Управление образования администрации Белгородского района

«Развитие физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования народных подвижных игр на занятиях физической культуры»

Автор опыта:

Назаренко Оксана Олеговна,

инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 29

с. Красный Октябрь»

2023 год

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел I. Информация об опыте…………………………………** | **3** |
| **Раздел II. Технология опыта …………………………………….** | **8** |
| **Раздел III. Результативность опыта…………………………….** | **13** |
| **Библиографический список………………………………………** | **16** |
| **Приложения к опыту………………………………………………** | **17** |

**РАЗДЕЛ 1. Информация об опыте.**

**Условия возникновения опыта, становления опыта**

Опыт работы инструктора по физической культуре формировался в условиях МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 с. Красный Октябрь Белгородского района Белгородской области». Данное общеобразовательное учреждение расположено на улице Молодёжная, д.1 в селе Красный Октябрь, Белгородского района, в непосредственной близости от школы, администрации сельского поселения и поликлиники. В детском саду функционирует 7 групп (от первой младшей до подготовительной к школе), посещает 135 детей. Детский сад имеет хорошую спортивную базу: баскетбольная площадка, футбольное поле, волейбольная площадка, прыжковая яма. В детском саду имеется независимый спортивный зал. Дошкольное учреждение стремится не только дать знания, но и стать центром культурного развития и физического воспитания обучающихся.

Одним из важных направлений работы педагогического коллектива является спортивно-оздоровительная деятельность. В последние годы эта работа, наряду со сложившимися ее формами, практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления воспитанников, повышения их активности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности. Поэтому главным направлением в проведении любых физкультурно-спортивных и других мероприятий в МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 с. Красный Октябрь Белгородского района Белгородской области» стало живое, заинтересованное участие, прежде всего, самих дошкольников. Работа систематически направляется администрацией, инструктором по физической культуре, в данную работу включен весь педагогический коллектив детского сада.

В современном обществе возникла серьезная проблема преобладания малоподвижного образа жизни, что негативно сказывается на здоровье современного человека. Особенно эта проблема коснулась подрастающего поколения. Поэтому в документах нового образовательного стандарта формированию культуры здорового образа жизни и определению уровня общей физической подготовленности воспитанников уделяется большое внимание.

Для выявления исходного уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста были предложены тесты Э. Я. Степаненковой (Приложение 1).

Так, по результатам тестовых заданий в проявлении физических качеств было выявлено:

- выносливость достигла минимального значения (48%);

- ловкость (56%);

- быстрота (21%);

- сила (35 %);

- гибкость (37%).

У девочек в начале опыта показатели уровня физической подготовленности несколько отличались от показателей мальчиков, но тенденции в их проявлении фактически совпадали. На этапе исходного тестирования физической подготовленности достоверных различий между группами не выявлено.

При этом в исходном тестировании обнаружено, что по показателям проявления ловкости, скоростно-силовых качеств, в прыжке с места у девочек результаты лучше, чем у мальчиков, что объясняется возрастными особенностями детей, когда девочки немного обгоняют мальчиков в темпах физического развития. Исходный уровень показателей физической подготовленности воспитанников в целом соответствует средним значениям.

Таким образом, необходимость создания условий для повышения уровня физической подготовленности обучающихся привела к главной идее опыта - о целесообразности использования народных подвижных игр на занятиях физической культуры у дошкольников. Выделение данной проблемы в качестве приоритетной является становлением опыта.

**Актуальность опыта.**

Одно из важнейших направлений деятельности по повышению уровня физической подготовленности по физической культуре с дошкольниками – это совершенствование содержания программы по физической культуре для дошкольников с применением народных подвижных игр. Следует констатировать, что богатейший педагогический потенциал народных подвижных игр до настоящего времени не реализован в процессе проведения занятий по физической культуре с воспитанниками, что в Концепции учебного предмета «Физическая культура».

В то же время народные подвижные игры пока мало применяются в педагогической практике, хотя они могут, сопряжены и комплексно воздействуют на различные физические качества организма. Кроме того, в настоящее время слабо разработано обоснование учета показателей физической подготовленности у дошкольников с помощью народных подвижных игр, что значительно обедняет педагогический процесс, снижает его эффективность в современных условиях.

Актуальность опыта объясняется необходимостью:

- повышения эффективности образовательного процесса в детском саду, уровня показателей физической культуры дошкольников, укрепления их здоровья;

- улучшения показателей физической подготовленности на основе применения народных подвижных игр.

Необходимо улучшить показатели физической подготовленности дошкольников на основе применения народных подвижных игр. Реализация данных средств актуальна для физического воспитания дошкольников.

Справедливым будет высказывание Г. М. Науменко: «Трудно себе представить ребячью жизнь без игр, веселых, шумных, нередко с песнями, считалками, загадками. Одни игры помогают стать сильными, ловкими, меткими. Другие развивают сообразительность и смекалку. А в-третьих, все зависит от воображения, от того, как хорошо вы можете представить и сыграть то или иное действующее лицо».

К. Д. Ушинский писал, что воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых системах, основанных на абстрактных идеях и заимствованных у другого народа. Он считал необходимым обратить внимание на народные игры, проработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство.

О значении народных игр рассуждали не только ученые, педагоги, но и общественные деятели. Так, А. Н. Соболев, священнослужитель, участник Владимирской ученой архивной комиссии отмечал, что «игры имеют громадное значение для детей по удовольствию, которое они им доставляют. В игре дети живут; в игре вырастает весь облик играющих с их вкусами, наклонностями, умственным складом и дарованиями. Процесс игры приводит в движение все существо играющего: как физическое, так и духовное».

