыков у ребёнка имеет огромное значение. Они предоставляют ему возможность выполнения движений с наименьшей затратой энергии и с наибольшим эффектом, обеспечивают рациональное использование его двигательных способностей.

## 

## 1.3 Средства совершенствования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста

Двигательные умения и навыки совершенствуются различными средствами:

1. Подвижные игры
2. Физкультурные занятия
3. Физкультминутки
4. Прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада
5. Физкультурные праздники
6. Физкультурные развлечения

Рассмотрим подробнее каждое из них.

1. Подвижные игры по мнению Ю.Г.Травина [18] - одно из основных средств физического воспитания детей. 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.

Подвижные игры, отмечает Н.Н. Кожухова [10] – это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. В подвижной игре закрепляются двигательные умения и навыки. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребёнку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимообусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.). В игре представляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т.д. Указанные особенности игры позволяют широко использовать её в разных возрастных группах.

Подвижные 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. В играх у детей развивается инициатива, организаторские способности, самостоятельность, умение выдумывать, дисциплинированность (соблюдение правил игры, уважение соперника, подчинение личного успеха интересу коллектива). Особенно это благотворно воздействует на неконтактных детей с заторможенной речью, повышенной тревожностью, снимается психологический барьер, расширяется общий кругозор (играя ту или иную роль, он расширяет, обогащает, углубляет свою собственную личность), культура поведения (игра учит дружить, помогать, сопереживать друг другу).

Обучая детей спортивным играм, пишет Ж.К. Холодов [22], можно решать следующие задачи: укреплять здоровье, прививать спортивные навыки, которые обязательно понадобятся во взрослой жизни, формировать такие нравственные качества, как умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе, в команде. Следовательно, физическое воспитание – есть основа основ дошкольного воспитания. Физическое упражнения, по мнению В.Н. Шебеко [24], спортивные игры и развлечения создают хорошее самочувствие, "заряжают" ребенка бодростью и энергией. Знакомясь с играми разных времен и народов, в основе которых лежат активные двигательные действия, дошкольник включается в осознанный процесс совершенствования своих двигательных навыков, различных физических качеств, необходимых в дальнейшей жизни, вырабатывает волевое поведение. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Физические упражнения, как отмечает Т.И. Осокина [12] – специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и т.д.), а также ритмичности, плавности, непринуждённости, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе повышает их оздоровительный эффект. В дошкольных учреждениях.

2. Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определённой системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

В детских садах, отмечает Ю.Г. Травин [18] проводятся занятия различного типа. По содержанию и методам проведения различают занятия смешанного, игрового и сюжетного характера.

В занятия смешанного характера включаются строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижные игры.

Занятия игрового характера отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираются игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа проводятся преимущественно в летнее время, когда уже все упражнения разучены и ставится задача закреплять двигательные навыки, развивать физические качества в меняющейся обстановке.

Занятия в сюжетной форме ("в форме рассказа") проводится для повышения интереса к движениям при закреплении навыков. Подбираются упражнения в соответствии с поставленными задачами и включаются в сюжет.

3. Физкультминутки проводятся с различным содержанием. С детьми проводятся специально подобранные физические упражнения. Физические упражнения для физкультминуток, пишет Ю. Ф. Луури [19] подбираются с учётом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Упражнения выполняются сидя за столом, возле стола и с выходом из-за стола. Упражнения подбираются хорошо знакомые детям. Физические упражнения проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха. Для этого подбираются хорошо знакомые детям общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

4. Прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада. Основное назначение прогулок – активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях, приучение ориентироваться на местности.

5. Физкультурные праздники. В программу каждого праздника включаются физические упражнения, танцы. Подготовка ведётся на физкультурных, музыкальных и других занятиях. Движения, включённые в программу праздника, должны быть хорошо знакомы детям и проводится так, чтобы было интересно и детям, и зрителям. Общеразвивающие упражнения выполняются с красиво оформленными пособиями. Подвижные игры подбираются с элементами соревнования. Большим успехом пользуются игры-аттракционы. Подвижные игры должны соответствовать содержанию праздника.

В течение года 2-3 раза проводятся физкультурные праздники, содержанием которых являются одни упражнения. Физкультурные праздники являются совершенствованием двигательных умений и навыков у дошкольников.

6. Физкультурные развлечения. Основным назначением физкультурных досугов является организация активного отдыха. Он доставляет детям радость и наряду с этим способствует решению задач физического воспитания.

Досуги проводятся 1-2 раза в месяц длительностью 15-25 мин. в средней группе, 25-35мин. в старшей группе.

Для досугов, отмечает М.И. Фонарева [21] выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности.

В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. С помощью таких заданий совершенствуются двигательные умения и навыки.

Вечер может начаться с загадок, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Затем проводится 1-2 игры большой подвижности, после этого – 2-3 аттракциона. Завершается вечер спокойной игрой и ходьбой. Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений, по словам Ж.К. Холодова [22], позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через рок в игре "волк во рву", а о том, как лучше спастись от волка.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Таким образом, двигательные умения и навыки совершенствуются различными средствами: Подвижные игры; Физкультурные занятия Физкультминутки; Прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада; Физкультурные праздники; Физкультурные развлечения

Развитие движений — процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье. Формирование двигательных навыков дошкольника имеет свою специфику, которая выражается, во-первых, в выработке у ребенка системы условно-рефлекторных связей, направленных на освоение движений, а во-вторых, в передаче накопленного предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта (двигательной культуры).

## Выводы по 1 главе

Развитие основных движений составляет важную задачу современного педагогического процесса. Эффективное решение этой задачи зависит от содержательных и структурно-функциональных изменений, ориентированных на поиск условий, механизмов и средств создания такой развивающей среды, которая способствовала бы физическому развитию дошкольников.

Современные авторы и их образовательные программы, такие как базовая программа дошкольного образования "Я в мире", нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Таким образом, воспитание двигательных умений и навыков дошкольника должно стать одним из приоритетных направлений образовательного процесса в детском саду. Большую роль в этом играет освоение основных движений. Основные движения – жизненно необходимые для ребенка движения (лазание, метание, ходьба, бег, прыжки).

