

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра методологии образования

**Подвижные игры как средство развития двигательной активности  
детей младшего дошкольного возраста**

Автореферат

студентки 4 курса, 424 группы  
факультета психолого-педагогического и специального образования  
направление Педагогическое образование  
профиль «Дошкольное образование»

**Ореховой Ольги Александровны**

Научный руководитель

канд.пед.наук, доцент

\_\_\_\_\_

И.В. Кошкина

Зав. кафедрой

доктор педагогических

наук, профессор

\_\_\_\_\_

Е.А.Александрова

Саратов, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Уровень физического развития современных детей характеризуется негативными тенденциями. Многие исследователи (М.Н. Белова, В.Г. Каменская, Б.Н. Капустян, З.С. Макарова, Т.Я. Черток, С.Е. Шукшина и др.) констатируют снижение уровня здоровья (каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз). В последние годы отмечается увеличение хронических заболеваний, ухудшение физической подготовленности к школе, растет детская инвалидность.

Давно доказана связь между физическим состоянием ребенка и его социальным развитием, а это означает, что у физически ослабленных детей нарушается социальная ситуация развития. Анализ источников, касающихся проблем здоровья современных дошкольников, показывает, что необходимо срочно менять сложившееся положение и вносить кардинальные изменения в образовательный процесс дошкольной образовательной организации.

В Федеральном государственном стандарте дошкольного образования физическое развитие выделено в отдельную образовательную область. Определены задачи физического развития: «приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений», направленных на развитие физических качеств. [ФГОС ДО 2014: 6].

По мнению известного отечественного психолога А.В. Запорожца, игра представляет собой первую, доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям. Значение двигательных действий в общем развитии ребенка очень велико. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве.

Решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Обратим

внимание на тот факт, что современному ребенку, как никогда ранее, нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные запросы. На наш взгляд, ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка-дошкольника в движении занимают подвижные игры.

Такие исследователи как О.И. Кокорева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.В. Полтавцева, Е.А. Сагайдачная, Э.Я. Степаненкова констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. К сожалению, сегодня многим детям уже не знакомы такие увлекательные и полезные игры, как городки, лапта, игры с мячом, с прыгалкой, в которые играли их бабушки.

Актуальность исследования определяется социальным заказом общества на выпускника дошкольной образовательной организации, который «подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими» [ФГОС ДО 2014: 15]. Именно эти качества и развиваются в подвижных играх, поэтому проблему развития двигательной активности с помощью подвижных игр можно считать актуальной. В связи с чем мы сформулировали тему исследования «Подвижные игры как средство развития двигательной активности детей младшего дошкольного возраста».

**Объект исследования** - двигательная активность детей младшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – подвижные игры как средство развития физических качеств, обеспечивающих двигательную активность детей младшего дошкольного возраста.

**Цель** - определить значение подвижных игр в развитии физических качеств, обеспечивающих двигательную активность детей младшего дошкольного возраста.

Достижение цели осуществляется решением соответствующих задач:

1. Проанализировать современную психолого-педагогическую

литературу по проблеме сохранения здоровья детей дошкольного возраста и определения средств развития двигательной активности.

2. Изучить роль подвижных игр в развитии детей младшего дошкольного возраста.

3. Выявить значение подвижных игр в развитии физических качеств детей младшего дошкольного возраста.

4. Разработать и экспериментально апробировать систему подвижных игр для развития физических качеств, обеспечивающих двигательную активность детей младшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:** анализ и научно-методической литературы, обобщение передового педагогического опыта, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов эксперимента.

**База исследования** - МДОУ «Детский сад «Колокольчик» р.п. Духовницкое Саратовской области. В исследовании приняли участие 48 детей 3-4 летнего возраста.

**Выпускная квалификационная работа** состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

В первом разделе «Психолого – педагогические аспекты использования подвижных игр для развития физических качеств детей младшего дошкольного возраста» мы рассмотрели значение подвижных игр для развития детей младшего дошкольного возраста, их роль в развитии физических качеств и двигательной активности, классификацию подвижных игр.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Обучение детей подвижным играм – это организованная система, обеспечивающая полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе – постепенность в усложнении изучаемых образцов.

Требования, которым надо руководствоваться при отборе подвижных игр - соответствие содержания игровых действий, правил, возрастным особенностям детей, их представлениям, умениям, навыкам, знаниям об окружающем мире.