Народные игры собирали и записывали Е. А. Покровский, О. И. Капица, В. И. Даль, Г. С. Виноградов, А. Н. Мартынова, Г. М. Науменко и многие другие исследователи, придававшие народной игре большое значение. Е. А. Покровский подчеркивал, что подвижные игры имеют большое воспитательное значение, так как требуют «самого обширного участия всех духовных и телесных сил: с ловким, проворным движением тела и его членов, здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмотрительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели».

На основании этого автор выделил ряд противоречий:

- между традиционными формами занятий физической культурой и современными требованиями к физическому воспитанию;

- между недостаточной физической подготовленностью и слабым здоровьем воспитанников, и, необходимостью постоянного совершенствования умений и навыков в области физической культуры;

- между требованиями к разнообразию форм занятий физической культуры и снижением интереса воспитанников к занятиям физической культурой.

**Ведущая педагогическая идея опыта.**

Развитие физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования народных подвижных игр на занятиях физической культуры**.**

**Длительность работы над опытом.**

Длительность работы над опытом проводилось в три этапа в течение 2019-2022 гг.

**Первый этап: аналитико-диагностирующий** (с сентября 2019 по январь 2020 гг.) включал анализ и обобщение данных психолого-педагогической литературы, определение понятийного аппарата исследования и его изучение, составление программы всего исследования, определение основных поисковых ориентиров исследования, подбор научных методов сбора и обработки эмпирических данных.

**Второй этап: практический** (с февраля 2020 по март 2022 гг.) состоял в том, что было обосновано содержание экспериментальной методики повышения уровня физической подготовленности в учебном процессе с применением народных подвижных игр. Был проведён педагогический эксперимент.

**Третий этап: аналитико-обобщающий** (с апреля 2022 по август 2022 гг.) представлял собой сбор, затем математико-статистическую обработку полученных данных.

**Диапазон опыта** представлен в методике проведения занятий физической культуры с использованием средств народных подвижных игр для повышения уровня физической подготовленности дошкольников.

Описанный опыт работы будет полезен начинающим педагогам, студентам профессиональных образовательных организаций, обучающихся по специальностям физической и образовательной направленности. Опытные педагоги также могут использовать данный материал для совершенствования собственных программ и педагогической деятельности.

**Теоретическая база опыта**

Народные подвижные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть и с точки зрения педагогики и психологии, как средства образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазию, эмоциональную составляющую нашей жизни. Русский народ многие процессы своей жизнедеятельности отражал именно таким образом, через игру. Народные подвижные игры актуальны и интересны и в настоящее время, несмотря на то, что существует достаточно большое количество соблазнов в наш технократический век.

Становление теории и практики по физической культуре связано с исследованиями отечественных педагогов: Лях В.И., Матвеев А.П., Выдрин В.М., Ланда Б.Х., Виленский М.Я., Янсон Ю.А., Григорьев В.М. и другие [3].

Как известно, процессы физической подготовленности являются постоянными. Основы их закладываются с детства, в семье. Однако в современной российской действительности основная педагогическая нагрузка переместилась на образовательные учреждения. К сожалению, достоверные факты свидетельствуют об изменениях показателей физической подготовленности дошкольников, проявляющихся в повышении заболеваемости, отставании в физическом развитии, недостаточном овладении знаниями, умениями в сфере физической культуры, отсутствии устойчивых потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни [19].

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем: дыхательной, нервной, эндокринной, выделительной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и др. Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью. Характеризуется уровнем развития ведущего для данной деятельности качества (выносливость, сила, ловкость, гибкость, быстрота) и степени овладения ведущими навыками.

Физическая подготовленность – это соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы, развитие физических качеств. Физическая подготовленность – один из важных показателей оценивают по результатам тестов. С помощью этих тестов, подобранных с учетом возраста, исследуют двигательные умения и физические качества: выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость. Используют следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств: скоростных – бег на 30м.; координационных – челночный бег 3х10м.; скоростно-силовые – прыжок в длину с места; силовых – метание и подбрасывание мяча; гибкости – наклон из положения стоя, см.

Педагогом были проанализированы программы, и методические пособия по исследуемой проблеме. Они достаточно широко представлены в педагогической теории. Наиболее ценными, на наш взгляд, являются пособия, содержащие подробные характеристики нетрадиционных способов организации двигательной активности дошкольников в том числе народные подвижные игры. К таким пособиям относятся работы Ю.Ф. Змановского и его коллег, методические рекомендации А.И. Баркан, Л.И. Латохиной, Б.В. Шеврыгина, Н.В. Цыбуля, Т.Д. Фершаловой и др.

Анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений по сохранению здоровья детей позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы физического развития детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, а также их родителей [5]. В процессе совместной деятельности растет интерес к окружающим людям, формируются социальные мотивы поведения.

Игра дает ребенку доступные для него способы моделирования окружающей жизни. А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин рассматривали игру как особую форму практического проникновения ребенка в мир социальных отношений. В игре ребенок естественен, активно действует, искренне переживает, придумывает, творит, воображает.

Учитывая данные положения, автором опыта взята идея развития физической подготовленности детей дошкольного возраста в процессе использования народных подвижных игр на занятиях физической культуры.

**Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в создании авторской системы использования средств народных подвижных игр на занятиях физической культуры в дошкольном образовательном учреждении для повышения физической подготовленности дошкольников.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта**.

Применение данного опыта возможно при использовании рекомендованных Минобрнауки учебно-методических комплексов по физической культуре базового уровня обучения и Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» с дошкольниками в дошкольных образовательных учреждениях. Представленный опыт может быть использован инструкторами физической культуры, работающими над проблемой повышения уровня физической подготовленности младших школьников.