Развитие движений — процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье. Формирование двигательных навыков дошкольника имеет свою специфику, которая выражается, во-первых, в выработке у ребенка системы условно-рефлекторных связей, направленных на освоение движений, а во-вторых, в передаче накопленного предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта (двигательной культуры).

Формирование двигательных навыков происходит в процессе активной деятельности детей, при столь же активной направляющей работе взрослых. При формировании двигательных умений используются различные средства: физические занятия, подвижные игры, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, физкультурные досуги в виде физкультурных праздников и развлечений.

# ГЛАВА II ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

## 

## 2.1 Уровень развития двигательных умений и навыков у старших дошкольников

Изучив проблему развития двигательных умений и навыков дошкольников, проанализировав научно-педагогическую литературу по этой проблеме и поставив перед собой рабочую гипотезу, мы поставили целью эксперимента – выявить уровень развития двигательных умений у детей старшего дошкольного возраста. Для этого были подобраны две группы детей старшего дошкольного возраста: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. Экспериментальная работа проводилась на базе группы №4 и группы №6 детского сада №89 г. Севастополя.

Для реализации цели исследования экспериментальная работа проводилась в три этапа:

- на первом этапе в ходе констатирующего эксперимента проходило диагностирование двигательных умений дошкольников в контрольной и экспериментальной группе;

- вторым этапом исследования стал формирующий эксперимент, в ходе которого была подобрана специальная система физкультурных развлечений, направленных на развитие двигательных умений и навыков. Формирующий эксперимент проводился с экспериментальной группой.

- третьим этапом исследования стал контрольный эксперимент, в ходе которого было проведено диагностирование двигательных умений старших дошкольников экспериментальной и контрольной группы.

Цель констатирующего эксперимента: выявить уровень развития двигательных умений у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Найти и описать базу исследования.
2. Подобрать и апробировать тестовые задания по определению уровня развития двигательных умений и навыков у детей.
3. Описать и проанализировать полученные результаты.

В процессе опытно – экспериментальной работы было проведено исследование форм физического воспитания в дошкольном учреждении. В детском саду проводятся следующие формы работы по физическому воспитанию:

- физкультурные занятия,

- утренняя гимнастика,

- дыхательная гимнастика,

- физкультурные развлечения.

Для реализации этого блока имеются все условия: имеется зал, наличия оборудования и спортивного инвентаря.

Поскольку невозможно осуществлять развитие физических качеств детей только педагогическим мерами, совместно с медицинскими работниками необходимо оценить здоровье детей и выявить группы здоровья детей. Каждая группа здоровья характеризуется следующим образом.

К первой группе здоровья относятся здоровые дети и хорошими функциональными показателями, нормальным физическим развитием. Дети этой группы редко болеют, быстро без последствий справляются с заболеванием и имеют минимальное число пропусков по болезни.

Ко второй группе относятся тоже здоровые дети, не имеющие хронических заболеваний. Однако у них низкие показатели мышечной силы, жизнеспособности легких, содержания гемоглобина в крови, могут наблюдаться небольшие отклонения со стороны зрения, речи, физического развития, осанки, сердечнососудистой системы, частые или длительные заболевания из-за сниженной сопротивляемости.

К третьей группе относятся дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. Эти дети состоят на диспансерном учете у педиатра или специалиста и получают регулярное лечение.

К четвертой и пятой группе относятся дети с тяжелыми органическими нарушениями и тяжелыми хроническими заболеваниями. Массовые дошкольные учреждения дети этих групп не посещают.

Прежде чем соотнести детей к той или иной группе здоровья, необходимо изучить и оценить их состояние по четырем основным критериям: наличие или отсутствие заболеваний; уровень физического и психического развития, гармоничность развития; уровень физических систем организма; устойчивость к воздействию вредных факторов среды (в том числе и к заболеваниям). Данные представлены в таблицах 2.1 и 2.2

Таблица 2. Состав экспериментальной группы 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Возраст | Рост, см | Вес, кг | Группа здоровья |
| В. Аня | 5 л.. | 98 | 20 | 1 |
| Д. Катя | 5,5 л. | 102 | 21 | 1 |
| И. Дима | 5 л. | 98 | 18 | 2 |
| П. Настя | 5,5 л.. | 100 | 19,5 | 2 |
| Р. Вика | 6 л.. | 98 | 20,5 | 1 |
| Ч. Вова | 6 л. | 96 | 21 | 1 |
| С. Даня | 6 л. | 100 | 24 | 2 |
| П. Лена | 5,5л.. | 102 | 19 | 2 |
| П. Саша | 5 л. . | 99 | 21,5 | 1 |
| Б. Юля | 5,5 л. | 97 | 19,5 | 2 |

Из данных таблицы видно, что в целом наблюдаемая группа физически развита. Рост дошкольников 5-6 лет колеблется от 97 до 104 см, что близко к норме. Вес дошкольников также является нормальным и колеблется от 19 до 24 кг. В группе 50% практически здоровых детей и 50% детей, имеющих отклонения в состоянии развития. У 30% детей есть нарушение осанки.

Наиболее распространенными заболеваниями являются: инфекции дыхательных путей и желудочно-кишечные расстройства, нарушения осанки.

Таблица 2.2 Состав контрольной группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Возраст | Рост, см | Вес, кг | Группа здоровья |
| А. Вика | 5 л. | 97 | 18 | 2 |
| В. Витя | 5 л. | 100 | 20 | 1 |
| Д. Ира | 5, 5л. | 95 | 20 | 2 |
| Ж. Саша | 6 л. | 96 | 21 | 1 |
| К. Лиза | 6 л. | 99 | 19 | 1 |
| К. Вова | 5,5 л. | 93 | 21 | 2 |
| К. Костя | 5,5 л. | 95 | 19 | 1 |
| К. Света | 6 л. | 95 | 18 | 1 |
| М. Марина | 5,5 л. | 92 | 21 | 2 |
| Ш. Рома | 6 л. | 103 | 19 | 1 |

Из данных таблицы видно, что в целом наблюдаемая группа физически развита. Рост дошкольников 5-6 лет колеблется от 92 до 103 см, что близко к норме. Вес дошкольников также является нормальным и колеблется от 18 до 21 кг. В группе 60% практически здоровых детей и 40% детей, имеющих отклонения в состоянии развития. У 20% детей есть нарушение осанки.

