

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

Кафедра дошкольной педагогики и психологии

**Выпускная квалификационная работа**  
**ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО**  
**РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 6 – 7 лет**

Работу выполнила:  
студентка группы Zs541  
направления подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование,  
профиль «Дошкольное образование»  
Куликова Татьяна Александровна

---

(подпись)

«Допущена к защите ГЭК»  
зав. кафедрой Л.В.Коломийченко

---

(подпись)

Научный руководитель:  
канд. пед. наук, доцент кафедры  
дошкольной педагогики и психологии  
Крылова Наталья Михайловна

---

(подпись)

«\_\_» декабря 2016 г.

ПЕРМЬ  
2016

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	7
1.1. Быстрота как физическое качество.....	7
1.2. Психофизиологические особенности развития детей 6 – 7.....	12
1.3. Подвижная игра как средство физического развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста .....	16
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ .....	25
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ .....	26
2.1. Определение уровня развития быстроты у детей 6 – 7 лет.....	26
2.2. Организация работы по развитию быстроты у детей 6 – 7 лет посредством подвижных игр....	27
2.3. Определение эффективности проведенной работы .....	34
ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	37
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	39
<i>Приложения</i> .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

В Пермском крае неуклонно снижается доля здоровых новорожденных детей. Заболеваемость детей от 0 до 14 лет имеет стойкую тенденцию к росту (за 2013 год рост на 6,5%). Рост наблюдается по болезням костно-мышечной системы, нервной системы, инфекционным и паразитарным заболеваниям. Ведущие заболевания в регионе – болезни опорно-двигательного аппарата, органов дыхания.

Так, по данным государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Пермском крае в 2014 г.», в дошкольных образовательных учреждениях отмечается увеличение доли детей со сколиозом в 9,2 раза, с нарушением осанки в 4,4 раза [6].

Психологи, педагоги, медики отмечают снижение двигательной активности детей в дошкольных учреждениях (Ю.Ф.Змановский., М.А.Рунова С.Б.Шарманова, А.И.Федоров), а для ребенка-дошкольника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях.

Двигательная активность – неотъемлемая часть здоровой жизни Мышечная нагрузка оказывает огромное влияние на общее состояние человека: способствует формированию скелета и правильной осанке; улучшается обмен веществ в организме; возникают положительные эмоции, появляется здоровый румянец и чувство удовлетворенности; поднимается настроение и иммунитет.

В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда. Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, лазанье по деревьям всяческое напряжение сил.

Развитию физических качеств в дошкольном возрасте способствует использование на физкультурных занятиях, прогулках, самостоятельной двигательной деятельности подвижных игр. Возможность широко варьировать содержание подвижных игр от самых простых двигательных действий до серии сложных заданий с преодолением полосы препятствий позволяет широко применять их на физкультурных занятиях.

Использование подвижных игр позволяет включать разнообразные упражнения для развития физических качеств детей, которые могут охватывать различные группы мышц, шире совершенствовать регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышать координационные способности детей.

Исследования таких авторов как Э.И.Адашкявичене, А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаевой, Е.А.Тимофеевой, А.И.Фомина и др. показали, что применение подвижных игр дает лучший эффект в развитии физических качеств детей. Тем не менее, проведенный анализ теоретической литературы показал, что у различных авторов не сформировалось единого представления по данной проблеме, по некоторым позициям наблюдаются расхождения во взглядах.

Особую актуальность нашему исследованию придает разработка и внедрение «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - полноценной программной и нормативной основы физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта и оздоровление нации.

**Объект исследования:** процесс развития быстроты детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** подвижная игра как средство развития быстроты в дошкольном возрасте.

**Контингент:** дети 6 – 7 лет.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение эффективности использования подвижной игры как средства развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что в подвижной игре развитие быстроты как физического качества у детей старшего дошкольного возраста возможно при соблюдении следующих условий:

1. Отбор игр с постепенным усложнением заданий.
2. Поэтапное руководство игрой
3. Систематичность использования подвижных игр

**Задачи исследования:**

1. Определить актуальность проблемы исследования.
2. Проанализировать литературу по проблеме использования подвижных игр в развитии быстроты в воспитательном процессе, с целью определения ее места и возможностей для решения задач физического воспитания
3. Изучить психофизиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста.
4. Выявить уровень развития быстроты у детей 6-7 лет.
5. Организовать экспериментальную работу по апробации подвижных игр для развития быстроты у детей 6-7 лет.
6. Определить эффективность проделанной работы.

**Методологическая основа исследования:** положение об игре как ведущем виде деятельности детей дошкольного возраста (Л.С.Выготский, Р.И.Жуковская, С.Л.Новоселова, Д.Б.Эльконин); исследования ловкости и быстроты (Н.А.Ноткина, В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина, Е.Н.Вавилова); исследования развития физических качеств дошкольников (В.Н.Занефский, З.И.Кузнецова, М.Х.Спаева и др.); исследования развивающих возможностей подвижных игр (Е.А.Аркин, В.В.Гориневский,

Н.А.Метлов, А.В.Кенеман, М.М.Конторович, Л.И.Михайлова, Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева и др).

**Методы исследования:**

1. Анализ теоретической и научно-методической литературы по теме исследования.

2. Педагогическая диагностика.

3. Педагогический эксперимент.

**Экспериментальная база:** МАДОУ «Детский сад № 90» «Оляпка» г. Перми.

**Структура исследования:** работа состоит из введения, теоретической части, практической части, заключения, библиографического списка, приложения.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Быстрота как физическое качество

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.

Воспитание физических качеств – необходимое условие полноценного физического развития дошкольников. Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать – нужно обладать соответствующими двигательными качествами, которые необходимо развивать.

Проблемами развития физических качеств занимались В.Н.Занефский, З.И.Кузнецова, Н.А.Ноткина, В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина, Е.Н.Вавилова, М.Х.Спаева, Т.Э.Токаева и др.

Под физическими (двигательными) качествами понимают отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое – ни будь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени[41].

Проявления такого качества, как быстрота, многообразны: это и быстрота реакции, быстрота мышления, и быстрота действия. В основе этого качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и играми.

Основные виды проявления быстроты:

1. Время простой двигательной реакции (время от исполнительной команды до выполнения простого двигательного действия).
2. Наиболее быстрое выполнение одиночного движения (т.е. скорость сокращения мышцы, от начала движения до его окончания).
3. Способность к поддержанию высокого темпа движений.

Быстрота относится к числу консервативных, то есть трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

При развитии быстроты решают две основные задачи: увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений [9].

Простые двигательные реакции – это ответные движения на известные, но внезапно появляющиеся сигналы. Человек, обладающий быстрой реакцией в определенных условиях, приобретает способность быстро реагировать на сигналы и в других, непрерывных и более сложных условиях. Это очень важно, особенно при возникновении внезапной опасности.

Большое значение имеют и сложные двигательные реакции. Основные из них – это реакции на движущийся объект (основную часть времени занимает фиксирование движущегося предмета глазами); и реакции выбора (это нахождение из нескольких возможных вариантов наилучшего способа действия или ответа на сигнал).

Хотя быстрота реакции ребенка в определенной степени зависит от типа нервной системы и является качеством, наследуемым от родителей, но и ее можно развивать с помощью физических упражнений и подвижных игр.

Частота движений при локомоциях (беге, передвижении на лыжах, плавании и т.п.) в значительной степени зависит от состояния мышц, производящих эти движения. Поскольку сократительная способность мышц с возрастом улучшается и с помощью физических упражнений и игр еще более развивается, частота, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений у детей может быть увеличена.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). В дошкольном возрасте используют и разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и

длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

При развитии быстроты у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Подвижные игры в этом возрасте имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту. Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

При подборе упражнений для развития быстроты учитываются следующие требования:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;

2. Продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;

3. Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;

4. Упражнения должны проводиться в начале занятия или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети неутомлены предшествующей деятельностью.

В методике развития быстроты предлагаются следующие упражнения:

1. Для развития быстроты реакции используются:

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях;

- чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания;

- изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу;

-изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением;

2. Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:

-бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз;

-бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;

-бег с ускорением.

3. Для развития умения приспособлять и регулировать длину бегового шага применяют:

- бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);

- бег скрестным шагом по обручам.

Все физические качества взаимосвязаны. Развитие одного из качества способствует улучшению других физических качеств.

Воспитанию физических качеств в большой степени способствуют подвижные игры и, что немаловажно, все физические качества развиваются в комплексе

Игры, направленные на развитие быстроты, создают положительную предпосылку для воспитания силы и выносливости, а также других физических качеств, оказывая разносторонний эффект, поэтому необходимо работать над всеми ее составляющими.

Таким образом, быстрота является важным физическим качеством для человека. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях природной среды. Систематические упражнения развивают быстроту реакции и мышления, ловкость и координацию, смекалку и находчивость.

## 1.2. Психофизиологические особенности развития детей 6 – 7

Научные исследования (Н.М.Щелованов, М.Ю.Кистяковская и др.) показали, что формирование двигательных навыков и развитие основных физических качеств происходят одновременно [17].

На протяжении первых семи лет у ребенка не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии у детей старшего дошкольного возраста:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Психофизиологические особенности развития детей 6 – 7 лет хорошо представлены Н.Н.Каминской в методическом пособии для педагогов-психологов образовательных учреждений и родителей.

Возраст 6 – 7 лет это период существенных изменений в организме.

Происходит бурное развитие всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. На 6 – 7 году жизни ребенок все больше обретает черты взрослого, к 7 годам нарастает мышечная масса. Особенно интенсивно работают и развиваются мышцы, обеспечивающие прямохождение и ходьбу.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6 – 7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6 – 8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника.

К 7 – 8 годам заканчивается созревание мышц, что делает доступными сложные и разнообразные движения: бег, прыжки, катание на коньках и лыжах, гимнастические и акробатические упражнения. Однако скелетная мускулатура ребенка шести лет характеризуется слабым развитием сухожилий и фасций. Так, брюшной пресс не в состоянии выдерживать значительные напряжения, связанные, прежде всего, с подъемом тяжестей [11].

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6 – 8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6 – 7 лет.

Центральная нервная система является главным регуляторным механизмом всех жизненных процессов в организме ребенка, в том числе его поведения и движения. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения

Э.Я.Степаненкова отмечает, что старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигатель-

ных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5 – 8 м;

В организации двигательной активности детей этого возраста большое внимание следует уделять развитию быстроты, выносливости и силы [34].

Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Г.П.Юрко говорит о том, что в старшем дошкольном возрасте под влиянием систематических занятий физическими упражнениями с достаточной двигательной активностью происходит более интенсивное развитие всех двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности [48].

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н.Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным тем-

пом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Таким образом, старший дошкольный возраст благоприятен для развития ряда физических качеств, в том числе и быстроты: Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

### **1.3. Подвижная игра как средство физического развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста**

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленных «на охрану и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [49].

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт

П.Ф.Лесгафт в своей системе физического образования отводил игре большое значение. Вся вторая часть его «Руководства по физическому образованию детей школьного возраста» посвящена играм.

П.Ф.Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества. Рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить, таким образом, подчинять свои действия сознанию».

П.Ф.Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Форма игры должна отвечать цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях.

П.Ф.Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого нужно создавать новые упражнения, условия, действия, т.е. вводить новые варианты игр.

Игра осуществляется путем самоуправления. Распределение ролей и действий П.Ф.Лесгафт предоставляет играющим. При этом он уделяет значительное внимание соблюдению правил игры. Они – закон, которому играющие подчиняются сознательно и охотно.

По утверждению П.Ф.Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.

По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Теорию и методику подвижных игр разрабатывали К.Д.Ушинский, Н.И.Пирогов, Е.А.Покровский, П.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневский, Е.Н.Водовозова, Т.И.Осокина, А.В.Кенеман и др.

Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н.Филитисом. Он считал, что еще не так давно большой популярностью пользовалась теория отдыха, принятая Гутс-Мутсом, Лацарусом и Шаллером. По этой теории, игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы другого порядка, необходимые для поддержания жизни. Игра – это отдых от серьезной работы для восстановления сил.

Согласно теории, развитой К.Гроссом, игры служат средством для упражнения различных физических и психических сил.

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания. Во второй половине XIX в. появляются работы виднейших педагогов Н.И.Пирогова, позднее Е.Н.Водовозова, П.Ф.Каптерева и др. В них подчеркивается первостепенное значение подвижной игры как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребенка.

Идеи П.Ф.Лесгафта успешно претворялись в жизнь его последователями и учениками (В.В.Гориневским, Е.А.Аркиным) [34].

Е.А.Аркин считал подвижную игру незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания. Он видел преимущества игры в ее эмоциональной насыщенности, привлекательности, мобилизующей силы ребенка, доставляющей ему радость и удовлетворение. Игра содействует работе крупных мышечных групп; разнообразие движений в ней препятствует утомлению; она развивает личную инициативу, психофизические качества; смелость, находчивость, дисциплину; тренирует анализаторные системы.

Значительную роль в результативности игры Е.А.Аркин отводил педагогу, его искусству заинтересовать ребенка, правильно объяснить игру, распределить роли, подвести итог; при необходимости педагог успешно может подключиться к игре [34].

Подвижную игру как средство и метод физического воспитания рассматривала Э.Я.Степаненкова. Она отводит важное место подвижным играм с правилами в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности [34].

Для подвижных игр характерно наличие и нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совесть, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Подвижной игре посвящены статьи, книги, отражающие современные подходы к ней (Е.А.Сагайдачная, Т.С.Яковлева, М.А.Рунова и др.).

В детских дошкольных учреждениях широко используются подвижные игры, основным содержанием которых является содействие развитию выносливости, быстроты, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка.

Опираясь на общие цели физического воспитания дошкольников, выделяют основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные [8].

**Оздоровительные задачи.** При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность всего организма.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это, в свою очередь, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

**Воспитательные задачи.** Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем, необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, реше-

тельности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Быстрая и неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Часто подвижные игры сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

**Образовательные задачи.** Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Особо следует отметить значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. проявляются естественно. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

В процессе физического воспитания используют подвижные и спортивные игры – баскетбол, хоккей, футбол и др.

Подвижные игры различают:

- по образному содержанию – сюжетные и безсюжетные;
- по двигательному содержанию, доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, с прыжками и др);
- по динамическим характеристикам – игры малой, средней и большой подвижности;
- по возрасту – для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста;
- по физическим качествам – игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости;
- по видам спорта – игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности;
- по организационной форме – для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно – оздоровительной работы);
- по сезону – летние и зимние);
- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

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.

Подвижная игра имеет свою структуру, которую мы рассмотрим более подробно.

Сюжет игры – определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Сюжет заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сбор детей на игру – для сбора детей на игру и создания интереса можно договориться о месте и о сигнале сбора задолго до начала игры, собрать при помощи зазывалок («Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть», «Тай-тай налетай, кто с нами играй»); использовать звуковые и зрительные ориентиры (бубен, конусы, обручи...).

Объяснение игры – это инструкция, она должна быть краткой, понятной, интересной и эмоциональной.

Создание интереса (мотивации) – мотивы игровой деятельности отражают более непосредственное отношение личности к окружающему. В игре совершаются действия, цели которых значимы для индивида по их внутреннему содержанию. В этом основная особенность игровой деятельности [31].

Объяснение правил игры – предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали [32].

Распределение ролей – роли определяют поведение детей в игре. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Существует несколько способов выбора водящего: назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил.

Игровые действия и руководство ходом игры – воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических, регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

Подведение итога – результат при подведении итога игры педагог отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Педагог анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном

итоге способствует воспитанию личности в целом. Следовательно, подвижные игры – действенное средство разностороннего развития ребенка.

Таким образом, подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего, в том числе физического развития ребенка. Психолого-педагогические исследования доказывают, что при правильно организованном руководстве, подвижная игра является эффективным средством развития физических качеств у ребенка дошкольного возраста.

## **ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

Быстрота важное физическое качество человека, которое выражается в способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Развитие быстроты обеспечивает достаточный уровень двигательной активности, повышает работоспособность в разных видах деятельности.

Психофизиологические особенности старших дошкольников позволяют развивать и совершенствовать у них быстроту как физическое качество.

Развитию быстроты в дошкольном возрасте способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения.

Анализ психолого-педагогических, методических и нормативных источников послужил основанием для экспериментального изучения возможностей подвижных игр в процессе развития быстроты у детей 6 – 7 лет.

## ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ

### 2.1. Определение уровня развития быстроты у детей 6 – 7 лет.

Экспериментальная часть нашего исследования проходила на базе МАДОУ «Детский сад №90» «Оляпка» г. Перми. Исследование проводилось в период с сентября 2015 г. по май 2016 г.

Цель констатирующего этапа состоит в изучении уровня развития быстроты в экспериментальной и контрольной группах.

В проведении эксперимента принимало участие 20 детей (10 девочек и 10 мальчиков). На момент проведения констатирующего этапа эксперимента всем детям исполнилось 6 лет. Исследование проводилось совместно с инструктором по физическому воспитанию.

Для определения и оценки уровня развития быстроты в нашем эксперименте, в качестве диагностических упражнений предлагаются следующие задания [34] (*Приложение 1*):

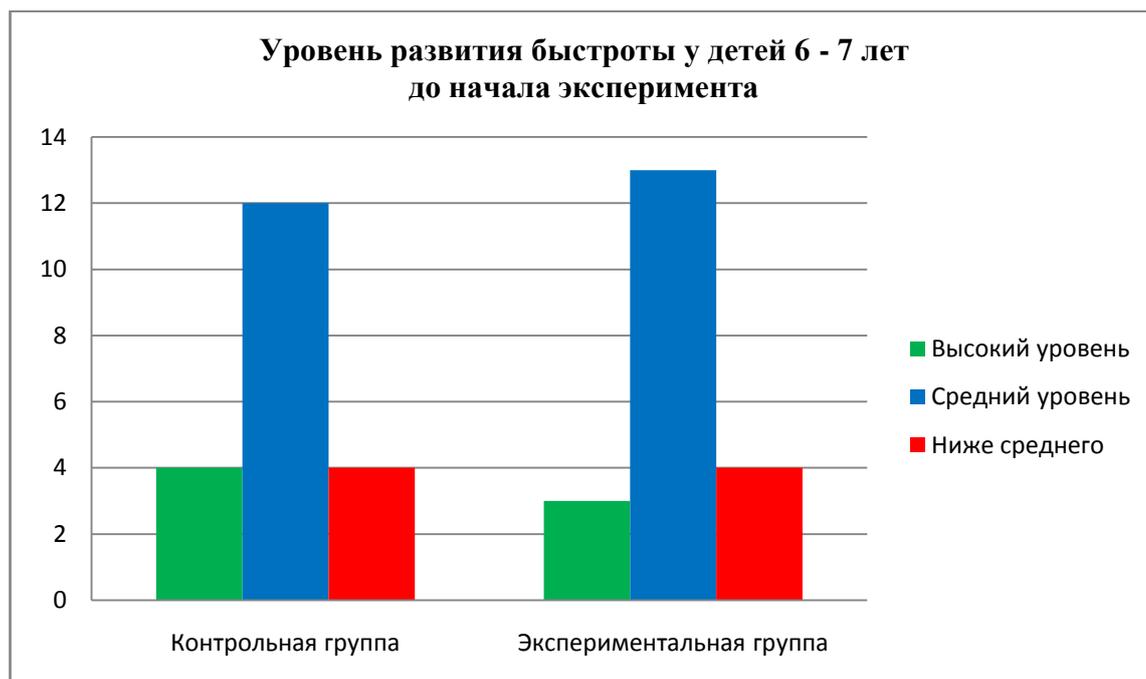
**Тест №1.** Бег на дистанцию 10 м. с хода.

**Тест №2.** Бег на дистанцию 30 м

**Тест №3.** Челночный бег 3×10 м.

Протоколы оценки развития быстроты на констатирующем этапе эксперимента в контрольной и экспериментальной группах представлены в *приложении 2*

Результаты констатирующего эксперимента представлены в *диаграмме 1*.



Исходя из полученных данных, можно делать вывод, что среди участников эксперимента большое количество детей имеет средний уровень развития быстроты. Анализ результатов позволил сделать вывод о необходимости разработки комплекса подвижных игр, направленных на развитие быстроты у детей 6 – 7 лет.

## **2.2. Организация работы по развитию быстроты у детей 6 – 7 лет посредством подвижных игр**

Цель формирующего этапа – разработать и апробировать комплекс подвижных игр по развитию быстроты у детей 6 – 7 лет.

Для достижения цели нами были подобраны игры, содержание которых соответствовало, прежде всего, развитию быстроты, было доступным и интересным для детей, а также разработан перспективный план использования подвижных игр. Двигательные задания в этих играх усложняются постепенно. При составлении перспективного плана мы учитывали время года, место для проведения игр (спортивный зал или спортивная площадка на улице), а так же физическую подготовленность детей (*Приложение 3*).

В содержание формирующего этапа эксперимента мы включили беседы из учебно-методического пособия Т.Э. Токаевой «Будь здоров, старший дошкольник на пороге школы!»: «Что такое быстрота?», «Что такое быстрые движения?», «Чтобы быть быстрым надо уметь...», «Как нужно формировать быстроту?» «Самые быстрые животные», «Олимпийские чемпионы» и др.; рассмотрение иллюстраций «Страна физкультуры и здоровья», «Быстроцветик», «10 самых быстрых животных в мире» (Приложение 4).

Дополнительные игровые занятия в экспериментальной группе были организованы во второй половине дня три раза в неделю по 20 – 25 минут, включающие подвижные игры и обеспечивающие развитие быстроты. При проведении занятий мы чередовали нагрузку и отдых в играх. Следили за самочувствием детей. Подвижные игры многократно повторялись и закреплялись на зарядке, прогулке, в самостоятельной деятельности детей.

Особое внимание уделялось детям, показавшим уровень развития быстроты ниже среднего. Для этого мы давали им индивидуальные дополнительные задания и упражнения, привлекали к организации сбора на игру, назначали на роли ведущих, организовывали игры малыми подгруппами, в которые обязательно входили эти дети.

План руководства игрой и структура проведения игры представлены в таблице 1 и 2.

### План руководства игрой

Таблица 1

Этап	Задачи	Методы	Результат
<b>Подготовительный</b>	-подготовить атрибуты для игры; -познакомить с игрой, ее содержанием и правилами	-сбор детей на игру; -объяснение названий игры; -уточняющие вопросы	-дети знают текст игры; -дети освоили содержание игры; -знают о соблюдении

	лами; -познакомить с техникой безопасности во время игры	просы; -объяснение роли водящего; -разучивание текста игры	нии техники безопасности во время игры
<b>Обучающий</b>	-следить за выполнением правил; -регулировать физическую активность детей;	-распределение ролей; -конкретные игровые действия; -наблюдение за игрой; -краткие указания по игре; -обсуждение игры	-дети овладели правилами игры;
<b>Самостоятельный</b>	-наблюдать за выполнением игровых действий; -продолжать поддерживать интерес к игре; -регулировать физическую активность детей;	-предварительная беседа перед игрой; -наблюдение за игрой; -напоминание правил;	-дети овладели игровыми навыками, способами контроля и распределение ролей; -могут самостоятельно организовать игру
<b>Творческий</b>	-стимулировать желание детей вносить свои варианты игры; -развивать творчество, фантазию,	-обсуждение игры и внесение изменений в правила; -введение новой роли; -изготовление но-	-самостоятельно играют в игру; -придумывают свои варианты игры (вводят новые правила, роли).

	воображение.	вых атрибутов для игры	-готовят атрибуты для игры.
--	--------------	------------------------	-----------------------------

На примере подвижной игры «Два Мороза» мы покажем структуру ее проведения на подготовительном этапе.

Таблица 2

## Структура проведения подвижной игры «Два Мороза»

Этап игры	Методические указания
<b>Подготовительный этап игры.</b> <b>Место проведения: спортивная площадка</b> <b>Атрибуты: шапочки красного и синего цвета.</b>	
<b>Сбор детей на игру.</b> <b>Создание интереса.</b>	<p>-Ребята, какое сейчас время года? (<i>Зима</i>). Правильно, зима. Какой зимний праздник мы скоро будем отмечать (<i>Новый год</i>). А, вы знаете, что существуют зимние, новогодние игры? Сейчас мы поиграем в такую игру. Я вам загадаю загадку, а вы отгадайте, какой персонаж будет ведущим.</p> <p><i>По земле колдун идёт, Бородой седой трясёт.</i>  <i>Как на воду он дойдёт, Превращается вся в лёд.</i>  <i>А когда злодей летает, Всё живое замерзает. (Мороз)</i></p> <p>-Какие молодцы, отгадали. Игра называется «Два мороза». Как вы думаете, если игра так называется, то, сколько Морозов нам нужно для игры? (<i>Два</i>).</p> <p><i>достаем две шапочки – синего и красного цвета.</i></p> <p>-У нас будет два брата, Мороз-Красный Нос, и Мороз-Синий Нос. Они очень дружные, и всегда говорят один стишок. Хотите послушать?</p> <p style="text-align: center;"><i>«Мы два брата молодые, два мороза удалые.</i>  <i>Я - Мороз Красный Нос.</i></p>

	<p><i>Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, В путь-дороженьку пуститься?»</i></p> <p>-Давайте повторим их стишок (<i>повторение стихотворения</i>)</p>
<p><b>Объяснение правил</b></p>	<p>А сейчас послушайте правила игры. На противоположных сторонах площадки за линиями два дома. Все играющие располагаются на одной стороне площадки. По моему сигналу «Начинайте», оба Мороза говорят свой стишок. А играющие отвечают:</p> <p><i>«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»</i></p> <p>и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить - коснуться рукой. Мы же с вами не хотим быть замороженный? Что нужно делать, чтобы не попасться Морозам? (<i>быстро бегать</i>). Если вас Мороз догнал, то тогда замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных. «Замороженных» подсчитывают, после они присоединяются к играющим.</p> <p>Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, останавливается.</p>
<p><b>Распределение ролей</b></p>	<p>Сейчас давайте выберем наших Морозов:</p> <p>Раз, и два, и три, четыре, Жили мышки на квартире К ним повадился сам друг, Крестовик, - большой паук.</p> <p>Пять, и шесть, семь, и восемь, Паука мы все попросим: К нам, обжора, не ходи,</p>

	Ну а ты, дружок, води!
<b>Игровые действия</b>	На данном этапе мы участвуем в игре в роли играющего следим за соблюдением правил игры, делаем замечания нарушившему правила, подсказываем действия растерявшемуся, помогаем сменить водящих, стараясь при расчете сделать так, чтоб водящим стал ребенок с уровнем развития, ниже среднего (Андрей Л, Лиза Д, Юра Н, Лиза К,).
<b>Итог</b>	Ребята! Все вы очень старались, а Юра сегодня молодец, он ни разу не нарушил правила. Никита у нас сегодня самый быстрый, его ни разу не заморозили. А вот Лизу сегодня поймали. Как ты, Лиза думаешь, почему? <i>(Медленно бежала)</i> Я вижу, что эта игра вам очень нравится. И в другой раз, мы обязательно еще в нее поиграем.

На подготовительном этапе, мы проводили беседы с детьми «Что такое быстрота?», «Что такое быстрые движения?», «Чтобы быть быстрым надо уметь...», «Как нужно формировать быстроту?» и др. Продумывали способы сбора на игру. Для этого мы использовали зазывалки, давали поручения детям собрать остальных на игру (*Приложение 5*). Готовили заранее атрибуты для игры (например, для игры «Два мороза» готовили шапочки синего и красного цвета)). Знакомились с сюжетом игры. В ходе объяснения перед детьми мы ставили игровую цель, раскрывали последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. С помощью вопросов проверяли, как дети поняли игру. Объясняли процесс взаимодействия ведущего и остальных играющих.

На обучающем этапе мы организовывали игру совместно с детьми. При помощи считалок выбирали ведущего, либо назначали сами, в зависимости от индивидуальных особенностей и физических возможностей детей, что обеспечивало необходимый учет индивидуальных особенностей детей. В хо-

де игры обращали внимание на выполнение правил. После игры вместе с детьми обсуждали, что получилось, что нет, все ли правила соблюдались.

Далее игра переходила в самостоятельную деятельность детей. На данном этапе мы в основном выступали наблюдателями игры. Предоставляли детям самостоятельно сделать выбор ведущего и распределить роли. В случае возникновения трудностей и разногласий в ходе игры, мы брали руководство игрой на себя.

На этапе творческой игры мы привлекали детей к придумыванию усложненных правил, введению новых ролей, изготовлению атрибутов для игр. Тактика усложнения правил позволила нам поддерживать интерес детей к данной игре.

Наибольший интерес у детей вызывали игры, в которых они сами усложняли правила, вводили новые роли, готовили атрибуты. В процессе игры дети тщательно следили за соблюдением правил. (Марина З. придумала ввести новые правила в игре «Два Мороза»: в роли Морозов выбираются мальчик и девочка, при этом девочка «морозит» девочек, а мальчик мальчиков. На этапе творческой игры девочек Морозы были заменены на персонажей из мультфильма «Холодное сердце» – Эльзу и Ханну, при этом изменились и правила игры: Эльза – замораживала играющих, а Ханна – размораживала. Так же нами было отечно предложение детей заморозить как можно больше играющих за определенный период (пока звучит бубен).

По такой же структуре проходили остальные игры. На занятиях детям предлагались игры на совершенствование двигательных навыков, игры по выбору, а также предлагалась одна новая игра

Описание и методика проведения подвижных игр с детьми 6 – 7 лет в экспериментальной группе предлагается в *Приложении 7*.

Таким образом, при проведении подвижных игр, создавалась атмосфера радости, игры вызывали у детей положительные эмоции, что благотворно сказывалось на развитии не только быстроты, но и всех физических качеств детей.