**Раздел 2. Технология опыта**

Как утверждает Д. Майерс, социальное сознание формирует поступки. Формирование у детей компетентности в области укрепления здоровья должно строиться на тех или иных привычках. Поэтому важным для нас является создание такой образовательной и оздоровительной среды, при которой ребёнок смог бы, активно включаться в двигательную деятельность, проявлять активность в способах сохранения и укрепления здоровья, т. е. обрести привычку к занятиям физическими упражнениями [12].

Игра дает ребенку доступные для него способы моделирования окружающей жизни. А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин рассматривали игру как особую форму практического проникновения ребенка в мир социальных отношений. В игре ребенок естественен, активно действует, искренне переживает, придумывает, творит, воображает [14].

Целью педагогической деятельности в данном направлении является использование средств народных подвижных игр на занятиях физической культуры для повышения уровня физической подготовленности дошкольников. На основании цели были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ методической литературы и существующей педагогической практики с целью отбора комплекса подвижных и спортивных игр, применимых к использованию в образовательном процессе;

2. выявить исходный уровень физической подготовленности, разработать систему использования народных подвижных игр в образовательном процессе с учётом возраста детей и направленностью игр на развитие двигательных качеств;

3. провести апробацию системы использования народных подвижных игр на занятиях физкультурой;

4. создать картотеку народных подвижных игр, положительно влияющих на повышение уровня физической подготовленности воспитанников.

Для решения задач применялись следующие методы: анализ и обобщение данных научной и методической литературы и документов; мониторинг уровня физической подготовленности дошкольников.

Для развития качества быстроты применяют: различные упражнения в быстром темпе, старты, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускоренными прыжками в длину с разбега, прыжки на двух ногах через канат, игры, требующие реакции и быстрых действий и др. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время («Дедушка Мазай», «Пчелки и ласточки», «Метелица» и т.д.).

Наиболее ярко ловкость проявляется при выполнении гимнастических упражнений, в играх, прыжках в длину и высоту, в метаниях, передвижении и др.

Для развития ловкости используют любые физические упражнения и подвижные игры в различных сочетаниях, представляющие для занимающихся элемент координационной трудности. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. («Горю - дуб», «Редя»).

Для развития качества силы эффективны упражнения с предметами различного веса, допустимого в этом возрасте, например, набивные мячи, упражнения в весах, упорах, метание и толкание мячей (в том числе на дальность), прыжки, игры с перетягиванием и др.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. («Бой петухов», «Вытолкни из круга»)

**Организация учебно-воспитательного процесса.**

**Содержание обучения.** В соответствии с дошкольными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на занятиях в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и подвижными играми. Игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. На каждом занятии задачу ставим предельно конкретно, особенно при знакомстве с новым материалом. Чтобы повысить интерес дошкольников к усвоению нового материала, используются элементы соревновательной деятельности, потому что, как только ребёнок освоил какое-либо двигательное действие, интерес к нему резко снижается. Однако стоит включить в процесс обучения соревновательный момент и отношение обучаемого к данному двигательному действию сразу меняется.

**Формы, методы и средства учебно-воспитательной работы.**

Работа над проблемой использования народных подвижных игр для повышения уровня физической подготовленности дошкольников была начата с поиска наиболее рациональных методов организации учебного процесса. Традиционно на занятиях используются три метода:

1. Фронтальный, когда дается одно общее задание всей группе.

2. Групповой, когда группа делится на несколько подгрупп, каждой из которых даются разные задания.

3. Индивидуальный, когда персональное задание получает каждый ребёнок.

Это позволяет решить задачу овладения дошкольниками базовыми основами двигательной деятельности, однако не всегда удается решить задачу расширения двигательного опыта воспитанников, границ их двигательной активности. Работая над поиском форм и методов обучения детей групповому взаимодействию, приходим к выводу о необходимости широкого использования народных подвижных игр. Под влиянием присущего игре состязания, значительно активнее развиваются физические качества, и, прежде всего, быстрота, ловкость, выносливость. Чтобы развивать эти способности у дошкольников, используются народные подвижные игры, направленные на совершенствование этих качеств.

Для развития быстроты применяются такие народные подвижные игры, как «Яша и Маша», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны». Для развития выносливости – «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием». Ловкость и координацию движений можно развивать, используя такие подвижные игры, как «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Навстречу удочке», «Эстафета с лазанием и ползанием», «Бег пингвинов», «Эстафета с преодолением препятствий». Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

На любом этапе обучения игры помогают решить задачу воспитания наиболее правильного стереотипа движений, содействуют совершенствованию двигательной функции и закладывают основу для подготовки дошкольников к конкретной игровой деятельности. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления. В соответствии с целями и задачами деятельности по введению в образовательный процесс народных подвижных игр на первоначальном этапе реализации опыта был проведён анализ литературы и педагогической практики по соответствующей опыту тематике. В результате была собрана картотека народных подвижных игр (Приложение №2).

При планировании занятий, в ходе их проведения, использовались следующие подходы:

– использование нетрадиционных форм и методов организации группы к работе на занятии;

– выполнение общеразвивающих упражнений самостоятельно, в индивидуальном темпе под музыку;

– деление группы на подгруппы по интересам;

– оценивание физической подготовленности с учетом динамики изменений показателей в конкретном упражнении;

– выявление индивидуальных способностей воспитанников в процессе использования народных подвижных игр.

Очень важно для инструктора по физической культуре при использовании народных подвижных игр глубоко вникать в структуру каждой игры, чтобы эффективно применять ее различные элементы для разучивания и совершенствования движений из разных видов спорта.

На 2-м, а порой и на 3-м занятии идет тренировка отдельных элементов, а 4-ое занятие посвящается игре по упрощенным правилам. Только на 5-м занятии у детей проявляются основные умения и навыки проведения конкретной игры.