Подвижная игра — средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Во втором разделе «Опытно – экспериментальная работа по изучению педагогических условий детей младшего дошкольного возраста» мы обобщили результаты исследования вопроса тестирования физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста, условия проведения диагностики физического развития, проанализировали показатели двигательной активности, описали систему работы по использованию подвижных игр.

С целью определения влияния подвижной игры на развитие физических качеств (быстроты и ловкости) , было проведено исследование на базе МДОУ «Детский сад «Колокольчик» р.п. Духовницкое Саратовской области. В нашем детском саду 48 детей в возрасте 3-4 года, из них 24 мальчика и 24 девочки, в группах соответственно по 24 человека. Данный контингент детей сформирован в две 2 младшие группы, распределенные по группам здоровья. В первую группу здоровья вошли 19 детей, во вторую группу — 29 детей, дети с показателями для третьей группы здоровья отсутствуют. Одна группа в нашем исследовании выступила контрольной, другая экспериментальной.

В детском саду проводится систематическая работа по укреплению здоровья детей доступными средствами и методами, 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.

В нашем эксперименте, качестве тестовых упражнений мы выбрали следующие задания:

на выявление быстроты бег на дистанцию 10 м со старта .

скоростно-силовые способности нижних конечностей определим по результатам в прыжках в длину с места.

Затем, на основании изучения особенностей их развития был подобран репертуар подвижных игр различной направленности.

Эффективность методики оценивалась посредством сравнения показателей физического развития и физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента.

Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице 1

**Таблица 1**

**Показатели двигательной активности детей младшего дошкольного возраста**

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег на дистанцию 10 м со старта (сек)	От 21 до 19 (сек)	От 24 до 18 (сек)
Прыжок в длину (см)	От 40 до 48 см	От 40 до 47 см

Как видно из таблицы разница в значениях контрольной и экспериментальной группы незначительна. В экспериментальной группе наблюдается наибольший диапазон в результатах бега.

В течение дня ребёнок должен испытывать эмоциональное, физическое и психическое удовлетворение от предлагаемой физкультурно – оздоровительной деятельности. Для этого используют различные методы и формы физкультурно – оздоровительной работы: утренняя гимнастика, занятия физической культурой, физкультминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, зарядка для глаз, гимнастика после сна, подвижные игры, закаливающие процедуры.

Дети 3-4 лет чрезвычайно активны. Свою активность они проявляют в многократно повторяющихся движениях: перебегают с одного места на другое, перенося игрушки или какие-либо предметы, влезают и слезают с невысоких скамеек, ходят и бегают, возят автомобили, бросают и катают мячи, догоняют

их и т. д. Самостоятельная двигательная деятельность является важным условием общего развития ребенка, поэтому воспитатель младших групп должен позаботиться о том, чтобы как на площадке, так и в помещении было много свободного места, достаточное количество игрушек, стимулирующих движение детей, пособий, необходимых для развития движений.

Наблюдая за ними, для себя отмечаем, кто не умеет играть с той или иной игрушкой, кто малоподвижен или, наоборот, слишком много двигается. Игра ставит ребенка в такое положение, когда его ум работает живо, энергично, чувства напряжены, действия организованы. Поэтому мы одним помогаем освоить действия с новой игрушкой, другим предлагаем поиграть с ним в мяч, третьим, наоборот, находим занятие поспокойнее. Зная, что малыши, любят играть в одиночку, даем им такую возможность, но в то же время стараемся привлечь детей к совместным играм. В работе с малышами очень важны специально организованные подвижные игры и упражнения, протекающие при непосредственном руководстве взрослого.

Для того, чтобы обеспечить своевременное и правильное развитие движений детей, мы обследовали их двигательные умения. С этой целью провели обследование основных движений и наблюдения за играми детей, их самостоятельной двигательной деятельностью. Оказалось, что запас двигательных навыков и умений у детей небольшой. Играя, они ходили, бегали, приседали, наклонялись, ползали, подлезали, а такие движения, как лазание, бросание, прыжки, совершали очень немногие и редко. При прокатывании шаров теряли заданное направление, мяч бросали только вниз. В играх с прыжками не все дети при подпрыгивании умеют одновременно отрывать ноги от пола. При лазании по гимнастической стенке дети нерешительны, боятся спускаться вниз.

При составлении программы формирующего эксперимента мы решили более эффективно использовать подвижные игры, которые не только стимулируют двигательную деятельность ребенка, но и способствуют развитию основных движений.

Наиболее приемлемы для малышей игры с простым и доступным сюжетом, а также игровые упражнения, основанные на выполнении конкретных двигательных заданий. Эти задания в играх и игровых упражнениях мы подбирали с таким расчетом, чтобы они соответствовали возможностям маленьких детей. Прежде всего, это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, спрыгивание с невысоких предметов, подлезание и ползание. Весь игровой материал старались распределить в определенной последовательности, с учетом сложности движений.

В период освоения детьми младшей дошкольной группы с новой обстановкой подвижные игры позволяли научить их играть вместе, дружно, во время бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве. Игры, основанные на простых заданиях, такие, как «Бегите ко мне», «Бегите к флажку», «Догони мяч», проводили вначале с небольшой подгруппой (4 – 6 детей). При такой организации дети чувствовали себя свободнее, увереннее, поэтому было легче научить их координации движений. Мяч бросал воспитатель, а затем и сами дети.

В дальнейшем мы старались подбирать подвижные игры и игровые упражнения таким образом, чтобы они обеспечивали разностороннее развитие движений детей. При планировании игр обязательно учитывали, развитие каких двигательных навыков и умений требует особого внимания в данный период.

*Так, например, учиться спрыгивать с предметов дети начали в игровом упражнении «Спрыгни на дорожку»: со скамейки спрыгивали на цветную дорожку, сделанную из клеенки. Во втором варианте этого упражнения мы поставили 4 гимнастические скамейки параллельно друг другу на расстоянии метра, постелили дорожки разного цвета. Это дало возможность одновременно учить спрыгивать большое число детей и повторять упражнение от 6 до 10 раз. Затем повторяли это движение в подвижных играх «Воробушки и кот», «Воробушки и автомобиль».*

Иногда в одном игровом упражнении объединяли несколько знакомых детям движений. Так, в игровом упражнении «Брось мяч через веревочку» на площадке натягивали шнур перед бревном. Дети перебрасывали мячи через шнур, а догоняя их, перелезали через бревно. Таким образом, они выполняли

три основных движения: перебрасывали мяч, перелезали через скамейку и бегали. В другом упражнении дети ползали, проползали под дугами и звонили в колокольчик, подпрыгивая на месте.

*При обучении действий с мячом первые игровые упражнения мы проводили с целью привить детям навыки определенной непринужденности в движениях с мячом. Учили прокатывать мяч друг другу, между предметами, через ворота, попадать мячом в предметы, скатывать мяч по доске. С этой целью использовали такие игровые упражнения, как «Прокати мяч». Самое сложное в этом упражнении — не дать мячу укатиться в сторону, вовремя его поймать. Затем дети выполняли и такие упражнения, как «Сбей кегли», «Попади в неваляшку», «Скати мяч с горки» и т. д.*

*Только после того как дети научились свободно действовать в играх с мячом, мы начали их учить бросать и ловить мяч.*

Чтобы вызвать интерес к игровым упражнениям, мы изготовили пособия: цветные дорожки, цветные дуги разной длины. Прокатывая шары, дети могли подбирать их по цвету (зеленые шары прокатывали по зеленой дорожке), по величине (большие мячи прокатывали через высокие дуги), прокатывали мячи по дорожкам разной длины, разного цвета и т. д.

Большое место в работе с малышами занимают сюжетные подвижные игры. В этих играх, наряду с развитием и совершенствованием движений, мы приучаем детей действовать в соответствии с правилами игры.

Выполнение этих задач, прежде всего, зависит от нас, воспитателей, оттого, насколько мы сумели заинтересовать малышей игрой. Поэтому объяснить игру мы старались эмоционально и выразительно и принимали непосредственное участие в игре, проявляли заинтересованность действиями детей. Все это помогало создавать хорошую эмоциональную атмосферу в игре, побуждало детей к активным действиям, вызывало желание повторять движения снова и снова. Выполняя ту или иную роль в игре, мы не только подсказывали, как нужно двигаться, но и показывали образец правильного выполнения движений.

При проведении подвижных игр широко использовали такие методические приемы, как показ и объяснение того, как надо выполнять

движение. Так, в игре «Мой веселый, звонкий мяч», показывая, как подскакивает мячик, предлагали подпрыгивать повыше, поощряя при этом малышей, наиболее удачно выполняющих движение. Требования по качеству выполнения движений мы повышали с учетом возраста детей. Например, повторяя с детьми эту игру, предлагали им не только подпрыгивать повыше, но и мягко опускаться на полусогнутые ноги.