В ходе исследования двигательных умений были использованы методики Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет" [26].

Были проведены следующие тесты:

-Тест 1: " Челночный бег".

-Тест 2: "Подъем туловища (девочки), подтягивание (мальчики)".

-Тест 3: "Прыжок в длину с места".

- Тест 4: "Метание мешочка на дальность (стоя, способом "из-за спины через плечо")".

- Тест 5: "Лазанье по гимнастической стенке".

Проведенная диагностика основных движений детей позволила выявить уровень развития каждого движения (прыжок в длину, челночный бег, метание мешочка на дальность, подтягивание).

Для оценки результатов тестирования применялась оценочная шкала физической подготовки – Таблица 2.3. Уровень развития двигательных умений определялся исходя из суммы баллов, набранных по результатам всех тестов.

Низкий уровень – количество баллов менее 16

Средний уровень – 16-22

Высокий уровень – более 22 баллов

Таблица 2.3 Оценочная шкала двигательных умений

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет, месяц | Уровень физической подготовки | | | | |
| высший | выше сред. | средний | ниже сред. | низкий |
| 100% и выше | 85-99% | 70-84% | 51-69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Челночный бег на 3 по 10 метров (с) мальчики | | | | | |
| 5,0-6,0 | Ниже 7,3 сек. | 8,0-7,3 | 8,5-8,0 сек. | 9,2 - 8,5сек | 9,2 сек и выше |
| Челночный бег на 3 по 10 метров (с) девочки | | | | | |
| 5,0-6,0 | Ниже 8,3 сек. | 8,6-8,3 | 9,0-8,5 сек. | 9,8 – 9,0сек | 9,8 сек и выше |
| Подтягивание мальчики | | | | | |
| 5,0-5,5 | 3 и выше | 2 | 1,5 | 1 | 0 |
| 5,6-6,0 | 4 и выше | 3 | 2 | 1 | 0,5 и ниже |
| Подъем туловища в сек, раз за 30 сек Девочки | | | | | |
| 5,0-5,5 | 24 и выше | 20-23 | 16-19 | 10-15 | 9 и ниже |
| 5,6-6,0 | 25 и выше | 21-24 | 16-20 | 11--15 | 10 и ниже |
| Прыжок в длину с места (см) Девочки | | | | | |
| 5,0-6,5 | 110 и выше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
| 6,6-6,11 | 120 и выше | 109-119 | 98-108 | 84-97 | 83 и ниже |
| Прыжок в длину с места (см) Мальчики | | | | | |
| 5,0-5,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 5,6-6,0 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |
| Метание мешочка на дальность (м) мальчики (правая и левая рука) . | | | | | |
| 5,0-6,0 | 5,7 и выше  4,2 и выше | 5,0-5,6  3,5-4,1 | 4,5-5,0  3,0-3,5 | 4,0-4,5  2,5-3,0 | 3,9 и ниже  2,4 и ниже |
| Метание мешочка на дальность (м) девочки (правая и левая рука) | | | | | |
| 5,0-6,0 | 4,4 и выше  3,6 и выше | 3,8-4,3  3,3-3,5 | 3,5-3,8  3,0-3,3 | 3,1-3,5  2,6-3,0 | 3,0 и ниже  2,5 и ниже |

Лазание по гимнастической стенке исследуется по следующим параметрам (каждый параметр соответствеут 1 баллу.):

1. Перекрестная координация движений рук и ног.
2. Одновременность постановки ноги и выполнения захвата рукой реек.
3. Прямое положение корпуса и головы.
4. Ритмичность движения.

Сохранение перечисленных элементов техники при слезании.

Результаты эксперимента представлены в таблицах 2.4 и 2.5.

Таблица 2.4 Результаты тестов экспериментальная группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя Ф. | Тест 1.  балл | Тест 2.  балл | Тест 3  балл | Тест 4  балл | Тест 5  балл | Сумма баллов/  Уровень развития |
| В. Аня | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 18/ средний |
| Д. Катя | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 13/ низкий |
| И. Дима | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 18/ средний |
| П. Настя | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 21/ средний |
| Р. Вика | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 23/ высокий |
| Ч. Вова | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17/ средний |
| С. Даня | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 13/ низкий |
| П. Лена | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 16/ средний |
| П. Саша | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 16/ средний |
| Б. Юля | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 23/ высокий |

Таблица 2.5 Результаты тестов контрольная группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф. Имя | Тест 1. балл. | Тест 2. балл | Тест 3 балл. | Тест 4 балл. | Тест 5  Балл | Сумма баллов/ уровень развития |
| А. Вика | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 20/ средний |
| В. Витя | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 12/ низкий |
| Д. Ира | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16/ средний |
| Ж. Саша | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 23/высокий |
| К. Лиза | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 23/ высокий |
| К. Вова | 3 | 3 | 2 | 2 |  | 12/ низкий |
| К. Костя | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17/ средний |
| К. Света | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 17/ средний |
| М. Марина | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 15/ средний |
| Ш. Рома | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 14/ средний |

Из представленных таблиц видно, что в среднем в исследуемых группах дошкольников высокий показатель уровня развития двигательных умений и навыков – 20%, 20% имеют низкие показатели развития двигательных умений, и больше половины детей 60%– средние показатели.

## 

## 2.2 Развитие двигательных навыков дошкольников средствами физкультурных развлечений

Методика развития двигательных умений и навыков дошкольников должна включать: проведение социально-организованной, непрерывной и целенаправленной работы дошкольного учреждения и семьи; логичное и последовательное использование всех основных зарекомендовавших себя в практике путей формирования и развития физических качеств дошкольников. К ним относятся режим дня, физические упражнения, закаливание, рациональное питание, соблюдение личной гигиены. Данная методика включает упражнения для развития физических качеств детей.