### 2.3. Определение эффективности проведенной работы

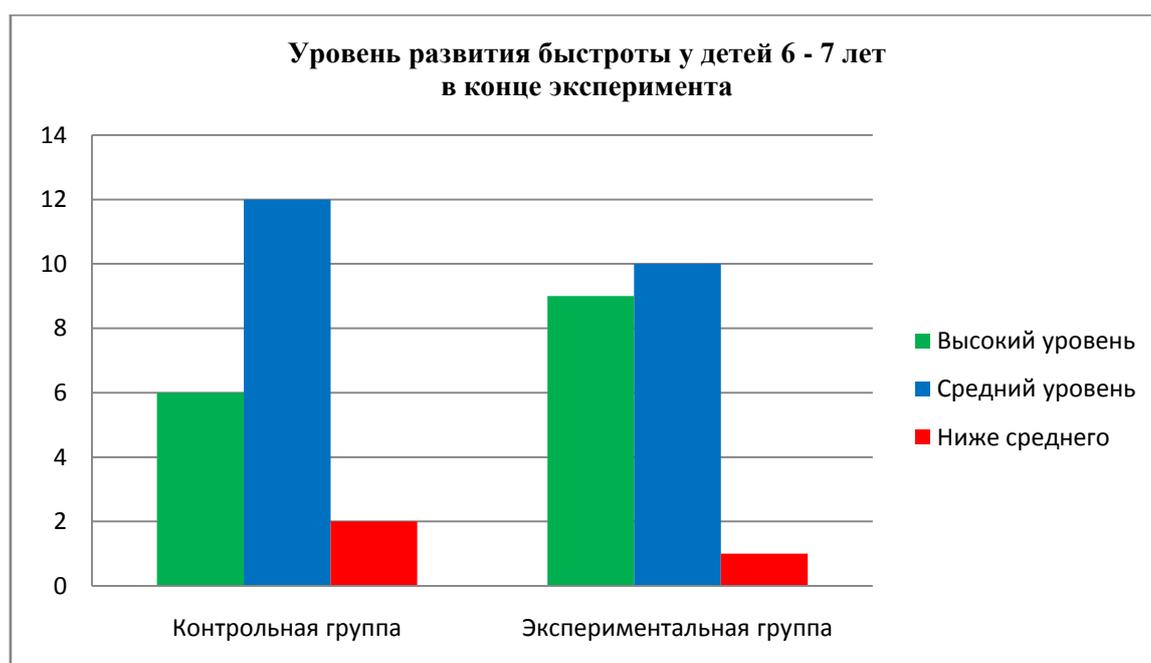
Цель контрольного этапа эксперимента – исследовать изменения в развитии быстроты в результате использования подвижных игр.

После проведения формирующего этапа эксперимента по работе направленной на развитие быстроты детям экспериментальной и контрольной групп были предложены те же контрольные задания, определяющие уровень развития быстроты.

Протоколы оценки развития быстроты после проведения формирующего этапа эксперимента в контрольной и экспериментальной группах представлены в *приложении 7*.

Таким образом, полученные результаты выглядят следующим образом:

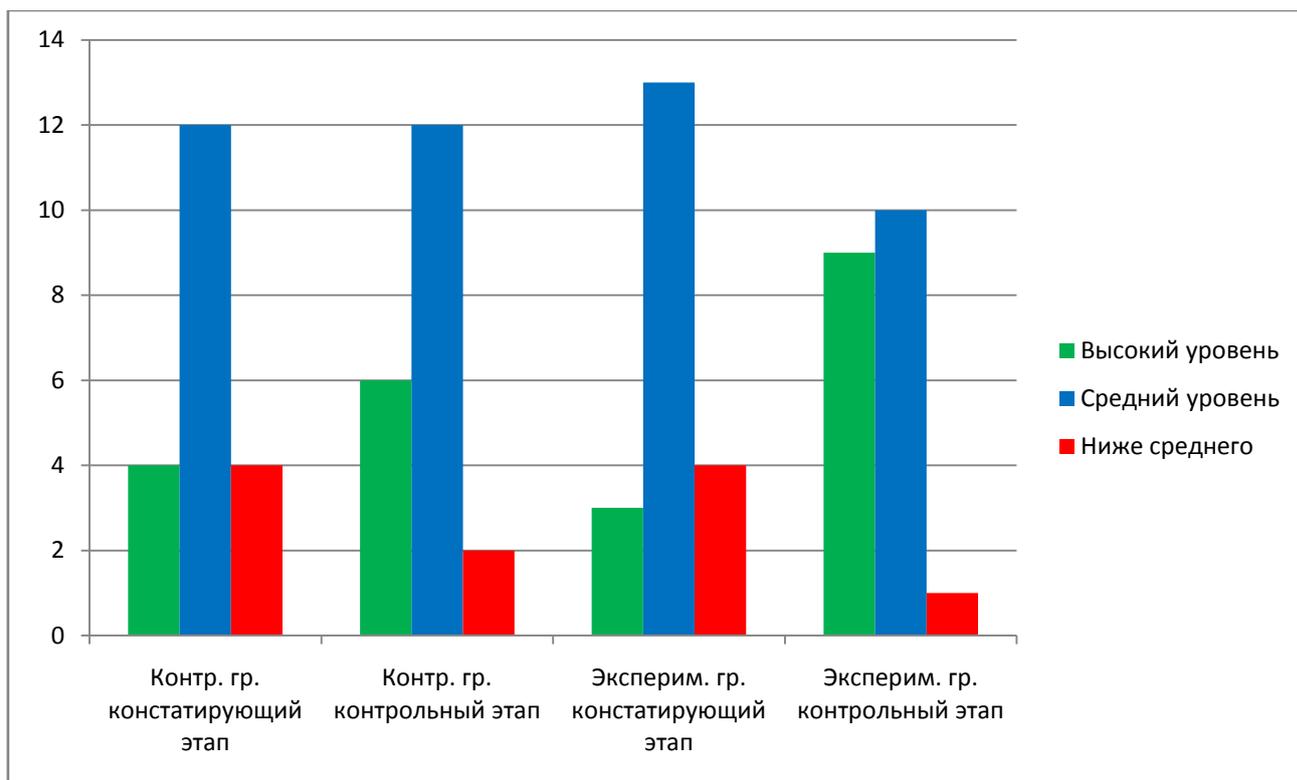
*Диаграмма 2*



Как мы видим по результатам контрольного этапа уровень развития быстроты в контрольной и экспериментальной группах отличается. В экспериментальной группе значительно повысился высокий уровень.

Сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов представлен в *диаграмма 3*:

Диаграмма 3



Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов свидетельствует о существенных изменениях показателей у детей экспериментальной группы, в которой велась целенаправленная работа над развитием быстроты посредством подвижных игр. Высокий уровень развития быстроты зафиксирован у 9 человек (в ходе констатирующего эксперимента этот показатель был у 3 детей). Уровень развития ниже среднего остался только у Юры Н. Этот ребенок нерегулярно посещал детский сад в связи с болезнью.

У детей контрольной группы значительных изменений не произошло.

Таким образом, по результатам контрольного эксперимента мы можем сделать вывод о том, что цель и задачи экспериментальной работы выполнены полностью, гипотеза подтверждена.

## **ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ**

В ходе практической части исследования нами были проведены констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты. На основе результатов диагностики был разработан перспективный план работы по использованию подвижных игр в процессе развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста. В содержание формирующего этапа эксперимента мы включили беседы из учебно-методического пособия Т.Э. Токаевой «Будь здоров, старший дошкольник на пороге школы!».

Предложенная система работы была реализована. Особое внимание в работе было отведено детям, показавшим низкий уровень развития быстроты в ходе констатирующего эксперимента.

Анализ результатов контрольного эксперимента позволяет сделать вывод об эффективности разработанной программы использования подвижных игр для развития быстроты у детей 6 – 7 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В общей системе образовательной работы ДОО физическое воспитание 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 всестороннего гармоничного развития личности.

Выбранная нами тема актуальна, т.к. 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 физической подготовленности. Целенаправленное, методически продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

Целью нашего исследования было выявить влияние подвижной игры на развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет).

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры, развивающие одновременно быстроту и ловкость детей дошкольного возраста, в физкультурные занятия в ДОО и в повседневной жизни детей.

В теоретической части работы, на основе изучения специальной литературы мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- быстроту, как физическое качество;
- подвижную игру как средство развития физических качеств: задачи, значение, характеристику и методику организации и проведения;
- психофизиологические особенности развития детей 6 – 7 лет.

В практическая часть исследования и включала констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

Констатирующий эксперимент показал, что у детей преобладает средний уровень развития быстроты. Полученные результаты стали основанием для разработки перспективного плана работы с детьми по развитию быстроты в подвижных играх.

На формирующем этапе эксперимента мы реализовали работу по разработанному плану. Особое внимание уделялось детям, показавшим уровень развития быстроты ниже среднего. Для этого мы давали им индивидуальные дополнительные задания и упражнения, привлекали к организации сбора на игру, назначали на роли ведущих, организовывали игры малыми подгруппами, в которые обязательно входили эти дети. Работа в рамках формирующего эксперимента дала явные положительные результаты: в ходе контрольного эксперимента значительно выросло количество детей с высоким уровнем развития быстроты.

Таким образом, гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста подтвердилась.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Бауэр О. П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О. П. Бауэр; под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. – СПб. : ВВМ, 2004.
2. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1981.
3. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с., ил.
4. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. - М. : Владос, 2000.
5. Гогоберидзе А. Г., Солнцева О. В. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. — СПб.: Питер, 2013. — 464 с.: ил.
6. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Пермском крае в 2014 году»: Государственный доклад.— П.: Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», 2015. — 257 с.
7. Дворкина Н. И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1.
8. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
9. Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4.
10. Емельянова М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М. Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4.

11. Каминская Н. Н. Психофизиология детей 6—7 лет и создание адаптивной образовательной среды: Методическое пособие для учителей начальных классов, педагогов-психологов образовательных учреждений, Родителей / Под ред. Т. А. Крыловой. — Вологда: Издательский центр ВИРО, 2005. — 108 с.
12. Касаткина Е. И. Игра в жизни дошкольника. — М. : Дрофа, 2010. —174 с.
13. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
14. Кильпио Н. Н. 80 игр воспитателю детского сада - М.: Просвещение, 1974, 88 с.
15. Козлова С. А. Дошкольная педагогика: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - 5-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.
16. Ковалевский А. К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А. К. Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.
17. Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. лед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 320 с.
18. Кособуцкая Г. В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г. В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12.
19. Крылова Н. М. Детский сад – дом радости. Примерная общеобразовательная программа 3-е изд., перераб. и доп. в соответствии ФГОС ДО. — М.: Сфера, 2014. —225 с.
20. Кузнецов В. С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г. А. Колодницкий. -М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.

21. Мащенко М. В. Физическая культура дошкольника / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. - Мн. : Ураджай, 2000. - 156 с.
22. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования : учебник. Направления подготовки бакалавра: 050400.62 – «Психолого-педагогическое образование», профиль «педагогика и психология дошкольного образования»; 050100.62 – «Педагогическое образование, профиль «Дошкольное образование» / Л.В. Коломийченко, Ю.С. Григорьева, М.В. Грибанова, Н.А. Зорина, Л. С. Половодова, О.В. Прозументик, Т.Э Токаева ; под. ред. О.В. Прозументик, Н.А. Зориной ; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2013. – 208 с.
23. Миронова Р. М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р. М. Миронова. – Минск. : Нарасвета, 1989. - 176 с.
24. От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М. : МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.
25. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е. А. Сагайдачная, Т. Л. Богина, Т. С. Яковлева // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - №3.
26. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Под ред. Т. С. Комаровой, О. А. Соломенниковой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.-96 с.
27. Пензулаева Л. И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л. И. Пензулаева; сост. Г. М. Лямина. - М.: Педагогика, 1984. – 190 с.
28. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет / Л. И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
29. Рунова М. А. Особенности организации занятий по физической культуре / М. А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10.
30. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет / М. А. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2000. - 212 с.

31. Спатаева М. Х. Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья. Автореферат дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Х. Спатаева - Омск, 2006. – 21 с.
32. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ под ред. С. О. Филипповой – СПб. – 2005. – 416 с.
33. Степаненкова Э. Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 1995. №12.
34. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э. Я. Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
35. Столяренко Л. Д. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 556 с.
36. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ / Т. А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.
37. Теоретические и методологические основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / [С.О.Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.
38. Токаева Т. Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 112 с. (Будь здоров, дошкольник!).
39. Токаева Т.Э. «Мир физической культуры и здоровья». Пособие по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников. Пермь, 2002 г

40. Токаева Т. Э., Кустова Л. Б. Педагогическая технология развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности «Будь здоров, старший дошкольник!» : учеб.-метод. пособие / Т. Э. Токаева, Л. Б. Кустова. – 2-е изд., стереотип. – Пермь: От и ДО, 2009./496 с., ил.
41. Токаева Т.Э. Педагогическая технология развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности «Будь здоров, старший дошкольник на пороге школы!».: Пермь, 2015
42. Физическое развитие детей 5 – 7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
43. Филиппова С. О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С. О. Филиппова Г. Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.101-108.
44. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д. В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984. - 207 с.
45. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 176 с.
46. Шорыгина Т. А. Сортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 64 с. – (Сказки-подсказки).
47. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. - 368 с.
48. Юрко Г. П. Функциональные возможности и физическая работоспособность дошкольников // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста. — М., 1977.

#### **Интернет-ресурсы:**

49. Министерство образования и науки Российской Федерации  
<http://минобрнауки.рф>
50. Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю.  
<http://59.rospotrebnadzor.ru/>

51. Центр координации образования и физического развития  
<http://www.ckofr.com/>

**Тесты на определение уровней развития быстроты.****Бег на дистанцию 10 метров с хода.**

*(Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет).*

Тест проводится двумя воспитателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2 – 3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м. так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник воспитателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмашку флажком. По этому сигналу воспитатель (инструктор по ФИЗО), стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

**Бег на дистанцию 30 м. с высокого старта.**

*(Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет).*

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2 – 3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят воспитатель совместно с инструктором по ФИЗО, один с флажком – на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя – «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега

не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем (Инструктором по ФИЗО), стоящим на линии финиша.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

### **«Челночный бег» 3×10 м.**

*(Тест предназначен для детей 4 до 7 лет.)*

Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см<sup>3</sup>), мел.