При правильном подборе игр их можно использовать как в подготовительной, основной так и в заключительной частях занятия. Главное, чтобы динамика и темп движений в конкретной игре соответствовали необходимому уровню нагрузки. В качестве одной из форм активизации воспитанников на занятиях используется групповая форма работы. Групповое обучение способствует развитию социально значимых отношений между педагогом и детьми. Именно в подгрупповой работе происходит обучение рефлексии, то есть умению смотреть на себя, на свою деятельность со стороны, понимать, что ты делаешь, зачем и почему ты делаешь и говоришь, и оценивать свои действия. Дети, работая группами:

- решают задачи;

- составляют задачи;

- ищут наиболее рациональный способ решения.

Организационная структура групповых способов обучения может быть комбинированной, то есть содержать в себе различные формы: групповую, парную, индивидуальную. В подготовительной группе главным становится выработка умения договориться, умения общаться.

Использование педагогом метода групповой работы позволяет регулировать внутриколлективные отношения. Ребята придерживаются основных правил работы в группе, которые «вырабатывают и утверждают сами» серьезное отношение к мыслям, чувствам других; терпимость, дружелюбие. Особое внимание уделяется физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращение дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре. Использование изменения правил игр, введение различных вариантов игр (усложнение, упрощение), повышает моторную плотность занятия, позволяет каждому ребенку проявить себя в игре и получить определенную нагрузку, что способствует повышению уровня двигательных способностей. Планирование занятий разработано с применением игрового и соревновательного методов. Применяя соревновательный метод, есть возможность создавать на занятиях положительный эмоциональный фон, стимулировать интерес к занятиям при выполнении отдельных упражнений – Кто лучше? Кто выше? Кто быстрее? Соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния ребенка – происходит настройка на новый, более высокий уровень двигательной активности, большая мобилизация ресурсов организма. Все это способствует выведению организма на новый, более высокий функциональный уровень и повышает эффект от физических упражнений и игр.

Положительное отношение дошкольников к занятию физкультурой невозможно без радостных переживаний на занятиях, возникающих неоднократно. Позитивный эмоциональный настрой, чувство радости у детей – один из критериев успешного занятия. Соблюдаются несколько условий и методов, повышающих эмоциональность:

1. источником радости должен стать сам процесс обучения элементами физической культуры;

2. обстановка на занятии;

3. игровые и образовательные методы.

На занятии физкультуры, в первую очередь решаются образовательные задачи в рамках занятия:

- развитие физических способностей;

- овладение двигательными умениями;

- повышение знаний.

Являясь сторонником осмысленного, сознательного обучения, автор считает, что теоретические знания играют важную роль в решении образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физической культуры.

Применение народных подвижных игр способствовало внедрению новых эффективных форм и методов физического воспитания детей. Воспитанники с удовольствием посещали занятия, которые в своё время были направлены на развитие двигательных физических качеств с учетом возраста детей (Приложение 3,4).

Народные подвижные игры с древних времён были отражением культурно-бытового уклада жизни народа. У каждого народа есть свои национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность. Поэтому во многих современных подвижных присутствуют элементы народной игры. Использование народных игр с различными прибаутками, песнопениями особенно интересны детям. В процессе таких игр, как «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Золотые ворота» ребята знакомятся с историей и фольклором своего края.

Процесс улучшения показателей уровня физической подготовленности напрямую зависит от заинтересованности детей, и педагог должен проявлять максимум творческих усилий, которые затем будут обязательно компенсированы хорошими и отличными результатами обучения.

**Раздел 3. Результативность опыта.**

Критериями успешности опыта являются: повышение уровня физической подготовленности воспитанников детского сада к занятиям по физической культуре с использованием народных подвижных игр.

В результате педагогического опыта были получены данные, свидетельствующие о целесообразности и эффективности предлагаемой методики применения различных народных подвижных игр в содержании занятий физической культурой в дошкольном общеобразовательном учреждении.

В нем участвовали 24 ребёнка: 12 мальчиков и 12 девочек.

Физическая подготовленность повышалась с учетом индивидуальных особенностей, сенситивных периодов развития физических качеств и направленности различных игр, применяемых в исследовании. Чаще всего игры направлены на такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость – именно в этих качествах произошел заметный прирост. При первоначальном обследовании между мальчиками и девочками средней группы достоверных различий по показателям физической подготовленности не было обнаружено.

После завершения исследования результаты показателей проявления физических качеств у мальчиков заметно улучшились.

Таблица №1.

**Исходный уровень показателей физической подготовленности воспитанников средней группы, 4-5 лет 2019 год (мальчики)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные тесты | Группа девочек, работающая с применением народных подвижных игр | Группа мальчиков, работающая с применением народных подвижных игр |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 9,5 ± 0,13 | 9,6 ± 0,32 |
| 2 | Прыжки в длину (см) | 70 ± 1,6 | 72 ± 1,28 |
| 3 | Метание мешочка с песком (м) | 4,9 ± 0,9 | 5,0 ± 0,34 |
| 4 | Челночный бег 3х10м (сек) | 15,0 ± 0,12 | 14,5 ± 0,73 |
| 5 | Подбрасывание и отбивание мяча (количество раз) | 4 ± 1 | 4 ± 1 |
| 6 | Наклон вперёд и положения стоя на скамье (см) | 5 ± 0,7 | 2 ± 0,8 |

Таблица № 2.

**Промежуточный уровень показателей физической подготовленности воспитанников старшей группы в 2021 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные тесты | Группа девочек, работающая с применением народных подвижных игр | Группа мальчиков, работающая с применением народных подвижных игр |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 7,8 ± 0,13 | 7,8 ± 0,35 |
| 2 | Прыжки в длину (см) | 110 ± 2,7 | 110 ± 3,5 |
| 3 | Метание мешочка с песком (м) | 7 ± 1,8 | 7 ± 2 |
| 4 | Челночный бег 3х10м (сек) | 10,8 ± 1,1 | 13 ± 0,13 |
| 5 | Подбрасывание и отбивание мяча (количество раз) | 8 ± 2 | 10 ± 2 |
| 6 | Наклон вперёд и положения стоя на скамье (см) | 6 ± 2 | 4 ± 4 |

Таблица № 3.

**Итоговый уровень показателей физической подготовленности воспитанников подготовительной группы в 2022г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные тесты | Группа девочек, работающая с применением народных подвижных игр | Группа мальчиков, работающая с применением народных подвижных игр |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 6,5 ± 0,22 | 6,8 ± 0,17 |
| 2 | Прыжки в длину (см) | 110 ± 2,7 | 110 ± 3,5 |
| 3 | Метание мешочка с песком (м) | 10 ± 1,8 | 12 ± 2 |
| 4 | Челночный бег 3х10м (сек) | 10,8 ± 1,1 | 9,5 ± 0,13 |
| 5 | Подбрасывание и отбивание мяча (количество раз) | 12 ± 4 | 14 ± 4 |
| 6 | Наклон вперёд и положения стоя на скамье (см) | 8 ± 4 | 6 ± 4 |

Наибольший прирост в проявлении физических качеств к концу тестирования: выносливость достигла значения (68 %). На второй позиции оказалась ловкость (64%) и затем быстрота (51%). Сила увеличивались лишь до (45 %), гибкость до (47%).

Эффективность развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в процессе использования народных подвижных игр на занятиях физической культуры доказана положительной динамикой по основным показателям оценки.

Следовательно, можно констатировать тот факт, что народные подвижные игры положительно сказывается на физических качествах ребенка, повышается уровень взаимодействия ребенка в группе сверстников, появляется мотивация к занятиям физической культурой, а также активность и готовность детей самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья. Все это подтверждает высокую результативность опыта.

**Библиографический список**

1. Андреев, С.Н. Фестиваль спортивных и подвижных игр / С.Н. Андреев.// Физкультура в школе.-М., 1983.-№5.С.34-39

2. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. М.: Физкультура и спорт, 1982.- 224с.

3. Выготский, Л.С. Игра и её роль в психическом развитии ребёнка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. М., 1966.- №6.- с. 137-139.

4. Выдрин, В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие / В.М. Выдрин.- СПб., 1997.

5. Григорьев, В.М. Народная педагогика игры. Вопросы методологии и теории/ В.М. Григорьев. М.: ОДИ- 1999,-243с.

6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. М.: Издательский центр «Академия», 2002.-264с.

7. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов- М.: Издательский центр «Академия»; 2002.-160с.

8. Климова. Я.М. Праздники и обряды Белгородчины: сб. фольклорных материалов по традиционным праздникам и обрядам, народным играм Белгородской области. 2007г.

9.Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, 2-е изд., испр. -М.: Советский спорт, 2004.-464с.

10. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. М.: Советсткий спорт, 2004.-192с.

11. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада / под ред. Л.В. Руссковой.- М.: Просвещение, 2005г.-79с.

12. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и прак. Физ.культ. 1997, № 6

13. Луначарский, А.В. О воспитании и образовании.- М.: Просвещение, 1976.-624с.

14. Погадаев, Г.И. Играйте в игры народов России:/ Г.И. Погадаев // Физическая куцльтура в школе: науч.-метод.журн.-2007.-№2.-с.51-57

15. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии: в 2т, Т.2.- М.: Педагогика, 1989.-328с.

16. Науменко Г. М. Березовая карусель: Рус. нар. дет. игры и хороводы. / Собрал и пересказал Г. Науменко; М. Дет. лит. 1980

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1. Таблица контрольных нормативов по физической культуре Э. Я. Степаненковой.

Приложение 2. Картотека народных подвижных игр дошкольников (используемых на занятиях по физической культуре).

Приложение 3. Технологическая карта занятий. Конспект занятий по физической культуре для средней группы на сентябрь.

Приложение 4. Технологическая карта занятий. Конспект занятия по физической культуре для подготовительной группы.

**Приложение 1.**

**Таблица контрольных нормативов по физической культуре**

**Э. Я. Степаненковой.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Норматив** | **Возраст** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 10 м (сек.) | 3 – 4 | 3,3 – 2,6 | |
| Бег 30 м (сек.) | 4 – 5 | 9,5 – 10,0 | |
| 5 – 6 | 7,8 – 8,5 | |
| 6 – 7 | 6,5 – 7,5 | |
| Прыжки в длину с места (см) | 3 – 4 | 40 – 50 | |
| 4 – 5 | 70 | |
| 5 – 6 | 80 | |
| 6 – 7 | 100 | |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 5 – 6 | 100 | |
| 6 – 7 | 150 | 130 |
| Прыжки в высоту с разбега (см) | 5 – 6 | 40 | |
| 6 – 7 | 55 | 45 |
| Метание на дальность (м) | 3 – 4 | 2,5 – 5 | |
| 4 – 5 | 3,5 – 6,5 | |
| 5 – 6 | 5 – 9 | |
| 6 – 7 | 6 – 12 | |
| Челночный бег 3х10 (сек.) | 4 – 5 | 14,5 | 15,0 |
| 5 – 6 | 12,7 | 13,0 |
| 6 – 7 | 11,5 | 12,1 |
| Лазание по гимнастической стенке (сек) | 6 – 7 | Подъём - 7,0  Спуск - 7,9 | Подъём – 7,9  Спуск – 8,9 |
| Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его (кол-во раз подряд) | 3 – 4 | 2 – 3 | |
| 4 – 5 | 3 – 4 | |
| 5 – 6 | 10 | |
| 6 – 7 | 20 | |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см) | 3 – 4 | 119 – 157 | 97 – 133 |
| 4 – 5 | 117 – 185 | 97 – 178 |
| 5 – 6 | 187 – 270 | 138 – 221 |
| 6 – 7 | 221 – 303 | 156 – 256 |
| Гибкость | 4 – 5 | 1 – 4 | 3 – 7 |
| 5 – 6 | 2 – 7 | 4 – 8 |
| 6 – 7 | 3 – 6 | 4 – 8 |
| Бег 90 м (сек) | 5 – 6 | 30,6 | 25,0 |
| 6 – 7 | 35,7 | 29,2 |
| Статическое равновесие. Удержание равновесия на одной ноге (сек) | 4 – 5 | 3,3 – 5,1 | 5,2 – 8,1 |
| 5 – 6 | 7,0 | 9,4 – 14,2 |
| 6 – 7 | 40 – 60 | 50 – 60 |