Занятия проводились на базе ДОУ № 89 в течении шести месяцев.

Для улучшения физических показателей здоровья и развития физической выносливости у детей дошкольного возраста была разработана программа физкультурных развлечений для детей 5-6 лет. Физкультурные развлечения - одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения упражнений.

В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в физкультурных развлечениях, подчинены определенному сюжету.

Физкультурные развлечения проводились с экспериментальной группой 1 раз в месяц в течение 6 месяцев. План развлечений представлен в таблице 2.6.

Таблица 2.6. План развлечений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Название физкультурного развлечения | Цели физкультурного развлечения |
| Сентябрь | Мои друзья всегда со мной | Доставить детям чувство радости, создать хорошее настроение. Приобщить к двигательной активности. Развивать основные двигательные навыки (прыжки, бег, ходьба, метание). Воспитать чувство ответственности, коллективизма. |
| Октябрь | **Мама, папа, я – спортивная семья** | Пропагандировать здоровый образ жизни, Закреплять раннее разученные навыки: бег на скорость, прыжки через скакалку, попаданий в цель. Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность. |
| Ноябрь | В страну счастья | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, c изменением направления по сигналу; закрепить умение энергично отталкиваться в прыжках и приземляться на полусогнутые ноги. Учить детей отбивать мяч правой и левой рукой с продвижением вперед. Развивать мелкую моторику руки физические качества: ловкость, выносливость, быстроту. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и привычку к здоровому образу жизни. |
| Декабрь | **Путешествие в цветочный город** | Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни. Воспитывать привычку следить за своим внешним видом. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения (перебрасывание мяча, ползание по скамейке, прыжках) |
| Январь | Путешествие по странам и континентам | Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения (ползание по скамейке, прыжках, бег) |
| Февраль | **День Здоровья** | Формирование двигательной активности детей. Укрепление физического здоровья дошкольников. Закреплять раннее разученные навыки: бег на скорость, прыжки, метание. |

Конспекты физкультурных развлечений представлены в приложении .

При разработке программы физкультурных развлечений мы попытались сохранить характерные черты двигательных умений и навыков. Разработанная нами программа направлена на решение следующих задач: совершенствование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие музыкально-ритмических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач в программе используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре.

Осознанному восприятию детьми движений способствуют объяснение, анализ, оценка. Детям в объяснении подчеркивались особенности наиболее сложных элементов техники, указывалась необходимость сохранения нужного положения тела и отдельных его частей.

При разработке заданий обращалось внимание на упражнения, способствующие проявлению у дошкольников того или иного двигательного навыка. Например, задания по обучению прыжку в длину с места использовались в вариантах: выполнять прыжок из низкого приседа; прыгать , отталкиваясь одной ногой от стены; прыгать из обруча в обруч.

В ходе проведения физкультурных праздников, направленных на совершенствование двигательных умений и навыков, внимание было направленно на то, как дети ведут себя в играх, как они выполняют данное им задание. Благодаря организованным заданиям можно понять насколько хорошо или плохо у детей развиты двигательные навыки (бег, ходьба, прыжки, метание и прочие).

Во время проведения первого развлечения "Мои друзья всегда со мной" Катя и Вика во время объяснения правил игры отвлекались и не слушали, следовательно, во время игры не выполняли необходимых действий (менялись местами с участниками другой команды, отвлекались, бежали в другую сторону). После замечаний и повторного объяснения смотря на действия других детей, начали выполнять задание.

Остальные дети играли с большим интересом, внимательно слушали указания и рекомендации. Очень старались до конца выполнить задание и победить.

Во время проведения этой игр-эстафет дети часто путались, не понимая, кто должен брать предмет и кто должен бежать (дети брали предмет и поднимали руку вверх остальные убегали за линию). После повторного объяснения и показа у детей начало получаться.

Трудности при выполнении заданий "передай мяч" появлялись лишь в том, что дети торопились выполнить задание и поэтому передавали мяч через одного; передавали мяч не над головой, а поворачивались друг к другу лицом.

Все развлечения вызвали у детей интерес, так как в одном занятии нужно было выполнить сразу несколько заданий, задания проводились в форме соревнований, с участием игровых персонажей, награждением победителей. Дети с нетерпением ждали следующего занятия, на физкультурных занятиях прилагали больше старания в освоении новых двигательных навыков.

## 

## 2.3 Оценка эффективности совершенствования двигательных умений и навыков

Для выявления эффективности совершенствования двигательных навыков дошкольников обеих групп после проведенного эксперимента проводилось контрольное тестирование, с помощью которого предполагается выявить уровень развития двигательных умений были использованы методики Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет". Проведенная диагностика основных движений детей позволила выявить уровень развития каждого движения (прыжок в длину, челночный бег, метание мешочка на дальность, подтягивание).

После проведенной опытно – экспериментальной работы направленной на совершенствование двигательных навыков у детей экспериментальной группы наблюдаются изменения. Эти изменения можно пронаблюдать с помощью таблицы 2.7 и 2.8:

Таблица 2.7 Результаты тестов экспериментальная группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя Ф. | Тест 1. сек. | Тест 2. сек. | Тест 3 сек. | Тест 4 сек. | Тест 5 сек. | Сумма баллов/  Уровень развития |
| В. Аня | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 23/ высокий |
| Д. Катя | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 17/ средний |
| И. Дима | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19/ средний |
| П. Настя | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 24/ высокий |
| Р. Вика | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 25/ высокий |
| Ч. Вова | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 18/ средний |
| С. Даня | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 14/ низкий |
| П. Лена | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 20/ средний |
| П. Саша | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 18/ средний |

Из представленной таблицы видно, что дети с высоким показателем развития двигательных навыков составляют 30 %, с низким – 10%, и 70% детей имеют средний показатель, что несколько выше, чем показывали результаты констатирующего эксперимента.

Таблица 2.8 Результаты тестов контрольная группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф. Имя | Тест 1. балл. | Тест 2. балл | Тест 3 балл. | Тест 4 балл. | Тест 5  балл | Сумма баллов/ уровень развития |
| А. Вика | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 21/ средний |
| В. Витя | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 13/ низкий |
| Д. Ира | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16/ средний |
| Ж. Саша | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 23/высокий |
| К. Лиза | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 23/ высокий |
| К. Вова | 3 | 3 | 2 | 2 |  | 12/ низкий |
| К. Костя | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 17/ средний |
| К. Света | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 17/ средний |
| М. Марина | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 13/ низкий |
| Ш. Рома | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 14/ средний |

Из представленных таблиц видно, что в среднем в исследуемых группах дошкольников высокий показатель уровня развития двигательных навыков – 20%, 30% имеют низкие показатели развития, и половина детей – средние показатели.

По результатам расчётов просматривается тенденция роста совершенствования двигательных умений и навыков дошкольников в экспериментальной группе, в контрольной группе показатели оказались хуже, чем на констатирующем этапе, что доказывает эффективность проведенных нами физкультурных мероприятий.

## 

## Выводы по 2 главе

При рассматривании данной проблемы была проведена опытно – экспериментальная работа. Работа проводилась в дошкольном учреждении № 89 города Севастополя. В ходе её проведения были отобраны две группы детей (экспериментальная и контрольная) группу детей, состоящие из 10 человек в возрасте от 5 до 6 лет. В обеих группах перед началом экспериментом было проведено тестирование, результаты занесены в протокол, группы подобраны так, что их данные примерно одинаковы. В первой части для определения уровня двигательных умений. В ходе исследования были использованы методики Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет". Результаты исследования показали, что в обеих группах недостаточно развиты двигательные умения и навыки у дошкольников. Во второй части работы была подобрана специальная система физкультурных развлечений, направленных на развитие двигательных умений и навыков. Формирующий эксперимент проводился с экспериментальной группой состоящие из упражнений и подвижных игр, способствующих развитию двигательных умений и навыков. После проведения занятий были проанализированы действия детей. В третьей части были повторно проведены тестовые Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной с их помощью видно, что после проведённой работы уровень сформированности двигательных навыков у детей поднялся. После проведения педагогического эксперимента экспериментальной группе наблюдается повышение уровня сформированности двигательных умений и навыков, так как результаты контрольного эксперимента в контрольной группе показали результаты ниже, чем в формирующем эксперименте. По средствам проведённой опытно – экспериментальной работы было выявлено влияние физкультурных развлечений на совершенствование двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

# ВЫВОДЫ

Целью исследования было выявить влияние физкультурных развлечений на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков у детей шестого года жизни.

Проблема развития двигательных умений дошкольников как основа физической подготовленности решалась посредством следующих задач исследования:

1. Дана характеристика двигательным умениям и навыкам;
2. Рассмотрены особенности развития двигательных навыков детей дошкольного возраста;
3. Проведена диагностика экспериментальной работы по состоянию развития двигательных навыков у дошкольников старшего дошкольного возраста;
4. Проведена система физкультурных развлечений, направленных на совершенствование двигательных навыков у дошкольников старшего возраста;
5. Проанализированы и обработаны данные экспериментальной работы.

Развитие основных двигательных навыков составляет важную задачу современного педагогического процесса. Эффективное решение этой задачи зависит от содержательных и структурно-функциональных изменений, ориентированных на поиск условий, механизмов и средств создания такой развивающей среды, которая способствовала бы физическому развитию дошкольников.

Современные авторы и их образовательные программы, такие как базовая программа дошкольного образования "Я в мире", нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

Двигательные умения и навыки совершенствуются различными средствами: подвижные игры; физкультурные занятия; физкультминутки; прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада; физкультурные праздники; физкультурные развлечения.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Воспитание двигательной культуры дошкольника должно стать одним из приоритетных направлений образовательного процесса в детском саду. Большую роль в этом играет освоение основных движений.

Проведенная опытно-экспериментальная работа доказала, что физкультурно-познавательные занятия влияют на мотивацию двигательной активности детей, которая повышает эффективность развития основных движений у детей старшего дошкольного возраста.

Посредством проведённой опытно – экспериментальной работы было выявлено влияние физкультурных развлечений на совершенствование двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста, что доказывает выдвинутую в работе гипотезу.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовая программа развития ребёнка дошкольного возраста "Я в мире". – К.: Педагогічна думка, 2008. - 232 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.Просвещение, - 1966.- 329 c.
3. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: Просвещение 1983. – 174 с.
4. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. - Киев: Здоровье, 1983.- 205 с.
5. Вільчковський Е., Денисенко Н. Організація рухового режиму дітей в дошкільних навчальних закладах. Тернопіль: Мандрівець, 2008. - 98с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2000. – 270 с.
7. Годик М.А., Янасис С.В. Двигательные качества и методика их воспитания. М.: Педагогика, -1998. – 472с..
8. Дегтярев И.П. Физическое развитие. - Киев: Освіта, 2005 – С. 23-48
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 245с.
10. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: М.: Академия, -2002. - 320 с.
11. Левитов Н.Д. Детская и педагогическая психология. М.: Образование, 1958, - 695с..
12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение. -1988. – 170.
13. Программа воспитания и обучения детей дошкольного возраста "Дитина". – К.: Світоч, 2003. - 280с.
14. Пуни А.Ц. Двигательная память и двигательная деятельность.- М.: Образование, 1986. – 504с.
15. Пуни А.Ц. О сущности двигательных навыков //Вопросы психологии. 1964, № 1, с. 94 - 103.
16. Родин Ю.И. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством формирования разнообразных двигательных умений и навыков: Тула.: Замок,- 1998. 324 с.
17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Феникс, 2001. – 261 с.
18. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников //Физическая культура в школе. - 1991. -№4. - С. 9-15.
19. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2002. - 61 с.
20. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М.: Физиология и спорт. 2008. – 421 с.
21. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника. М.: Просвещение. 1981. – 107.
22. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания. – М.: Феникс,-2000. – 174 с.
23. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях, М.: Просвещение, -1984. 504с.
24. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 2000. – 176 с.
25. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. - М.: Академия.- 1999.- 160 с.
26. Юдина Р.А., Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет Владос 2004 315

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Сценарий спортивного развлечения "Мои друзья всегда со мной"

***Цель:*** Доставить детям чувство радости, создать хорошее настроение. Приобщить к двигательной активности. Воспитать чувство ответственности, коллективизма.