Малыши хорошо играют в знакомые подвижные игры. Однако наблюдения показали, что интерес детей к игре, двигательная активность заметно снижаются, если знакомую игру проводить в течение длительного времени в одном и том же варианте, ничего не изменяя. Это обстоятельство заставило нас более серьезно подходить к варьированию игр. При разработке вариантов подвижных игр мы старались предусмотреть использование различных пособий и оборудования: шнуров, кубов, обручей, скамеек и т. д., что позволило, с одной стороны, усложнить двигательные задания, с другой — сохранить интерес к их выполнению.

Так, в игре «Воробушки и автомобиль» дети-воробушки, улетаая от автомобиля, занимали гнезда – обручи. Во втором варианте они могли использовать в качестве гнезда любой предмет, приподнятый от земли (встать на скамейку, бревно, на перекладину лесенки и т. д.).

При обучении основным движениям мы воспитывали у детей умение действовать сообща, слушать воспитателя, начинать и заканчивать действия в соответствии с указаниями.

В результате проведенной работы движения детей заметно улучшились. В самостоятельной деятельности они чаще стали пользоваться такими движениями, как лазание, прыжки, полюбили сюжетные подвижные игры с мячом. Все это позволило повысить двигательную активность детей в самостоятельной деятельности, положительно сказалось на их физическом развитии.

Подвижные игры с прыжками и подпрыгиваниями, используемых в работе с детьми третьего и четвертого года жизни: Подпрыгни до воздушного

шара, Мой веселый звонкий мяч, Успей поймать и др.

На начало эксперимента разница в значениях контрольной и экспериментальной группы была незначительна. В экспериментальной группе наблюдался наибольший диапазон в результатах бега. В результатах прыжка значения почти одинаковы.

Результаты для сравнения результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Показатели двигательной активности детей младшего дошкольного возраста**

	Контрольная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Экспериментальная группа
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
Бег на дистанцию 10 м со старта (сек)	От 21 до 19 (сек)	От 20 до 17 (сек)	От 24 до 18 (сек)	От 21 до 15 (сек)
Прыжок в длину (см)	От 40 до 48 см	От 45 до 51 см	От 40 до 47 см	От 46 до 53 см

Рассматривая показатели физического развития и их изменения в течение эксперимента у детей 3-4 лет было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдался прирост. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательной активности детей.

За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Однако анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием

двигательной активности с применением подвижных игр.

Сравнительный анализ результатов двух групп показал, что темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования системы подвижных игр для физического развития детей младшего дошкольного возраста.

Подтвердилась выдвинутая гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста. При планировании содержания физического воспитания детей преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный эффект, тренирующий такие физические качества как выносливость, скорость, подвижность.

Полученные нами данные о показателях уровня физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста, воспитывающихся в МДОУ «Детский сад «Колокольчик» р.п. Духовницкое Саратовской области, позволили сделать следующие выводы:

1. Выявлена положительная динамика в росте показателей уровня физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста, полученная за счет естественного роста организма ребенка.

2. В проведенном исследовании подтвердилась возрастная закономерность, характерная для детей младшего дошкольного возраста, связанная с зависимостью изменения показателей физической подготовленности от возраста, т. е. чем старше ребенок, тем выше его результат.

3. Результаты в экспериментальной группе свидетельствуют о незначительном повышении результатов по сравнению с контрольной группой, что может свидетельствовать об эффективности проведенной нами работы.

4. Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс с целью осуществления индивидуального подхода.

Изучение динамики развития двигательных способностей в связи с

естественным ростом детей и под влиянием специально организованной двигательной деятельности - важное условие рационального управления процессом физического развития дошкольников.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В образовательном процессе ДОО физическое развитие детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для разностороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство развития двигательной активности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

Многие исследователи закономерностей образовательного процесса в современной дошкольной образовательной организации рекомендуют включать подвижные игры, развивающие физические качества детей дошкольного возраста, в физкультурные занятия и в повседневную жизнь детей.

В исследовании мы дали определение подвижной игре, проанализировали нормативные документы по физическому развитию, разработали систему подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста, определили значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста.

Опытно-экспериментальная работа, проведенная на базе МДОУ «Детский сад «Колокольчик» р.п. Духовницкое Саратовской области, позволила

подтвердить выдвинутую гипотезу о влиянии подвижных игр на двигательную активность детей младшего дошкольного возраста. Задачи исследования решены.

Практическая значимость состоит в использовании предложенных подвижных игр для занятий физической культурой с детьми младшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях.