

Министерство образования и науки Челябинской области  
государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
(среднее специальное учебное заведение)  
«Каслинский промышленно-гуманитарный техникум»

Выпускная квалификационная работа

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Специальность: 050144 Дошкольное образование

Симакова Кристина Юрьевна

Руководитель: Широкова С.Г.

# Введение

- В современном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей. Здоровое поколение – основа любого государства, именно поэтому выбранная тема работы является актуальной. Актуальность выбранной темы обусловлена еще и тем, что среди педагогов теоретиков существует спор о том, на сколько физические качества зависят от врожденных факторов и есть ли необходимость их специального развития у дошкольников.

**Целью** данной работы является изучение влияния подвижных игр на развитие физических качеств дошкольников.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Исследовать исторические и теоретические аспекты проблемы;
2. Определить физические качества детей дошкольного возраста;
3. Классифицировать подвижные игры;
4. Составить систему работы по взаимодействию с семьей по физическому развитию на учебный год;
5. Систематизировать диагностические тесты на выявление уровня физических качеств у дошкольников.

- **Объектом исследования** является влияние подвижных игр на развитие физических качеств дошкольников.
- **Предметом исследования** выступают физические качества детей старшего дошкольного возраста.

Перед началом исследования выбранной темы выдвигалась **гипотеза** о том, что подвижные игры способствуют развитию таких физических качеств дошкольников, как сила, ловкость, быстрота, выносливость.

- **Проблема исследования** заключается в разработке и поиске новых методических подходах к использованию подвижных игр в развитии физических качеств старших дошкольников как основы их физической подготовленности
- **Методы исследования** Теоретические: анализ педагогической литературы по теме исследования; интерпретация литературных источников; обобщение. Эмпирические: наблюдение; тестирование; беседа; методы математической обработки данных эксперимента.
- **Исследования проводились на базе МДОУ детский сад № 8 «Орленок» в старшей группе.**

Теоретическое обоснование проблемы развития физических качеств дошкольников с помощью подвижных игр.

П.Ф Лесгафт писал: « В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия в полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производится с возможно большей точностью и ловкостью».

Это положение подтверждается работами педагогов М.М Конторович, А.И.Быкова, Н.Н. Кильпо, Э.Я. Степаненкова, С. Я. Лайзане, которые внесли значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду.

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой

- Как показал анализ различных библиографических источников, большинство дошкольных учреждений совершают одну и ту же ошибку, связанную с созданием штампов. Необходимо понимать, что однотипность снижает мотивацию, ведет к неактивной деятельности, препятствует проявлению самостоятельности, творчества, инициативы детей. Содержание игровых пространств должно быть мобильным, регулярно обновляться в соответствии информацией, полученной от педагога в рамках усвоения программных задач, создавая условие для активной деятельности детей.

Далее рассмотрим наиболее важные физические качества личности:

- **Сила**- это способность человека преодолевать за счет мышечных усилий внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.
- **Быстрота**- это способность человека в определенных специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель.
- **Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.
- **Гибкость** – это свойство опорно-двигательного аппарата, связанное со способностью к мышечной релаксации.
- **Ловкость**- это способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.



# *Констатирующий эксперимент*

**Цель:** Определить уровень физических качеств дошкольников.

**Задачи:** Провести тестирование на определение физических качеств дошкольников; рассчитать и сравнить средние показатели для оценки общей динамики.

**Итог:** показатели наших детей колеблются в пределах допустимых норм.

# Результаты оценки физических качеств детей 5-6 лет (по состоянию на февраль 2015 г.)

	Наклон (см)	Бег (сек)	Бег на 30 м. (сек)	Метание наби вног о мяча	Метание мешочка с песком вдаль (м)		Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)
					Правая рука	Левая рука		
<b>Сред нее знач ение</b>	-1,9	69,7	9,1	183, 4	3,5	3	98	24