***Место проведения:*** Спортивный зал.

***Оборудование:*** Музыкальная техника – магнитофон. Коробочка с жетонами. Мячи. Звоночки. Гимнастические кольца (кольцеброс). Цветные ленточки. Крупный конструктор. Воздушные шары."Волшебный клубочек". "Сюрприз с угощениями" в сундучке.

**Ход развлечения**

Под песню "Вместе весело шагать по просторам…" (сл. М. Матусовский, муз. В. Шаинский) в зал входят дети в спортивной форме. Размещаются, садясь на гимнастические скамейки. ***Ведущий:*** Здравствуйте, дорогие ребята и гости! Когда шла на праздник, по дороге встретился мне почтальон "Печкин". Он передал письмо и сказал, что его передали для ребят друзья, а какие вы узнаете, прочитав его. *(Открывает конверт и читает)* "Здравствуйте, дорогие ребята! У меня теперь есть Друг Преданный и верный.Без него я как без рук, Если откровенно. Я такой большой, зеленый, А дружочек маленький, Но совсем удаленький. Угадайте-ка, друзья, Из какой мы книжки?"

*(Ребята узнают: Крокодил Гена и Чебурашка!)* ***Ведущий:*** Правильно.*(Стук в дверь. Входят Крокодил Гена и Чебурашка)* ***Вместе:*** Здравствуйте, ребята! Мы очень спешили к вам. По дороге подружились со многими ребятами, и они рассказали, что у вас сегодня праздник. Я и Чебурашка хотим, чтобы у нас было как можно больше друзей, и поэтому нашли вас. Вы согласны с нами дружить? *(Ответ ребят).* *(Звучит песня "Песня о дружбе" муз. В. Шаинского, сл. М. Танича Если с другом вышел в путь…) (Крокодил Гена и Чебурашка предлагают взяться за руки и под песню завести хоровод. После хоровода ребята не расходятся).* ***Крокодил Гена:*** Я с Чебурашкой хочу поиграть и посоревноваться с вами. Вы согласны? *(Ответ детей)* ***Чебурашка:*** Тогда разделимся на две команды. ***Крокодил Гена:*** Моя команда будет "Смельчаки" ***Чебурашка***А моя команда будет "Весельчаки" ***Крокодил Гена:*** У нас есть коробочка с жетончиками, которыми будем награждать победителей соревнования. В конце нашего праздника посчитаем и определим сильнейшую команду. *(Одна команда становится с Крокодилом Геной, а вторая с Чебурашкой.)* ***Чебурашка:*** Я предлагаю прочитать друг другу дружеские речевки. ***Команда "Смельчаки":*** Наша дружба для нас Всех чудес чудеснее, Но она быть должна Верною и честною. Только так, только так Правильно дружить!

***Команда "Весельчаки":***Вместе нам никогда Не бывает скучно, Не дают нам скучать Лучшие друзья!

***Крокодил Гена:*** Предлагаю начать соревнования! Соревнование называется "Поменяемся". Две команды (раст.3м), стоят на боковых линиях, одна против другой. По сигналу ведут мяч навстречу друг другу: чья команда быстрее поменяется местами, та побеждает. *(Побежденных отмечают жетончиком)* ***Чебурашка:*** Соревнование "Позвони звоночком" Команды стоят в шеренгах. На расстоянии 4м. от каждой команды стоит стул со звоночком. Первый ребенок бежит к стульчику, звенит звоночком, кладет и возвращается. Берет второго участника, бегут вдвоем - позвенели звоночком, вернулись за третьим участником, и так до последнего. С последним участником бегут, берут звоночек и возвращаются, звеня до старта. Та команда, которая первой прибегает до стартовой линии, побеждает. *(Побежденных отмечают жетончиком)* ***Крокодил Гена:*** Соревнование "Завяжи и развяжи" На расстоянии 4м. от каждой команды стоит стул, к которому привязана узлом лента. По сигналу первый в команде бежит и развязывает ленту, возвращается и передает ленту следующему участнику. Второй бежит к стулу и привязывает ее, возвращается и встает в конце шеренги и т.д., до последнего участника. *(Побежденных отмечают жетончиком)* ***Чебурашка:*** Соревнование "Строим дом" На расстоянии 4м. приготовлен строительный материал (крупный конструктор). По команде каждый участник должен добежать до кубиков и строить "дом" по одной детали. Кто быстрее и правильно построит, тот побеждает. *(Побежденных отмечают жетончиком)* Неожиданно появляется старушка Шапокляк со своей крыской Лариской. Пробежала и сломала постройки "домов". ***Старуха Шапокляк:*** Ах, вот вы где? Мы их по всему городу ищем. Друзей нашли, радуетесь?! ***Крокодил Гена:*** А ты нас ничем не запугаешь, нас ведь во-он сколько! *(показывает на всех)* Лучше не вредничай, а исправляйся. ***Шапокляк:*** Еще чего, я тоже не одна, а с моей Лариской. Покажите, что вы умеете? ***Чебурашка:*** Ребята, покажем Шапокляк, что мы умеем? *(Ответ детей)* Соревнование "Кто больше забросит колец" Каждому участнику раздают кольца, по команде поочередно начинают забрасывать на палочку, укрепленную на подставке вертикально (50см.). *(вмешивается Шапокляк)* ***Шапокляк:*** Дай я, дай я! Вы не умеете! *(Во время этого соревнования Шапокляк старается помешать ребятам одной и другой команды, отнимая у них кольца, забрасывает "мимо").* ***Чебурашка:*** Шапокляк, не мешай ребятам соревноваться. Ты не справляешься с этим заданием. Лучше посиди и поучись. Посмотри, какая команда будет ловкой и меткой. *(Шапокляк отходит в сторону, и команды начинают соревноваться. Незаметно для всех Шапокляк забирает жетончики и уходит).* По окончании соревнования Крокодил Гена и Чебурашка обнаруживают, что коробочка пуста. ***Чебурашка:*** А коробочка пуста?! Где же жетончики, чем мы отметим победителей?

***Ведущий:*** Это, наверное, проделки Старухи Шапокляк. Не волнуйтесь, я ее отыщу и приведу сюда. *(Ведущий уходит).* ***Крокодил Гена:*** Пока Старуху Шапокляк ищут, ребята, мы для вас принесли загадки. Любите отгадывать? *(Ответ детей)* Тогда слушайте внимательно.

***Чебурашка:*** Зимний луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегает народ. *Ответ:* Стадион.

***Крокодил Гена:*** Эстафета нелегка, Ждут команду для рывка. *Ответ:* Старт.

***Чебурашка:*** Эти груши не съедобны Но огромны и удобны. Их иной спортсмен часами Лупит сильно кулаками. *Ответ:* Боксерские груши.

***Крокодил Гена:*** Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы? Что за невод во дворе? Не мешал бы ты игре, Ты бы лучше отошел. Мы играем в *Ответ:* Волейбол.

***Чебурашка:*** Силачом я стать хочу Прихожу я к силачу: Расскажите вот о чем -Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: "Очень просто. Много лет Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я …….*Ответ:* Гантели.

***Крокодил Гена:*** Умею прыгать и кататься, А если бросят - полечу, Кругом смеющиеся лица: Все рады круглому ….. *Ответ:* Мячу.

Ведущий заходит вместе со Старухой Шапокляк. В руках у Шапокляк жетончики и воздушные шары. ***Шапокляк:*** *(извиняясь)* Извините меня, пожалуйста. Я возвращаю вам жетончики. Мы с Лариской больше не будем вредничать. Поняли, что без друзей очень плохо. ***Крокодил Гена и Чебурашка:*** Ребята, поверим, простим Шапокляк? *(Ответ детей)* Примем их в команду друзей? *(Ответ детей)*Оставайтесь, исправляйтесь!

***Шапокляк:*** Можно мне провести с ребятами соревнование? *(Крокодил Гена и Чебурашка совещаются)* ***Чебурашка:*** Разрешаем! ***Шапокляк:*** Ребята, соревнование называется "Собери шарики". По команде: "Раз, два, три Быстро шарик собери!"*(Шапокляк подбрасывает воздушные шары вверх, команды ловят их. Чья команда больше наберет шариков, та побеждает).* *(Отмечают победителей)* ***Крокодил Ген*** Молодцы! С заданиями справились отлично! Пора подсчитать жетончики и определить победителя.*(После подсчета объявляют сильнейших).* ***Чебурашка:*** На этом наш праздник "Дружбы" заканчивается. ***Шапокляк:*** Подождите, подождите! Я с моей Лариской хочу отблагодарить всех участников сюрпризом.*(Обращается к ведущему).* Где они спрятаны? Вы не видели?

***Ведущий:*** Нет, не видела.

***Шапокляк:*** *(обращается к Лариске шепотом)* Где сюрприз? *(Лариска ей на ушко говорит, что в сумочке есть "волшебный клубочек", который покажет дорогу)* ***Шапокляк:*** *(достает клубок ниток)* Ребята, Ларисочка сказала, что этот "волшебный клубочек" нас приведет к месту, где лежат угощения. Пойдете со мной? *(Ответ детей)* Тогда вставайте за мной, друг за другом, и мы отправимся туда, куда приведет нас "волшебный клубочек".*(Участники встают за Шапокляк, все идут по веревочке. Находят "сундучок" с угощениями. Персонажи помогают в раздаче сладостей)*Ребята благодарят всех персонажей за угощения. ***Ведущий:*** На этом наш дружный праздник заканчивается. Вставайте все в прощальный хоровод. *(Звучит песня "Настоящий друг" сл. М. Пляцковский. муз. Б. Савельев. "Дружба крепкая не сломается ...")*

Все уходят из зала.

Сценарий физкультурного развлечения

Путешествие в цветочный город "

Цель: Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни.

Воспитывать привычку следить за своим внешним видом. Закреплять умения детей правильно брать вдох и произносить слова и звуки на выдохе. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения (перебрасывание мяча, ползание по скамейке, прыжках) .

Оборудование: Мячи, гимнастические палки, конверт с картинками атрибуты для игр.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал (на участок).Заняли свои места. Приветственное слово ведущего.

Вед.: Мы собрались сегодня , чтобы поиграть, по соревноваться . Себя показать и на других посмотреть.В этот момент с шумом забегает Незнайка

Вед.: Ой, кто это? Ребята вы не знаете?

Дети: Незнайка Вед.: И верно, Незнайка. Ты откуда такой? С Луны упал, что ли? Незнайка ворчит: С луны, с луны:А откуда ещё? Да вот похоже упал не туда, и теперь ума не приложу, как домой попасть? а вы мне не поможете?

Дети: Поможем.

Незн.: А дорога дальняя, трудная. Сами не боитесь идти?

Дети: нет

Незн.: А я боюсь. Давайте позовём с собой взрослых, ваших родителей?

Дети: Да.

Вед.: Вот и хорошо. Отправляемся. А чтоб идти было легче давайте разомнёмся.

**Упражнения с гимнастическими палками**

1 .Поднимаем полку вверх. И.п.: ноги на ширине плеч. Палку вперёд. палку вверх -посмотреть на неё. Палку вперёд. Палку вниз и.п. (5-6 раз)

2.И.п.: то же. Палку вверх. Палку за голову(за плечи).Палку вверх. И.п.(5-6 раз). 3.И.п.: пятки вместе, носки врозь -палка вниз. Присесть, палку вынести вперёд, смотреть на неё. Палка на уровне плеч. Спина прямая И.п.(5-6 раз)

4.И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват с боков (на уровне бёдер). Наклон вперёд, колени не сгибать, палка -вверх. И.п. (4-5 раз)

5.И.п.: встать сбоку от палки (палка на полу), руки на пояс -спина прямая. Прыжки через палку. "Прыгаем через ручеёк".Чередовать с ходьбой.(2-3 раза)

6.Дыхательное упражнение. (Восстанавливаем дыхание) Ходьба по кругу. Палки убираем в корзину.



Вед.: Молодцы. Мы зарядились хорошим настроением. Ой, Незнайка, а ты не знаешь в какую сторону нам надо идти?

Незн.: Нет, не знаю, но у меня есть телефон. Сейчас позвоним.

Звонит и вызывает Пилюлькина.

Важно входит Пилюлькин.

Пил.: Так, в чём дело? Что случилось? Кто тут болен?

Незн.: Да ни кто. Это я упал с луны, и теперь не знаю как попасть домой, куда Идти?

Пил.: Я тебе помогу.

Незн.: Но я не один. Со мной ребята и их родители.

Пил.: Хорошо, идёмте вместе. Но путь не близкий, трудный. Справитесь?

Все: Да

Пил.: И первое испытание на нашем пути. Нужно отгадать загадку: "Он и круглый, он и гладкий. Очень ловко скачет, скачет." Что это?

Дети: Мячик.

Пил.: Молодцы. Для занятий, как известно, Мячик вам необходим. И красиво, и полезно, Упражненья делать с ним. **Упражнение с мячами.** (Парами родители с детьми) Ведение и передача мяча, действуя в парах : Сделать 3 шага, ведя мяч, передать его партнёру, продвигаясь вперёд.

Пил.: Молодцы ,идём дальше. И перед нами новое препятствие: глубокий ров, а через него -узенький мостик. Нам нужно перебраться по нему на другую сторону.

**Эстафета** Кто вперёд проползёт по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь руками. Проскакать на двух ногах до ограничения, вернуться обратно.

Незн.: Ура!!! Мы и эту преграду преодолели.

Пил.: Рано радуешься. Впереди нас ждёт новое препятствие и новое задание. **(Конверт с вопросами и картинками)** Пил.: Здесь вопросы. Ответьте на них. - Нужно ли следить за чистотой своего тела и зачем надо это делать?

Дети

Родит.: Да нужно. Чтоб быть здоровым. Пил.: А как надо это делать?

Дети Родит.: Утром и вечером умываться. Мыться. Руки мыть обязательно мылом. Чистить зубы два раза в день.

Пил.: Правильно. А что необходимо ещё помнить и делать?

Дети Родит.: Надо ходить в чистой одежде. Нижнее бельё менять каждый день. На прогулке стараться не пачкаться. Ещё нужно расчёсывать волосы несколько раз в день.

Пил.: А вы знаете, что есть такие вещи, которыми может пользоваться только один человек? Посмотрите на эти картинки выберите такие предметы. (полотенце, *зубная щётка*, тюбик с пастой ,мочалка, бутылёк с шампунем, *обувь, одежда .расчёска* )

Пил.: Молодцы, а давайте немного поиграем. **Игра "Это я, это я, это все мои друзья"**

Пил.: Я буду задавать вопросы, а вы, если это про вас, отвечайте: это я, это я, это все мои друзья. Согласны?

1. Спросим мы сейчас у всех: кто здесь любит пляску, смех?
2. Кто привык у вас к порядку, утром делает зарядку?
3. Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?
4. И ещё один вопрос, кто себе не моет нос?
5. Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
6. Кто из вас скажите вслух, на занятьях ловит мух?
7. Кто из вас хочу я знать с прилежанием на пять?
8. Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
9. Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым?
10. Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?
11. Кто из вас в трамвае тесном старикам уступит место?
12. Ну а кто начнёт обед с жвачки импортной, конфет?
13. Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
14. Кто поел и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки?

Пил. : Вы все молодцы и мы с вами пришли в лес, который находится на пути к нашей цели. А что лучше всего делать в лесу?

Дети: Гулять, собирать грибы, ягоды.

Пил.: А ещё?

Дети: Дышать свежим воздухом, Слушать звуки природы.

**Дыхательная гимнастика.**

1.Упр. "Дом большой и маленький". И.п.: Стоя. Выполнение: Встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, сделать вдох носом. **У медведя дом большой.** Присесть, обхватить руками колени, опустить голову-выдох с произнесением "ш-ш-ш". **У зайки дом маленький.** **У медведя дом большой,** **А у зайки маленький.** **Мишка наш пошёл домой,** **Да и крошка заинька.** (2-3 раза).

Прилетел в гости к медведю жук 2.Упр. "Жук" И.п.: Сидя, скрестив руки на груди. Выполнение: Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо - вдох носом. Опустить голову, руки скрестить на груди - выдох, произнося "Ж-Ж-Ж" **Жук летит, жужжит, жужжит** **И усами шевелит** (2 - 3 раза) Подарил жук медведю трубу, и теперь медведь целый день играет на трубе. 3. Упр. "Трубач" И.п.: Сидя на стуле. Выполнение: Сделать вдох носом, подвести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и как в трубу произнести : " Тру - ру - ру " **-** выдох. **Мы пришли и сели,** **Играем на трубе.** **Тру - ру - ру, тру - ру - ру** **Подудим в свою трубу (**2 - 3 раза**)**

4. Упр. "Ёж" И.п.: Сидя на коленях, голова опущена к коленям, руки на полу - свернуться в калачик. Выполнение: Поднять голову, сделать вдох носом, опустить голову, произнести на выдохе "Бр - р - р " (Ёжик замёрз) (2 - 3 раза) Ёжик подарил медведю самолёт.

5.Упр. "Самолёт" И.п.: Стоя. Выполнение: Развести руки в стороны, ладонями кверху, сделать вдох носом, повороты вправо, влево- выдох, произнести "ж- ж - ж" (2-3 раза)

Поиграли звери с самолётом и пошли по своим домам.

Пил.: Понравилась прогулка?

Дети: Да.

Пил.: А мы вышли из леса и перед нами болото. Нужно его перейти по Кочкам.

Эстафета: 2 кочки- передвигая по одной нужно перебраться на другую Сторону (на одной стоять, другую двигать ).

Ну вот мы и добрались до Цветочного города.

Все встают в два круга (один в другом).

Поют песню "Солнышко".