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;

- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется два раза в год (сентябрь, май) с

младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обусловливающие степень подвижности его звеньев относительно

друг друга.

Быстрота – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

Выносливость - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

Координация – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

**Приложение 2**

**Вид деятельности:** физические упражнения на выносливость, быстроту, ловкость и гибкость*.*

**Возраст:** 4-7 лет.

**Составитель:** Назаренко Оксана Олеговна, инструктор по физической культуре в ДОУ.

***КАРТОТЕКА НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДОШКОЛЬНИКОВ***

(используемых на занятиях по физической культуре)

**1**. **Игра «Дедушка Мазай»**

**Подготовка**. Участники игры, выбрав дедушку Мазая, договариваются между собой, какие движения, обозначающие работу (например, сеяние, молотьбу, жатву, косьбу и т.д.) будут ему показывать.

**Содержание игры.** Двигаясь к дедушке Мазаю, дети поют:

Здравствуй, дедушка Мазай,

Из коробки вылезай!

Где мы были мы не скажем,

А что делали – покажем!

После все изображают движениями работу, о которой договаривались. Если дедушка Мазай отгадал – дети разбегаются, а он должен их ловить. Первый пойманный становится следующим дедушкой Мазаем. Игра повторяется. Если дедушка не отгадал, то ему показывают другую работу.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании песни.

**2.Игра «Горю-дуб»**

**Подготовка.** Все играющие встают по двое – пара за парой.

**Содержание игры.** Один «Горю-дуб» начинает говорить:

*Горю, горю, пылаю,*

*Кого хочу, поймаю,*

*Раз, два, три, беги!*

Первая пара, разорвав руки, бежит к «Горю-дубу», пытается его обойти и снова соединить руки. Когда «Горю-дуб» кого-нибудь поймает, то становится позади всех, а кто останется без пары – становится «Горю-дубом».

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании речитатива.

**3**. **Игра «Пчелки и ласточки»**

**Подготовка.** Играющие дети – «пчелки» сидят на корточках. «Ласточки» - в своем гнездышке.

**Содержание игры.** «Пчелки» сидят на полянке и напевают:

*Пчелки летают,*

*Медок собирают!*

*Зум, зум, зум!*

*Зум, зум, зум!*

«Ласточка» в своем гнезде слушает их песенку. С ее окончанием говорит: «Ласточка летает, пчелок поймает» и с последними словами вылетает из гнезда, ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой» или выбывает из игры.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании песенки.

**4. Игра «Метелица»**

**Подготовка.** Играющие становятся парами в круг, игроки в каждой паре, сцепившись руками под локоть, становятся друг к другу боком.

**Содержание игры:** пары поочерёдно кружатся вокруг под песню:

*Метелица, метелица, снег по полю стелется,*

*Кто кружится, вертится – тот заметелится!*

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Песня повторяется до тех пор, пока играющие кружатся; пара, которая дольше всех кружится, побеждает.

**5. Игра «А мы просто сеяли»**

**Подготовка**. Для игры образуются две команды: команда девочек и команда мальчиков.

**Содержание игры.** Команда девочек идет к команде мальчиков и говорит: «А мы просто сеяли, сеяли» - 2 раза.

Команда мальчиков идет к команде девочек: «А мы просто вытопчем, вытопчем» - 2 раза.

Девочки: «Мы дадим вам денежку, денежку» - 2 раза.

Мальчики: «Сколько вы дадите нам, вы дадите нам?» - 2 раза.

Девочки: «Сто рублей дадим мы вам, дадим мы вам» - 2 раза.

Мальчики: «Нам не надо сто рублей, сто рублей» - 2 раза.

Девочки: « Мы дадим вам тысячу, тысячу» - 2 раза.

Мальчики: «Нам не надо тысячи, тысячи» - 2 раза.

Девочки: «А что же вам надо, вам надо» - 2 раза.

Мальчики: «Вы дайте нам девочку, девочку» - 2 раза.

Команда девочек советуется и говорит: «Какую девочку, девочку?» - 2 раза.

Мальчики: «Дайте нам Светочку, Светочку» - 2 раза.

Выбранная девочка должна разбежаться и разбить руки мальчиков, если разбивает, то забирает мальчика в свою команду, если нет, то остается в команде мальчиков. При повторе игры – выбирают мальчика.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании речитатива.

**6. Игра «Редя»**

**Подготовка.** Для игры ставится стул, на него садится «бабка», ей на колени садится «редька». Остальные участники встают вокруг них в хоровод. **Содержание игры.** Водят хоровод и как бы работают на «бабку». Ходят и поют:

*Редя, редя, кто тебя сажал?*

*Поликанова жена при дорожке жила,*

*Редю саживала, огораживала,*

*От мороза укрывала,*

*От солнышка поливала.*

Каждый из хоровода спрашивает у «бабки»: «Бабка, бабка, поспела ли редька?», а «бабка отвечает: «Нет, не поспела, тяпайте дальше». Хоровод продолжает «тяпать» и петь ту же песню. Когда последний из хоровода спросит у «бабки» поспела ли редька и она ответит: «Поспела!» - в тот же момент все дружно хватают «редьку» у «бабки», вытаскивают ее, а «бабка» должна «редьку» удержать. Когда «редка» будет вытащена, все дружно говорят: «Вытащили редьку!».