Таблица 3

**Нормативы для оценки результатов в беге на 30 м (с)  
(по О. А. Сиротину, С.Б. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)**

Мальчики					
Возраст (годы)	Уровни и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	>12,2	12,2—11,2	11,1—9,3	9,2—8,2	<8,2
5	>10,2	10,2—9,6	9,5—8,5	8,4—7,8	<7,8
6	>9,6	9,6—9,0	8,9—7,7	7,6—6,9	<6,9
7	>8,7	8,7—7,1	8,1—7,1	7,0—6,5	<6,5
Девочки					
Возраст (годы)	Уровни и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	>13,3	12,3—11,3	11,2—9,4	9,3—8,4	<8,4
5	>10,5	10,5—9,9	9,8—8,6	8,5—7,9	<7,9
6	>9,4	9,4—9,0	8,9—8,1	8,0—7,6	<7,6
7	>8,8	8,8—8,3	8,2—7,2	7,1—6,6	<6,6

Таблица 4

**Ориентировочные показатели  
физической подготовленности детей 5-7 лет  
(по М.А. Руновой, 1998)**

Наименование показателя	Пол	Возраст (годы)		
		5	6	7
1	2	3	4	5
Время бега на 10 м с хода (с)	М	2,8—2,7	2,5—2,1	2,3—2,0
	Д	3,0—2,8	2,6—2,2	2,5—2,1

**Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге на 3×10 м. (с)**

Мальчики					
Возраст (годы)	Уровни и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
<b>4</b>	>13,0	13,0—12,6	12,5—12,3	12,2—11,9	<11,9
<b>5</b>	>12,5	12,5—12,5	12,0—11,7	11,3—11,2	<11,2
<b>6</b>	>11,8	11,7—11,0	11,3—11,0	10,9—10,6	<10,6
<b>7</b>	>11,4	11,3—11,0	10,9—10,5	10,4—10,0	<10,0
Девочки					
Возраст (годы)	Уровни и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
<b>4</b>	>13,2	13,2—12,8	12,7—12,5	12,4—12,1	<12,1
<b>5</b>	>12,8	12,8—12,3	12,2—11,9	11,8—11,4	<11,4
<b>6</b>	>12,0	12,0—11,7	11,5—11,2	11,1—10,8	<10,8
<b>7</b>	>11,6	11,6—11,2	11,1—10,7	10,6—10,2	<10,2

**Протокол оценки развития быстроты детей 6 – 7 лет  
Констатирующий эксперимент (сентябрь 2015 г.)  
Экспериментальная группа**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Пол	Тестовое задание и его оценка			
			Тест №1 Бег на 10 м (сек) / ур.разв.	Тест №2 Бег на 30 м (сек) / ур.разв.	Тест №3 Челночный бег (сек)/ур.разв.	Уровень развития
1	Дима Б.	М	2,2 / С	8,0 / С	11,0 / С	С
2	Никита Д.	М	2,1 / В	6,7 / В	10,6 / В	В
3	Никита К.	М	2,5 / С	8,3 / С	11,3 / С	С
4	Андрей Л.	М	2,6 / НС	9,1 / НС	11,5 / НС	НС
5	Веня М.	М	2,4 / С	7,5 / ВС	11,2 / С	С
6	Ильнар М.	М	2,5 / С	7,7 / С	11,3 / С	С
7	Юра Н.	М	2,4 / НС	9,2 / НС	11,6 / НС	НС
8	Владик Н.	М	2,4 / С	8,0 / С	11,2 / С	С
9	Ваня О.	М	2,3 / С	7,6 / ВС	10,8 / ВС	С
10	Максим П.	М	2,1 / В	6,8 / В	11,0 / С	В
11	Соня Б.	Д	2,3 / С	7,9 / ВС	11,4 / С	С
12	Вика Б.	Д	2,5 / С	8,0 / ВС	11,5 / С	С
13	Настя Г.	Д	2,4 / С	8,5 / С	11,7 / НС	С
14	Лиза Д.	Д	2,6 / С	9,0 / НС	11,9 / НС	НС
15	Милана Е.	Д	2,6 / С	8,2 / С	11,3 / С	С
16	Марина Э.	Д	2,4 / В	7,5 / В	10,8 / В	В
17	Алиса Э.	Д	2,5 / С	8,5 / С	11,2 / С	С
18	Полина Кз.	Д	2,5 / С	8,6 / С	11,5 / С	С
19	Полина Кл.	Д	2,6 / С	8,5 / С	11,5 / С	С
20	Лиза К.	Д	2,8 / НС	9,1 / НС	11,8 / НС	НС
<b>Низкий</b>			0	0	0	0
<b>Ниже среднего</b>			3 (15%)	4 (20%)	5 (25%)	4 (20%)
<b>Средний</b>			14 (70%)	9 (45%)	12 (60%)	13 (65%)
<b>Выше среднего</b>			0	4 (20%)	1 (5%)	0
<b>Высокий</b>			3 (15%)	3 (15%)	2 (10%)	3 (15%)

**Уровень развития:**

Н – низкий;

НС – ниже среднего;

С – средний;

ВС – выше среднего;

В – высокий.

**Протокол оценки развития быстроты детей 6 – 7 лет  
Констатирующий эксперимент (сентябрь 2015 г.)  
Контрольная группа**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Пол	Тестовое задание и его оценка			
			Тест №1 Бег на 10 м (сек) / ур.разв.	Тест №2 Бег на 30 м (сек) / ур.разв.	Тест №3 Челночный бег (сек)/ур.разв.	Уровень развития
1	Руслан А.	М	2,1 / В	6,9 / В	10,6 / В	В
2	Ярослав В.	М	2,7 / С	6,8 / В	10,4 / В	В
3	Платон К.	М	2,7 / С	7,8 / ВС	11,1 / С	С
4	Максим Л.	М	2,6 / С	8,1 / С	11,8 / НС	С
5	Саша М.	М	2,6 / С	8,0 / С	11,2 / С	С
6	Арсений М.	М	2,8 / С	9,0 / НС	11,9 / НС	НС
7	Вася Н.	М	2,6 / С	8,2 / С	10,9 / ВС	С
8	Лев П.	М	2,6 / С	8,1 / С	10,9 / ВС	С
9	Никита С.	М	2,7 / С	7,6 / ВС	11,2 / С	С
10	Макар С.	М	2,8 / С	7,8 / С	11,3 / С	С
11	Аня Б.	Д	2,8 / С	9,2 / НС	11,9 / НС	НС
12	Ульяна В.	Д	2,7 / С	8,0 / ВС	11,4 / С	С
13	Настя З.	Д	2,7 / С	8,5 / С	11,2 / С	С
14	Маша Г.	Д	2,8 / С	7,6 / В	11,2 / С	С
15	Самира К.	Д	2,8 / С	9,2 / НС	11,9 / НС	НС
16	Кристина М.	Д	2,7 / С	7,5 / В	10,8 / В	В
17	Алиса П.	Д	2,7 / С	7,6 / В	10,8 / В	В
18	Маша С.	Д	2,7 / С	8,6 / С	11,3 / С	С
19	Настя Ш.	Д	2,7 / С	8,3 / С	11,1 / ВС	С
20	Полина Ш.	Д	2,9 / НС	9,1 / НС	11,4 / НС	НС
<b>Низкий</b>			0	0	0	0
<b>Ниже среднего</b>			1 (5%)	4 (20%)	5 (25%)	4 (20%)
<b>Средний</b>			18 (90%)	8 (40%)	8 (40%)	12 (60%)
<b>Выше среднего</b>			0	3 (15%)	3 (15%)	0
<b>Высокий</b>			1 (5%)	5 (25%)	4 (20%)	4 (20%)

**Уровень развития:**

Н – низкий;

НС – ниже среднего;

С – средний;

ВС – выше среднего;

В – высокий.

**Перспективный план использования подвижных игр для развития  
быстроты у детей старшего дошкольного возраста**

№ п/п	Месяц	Название игры	Задачи	Методические рекомендации
1	Октябрь	«Мы веселые ребята»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать умение выполнять движения по словесному сигналу;</li> <li>• упражнять в беге по определенному направлению;</li> <li>• способствовать овладению пространственных ориентировок, развитию речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• на роль водящего по считалке назначается ребенок, педагог может принять роль убегающего;</li> <li>• индивидуальная помощь детям при затруднениях;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку детей:</li> <li>• следить за соблюдением правил детьми: перебежать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся «ловишка» отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.</li> <li>• После 2 – 3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый «ловишка».</li> <li>• вариант: дети идут по кругу и проговаривают текст, ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.</li> <li>• вариант: ввести еще 1-2 ловишек; на пути убегающих поставить препятствие-бег между предметами.</li> </ul>
		«Догони свою пару»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару;</li> <li>• развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений;</li> <li>• способствовать проявлению выносливости.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игру целесообразно проводить подгруппой под руководством педагога;</li> <li>• следить за соблюдением правил детьми: каждый ловит свою пару</li> <li>• регулировать физическую нагрузку;</li> <li>• вариант: бег парами (за руки)</li> <li>• следить за тем, чтобы в па-</li> </ul>

				рах стояли дети с равными физическими возможностями
		«Встречные перебежки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжать учить бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга;</li> <li>• способствовать овладению пространственных ориентировок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• педагог может назвать одну и ту же команду два раза подряд,</li> <li>• следить за соблюдением правил детьми;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку;</li> <li>• вариант: провести игру в форме соревнований;</li> <li>• вариант: увеличение дистанции для пробежки; добавление цвета; разные виды бега.</li> </ul>
		«Краски»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали;</li> <li>• развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега;</li> <li>• способствовать развитию речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• при помощи считалки выбрать водящих;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку;</li> <li>• варианты: выбрать 2-х покупателей; придумывание детьми других заданий для покупателя.</li> </ul>
2	Ноябрь	«Второй лишний»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка;</li> <li>• развивать внимание, реакцию;</li> <li>• воспитывать интерес к подвижным играм.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• в роли одного из водящего может выступать педагог;</li> <li>• следить за четким выполнением правил: бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру;</li> <li>• вариант: в круг встают 3 человека.</li> </ul>
		«Свободное место»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать ловкость, быстроту, умение не сталкиваться при беге.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку;</li> <li>• следить за соблюдением правил детьми;</li> <li>• следить за тем, чтобы в парах стояли дети с равными физическими возможностями;</li> <li>• игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес;</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• вариант: вызвать детей, сидящих в разных местах круга.</li> <li>• усложнение: увеличение количество оббегаемых кругов.</li> </ul>
		«У ребят порядок строгий»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать навыки детей в беге.</li> <li>• развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал, ориентацию в пространстве;</li> <li>• способствовать развитию речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• следить за соблюдением правил детьми;</li> <li>• деление на команды происходит с учетом физической подготовленности детей;</li> <li>• игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес;</li> <li>• усложнение: увеличить время бега; ввести в игру цветные ориентиры, по ходу игры менять их местами</li> </ul>
		«Быстро возьми и быстро положи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать навыки детей бега в быстром темпе;</li> <li>• содействовать развитию ловкость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога в форме соревнований;</li> <li>• деление на команды происходит с учетом физической подготовленности детей;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> <li>• физически крепким детям добавить еще один предмет.</li> </ul>
3	Декабрь	«Веселые соревнования»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить детей выполнять задание точно, качественно;</li> <li>• развивать координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• игра проводится в форме соревнований;</li> <li>• деление на команды происходит с учетом физической подготовленности детей;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> <li>• вариант: первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Цель соревнования – какая колонна быстрее выполнит задание; увеличение расстояния</li> </ul>
		«Пятнашки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в беге в рассыпную, не наталкиваясь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога</li> </ul>

			друг на друга	<ul style="list-style-type: none"> <li>• регулировать физическую нагрузку;</li> <li>• следить за соблюдением правил детьми;</li> <li>• игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес;</li> <li>• вариант: ввести второго «пятнашку»</li> </ul>
		«День и ночь»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать ловкость, внимание, умение быстро бегать, действовать согласно правилам игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• педагог может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое количество раз;</li> <li>• следить за соблюдением правил детьми;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку;</li> </ul>
		«Два Мороза»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать у детей умение действовать по сигналу; у</li> <li>• пражнять в беге с увертыванием, в ловле;</li> <li>• способствовать развитию речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога</li> <li>• следить за соблюдением правил детьми;</li> <li>• играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, останавливается.</li> <li>• регулировать физическую нагрузку;</li> <li>• усложнение: введение нового персонажа; чередование разного вида бега</li> </ul>
4	Январь	«Эй, ловишка, выходи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать двигательную активность, быстроту движений;</li> <li>• способствовать развитию речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• следить за соблюдением правил детьми;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку;</li> <li>• вариант: ввести второго ловишку.</li> </ul>
		«Бездомный заяц»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в беге в различных направлениях, в умении быстро ориентироваться в пространстве;</li> <li>• развивать ловкость, на-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• игру можно проводить со всей группой детей. В этом случае круг образуют взяв-</li> </ul>

			ходчивость.	<p>шиеся за руки 4 – 5 детей. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам. Через 2 – 3 мин. по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> </ul>
		«Мышеловка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать у детей быстроту, выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость;</li> <li>• упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу;</li> <li>• способствовать развитию речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> </ul>
		«Мороз-красный нос»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить быстро перебегать через площадку;</li> <li>• способствовать развитию речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> <li>• усложнение: добавить препятствие (сугробы)-бег с оббеганием предметов</li> </ul>
5	Февраль	«Зверолов»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в беге с ловлей и увертыванием;</li> <li>• развивать быстроту, ловкость;</li> <li>• способствовать развитию речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• следить за соблюдением правил;</li> <li>• игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес регулировать физическую нагрузку;</li> <li>•</li> </ul>
	Март	«Чей домик?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять детей в быстром беге;</li> <li>• развивать быстроту реакции на сигнал.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> </ul>
		«Караси и щука»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в беге в разных направлениях,</li> <li>• развивать ловкость и быстроту реакции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес;</li> <li>• через 2-9 игры выбирается новая щука. «Камешки» и</li> </ul>

			<p>«караси» меняются местами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>регулировать физическую нагрузку;</li> <li>вариант: ввести два вида рыб – караси и окуни. Ловить можно только один вид.</li> </ul>
	«Ловишки с лентами»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать ловкость, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>игра проводится под руководством педагога;</li> <li>следить за соблюдением правил детьми: игрок потерявший ленту выбывает из игры;</li> <li>регулировать физическую нагрузку;</li> </ul>
	«Стадо и волк»	<ul style="list-style-type: none"> <li>развивать умение выполнять движения по сигналу;</li> <li>упражнять в ходьбе и быстром беге.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>игра проводится под руководством педагога;</li> <li>следить за соблюдением правил детьми. Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе</li> <li>регулировать физическую нагрузку;</li> <li>вариант: ввести еще одного волка и пастушью собаку (собака отпугивает волков)</li> </ul>
	«Горелки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>развивать ловкость и быстроту бега;</li> <li>воспитывать интерес к народным играм;</li> <li>способствовать развитию речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>игра проводится под руководством педагога;</li> <li>следить за соблюдением правил детьми. Во время произнесения слов «ловишка» не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.</li> <li>регулировать физическую нагрузку;</li> </ul>
	«Разноцветные ленточки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>развивать быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений;</li> <li>развивать внимание и ориентацию в пространстве;</li> <li>воспитывать находчивость и инициативу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>игра проводится под руководством педагога;</li> <li>следить за соблюдением правил детьми. Держать свою ленточку руками нельзя.</li> <li>регулировать физическую нагрузку;</li> <li>вариант: прицепить две ленточки разного цвета, ловить срывать можно только ленту определенного цвета. За определенное время сорвать</li> </ul>

				как можно больше ленточек.
		«Солнце и Луна»»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать ловкость, внимание, умение быстро бегать, действовать согласно правилам игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• Следить за соблюдением правил детьми. Нельзя пятнать игроков в доме.</li> <li>• педагог может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое количество раз;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> </ul>
6		«Чье звено быстрее соберется»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять в беге врассыпную, умения слушать сигнал воспитателя, развивать внимание.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> <li>• вариант: в процессе игры воспитатель меняет местами предметы.</li> </ul>
		«Хитрая лиса»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать наблюдательность, быстроту реакции на сигнал;</li> <li>• упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• следить за соблюдением правил. лиса начинает ловить детей только после того, как играющие три раза хором спросят «Хитрая лиса, где ты?», а лиса ответит «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> <li>• варианте: выбирается две лисы</li> </ul>
		«Догони соперника»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учить детей быстро перебежать с одной стороны площадки на другую;</li> <li>• развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> <li>• вариант: дети убегают разными видами бега.</li> </ul>
		«Пилоты»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнять детей в быстром беге;</li> <li>• развивать ловкость, ориентировку в пространстве, внимание.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра проводится под руководством педагога;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку:</li> <li>• вариант: в процессе игры</li> </ul>

				воспитатель меняет местами предметы.
7	Май	«Веночек»	<ul style="list-style-type: none"><li>• упражнять детей в беге с увертыванием;</li><li>• развивать быстроту реакции;</li><li>• способствовать развитию речи.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• игра проводится под руководством педагога;</li><li>• регулировать физическую нагрузку:</li></ul>



*Быстрик*



Быстринка



## Десять самых быстрых животных мира.



### 10 место.

#### Заяц-русак Скорость 60 км/ч

Этот проворный грызун во время атаки хищником разгоняется до 60 км/ч. При этом он начинает бросаться из стороны в сторону, чтобы завести в заблуждение преследователя. Про-

ворное животное может разогнаться и до 75 км/ч, но на незначительное расстояние – 20 метров. Развивать такую скорость зайцу помогают его мощные и длинные задние лапы, а также небольшой вес, который в среднем составляет 3 килограмма. У этого зверька очень много врагов, поэтому ему приходится быть всё время настороже и много бегать, чтобы не стать чьим-то пропитанием.