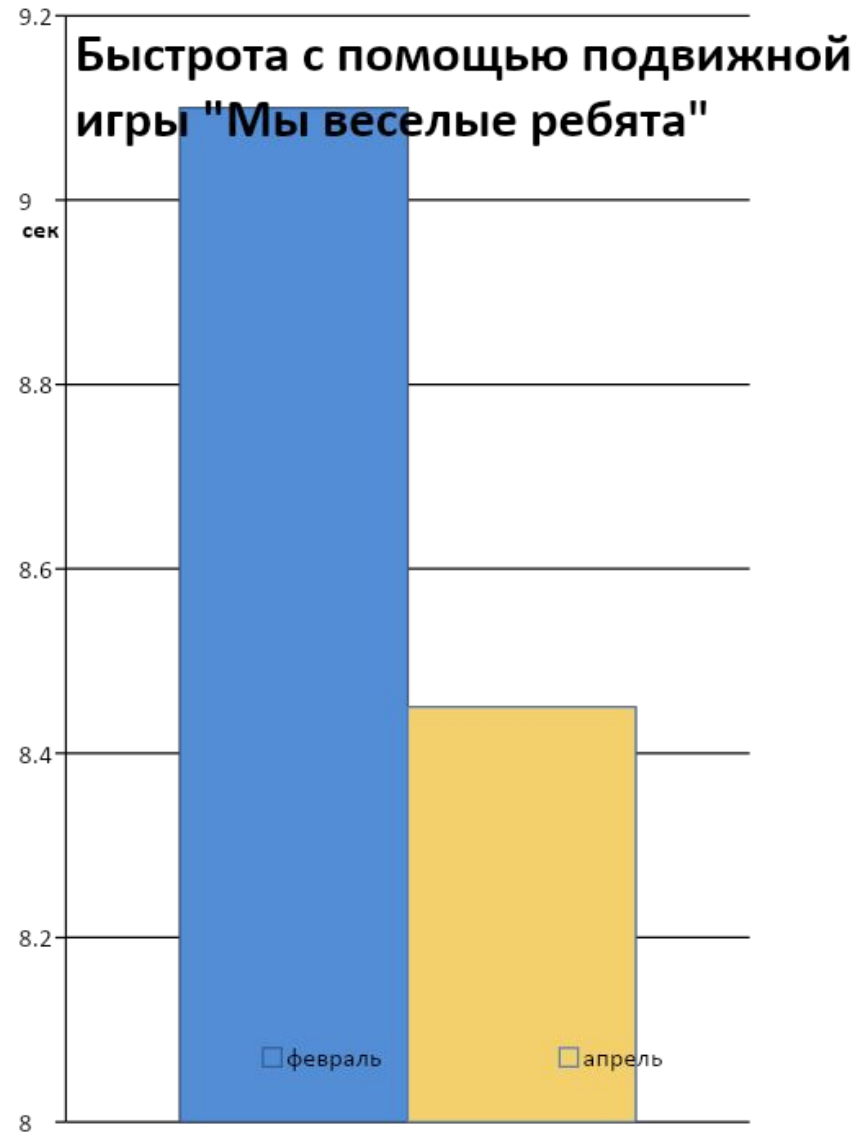
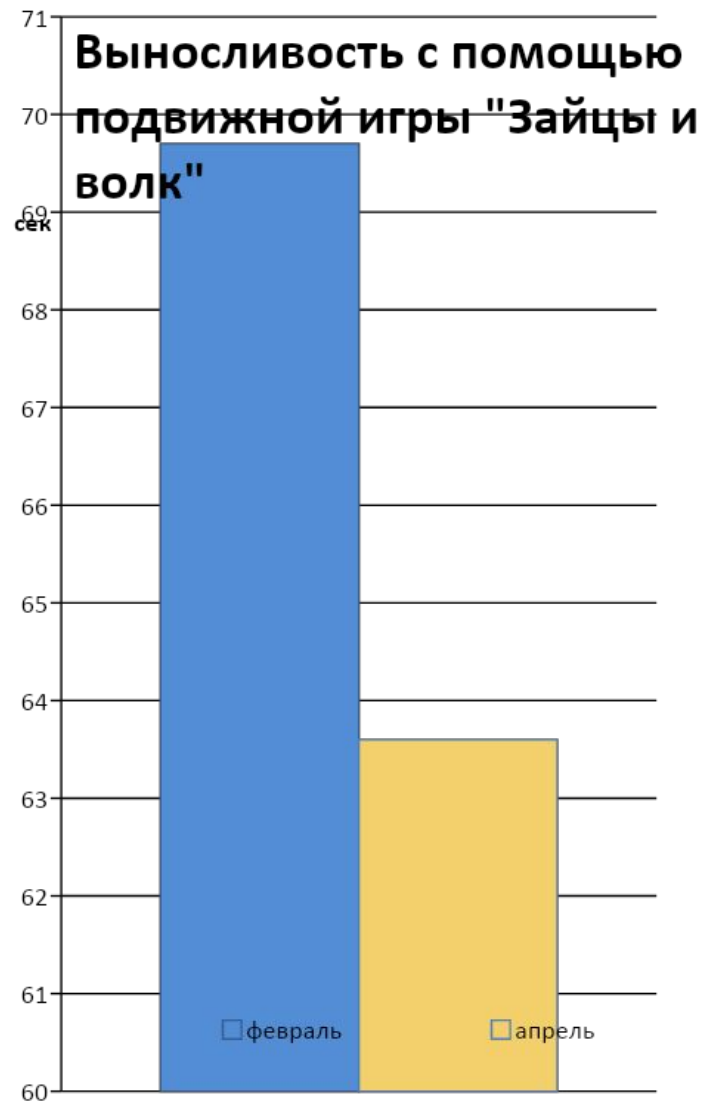
# Формирующий эксперимент

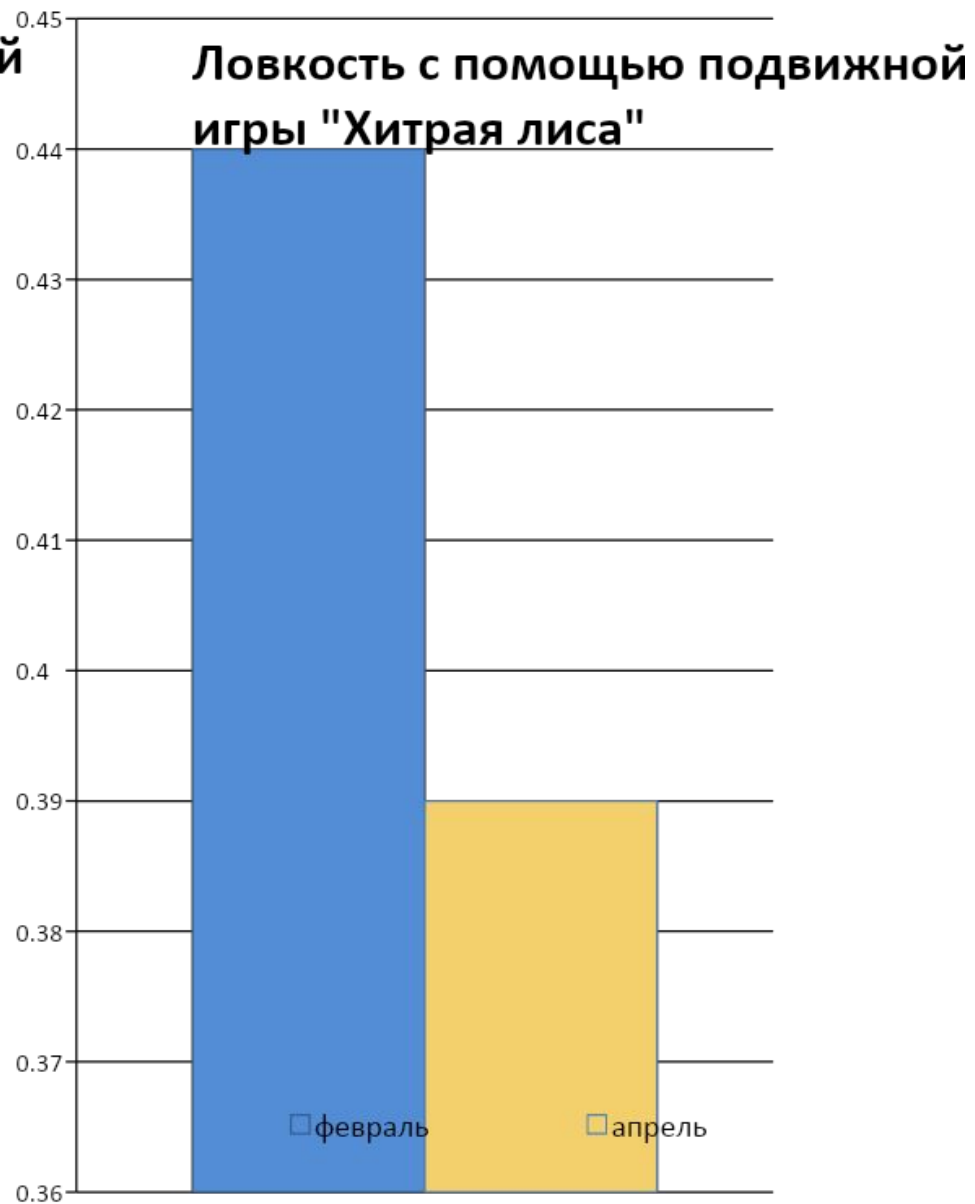
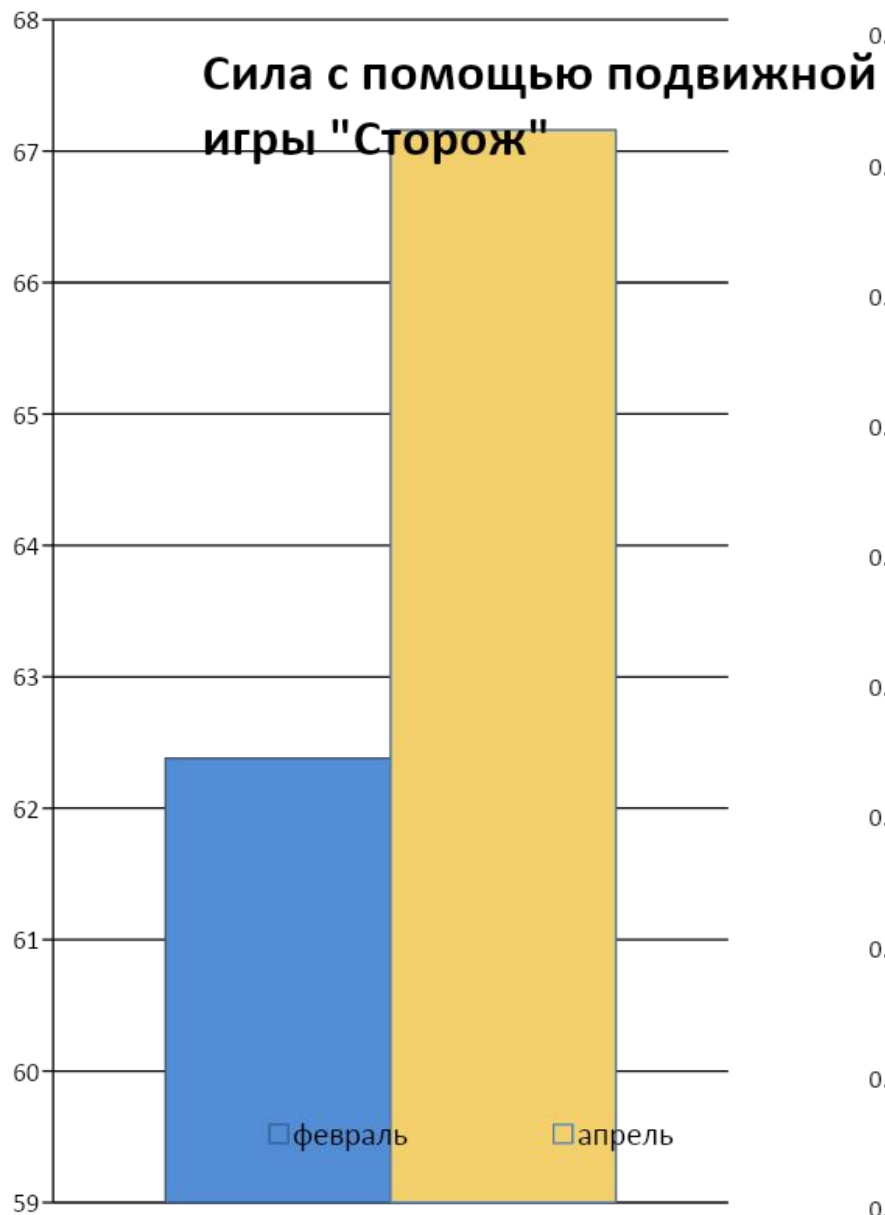
- **Цель:** составить систему работы по взаимодействию с семьей по физическому развитию на учебный год.
- **Итог:** система работы по взаимодействию с семьей по физическому развитию позволяет родителям и педагогу в полной мере обеспечить высокие конечные результаты здоровья, физического и двигательного развития детей.

## Результаты оценки физических качеств детей 5-6 лет (по состоянию на конец апреля 2015 г.)

	Наклон (см)	Бег (сек)	Бег на 30 м. (сек)	Метание набив ного мяча	Метание мешочка с песком вдаль (м)		Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)
					Правая рука	Левая рука		
<b>Среднее значение</b>	-0,9	63,6	8,45	199,8	3,78	3,21	103,8	25,2

# Сравнительный анализ физических качеств во время проведения подвижных игр





# Контрольный эксперимент



- Результаты проведенных тестов позволяют сделать следующие выводы:

Физические качества детей старшего дошкольного возраста, в результате проводимых с детьми игровых занятий с применением подвижных игр в течение 3 месяцев улучшились. Рост произошел за счет эффективного использования силы природы и ежедневного проведения подвижных игр.



**Спасибо за внимание!**