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании песенки.

**7. Игра «Завивание капусты»** (хороводная игра)

**Подготовка.** Дети берутся за руки, образуя длинную вереницу.

**Содержание игры.** Дружно, плавно, не торопясь, двигаются припевая:

*Вейся, вейся, капуста моя,*

*Вейся, вейся, белая,*

*Как мне, капусте, виться,*

*Как мне зимой не валиться.*

Ведущий проводит хоровод через ворота в виде поднятых рук, которые держат последние в веренице.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Когда все проходят, самый последний поворачивается и завивает капусту, т.е. перебрасывает через плечо руки, которые держат соседа по игре. И так до тех пор, пока не «завьются» все играющие.

**8. Игра « Белочки и охотник»**

**Подготовка.** Количество участников не ограничено. Из участников выбирается «охотник», остальные участники «белочки».

**Содержание игры.** «Белочки» должны сидеть на деревьях, а значит, на любой деревянной поверхности (скамейка), которая служила защитой от «охотника».

**Правила игры:**

1.Игра начинается по сигналу руководителя.

2.Охотник не имеет права трогать игрока («белочку»), который не касался ногами земли.

3.Если обе ноги не касаются земли, значит, игрок вне досягаемости «охотника».

4.Если «охотник» поймал белочку, то игроки менялись местами («охотник становится «белочкой», а «белочка» – «охотником»).

**9.Игра «В Трифона»**

**Подготовка.** Игроки встают в хоровод, берутся за руки, идут по кругу.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя начинают петь:

*Как у дяди Трифона,*

*Было семеро детей,*

*Было семеро детей,*

*Было семь сыновей.*

*Они не пили, не ели,*

*Друг на друга глядели,*

*Разом делали вот так…*

После этих слов, ведущий – «Дядя Трифон» одновременно показывает какое-либо движение (хлопает в ладоши, прыгает на одной ноге и т.д.), а играющие за ним повторяют. Тот, кто зазевался, становится в центр круга. **Правила игры:** Игра продолжается до тех пор, пока внутренний круг, образованный из «трифонов», не станет больше внешнего круга.

**10. Игра «Яша и Маша»**

**Подготовка.** Играющие, держась за руки, образуют круг. В кругу двое: «Яша» и «Маша», им завязывают глаза и раскручивают.

**Содержание игры**. «Яша» начинает искать «Машу» спрашивая: «Маша, ты где? Она, услышав его голос, отвечает «Я здесь» и убегает.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2.Если «Яша» осалит, «Машу», они меняются ролями. Остальные играющие им преграждают дорогу, чтобы те не могли выйти за круг.

**11. Игра «Лиска-лиса»**

**Подготовка.** По считалке выбирается «лиска-лиса», остальные участники игры – «куры».

**Содержание игры.** Дети напевают:

*Лиска-лиса,*

*Дивья краса,*

*Долгий нос,*

*Рыжий хвост!*

Пропев дразнилку, «куры» бросаются врассыпную, а «лиска-лиса» бежит их ловить. Кого первого поймает, тот и будет водить дальше.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании песенки.

**12. Игра «Зайчик»**

**Подготовка**. (первый вариант): все играющие встают с мячом в круг, один из них – «зайчик».

**Содержание игры.** «Зайчик» выходит в круг, а ему припевают:

*Чирики-микирики,*

*Бухты-барахты,*

*Дыкинь-быкинь,*

*Зайчик-выкинь,*

*Солнце-бронце,*

*Луковка!*

Дети перекидывают друг другу мяч, стараясь попасть в зайчика, а он уворачивается от мяча. Игрок, попавший в него мячом, становится новым «зайчиком» и игра продолжается.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании песенки.

**13. Игра «Зайчик»**

**Подготовка.** (второй вариант): один из играющих, «зайчик».

**Содержание игры.** «Зайчик» берет в руки мяч и напевает:

*Оля, Коля,*

*Дуб зеленый,*

*Ландыш белый,*

*Зайка серый,*

*Брось!*

Со словом «брось!» он сильно подбрасывает мяч вверх. Кто из игроков первым на лету его поймает, тот становится «зайчиком» и игра начинается сначала.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании песенки

**14. Игра «Собачка»**

**Подготовка.** В игре участвует до 15-20 человек. Игроки становятся в круг и выбирают того, кто будет «собачкой».

**Содержание игры.** Задача «собачки» поймать мяч, в то время, как остальные играющие будут перекидывать мяч друг другу, чтобы его не поймала «собачка».

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

**15. Игра «В выбивного»**

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды. Определяются границы поля, на котором должны играть.

Одна команда становится в середину поля, а вторая – с двух противоположных сторон

**Содержание игры.** Вторая команда старается мячом попасть в противника. Тот, в кого попадет мяч, выбывает из игры. Затем команды меняются местами.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

**16. Игра «Взапуски»**

**Подготовка.** Дети становятся в круг.

**Содержание игры.** Водящий отдаёт команду- сигнал: «Чур, не догонишь!», и все разбегаются в разные стороны. Водящий должен ловить убегающих. Пойманный становится водящим.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании сигнала.

**17. Игра «Платочек»**

**Подготовка.** Играющие присаживаются образуя круг.

**Содержание игры.** Водящий носит вокруг них платочек, приговаривая:

*Я ношу, ношу платочек:*

*Раз, два, три, четыре, пять*

*Вышел зайчик погулять.*

*Тут охотник выбегает,*

*Прямо в зайчика стреляет:*

*Пиф, паф, ой-ой-ой,*

*Умирает зайчик мой.*

Водящий не заметно кладёт платочек за спину кому-нибудь из сидящих. Тот, кому положили платочек, должен вовремя это заметить и догнать водящего, после чего сам начинает носить платочек. Кто не догнал водящего или не заметил платочек, садится в круг.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании речитатива.

**18. Игра «В ворона»**

**Подготовка.** Все, кто играет в «ворона», становится друг за другом. Выбирается «уточка», она становится впереди всех, а за ней – детки. Выбирается «ворон».

**Содержание игры.** Дети приговаривают:

*Ворон, ворон, вороватенький,*

*Ворон, ворон, вороватенький,*

*У ворона глазки жирненькие,*

*А у нас- то глазки чёрненькие.*

После этого «ворон» старается поймать последнего «утёночка» и оторвать его от всех. Если «ворон» это сделает, то теперь у него появится хвостик. Опять исполняется припевка, и «ворон» с хвостиком пытается оторвать ещё одного «утёнка» и т.д., пока всех не выловит.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Начинать бег можно только по окончании речитатива.

**19. Игра «Репка»**

**Подготовка.** Первый игрок садится на землю, за ним садится ещё один игрок точно также. Второй держится за первого и т.д., получается паровозик.

**Содержание игры.** Все участники, усевшись таким образом, начинают тянуть первого участника игры. Если им удаётся оторвать его с места от земли, он выходит из игры. Участники игры продолжают тянуть второго игрока и т.д.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Нельзя вставать на ноги во время игры.
3. Нельзя последнему игроку держаться за землю.

Приложение № 3

**Вид деятельности:** организованная образовательная деятельность.

**Возраст:** 4-5 лет.

**Составитель:** Назаренко Оксана Олеговна, инструктор по физической культуре в ДОУ.

Технологическая карта занятий  
Конспект занятий по физической культуре для средней группы на сентябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема и цели занятия  1-й недели | Тема и цели занятия  2-й недели | Тема и цели занятия  3-й недели | Тема и цели занятия  4-й недели | Виды интеграции образовательных областей |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Сентябрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. | | | | |
| Занятие 1-3 | Занятие 4-6 | Занятие 7-9 | Занятие 10-12 | ***Физическая культура****:* развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, сохраняя перекрестную координацию рук иног; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках  на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновре- менно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».  ***Здоровье:*** создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. *Социализация:* способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры,  в которых развиваются навыки лазанья,  ползания; игры с мячами.  ***Безопасность****:* продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения  в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  ***Коммуникация****:* помогать детям доброжелательно общаться друг с другом. |
| Упражнять детей входьбе и беге колонной по 1;  Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.  *Подвижная игра* «У медведя во бору» | Учить:  –Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх;  Упражнять в прокатывании мяча  *Подвижная игра* «Самолеты»,  «Найди себе пару» | Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную;  В прокатывании мяча, лазанье под шнур.  -упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками;упражнять в прыжках.  *Подвижная игра* «Огуречик», «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот» | Учить:  -детей останавли-ваться по сигналу воспитателя во время ходьбы;  -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур;  – подлезать под шнур.  *Подвижная игра* «У медведя во бору»  -разучить перебра-сывание мячей друг другу;  Упражнять в прыж-ках. *Игровые упр-я:*  -«перебрось-поймай»,  -«успей поймать»,  -«вдоль дорожки»  *Подвижная игра* «Огуречик». |

Приложение № 4

**Вид деятельности:** организованная образовательная деятельность.

**Возраст:** 6-7 лет.

**Составитель:** Назаренко Оксана Олеговна, инструктор по физической культуре в ДОУ.

Технологическая карта занятий  
Конспект занятия по физической культуре для подготовительной группы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема и цели занятия  1-й недели | Тема и цели занятия  2-й недели | Тема и цели занятия  3-й недели | Тема и цели занятия  4-й недели | Виды интеграции образовательных областей |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Сентябрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги. | | | | |
| Занятие 1-3  (1.09-10.09) | Занятие 4-6  (13.09-17.09) | Занятие 7-9  (20.09-24.09)  «Наш детский сад» | Занятие 10-12  (27.09-1.10)  «Игрушки» | ***Физическая культура:*** формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, формирование сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.  ***Здоровье****:* формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.  ***Социализация*:** формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.  ***Труд***: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря.  ***Познание:*** совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.  ***Коммуникация:*** развитие свободного общения со взрослыми и детьми.  ***Музыка:*** развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.  ***Безопасность:*** формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. |
| Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу;  В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.  Развивать точность движений при переброске мяча.  Подвижная игра «Ловишки»  -упражнять в равномерном беге и беге с ускорением;  Знакомить с прокатыванием обручей,  Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед  Игровые упражнения:  «Ловкие ребята»,  «Пингвины»,  «Догони свою пару»  Подвижная игра «Вершки и корешки» | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции,  Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета,  Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.  Подвижная игра «Ловишка»  Малоподвижная игра «Летает – не летает!»  - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу  Игровые упражнения:  «Быстро встань в колонну!»  «Прокати обруч»  Подвижная игра «Совушка»  Малоподвижная игра «Великаны и гномы» | Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов,  Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие,  Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.  - упражнять в чередовании ходьбы и бега,  Развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.  Игровые упражнения:  «Быстро передай»,  «Пройди - не задень»  Подвижная игра «Совушка»  Малоподвижная игра «Летает – не летает» | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя;  В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;  В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.  Повторить прыжки через шнуры.  12\* - повторить ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.  Игровые упражнения:  «Прыжки по кругу»,  «Проведи мяч»,  «Круговая лапта»  Игра «Фигуры» |