### 9 место.

#### Зебра Скорость до 64 км/ч

К одним из самых быстрых животных в мире относится и зебра. В момент атаки хищником млекопитающее способно развивать скорость до 64 км/ч. Зебры очень выносливые. Именно этот фактор помогает им спастись от хищников. Их особенностью является то, что они начинают бегать из стороны в сторону в случае преследования хищником, который тем временем теряет координацию и не может поймать умное животное. Во время серьёзной опасности зебра сама может обидеть своего преследователя, изрядно лягнув его или покусав. Это достаточно тяжёлые представители млекопитающих с весом до 400 кг. В поисках пропитания и воды зебры в год способны преодолевать расстояния до 800 километров.



### 8 место.

#### Кенгуру Скорость до 71 км/ч

Восьмым по счёту самым быстрым животным в мире является кенгуру. Если млекопитающее чувствует приближение опасности, то в самый ответственный



момент ускоряется до 71 км/ч. При этом оно начинают очень сильно потеть, что помогает регулировать теплообменный процесс, а при остановке животное начинает быстро дышать – до 300 вдохов в минуту. Расстояние в 2 километра кенгуру с лёгкостью преодолевает за 80 секунд, что приравнивается к скорости 40 км/ч. В спокойном состоянии прыгуны преодолевают расстояние с ускорением до 26 км/ч. Примечательно, что представители семейства сумчатых могут прыгать в высоту до 3 метров и до 9 метров в длину.



### 7 место.

#### Гиеновидная собака

#### Скорость до 72 км/ч

Седьмым самым быстрым животным в мире считается гиеновидная собака. Во время охоты хищник максимально может разогнаться до 72 км/ч, но

только на небольшое расстояние. Более длинный путь, например 5 километров, он спокойно может преодолевать со скоростью 60 км/ч. Так как гиеновидные собаки обычно действуют стадом, у жертвы практически не остаётся шансов скрыться от голодных зверей. Их добычей нередко становятся антилопы гну и зебры, которые также относятся к самым быстрым живым существам на планете. Гиеновидные собаки очень прожорливы и за один раз могут поглотить до 15 кг мяса. Местом их обитания является Ближний Восток, Индия и Африка.



### 6 место.

#### Лось Скорость до 73 км/ч

На шестом месте среди самых быстрых животных расположился лось. Во время нападения со стороны хищников парнокопытное способно раз-

вивать скорость до 73 км/ч. И это несмотря на вес в 700 кг и рост 2,5 м. Мощные рога с весом до 40 килограмм имеют размах до 2 метров. Поэтому на такого крупного травоядного редко отваживаются нападать хищники. Особенностью семейства оленевых является то, что они не только отлично бегают, но и плавают. Ежедневно лоси проходят до 15 км в поисках пропитания. Местом обитания считается Россия и Америка.

### 5 место.

#### Лев Скорость до 80км/ч

Пятое почётное место занимает величественный царь всех зверей – лев. Причём самыми быстрыми представителями среди этого вида являются самки. Возможно,



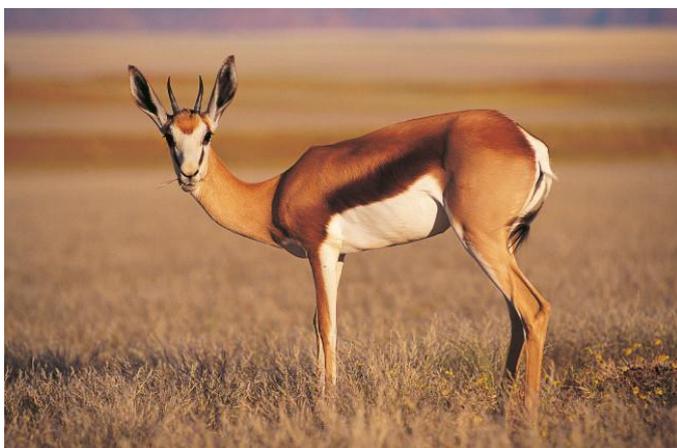
потому, что именно им чаще всего приходится выходить на добычу. Грузное животное во время охоты способно на максимальную скорость до 80 км/ч, но лишь на короткое расстояние в 20 метров. Как правило, этого достаточно, чтобы поймать добычу. Эти хищники отличаются от всех самой молниеносной реакцией.

**4 место.****Антилопа гну****Скорость до 90 км/ч**

Четвёртая строчка рейтинга достаётся антилопе гну из Африки. Так как они являются основной добычей



многих местных хищников, животному пришлось научиться максимально быстро бегать и развивать скорость до 90 км/ч. И это несмотря на свой грузный вес – 250 кг и высоту 1,5 м. При отсутствии опасности рогатые бегуны разгоняются до 40 км/ч. Травоядное животное является зависимым от погодных условий. Во время засух им приходится часто мигрировать в поисках пропитания на большие расстояния.

**3 место.****Газель Скорость до 105 км/ч**

Третьим самым быстрым животным в мире является газель. Максимальная зафиксированная скорость передвижения парнокопытного на расстоянии 150 метров составляет 114км/ч. Средний ре-

зультат в движении – 105 км/ч. Газель считается одним из самых выносливых животных, которое на протяжении долгого времени может передвигаться с достаточно большой скоростью. Бегать ей с такой лёгкостью помогает небольшой вес – 30 кг и длинные ноги.



**2 место.**

**Вилорог**

**Скорость до 115 км/ч**

Второе самое быстрое животное на земле по праву считается вилорог или американская антилопа. Максимальная скорость передвижения парнокопытного составляет 115 км/ч. Главный враг вилорога – это гепард. Чтобы спастись от хищника ему приходится передвигаться с такой быстротой. Когда гепард может уже выдохаться, быстроногое животное продолжает движение, благодаря удивительной выносливости. Эти антилопы могут разгоняться не только во время укрытия от хищного охотника, но и просто так, для развлечения. Удивительной особенностью этих четвероногих является то, что они способны преодолевать в прыжке препятствие с двухметровой высотой или шестиметровой шириной.

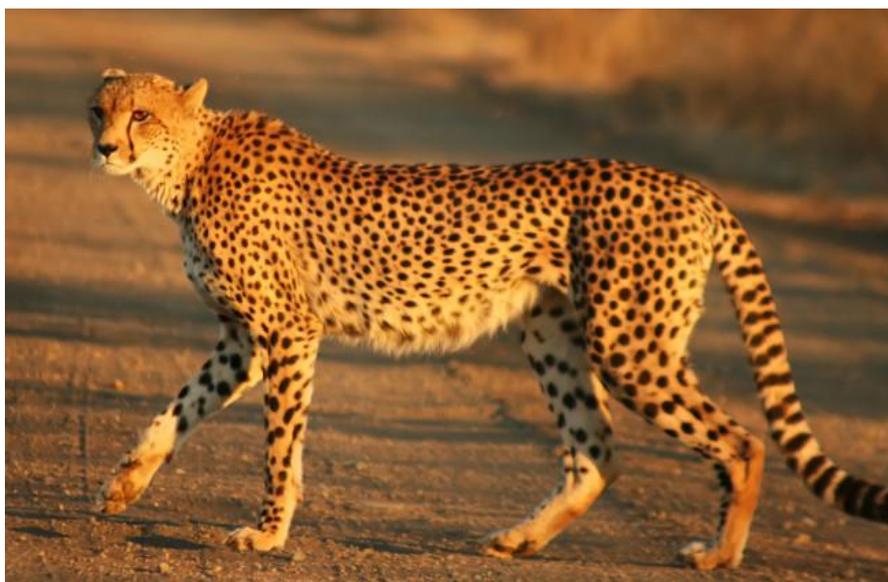
**1 место.**

**Гепард**

**Скорость до 120**

**км/ч**

Гепард считается самым быстрым животным на земле. Максимальная скорость, которую способен набирать



хищник при охоте составляет 120км/ч. Не удивительно, что при такой молниеносности охотник выдыхается ровно через минуту. Но обычно ему хватает этого времени, чтобы настигнуть жертву. Передвигаясь с такой быстротой, основную часть гепард парит в воздухе, дотрагиваясь до земли только для того, чтобы оттолкнуться. Набрать такой темп разбега хищной киске удаётся всего за 3 секунды. Так что животное вполне может посоревноваться с самой быстрой спортивной машиной по скорости разгона. Такое быстрое передвижение, несмотря на небольшой временный интервал, отнимает у леопарда очень много энергии и сил. Для того чтобы ему восстановиться после пробежки понадобится минимум полчаса. За это время, пока млекопитающее будет отдыхать, у него вполне могут стащить добычу леопарды или гиены.

## Зазывалки на игру

<p>Таю, таю, налетаю Вас в игру всех приглашаю А в какую, не скажу! Зазывалку расскажу.</p>	<p>Поиграть пришла пора Развеселая детвора. Пусть наш смех звучит вокруг Становитесь дружно в круг!</p>
<p>Тай, тай, налетай Порезвись и поиграй! Всех в игру мы принимаем Никого не обижаем.</p>	<p>Приглашаю детвору На веселую игру А кого не примем За уши поднимем. Уши будут красные. До того прекрасные.</p>
<p>Тай-тай, налетай! Кто в жмурки (прятки, салки и т.д.) играй?</p>	

## Считалки

<p>Белки зайцев угощали И морковку подавали. Все орешки сами съели. А водить тебе велели!</p>	<p>Мы собрались поиграть. Ну кому же начинать? Раз, два, три – Начинаешь водить ты!</p>
<p>Забрался медведь в колоду, Захотелось ему мёду. Кто не верит – погляди И из круга выходи.</p>	<p>Пчёлы в поле полетели, Зажужжали, загудели, Сели пчёлы на цветы Мы играем - водишь ты.</p>
<p>Гномик золото искал И колпак свой потерял! Сел, заплакал: "Как же быть?!" Выходи! Тебе водить!</p>	<p>Раз, два, три, четыре, Кошку грамоте учили: Не читать, не писать, А за мышками скакать!</p>
<p>До-ре-мифа-соль-ля-си! Села кошка на такси, А котятя прицепились И бесплатно прокатились</p>	<p>Бабка Ежка и Кощей Наварили в роще щей. И давай всех угощать. Ты - ведущий. Нам - играть!</p>

<p>Вышли мышки как - то раз Поглядеть, который час. Раз, два, три, четыре Мышки дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон, Убежали мышки вон.</p>	<p>Раз, и два, и три, четыре, Жили мышки на квартире К ним повадился сам друг, Крестовик, - большой паук. Пять, и шесть, семь, и восемь, Паука мы все попросим: - К нам, обжора, не ходи, Ну а ты, дружок, води!</p>
<p>Аты-баты - шли солдаты, Аты-баты - на базар. Аты-баты - что купили? Аты-баты - самовар. Аты-баты - сколько стоит? Аты-баты – три рубля. Аты-баты - кто выходит? Аты-баты - ты и я.</p>	<p>- Аист-аист, аист - птица, Что тебе ночами снится? Мне болотные опушки, - А еще? Еще лягушки Их ловить, не изловить. Вот и все, тебе водить!</p>
<p>Шла машина тёмным лесом За каким-то интересом. Инте-инте-интерес - Выходи на букву «С», Буква «С» нехороша, Выходи на букву «Ша».</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять, Вышел зайчик погулять. Вдруг охотник выбегает, Прямо в зайчика стреляет. Пиф! Паф! Не попал. Серый зайчик ускакал.</p>
<p>Тили-тили, тили-бом, Сбил сосну зайчишка лбом. Жалко мне зайчишку, Носит зайка шишку. Поскорее сбегай в лес, Сделай зайныке компресс.</p>	<p>За стеклянными дверями, Стоит Мишка с пирогами. Здравствуй, Мишенька-дружок, Сколько стоит пирожок? - Пирожок-то стоит три, А водить-то будешь ты!</p>
<p>За высокими горами Стоит Мишка с пирогами. Здравствуй, Мишенька-дружок, Сколько стоит пирожок? Пирожки не продаются, Они сами в рот кладутся, Но кто их возьмет, Тот водить пойдет.</p>	<p>Мы делили апельсин, много нас, а он один. Эта долька для ежа, Эта долька для чижа. Эта долька для утят, Эта долька для котят. Эта долька для бобра, А для волка кожура! Он сердит на нас беда! Разбегайтесь кто куда!</p>

## Описание и методика проведения подвижных игр

### «Мы веселые ребята»

**Задачи:** развивать умение выполнять движения по словесному сигналу; упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием; способствовать развитию речи.

**Ход:** дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится «ловишка», назначенный воспитателем. Дети хором произносят:

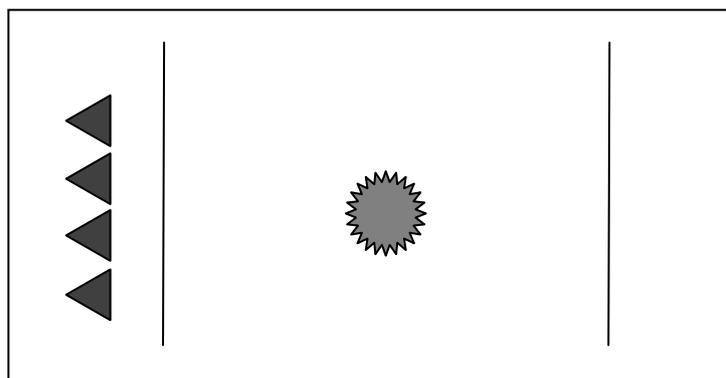
*«Мы веселые ребята, любим бегать и скакать,*

*Ну, попробуй нас догнать. раз, два, три- лови!»*

После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а «ловишка» догоняет бегущих. Тот, до кого «ловишка» дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле «ловишки». После 2 – 3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый «ловишка».

**Правила:** перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся «ловишка» отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

**Варианты:** ввести второго «ловишку». На пути убегающих поставить преграду – бег между предметами.



**«Догони свою пару»**

**Задачи:** учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару; развивать умение действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту движений; способствовать проявлению выносливости.

**Ход:** дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади на 2 – 3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

**Варианты:** «запятнать» свою пару мячом.

*Игра повторяется 6 – 8 раз.*



**«Встречные перебежки»**

**Задачи:** продолжать учить бегать, не наталкиваясь друг на друга.

**Ход:** две группы детей, с равным количеством играющих, становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми в шеренгах не менее шага). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу педагога: «**Синие!**» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив, протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

*Игра повторяется 5 – 6 раз.*



## «Краски»

**Задачи:** учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали; развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега; способствовать развитию речи.

**Ход:** участники игры выбирают хозяина и монаха-покупателя. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

**-Тук! Тук!**

**-Кто там?**

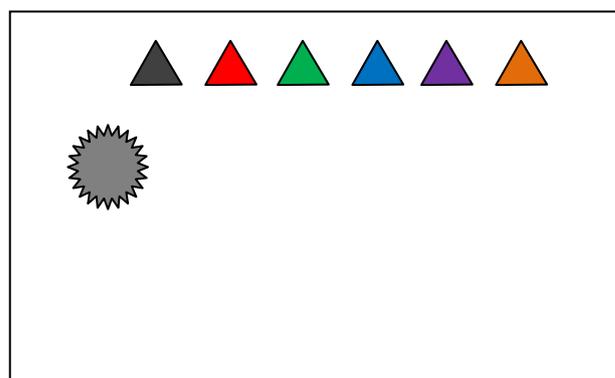
**-Монах в синих штанах.**

**-Зачем пришёл?**

**- За краской.**

**-За какой?**

**-За красной (желтой, синей ...).**



Монах называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и монах столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает. Поймав краску монах уводит ее в условленное место. Игра продолжается.

Если названной краски нет, продавец говорит:

**«Беги по красной (желтой, синей...) дорожке, найди красные сапожки, поноси да назад принеси!».**

Монах бежит до условленного места и возвращается.

Игра продолжается до тех пор, пока все краски не будут куплены.

**Варианты:** если нет названной краски продавец говорит **«Скачи по красной (желтой, синей...) дорожке на одной ножке!»**. Можно выбрать несколько монахов-покупателей. Выигрывает тот, у кого больше красок.

**«Второй лишний»**

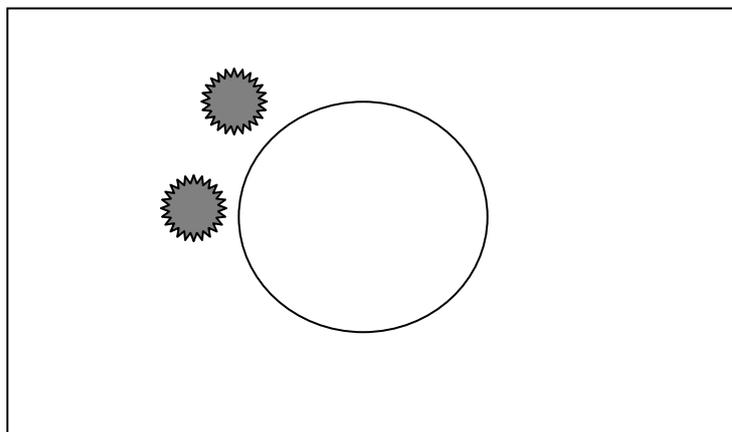
**Задачи:** учить быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка; развивать внимание, реакцию; воспитывать интерес к подвижным играм.

**Ход:** дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1 – 2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребёнок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встал пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если «ловишка» успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

**Правила:** бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

**Варианты:** можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».

*Игра повторяется 6 – 8 раз.*



**«Свободное место»**

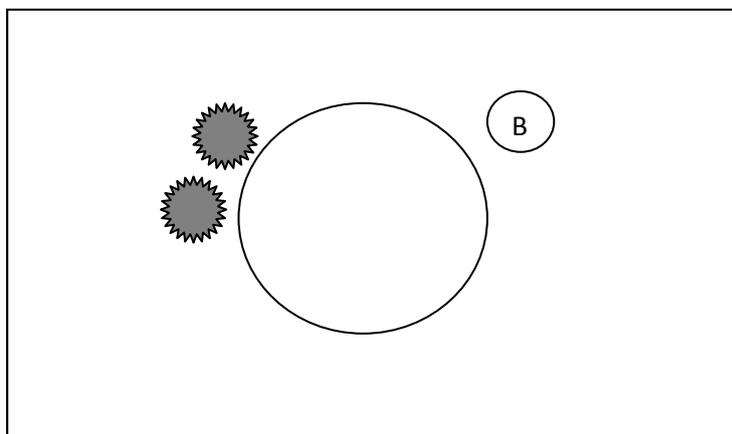
**Задачи:** развивать ловкость, быстроту, умение не сталкиваться при беге.

**Ход:** играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу **«раз, два, три — беги»** бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся.

Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

**Варианты:** можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

*Игра повторяется 5 – 6 раз.*



**«У ребят порядок строгий»**

**Задачи:** Совершенствовать навыки детей в беге. Развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве.

**Ход:** дети образуют 3 – 4 круга в разных сторонах площадки и берутся за руки. На сигнал воспитателя дети разбегаются по всей площадке, на другой сигнал – останавливаются и говорят:

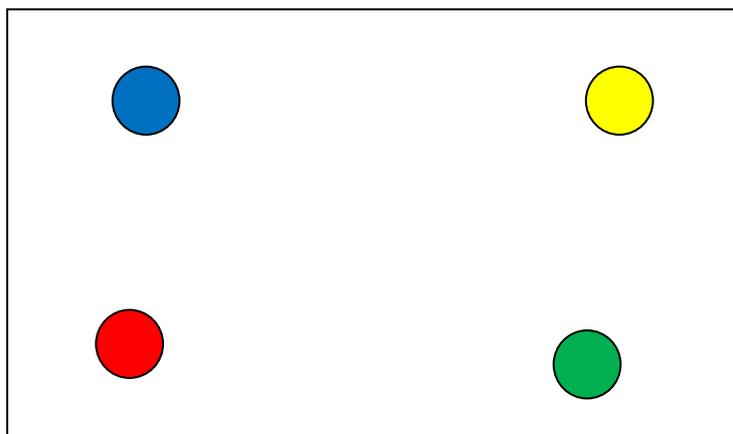
*«У ребят порядок строгий, знают все свои места.»*

*Ну, трубите веселее: тра – та – та, тра – та – та!»*

По команде **«На места!»** дети быстро строятся в кружки, каждый должен найти свое место. Выигрывает подгруппа, которая быстро и правильно выполнила задание.

**Варианты:** можно ввести в игру цветные ориентиры – у каждой команды свой цвет. В процессе игры менять ориентиры местами.

*Игра повторяется 3 – 6 раз.*



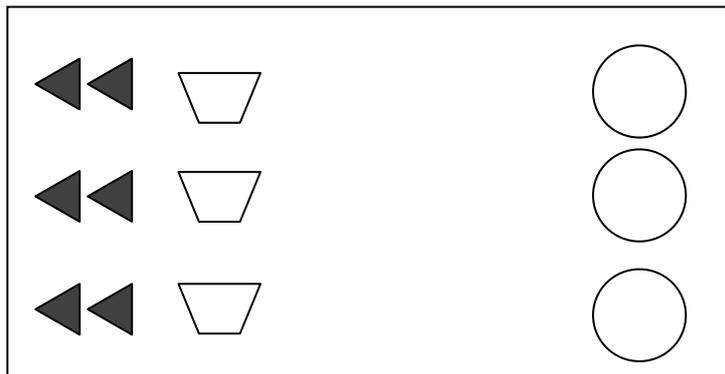
**«Быстро возьми и быстро положи»**

**Задачи:** совершенствовать навыки детей бега в быстром темпе; развивать ловкость.

**Ход:** дети делятся на 3 команды и строятся в колонны одной стороне площадки, перед ними на полу стоят корзинки на другой стороне площадки лежат обручи, в каждом игрушки по количеству детей в команде. На другой стороне на расстоянии 5 – 6 м. стоят 3 – 4 ящика или корзины. Детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Выигрывает та команда, которая быстрее принесет все игрушки в корзину

**Указания:** физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1 – 2 м. увеличить расстояние для бега). Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

*Игра повторяется 3 – 5 раз.*



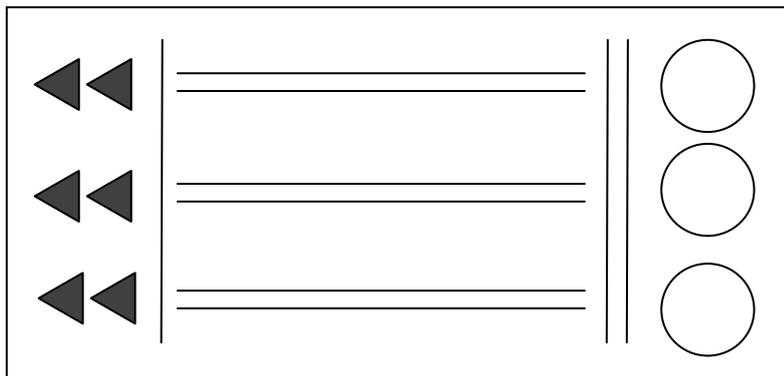
### «Веселые соревнования»

**Задачи:** учить детей выполнять задание точно, качественно; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.

**Ход:** играющие становятся в 3 – 4 колонны у общей черты на расстоянии 2 – 3 шагов одна от другой. В каждой колонне должно быть одинаковое число играющих. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м. (расстояние между линиями 20 – 25 см.). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70 – 80 см. («канавки»), и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу воспитателя первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

**Варианты:** первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Цель соревнования – какая колонна быстрее выполнит задание.

*Игра повторяется 2 – 3 раза.*

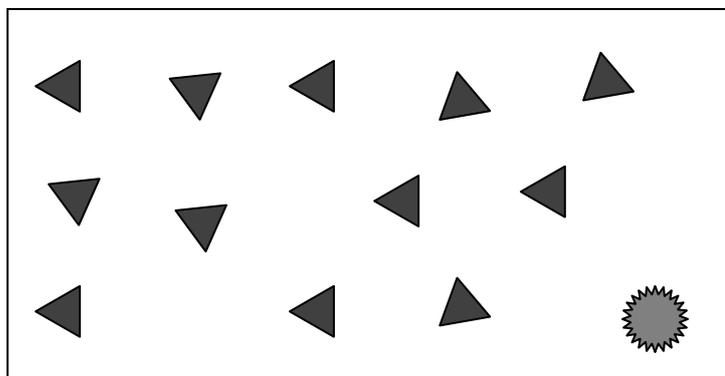


**«Пятнашки»**

**Задачи:** упражнять в беге враспынную.

**Ход:** дети выбирают одного ребенка, и дают ему прозвище «пятнашки»; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми, и старается, во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой. Пойманный задерживается, таким образом, и превращается в «пятнашку», при этом его имя произносится во всеулышание для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться. Лишь только он, в свою очередь, поймает кого-нибудь из участников, то немедленно передаст ему свою роль, переходя сам в группу детей, спасающихся бегством.

**Указания:** игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют живой интерес к ней и не почувствуют себя утомленными.



**«День и ночь»**

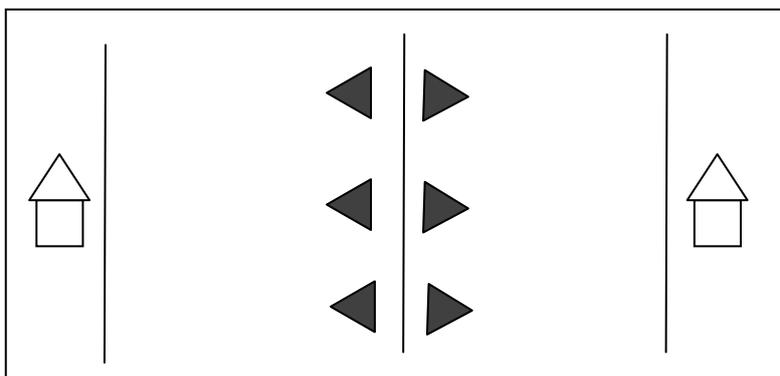
**Задачи:** развивать ловкость, внимание, умение быстро бегать, действовать согласно правилам игры.

**Ход:** Участники делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по обе стороны выстраиваются команды спиной друг к другу. Воспитатель говорит: *«Приготовиться!»*, а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал *«День»*, то дети из команды «Ночь» бегут в свой домик, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, только до границы дома убегающих.

Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

**Указания:** воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

*Игра повторяется 4 – 6 раз.*



### «Два Мороза»

**Задачи:** развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу; упражнять в беге с увертыванием, в ловле; способствовать развитию речи.

**Ход:** На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз – Красный Нос и Мороз – Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят:

*«Мы два брата молодые, два мороза удалые.*

*Я - Мороз Красный Нос.*

*Я - Мороз Синий Нос.*

*«Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?»*

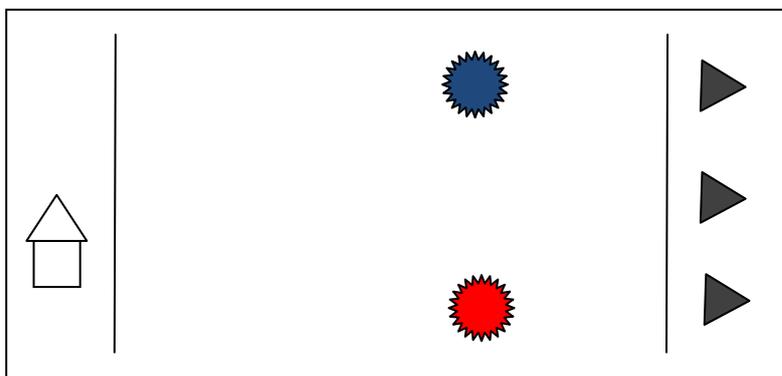
Все играющие отвечают:

*«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»*

и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных. «Замороженных» подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

**Правила:** играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, останавливается.

*Игра повторяется 5 – 6 раз.*



**«Эй, ловишка, выходи!»**

**Задачи:** развивать двигательную активность, быстроту движений; способствовать развитию речи.

**Ход:** дети встают в круг и закрывают глаза. Воспитатель обходит ребят по внешнему кругу и мягко касается плеч одного из них. Он будет в игре «ловишкой». По сигналу воспитателя дети открывают глаза и начинают ходить в рассыпную по залу (площадке), произнося слова:

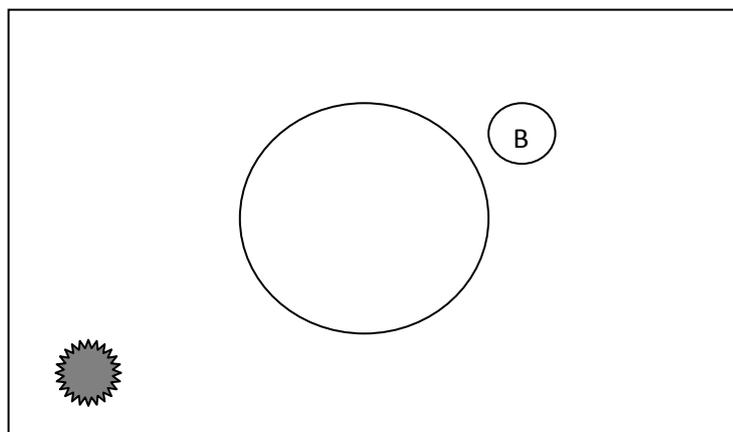
*Мы шагали по площадке,  
Только строили догадки –  
Кто нас будет догонять?  
От кого нам убежать?  
Эй, ловишка, выходи!  
Нас попробуй догони!*

После слова «догони» дети останавливаются, а «ловишка» встает в заранее указанное место (обруч, положенный на краю площадки) и произносит:

*Быстро всех переловлю.  
Я ловить ребят люблю.*

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием. Пойманные дети выбывают из игры.

*Игра повторяется 5 – 7 раз.*



**«Бездомный заяц»**

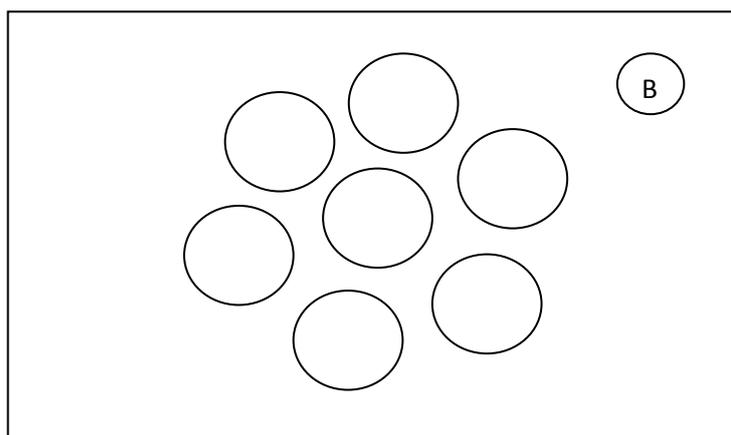
**Задачи:** Упражнять в беге в различных направлениях, в умении быстро ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, находчивость.

**Ход:** из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки (обручи), и каждый встает в свой домик.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным зайцем и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

**Указания:** игру можно проводить и со всей группой детей. В этом случае круг образуют взявшиеся за руки 4 – 5 детей. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам. Через 2 – 3 мин. по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга.

*Игра повторяется 3 – 6 раз.*



### «Мышеловка»

**Задачи:** развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость; упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу; способствовать развитию речи.

**Ход:** дети делятся на две группы. Одна группа образует круг – это мышеловка. Остальные дети «мыши», идут по кругу, приговаривая:

*«Ах, как мыши надоели, развелось их – просто страсть!»*

*Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.*

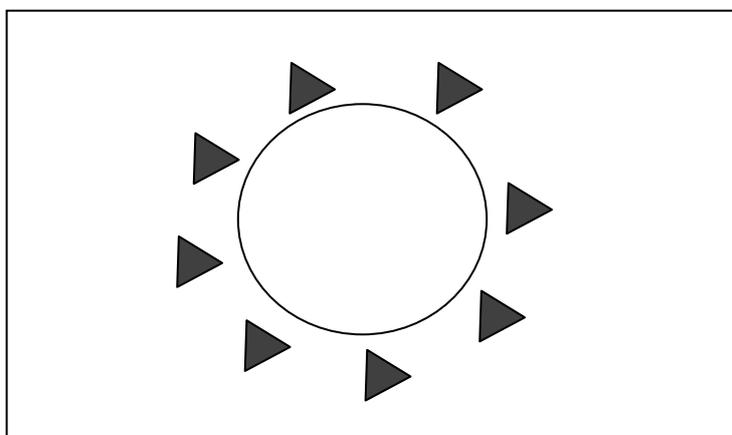
*Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас!*

*Вот поставим мышеловки, переловим в тот же час!»*

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Мыши, не успевшие выбежать из мышеловки, считаются пойманными. Пойманные мыши становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями.

**Варианты:** если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

*Игра повторяется 4 – 5 раз.*



**«Мороз-красный нос»**

**Задачи:** учить ловко и быстро перебегать через площадку; способствовать развитию речи.

**Ход:** на противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий — Мороз-Красный нос. Он говорит:

***Я Мороз – Красный нос.***

***Кто из вас решится,***

***В путь – дороженьку пуститься?***

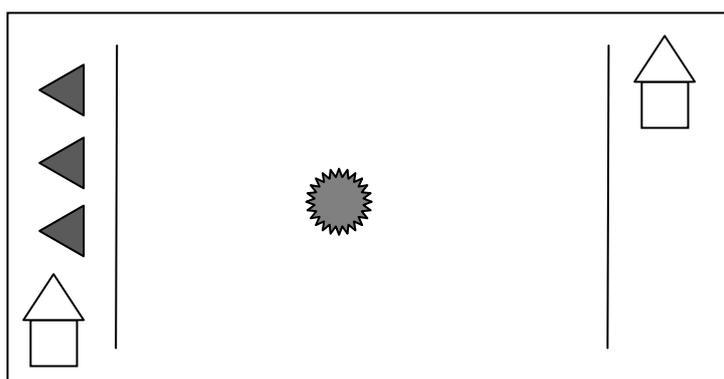
Играющие отвечают:

***Не боимся мы угроз,***

***И не страшен нам мороз!***

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

*Игра повторяется 5 – 7 раз.*



**«Зверолов»**

**Задачи:** упражнять в беге с ловлей и увертыванием; развивать быстроту, ловкость; способствовать развитию речи.

**Ход:** из числа играющих выбирается зверолов. Дети идут по кругу, «зверолов» идет в центре круга противоположно в другую сторону. Дети произносят слова:

*«В лесу, лесочке, среди зеленых дубочков*

*Звери гуляли, опасности не знали.*

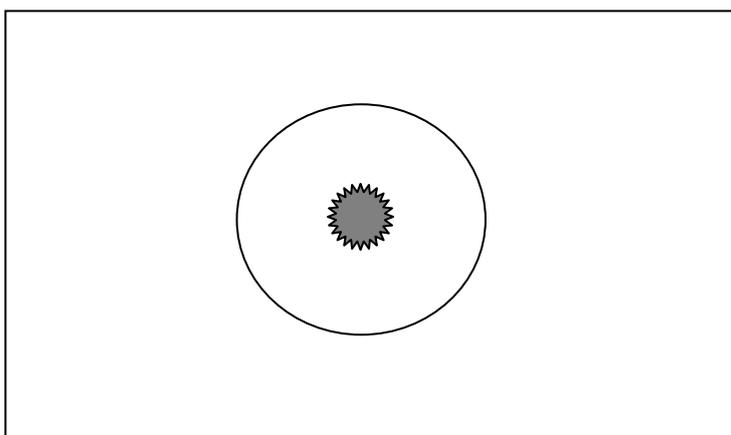
*Ой, зверолов идет!*

*(останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, на каждое слово хлопают по коленям)*

*Он в неволю нас возьмет! Звери, убегайте!* (три хлопка в ладоши на каждое слово).

Дети разбегаются в разные стороны, «зверолов» их догоняет. Те, кого «зверолов» коснулся ладонью, отходят в сторону. На сигнал **«Стоп!»** дети останавливаются и встают в круг.

*Игра повторяется 2 – 3 раза, затем выбирается новый «зверолов».*



**«Чей домик?»**

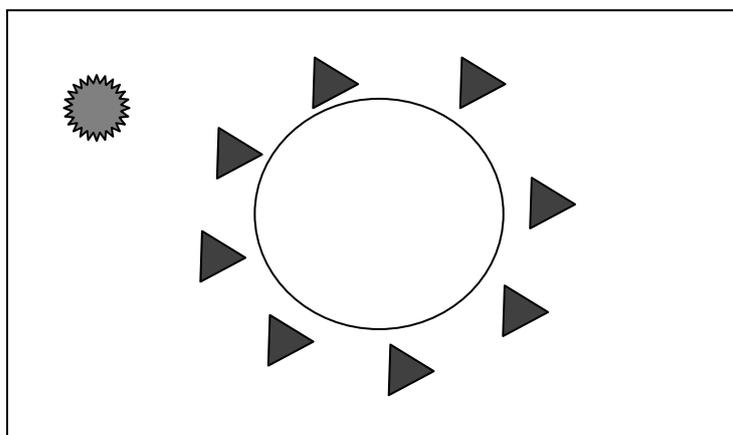
**Задачи:** упражнять детей в быстром беге; развивать быстроту реакции на сигнал.

**Ход:** играющие становятся в круг, поставив руки на пояс (получаются окошки). Водящий ходит сзади круга и говорит:

***«Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу,  
К одному я подойду и тихонько постучу»***

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошечки и говорит ***«Тук – тук – тук»***. Стоящий в кругу спрашивает: ***«Кто пришел?»***. Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: ***«За чем пришел?»***. Водящий отвечает: ***«Бежим на перегонки»***, и оба бегут по кругу в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежал первым, остается в кругу.

*Игра повторяется 5 – 6 раз.*

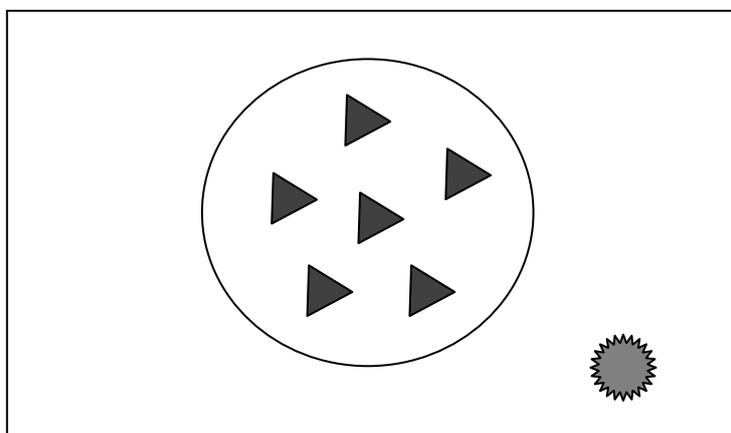


### «Караси и щука»

**Задачи:** упражнять в беге в разных направлениях, развивать ловкость и быстроту реакции.

**Ход:** одни дети «камешки» стоят по кругу, другие дети «караси» – бегают внутри круга, водящий «щука» находится за кругом. На сигнал воспитателя **«Щука!»** щука вплывает в круг и пытается поймать карасей. Караси прячутся за камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться, и уводит их к себе в дом.

*Игра проводится 2 – 3 раза, затем выбирается новая щука. «Камешки» и «караси» меняются местами.*



**«Ловишки с лентами»**

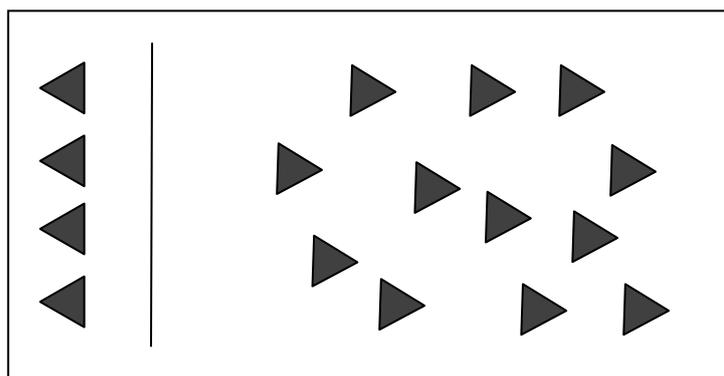
**Задачи:** развивать ловкость, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве.

**Ход:** играющие делятся на две равные команды. Команда №1 выстраивается в шеренгу «за городом», а команда №2 располагается врассыпную «в городе». У каждого игрока этой команды за поясом цветная лента. По сигналу судьи, включается секундомер, и игрок из команды №1 забегает в «город», пытается сорвать ленту у одного из играющих команды №2, справившись с заданием, он возвращается за город и передает эстафету следующему стоящему игроку своей команды.

Игрок, потерявший ленту, выбывает из игры на «скамейку запасных». После того, как последний игрок из команды №1 справится с заданием и возвратится к своей команде, судья останавливает секундомер. Команды меняются полям, игра возобновляется.

Выигрывает та команда, которая сорвала ленты за меньшее количество времени.

*Игра повторяется 2 – 5 раз.*



### «Стадо и волк»

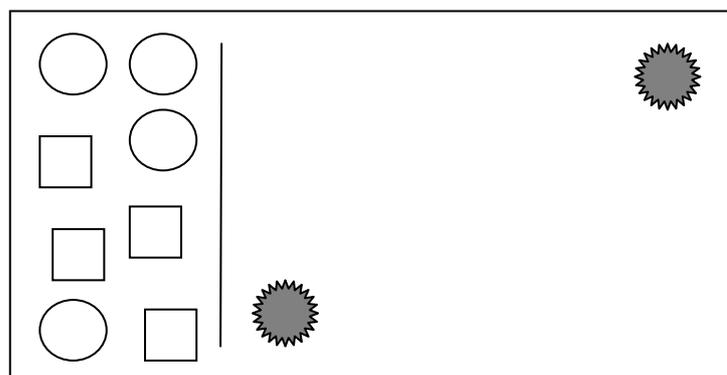
**Задачи:** развивать умение выполнять движения по сигналу; упражнять в ходьбе и быстром беге.

**Ход:** На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого – «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным, щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. **«Волк»** – говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

**Правила:** Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

**Варианты:** В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

*Игра повторяется 4 – 6 раз.*



### «Горелки»

**Задачи:** развивать ловкость и быстроту бега; воспитывать интерес к народным играм; способствовать развитию речи.

**Ход:** Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2 – 3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают «ловишку»:

*«Косой, косой. Не ходи босой.*

*А ходи обутой, лапочки закутай.*

*Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.*

*«Не найдет тебя медведь. Выходи, тебе гореть»*

«Ловишка» становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят:

*«Гори, гори ясно, чтобы не погасло.*

*Глянь на небо - птички летят,*

*Колокольчики звенят.*

*Раз, два, три – беги!»*

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. «Ловишка» старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится «ловишкой». Если «ловишка» не поймал, он остается в той же роли.

**Правила:** во время произнесения слов «ловишка» не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

*Игра повторяется 5 – 6 раз.*

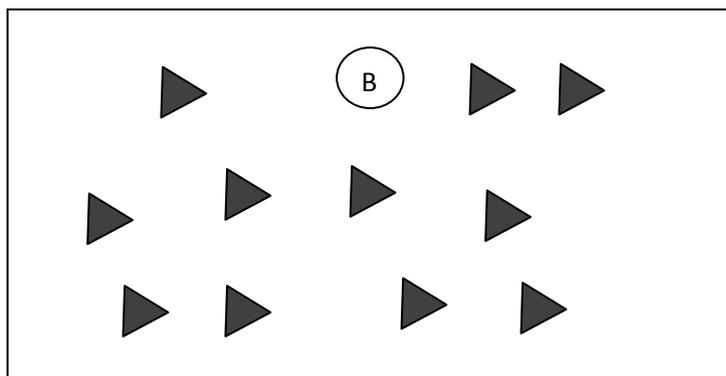
### «Разноцветные ленточки»

**Задачи:** развивать быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений; развивать внимание и ориентацию в пространстве; воспитывать находчивость и инициативу.

**Ход:** каждому ребенку даётся ленточка на колечке, которую он заправляет себе в шорты сзади, делая «хвостик». По команде воспитателя (свистку) дети разбегаются по залу и пытаются сорвать ленту-«хвостик» у другого игрока, при этом сохраняя свой «хвостик». Игра заканчивается по команде (свистку) или когда все ленточки будут сорваны. Побеждает тот игрок, кто больше наберёт ленточек и сохранит свою.

**Правила:** держать свою ленточку руками нельзя.

*Игра повторяется 2 – 6 раз.*



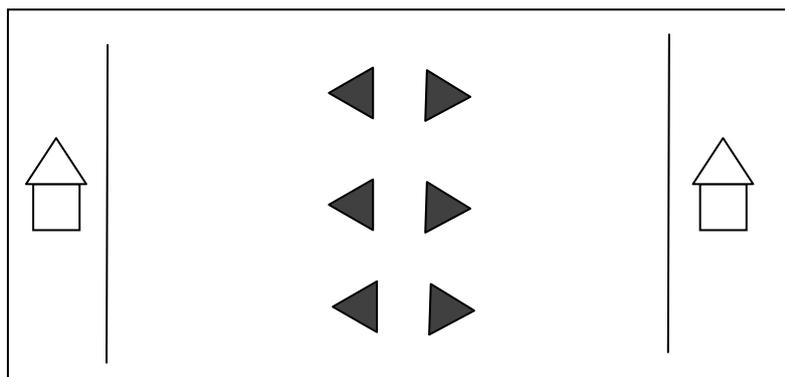
### «Солнце и Луна»

**Задачи:** развивать быстроту и ловкость.

**Ход:** на противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – дом игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1,5 – 2 м одна от другой. Воспитатель называет то одну, то другую команду. По сигналу «*Луна!*» игроки этой команды бегут в дом способствовать развитию речи, а игроки другой команды поворачиваются кругом, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место. Отмечается команда, которая запятнала больше игроков.

**Правила:** Нельзя пятнать игроков в доме.

*Игра повторяется 5 – 6 раз.*



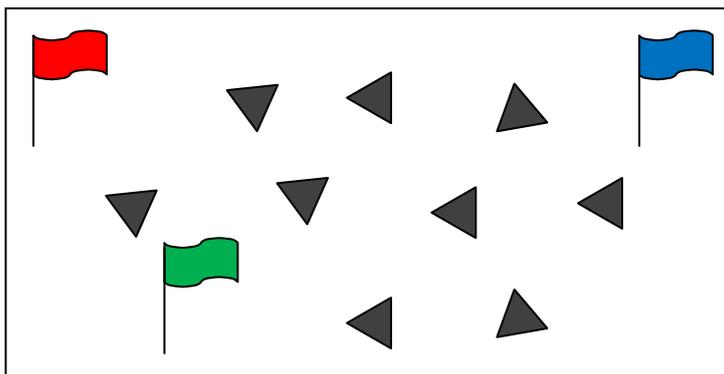
### «Чье звено быстрее соберется»

**Задачи:** упражнять в беге врассыпную, умении слушать сигнал воспитателя, развивать внимание.

**Ход:** дети распределяются на два, три звена. Каждое звено выбирает определенный предмет – один одинаковый на все звено. В разных концах зала устанавливаются места для звеньев. По сигналу воспитателя дети бегают в разных направлениях. По сигналу «**На места!**» бегут и строятся у соответствующего предмета в звено.

**Усложнение:** в процессе игры воспитатель меняет местами предметы.

*Игра повторяется 5 – 6 раз.*



### «Хитрая лиса»

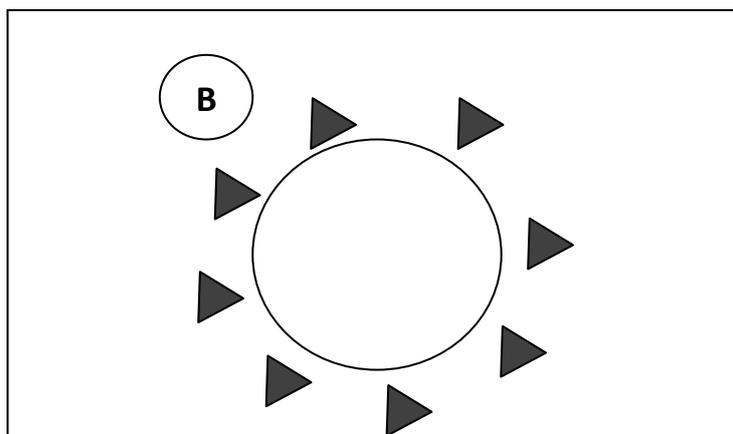
**Задачи:** развивать наблюдательность, быстроту реакции на сигнал; упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

**Ход:** играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга с закрытыми глазами. Воспитатель, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, пытаясь понять – кто из них хитрая лиса? Они три раза хором спрашивают: «*Хитрая лиса, где ты?*». После третьего вопроса «хитрая лиса» быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «*Я здесь!*». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, до которых лиса дотронулась рукой, отходят в сторону. По сигналу «**В круг!**» дети снова образуют круг, и игра повторяется.

**Правила:** лиса начинает ловить детей только после того, как играющие три раза хором спросят «*Хитрая лиса, где ты?*», а лиса ответит «*Я здесь!*». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

**Варианты:** выбираются 2 лисы.

*Игра повторяется 4 – 5 раз.*



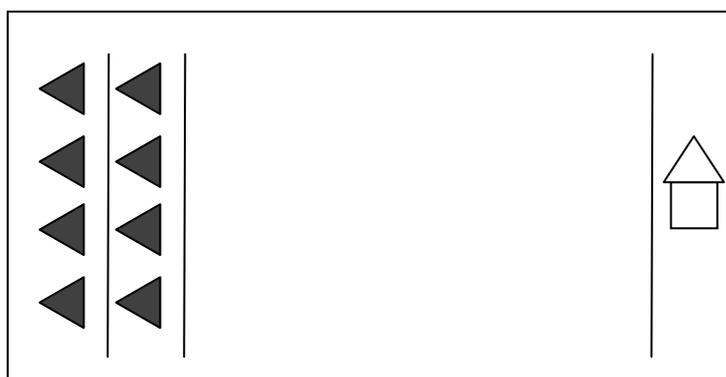
**«Догони соперника»**

**Задачи:** учить детей быстро перебегать с одной стороны площадки на другую; развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

**Ход:** две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15 – 20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта «осаленных» дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

**Усложнение:** дети убегают разными видами бега.

*Игра повторяется 5 – 6 раз.*



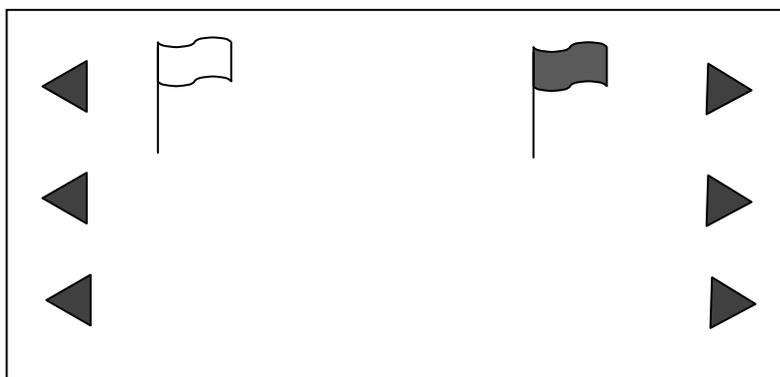
**«Пилоты»**

**Задачи:** упражнять детей в быстром беге; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, внимание.

**Ход:** дети делятся на 3 – 4 команды – эскадрильи. Команды строятся в колонны за командирами в разных местах площадки, которые отмечены цветными флажками – это аэродромы. На сигнал воспитателя *«Пилоты, готовьте самолеты к полету»* дети разбегаются в разных направлениях, останавливаются, «наливают бензин» (наклоняются), «заводят моторы» (кружат руками перед грудью), «расправляют крылья» (руки в сторону) и «летят» в разных направлениях. По сигналу воспитателя *«Самолеты, на посадку»* дети на бегу строятся и командиры ведут самолеты на аэродромы. Выигрывает та команда, которая быстрее приземлится на аэродром.

**Указания:** воспитатель может незаметно поменять флажки местами.

*Игра повторяется 4 – 5 раз.*



### «Веночек»

**Задачи:** упражнять детей в беге с увертыванием; развивать быстроту реакции; способствовать развитию речи.

**Ход:** дети становятся в шеренгу на одной стороне площадки. Выбирается водящий – садовник, который становится напротив детей на расстоянии 3 – 4 метра. Садовник произносит слова:

**«Я иду сорвать цветок. Из цветов сплести веноч?»**

Дети отвечают:

**«Не хотим, чтоб нас срывали (махи руками перед собой)**

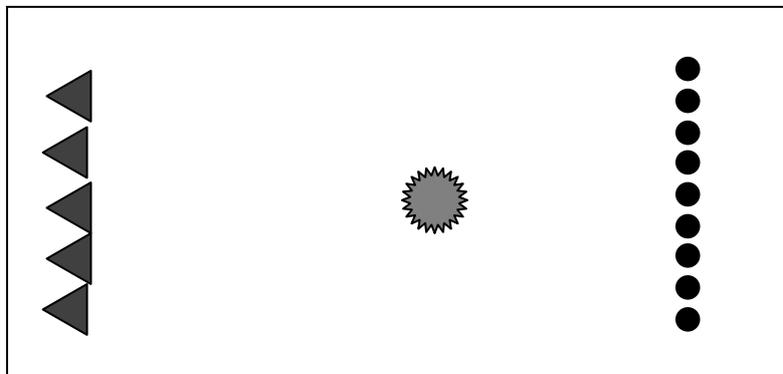
**И венки из нас сплетали. (вертушка руками)**

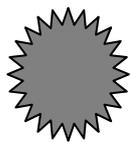
**Мы хотим в саду остаться, (встать на носки, руки вверх)**

**Будут нами любоваться» (кружение на носках, руки вверх с наклоном головы)**

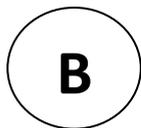
Дети перебегают на другую сторону. Водящий ловит.

Игра повторяется 7 – 8 раз.



**Условные обозначения.**

Водящий



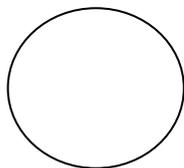
Воспитатель



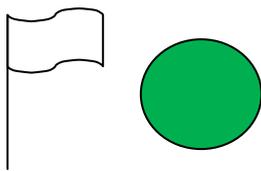
Дети



Корзина



Обруч



Ориентир



Домик



Веревка

**Протокол оценки развития быстроты детей 6 – 7 лет  
Контрольный эксперимент (май 2016 г.)  
Экспериментальная группа**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Пол	Тестовое задание и его оценка			
			Тест №1 Бег на 10 м (сек) / ур.разв.	Тест №2 Бег на 30 м (сек) / ур.разв.	Тест №3 Челночный бег (сек)/ур.разв.	Уровень развития
1	Дима Б.	М	2,1 / В	6,5 / В	10,0 / В	В
2	Никита Д.	М	2,0 / В	6,3 / В	9,4 / В	В
3	Никита К.	М	2,3 / В	8,0 / С	10,6 / С	С
4	Андрей Л.	М	2,4 / С	8,0 / С	10,9 / С	С
5	Веня М.	М	2,2 / В	7,0 / ВС	10,0 / В	В
6	Ильнар М.	М	2,3 / В	7,4 / С	10,4 / ВС	С
7	Юра Н.	М	2,4 / НС	8,6 / НС	11,1 / НС	НС
8	Владик Н.	М	2,3 / В	7,8 / С	10,5 / С	С
9	Ваня О.	М	2,1 / В	6,5 / В	9,9 / В	В
10	Максим П.	М	2,1 / В	6,5 / В	10,5 / С	В
11	Соня Б.	Д	2,2 / В	6,6 / В	10,7 / С	В
12	Вика Б.	Д	2,3 / В	7,5 / С	10,2 / В	В
13	Настя Г.	Д	2,3 / В	8,1 / С	11,7 / С	С
14	Лиза Д.	Д	2,6 / С	8,2 / С	10,8 / С	С
15	Милана Е.	Д	2,4 / В	7,1 / В	10,2 / В	В
16	Марина Э.	Д	2,1 / В	6,5 / В	10,0 / В	В
17	Алиса Э.	Д	2,3 / В	7,7 / С	10,5 / ВС	С
18	Полина Кз.	Д	2,3 / В	7,9 / С	10,7 / С	С
19	Полина Кл.	Д	2,4 / В	7,7 / С	10,4 / ВС	С
20	Лиза К.	Д	2,6 / С	8,2 / С	10,9 / С	С
<b>Низкий</b>			0	0	0	0
<b>Ниже среднего</b>			1 (5%)	1 (5%)	1 (5%)	1 (5%)
<b>Средний</b>			2 (10%)	11 (55%)	10 (50%)	10 (50%)
<b>Выше среднего</b>			0	1 (5%)	3 (15%)	0
<b>Высокий</b>			17 (85%)	7 (35%)	7 (35%)	9 (45%)

**Уровень развития:**

Н – низкий;

НС – ниже среднего;

С – средний;

ВС – выше среднего;

В – высокий.

**Протокол оценки развития быстроты детей 6 – 7 лет  
Контрольный эксперимент (май 2016 г.)  
Контрольная группа**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Пол	Тестовое задание и его оценка			
			Тест №1 Бег на 10 м (сек) / ур.разв.	Тест №2 Бег на 30 м (сек) / ур.разв.	Тест №3 Челночный бег (сек)/ур.разв.	Уровень развития
1	Руслан А.	М	2,1 / В	6,4 / В	9,9 / В	В
2	Ярослав В.	М	2,2 / В	6,4 / С	10,0 / В	В
3	Платон К.	М	2,1 / С	6,5 / ВС	10,6 / С	С
4	Максим Л.	М	2,4 / В	8,0 / С	10,8 / С	С
5	Саша М.	М	2,4 / В	8,0 / С	10,5 / С	С
6	Арсений М.	М	2,6 / С	7,5 / С	10,8 / С	С
7	Вася Н.	М	2,3 / В	7,5 / С	10,0 / В	В
8	Лев П.	М	2,5 / С	7,4 / С	10,5 / С	С
9	Никита С.	М	2,4 / С	7,1 / С	10,5 / С	С
10	Макар С.	М	2,5 / С	7,4 / С	10,8 / С	С
11	Аня Б.	Д	2,5 / С	8,6 / НС	11,0 / НС	НС
12	Ульяна В.	Д	2,5 / В	7,2 / С	10,8 / С	С
13	Настя З.	Д	2,4 / В	7,6 / С	10,7 / С	С
14	Маша Г.	Д	2,5 / В	6,6 / В	10,6 / ВС	В
15	Самира К.	Д	2,6 / С	8,3 / НС	11,2 / НС	НС
16	Кристина М.	Д	2,4 / В	6,4 / В	9,9 / В	В
17	Алиса П.	Д	2,6 / С	6,6 / В	10,0 / В	В
18	Маша С.	Д	2,7 / С	7,5 / С	10,5 / С	С
19	Настя Ш.	Д	2,5 / В	7,4 / С	10,8 / С	С
20	Полина Ш.	Д	2,6 / С	7,9 / С	10,8 / С	С
<b>Низкий</b>			0	0	0	0
<b>Ниже среднего</b>			0	3 (15%)	2 (10%)	2 (10%)
<b>Средний</b>			10 (50%)	12 (60%)	12 (60%)	12(60%)
<b>Выше среднего</b>			0	1 (5%)	1 (5%)	0
<b>Высокий</b>			10 (50%)	4 (20%)	5 (25%)	6 (30%)

**Уровень развития:**

Н – низкий;

НС – ниже среднего;

С – средний;

ВС – выше среднего;

В – высокий.

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1

ФИО: Куликова Татьяна  
 дата выгрузки: 10.12.2016 08:01:33  
 пользователь: [komplik83@yandex.ru](mailto:komplik83@yandex.ru) / ID: 3345468  
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

---

### Информация о документе

№ документа: 35  
 Имя исходного файла: ВКР\_9.12.16.docx  
 Размер текста: 5264 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 112375  
 Слов в тексте: 14783  
 Число предложений: 1105

---

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 10.12.2016 08:01:33 - Последний готовый отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 53.84%  
 Заимствования: 46.16%  
 Цитирование: 0%

Оригинальность: 53.84%  
 Заимствования: 46.16%  
 Цитирование: 0%

---

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
18.6%	[1] Волкова Юлия Николаевна-Развитие физических качеств старших дошкольников в подвижных играх.doc	не указано	04.05.2011	Модуль поиска Интернет
18.57%	[2] Скачать/bestref-188444.doc	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
18.26%	[3] Скачать/bestref-111416.doc	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет