

**С.В. Пахмутова**

**Подвижные игры  
как эффективное средство  
развития ловкости у детей  
старшего дошкольного возраста**

*Методическая разработка*

Йошкар-Ола  
ГБУ ДПО Республики Марий Эл  
«Марийский институт образования»  
2020

ББК 74.2  
П 21

*Рекомендовано научно-методическим советом  
ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования»*

*Автор*

**Пахмутова Светлана Владимировна,**  
педагог дополнительного образования государственного бюджетного  
образовательного учреждения дополнительного образования  
Республики Марий Эл «Дворец творчества детей и молодежи»

- Пахмутова С.В.**  
П 21 Подвижные игры как эффективное средство развития ловкости у  
детей старшего дошкольного возраста: Методическая разработка. –  
Йошкар-Ола: ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский  
институт образования», 2020. – 36 с.

В методической разработке представлен опыт использования в образовательной деятельности подвижных игр как эффективного средства развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Материалы включают картотеку подвижных игр для развития ловкости, диагностический инструментарий, конспекты.

Данная разработка адресована педагогическим работникам дошкольных образовательных организаций и учреждений дополнительного образования, а также заинтересованным родителям.

**В авторской редакции.**

**ББК 74.2**

© ГБУ ДПО Республики Марий Эл  
«Марийский институт образования», 2020  
© С.В. Пахмутова, 2020

## Содержание

ВВЕДЕНИ	4
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
1. Теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме развития ловкости детей в 5-6 лет	5
1.1. Особенности физического развития детей 5-6 лет	5
1.2. Значение подвижной игры для развития ловкости	6
2. Методы и приемы по развитию ловкости у обучающихся 5-6 лет	11
2.1. Методы по развитию ловкости у детей дошкольного возраста	14
2.1.1. Специфические методы физического воспитания	14
2.1.2. Общепедагогические методы физического воспитания	15
2.1.3. Методы обеспечения наглядности	16
2.2. Приемы по развитию ловкости, используемые на занятиях	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	19
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	20
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Диагностический инструментарий определения уровня развития ловкости у дошкольников 5-6 лет	21
Приложение 2. Картотека подвижных игр для развития ловкости	23
Приложение 3. Конспект сюжетно-игрового занятия «Моряки»	31

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Ловкость – физическое качество человека, заключающееся в способности быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. Чтобы быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать двигательные задачи, надо быть сильным, быстрым, выносливым, иметь хорошую подвижность в суставах, обладать высокими волевыми качествами. 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. В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста перед обучающимися становится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Подвижные игры помогают детям расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

**Цель методической разработки.** Представление педагогическому и родительскому сообществу опыт эффективного использования подвижных игр для развития ловкости у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Провести анализ теоретического материала по проблеме использования подвижных игр для развития ловкости у детей 5-6 лет.
2. Обобщить и представить методы оценки развития ловкости у детей 5-6 лет.
3. Осуществить подбор и адаптацию подвижных игр для развития ловкости у детей 5-6 лет, диагностического инструментария для определения уровня развития ловкости.
4. Создать картотеку подвижных игр для развития ловкости.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме развития ловкости детей 5-6 лет

#### 1.1. Особенности физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см, средний рост ребенка колеблется около 106-107 см, а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 1500-2200 мл и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств у детей способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы [10, с. 24].

## **1.2. Значение подвижной игры для развития ловкости дошкольников**

Ловкость – сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Характерно, что среди специалистов нет единого мнения в том, сколько вообще существует координационных способностей. К вопросу развития ловкости обращались многие ученые.

Н.А. Ноткина, кандидат педагогических наук, профессор, директор Института детства, РГПУ им. А.И. Герцена, автор и научный редактор программы «Детство», считает, что ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои движения в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [9, с. 52].

И.В. Волков, педагог-новатор, кандидат педагогических наук, характеризует ловкость как способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, как высшую ступень способности координировать свои движения [3, с 17].

В.И. Лях, профессор, заведующий лабораторией института возрастной физиологии РАО, автор учебников по физкультуре, дает определение: «Ловкость – качество управления движениями, обеспечивающее правильное, быстрое, рациональное решение двигательной задачи» [7, с. 8 – 9].

В.И. Лях выделяет составляющие ловкости:

1) способность к сохранению статического и динамического равновесия, т. е. к сохранению устойчивой позы в различных положениях тела или при выполнении движений;

2) способность к согласованности движений, т.е. умение, согласованно выполнять различные движения отдельными частями тела;

3) способность к реакции;

4) способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения;

5) способность к ориентированию в пространстве, т. е. умение своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении [7, с 56 – 57].

Э.Я. Степаненкова, кандидат педагогических наук, профессор, автор учебных пособий по теории и методике физического

воспитания и развития детей дошкольного возраста, включает в понятие ловкость такие компоненты:

- 1) быстрота реакции на сигнал;
- 2) координация движений;
- 3) быстрота усвоения нового;
- 4) осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта [12, с. 275].

В.М. Зациорский, доктор педагогических наук, выделяет несколько измерителей ловкости: координационная сложность задания, определяемая требованиями к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений; точность выполнения движений, т.е. степень его соответствия пространственным, временным и силовым характеристикам, требованиям двигательной задачи; время выполнения движения. Так как ловкость является сложным комплексным качеством, то в каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной из перечисленных измерителей [5, с. 91].

Проявление ловкости – это формы управления движениями, но в высшей форме. Это связано с тем, что координационные способности в большей мере обусловлены центрально-нервными влияниями, зависят от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движения, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки, и в меньшей мере зависят от морфологических и биологических влияний.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх. Она соединяет в себе многие качества. Сила мышц, скоростные качества, гибкость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. Ее уровень зависит от степени развития других физических качеств, с другой стороны определяет возможности их рационального использования [6, с. 38].

Для нас определяющими являются исследования по изучению проблемы ловкости Н.А. Бернштейна, психофизиолога и физиолога, педагога, создателя нового направления исследования – физиологии активности. Н.А. Бернштейн дает глубокий анализ ловкости и называет ее не психофизическим качеством, а способностью, отмечая особое место ловкости среди других качеств индивида.

По образному выражению автора, «ловкость – ... козырная масть, которая кроет все остальные карты» [1, с. 6].

По мнению Н.А. Бернштейна, «там, где двигательная задача осложнена, и решить ее надо, не идучи напролом, а с двигательной находчивостью, там, говорим мы, нужно изловчиться,

приловчиться. Там, где нельзя взять силой, – помогает уловка. Когда мы овладеем двигательным навыком и с его помощью подчиняем себе более или менее трудную двигательную задачу, мы говорим, что мы наловчились. Так, во всем, где требуется эта двигательная инициатива, или изворотливость, или так или иначе искусное прилаживание наших движений к возникающей задаче, язык находит выражения одного общего корня со словом ловкости». Кроме образных и красноречивых объяснений автор дает научное понятие ловкости: «Ловкость есть способность двигателью выйти из любого положения, т.е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно, быстро, рационально, находчиво».

На воспитании ловкости положительно сказывается формирование нового двигательного навыка. Вначале Н.А. Бернштейн допускает некоторое снижение скорости и силы выполнения движения, однако правильность и точность движения должны быть идеальными. Исследователь отмечает закономерную взаимосвязь между повышением точности в различных навыках. «Выработка и повышение точности в каком-нибудь одном навыке очень заметно улучшает ее во многих других».

Ловкость, как двигательное качество, включает в себя:

- координационные способности (согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление);
- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания);
- чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма).

Для того чтобы достичь высокого уровня ловкости, надо работать над развитием и совершенствованием всех частей, составляющих это физическое качество.

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками и потому имеет наиболее комплексный характер. Чтобы быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать двигательные задачи, надо быть сильным, быстрым, выносливым, иметь хорошую подвижность в суставах, обладать высокими волевыми качествами. Чем сложнее движения или действия, чем быстрее надо проявлять ловкость, тем совершеннее она должна быть.



Основными параметрами для измерения ловкости служат координационная сложность движений или двигательных действий и точность движения.

Согласно теории Н.А. Бернштейн науровненного построения движений, ловкость присуща только верхним, корковым уровням нервной системы, а низовые уровни служат лишь вспомогательными, фоновыми предпосылками. Реальные проявления ловкости начинаются у человека с уровня пространства, при этом для проявления ловкости необходима всегда совместная работа, по меньшей мере, двух уровней, подчиненных один другому. Один уровень играет роль ведущего, другой – фонового.

Ведущий уровень обеспечивает преимущественно правильность и находчивость действий, фоновые уровни создают для этого необходимые предпосылки, регулируя, прежде всего, быстроту движений и обеспечивая их рациональность. «Ловкость может находить свое выражение только в тех верховных, наиболее богатых в смысловом отношении, уровнях, которые наделены: упражняемостью; переключаемостью или маневренностью» [1, с. 23].

Ловкие двигательные акты всегда представляют собой фондирированные структуры. Все одноуровневые движения относятся к числу примитивных, в которых уже сложная задача доступна разрешению простыми координационными средствами, не могущими предъявить ощутимых требований к двигательной ловкости.

Н.А. Бернштейн отмечает, что ловкость неоднородна по своей структуре и выделяют два «разряда» ловкости: телесная ловкость; предметная, или ручная, ловкость.

Организм не просто реагирует на ситуацию, а сталкивается с ситуацией динамически переменчивой, ставящей его перед необходимостью вероятного прогноза, а затем выбора, т.е. «...реакцией организма и его верховных управляющих систем на ситуацию, является не действие, а принятие решения о действии». Говоря о принятии решения в условиях времени, физиолог указывает на возможность формирования срочных тактических решений на низовых уровнях управления без «согласования» с верхними центрами. В этой связи он объясняет значение подстройки нервной – мышечной периферии, которая обеспечивает готовность к экспертному действию.

Выделяют два пути тренировки ловкости: 1) накопление разнообразных двигательных навыков и умений; 2) совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановке.

Ловкость – это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта. Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других психофизических качеств. Большое значение в процессе ловкости используются подвижные игры. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, разрабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Потому сами дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели – подвижные игры.

Редко можно заставить детей спокойно сидящими на лавочках с книжками – они предпочитают бегать, прыгать, шумно играть. Сознание ребенка нацелено на движение. Но просто бегать и прыгать, естественно, скучно, поэтому вокруг них сформировались определенные правила, и просто двигательная активность переросла в игру.

Играть для детей – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила. Большое значение в правилах. Они определяют весь ход игры, регулируют двигательную деятельность детей, их поведение, взаимоотношения, содействуют воспитанию морально-волевых качеств. Правила воспринимаются детьми как обязательное, необходимое ответное действие, возникающее по ходу развития игры (Зайцы убегают в кусты только при появлении медведя и т.д.). Не осознавая еще правил игры, дети приучаются к своевременной реакции: с одной стороны, совершая действия по сюжету игры (зайцы боятся медведя), с другой – в силу вырабатывающегося условного рефлекса на определенный сигнал.

Таким образом, ловкость не существует как отдельное физическое качество, а тесно взаимодействует с координацией, быстротой, силой, выносливостью, гибкостью и др. А где, как не в подвижных играх в полной мере используются все эти качества. В играх реализуются основные задачи, необходимые для развития ловкости: применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений тела; изменение скорости или темпа движения, введение разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов; смена способов выполнения упражнений; развитие умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела,

требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений; выполнение согласованных действий несколькими участниками; усложненные сочетания основных движений.

## **2. Методы и приемы по развитию ловкости у обучающихся 5-6 лет**

Ведущей формой организованной двигательной деятельности на занятиях в Центре творческой ориентации дошкольников «Цветик-Семицветик» являются подвижные игры. Нами использованы такие формы проведения занятий как: сюжетно-игровая, занятия по сказке, сюжетно-образная, предметно-образная, занятия-эстафеты. На каждом занятии педагог ставит перед детьми задачу, дает возможность осмыслить ее и объясняет правила игры. В игры включает элементы соревнования (это стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию умений и навыков), тщательно продумывает физическую и эмоциональную нагрузку с учетом подготовленности детей. Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности детей [11, с. 132].

Работу по развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр мы проводим по взаимосвязанным направлениям.

Подготовка к проведению игры.

1. Подготовка инвентаря для подвижных игр.
2. Предварительный анализ игры.
3. Руководство игрой.

При знакомстве детей с играми, с элементами соревнования педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования, выражает уверенность в том, что все дети справятся с игровыми заданиями, которые предполагают не только скорость выполнения, но и соблюдение техники. Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, придает им уверенность и вызывает стремление к совершенствованию. Объединяя играющих детей в команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка. В команды подбираются дети, равные по силам, а для активизации неуверенных, застенчивых детей их объединяем со смелыми и активными [2, с. 169].

В ходе игры педагог обращает внимание детей на выполнение правил, на анализ причины их нарушения: не поняли объяснений, очень хотели выиграть, были недостаточно внимательными и т.д.

В разделе «Подвижные игры» ДООП «Цветик-Семицветик спешит в школу» подобраны подвижные игры с правилами: сюжетные игры, бессюжетные игры, игры с элементами соревнования. (Приложение 2.)

**Сюжетные игры** «Дракон кусает хвост», «Пчелки и ласточка» строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжет игры «Стала курочка гулять», ее правила обуславливают характер движений играющих (летают как «пчелки»). В сюжетных играх выполняемые упражнения носят в основном имитационный характер. Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют; через правила, подчинение которым обязательны для всех. Сюжетные игры преимущественно коллективные, и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

**Бессюжетные игры.** Эти игры подразделяются на игры: типа ловишек, с элементами соревнования, эстафеты, с предметами (бабки, серсо, школа мяча). Бессюжетные игры типа ловушек: «Ключи», «Салки со скалкой», «Ловишки с ленточками», очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры основаны на простых движениях. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Значительно отличаются от предыдущих видов бессюжетных игр **игры с использованием предметов** «Чемпион летающей тарелки», «Перестрелки», «Горячий мяч». Играющие в них выполняют более сложные движения: метание, бросание и ловля или прокатывание мячей, шаров, колец. Дети должны стремиться попасть в цель, поймать мяч. Играть в них одновременно могут лишь небольшие группы детей. В этих играх уже появляются некоторые элементы индивидуального соревнования.

В основе **игр с элементами соревнования** «Плоский камень и мяч», «Кегля вдогонку», «Донеси, не урони» лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности).

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!»,

«Стой!» и др. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Каждый ребенок должен внимательно следить за действиями водящего. При его приближении ребенок стремительно убегает. Почувствовав себя в безопасности, замедляет темп движения, тормозит его, приостанавливается. При новом приближении водящего он вновь ускоряет движение. Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения. В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, способности ориентироваться в изменяющиеся условия окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели. Подвижные игры являются одним из способов развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. 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.

Организация подвижных игр основывается на принципе универсальности предметно-игровой среды кабинета, так как он позволяет самим детям строить и менять игровую среду, трансформируя ее в соответствии с видом игры, ее содержанием и перспективами развития. В кабинете в состав предметно-игровой среды входят: крупное организующее игровое поле, спортивное и игровое оборудование, игрушки, игровая атрибутика разного рода.

## **2.1. Методы по развитию ловкости у детей дошкольного возраста**

Методы физического воспитания – это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические методы физического воспитания (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические методы физического воспитания (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) [8, с. 65 – 82]. Далее нами перечислены методы и приемы, используемые на занятиях. Отбор методов и приемов происходил на основе степени развития детей 5-6 лет, архитектурных особенностей кабинета и наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **2.1.1. Специфические методы физического воспитания**

**Метод вариативного (переменного) упражнения** способствует развитию ловкости у детей. Данный метод позволяет: осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; избирательно воспитывать физические качества; использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом; эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д. Данный метод используется в основных двух вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

Стандартно-повторный метод используется при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий, т.к. овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Информационно-рецептивный метод позволяет педагогу образно донести знания до ребенка, а ребенку – осознанно их запомнить и применить в своей деятельности.

**Игровой метод** дает возможность ребенку совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества.

**Метод круговой тренировки** заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные группы мышц.

## 2.1.2.    **Общепедагогические методы физического воспитания**

### **Словесные методы.**

**Дидактический рассказ.** Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Ребенок получает широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

**Описание.** Это способ создания у обучающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания обучающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

**Разбор** – форма беседы, проводимая педагогом с детьми после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности, в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

**Инструктирование** – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого задания.

**Комментарии и замечания.** Педагог по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения детьми или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем детям, к одной из групп или к одному обучающемуся.

**Распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью детьми на занятиях. Под распоряжением понимается словесное указание педагога на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки зала и т.д. Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма

словесного воздействия на детей с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий. Указание представляет собой словесные воздействия педагога на детей с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше» и т.п.).

### **2.1.3. Методы обеспечения наглядности**

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию детьми выполняемых заданий.

**Метод непосредственной наглядности** предназначен для создания у детей правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между педагогом и детьми, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

**Методы опосредованной наглядности** создают детям дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. Во время занятий на специальной доске перед началом командных игр, эстафет педагог демонстрирует тактические действия.

**Методы направленного прочувствования двигательного действия** направлены на организацию восприятия сигналов у детей от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. Фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, направляющая помощь педагога ребенку при выполнении двигательного действия используются при использовании подвижных игр с метанием.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания дошкольников.



Составной частью, детально дополняющей и конкретизирующей методы, являются приемы, которые необходимо использовать для развития ловкости.

## **2.2. Приемы по развитию ловкости, используемые на занятиях**

Использование необычных исходных положений.

1. Изменение скорости или темпа движений.
2. Введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку.
4. Прыжки на одной, двух ногах, с поворотом, использование предметов различной формы и массы и т.д.
5. Выполнение согласованных действий, отработка упражнений в парах.
6. Выполнение привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях: «зеркальное» выполнение упражнений (смена и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега; броски, ведение мяча «не ведущей» рукой и т.д.)
7. Усложнение привычного действия.
8. Комбинирование двигательных действий.
9. Введения внешних условий, строго регламентирующих направлений и пределы варьирования: использование сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий, усложнение движений с помощью заданий.
10. Совершенствование техники двигательных действий после дозированной физической нагрузки.
11. Выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо и т.д.).
12. Игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов.

При проведении игр мы соблюдаем **методические требования**:

1. В каждой подвижной игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам и развитию тех или иных физических возможностей.
2. Игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности обучающихся, оказывать эмоционально положительное воздействие, способствовать проявлению активности и инициативы.

3. Педагог в процессе занятий руководит игрой и направляет ее ход, контролирует степень эмоциональности и вовремя прекращает игру.

4. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях, предусматривая такое их сочетание с физическими упражнениями, чтобы не возникла перегрузка одних и тех же групп мышц. Играя в знакомую игру, дети сами вспоминают ее основные правила и ход. Если возникает необходимость что-то уточнить, педагог делает это, подчеркивая наиболее ответственные, важные моменты [4, с. 145].

5. Правила игры педагог излагает кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре.

6. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме развития ловкости детей в возрасте 5-6 лет показал, что старший дошкольный возраст – это сенситивный период для развития двигательной активности детей. Значение развития ловкости, представленные в данной работе, отражены в научных исследованиях Н.А. Бернштейна, В.М. Зацюрского, В.И. Ляха и др. Развитие ловкости находится в прямой зависимости от умственной деятельности, поэтому на протяжении всего дошкольного детства необходимо добиваться активизации умственной деятельности в процессе занятий. Для развития ловкости наиболее благоприятным периодом является старший дошкольный возраст, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

Практическая значимость методической разработки состоит в подготовке картотеки по развитию ловкости старших дошкольников. В процессе составления картотеки подвижные игры адаптированы и апробированы в условиях спортивного зала. В картотеку вошли подвижные игры с правилами с использованием различного спортивного оборудования. Также представлен диагностический инструментарий для оценки развития ловкости обучающихся в возрасте 5-6 лет. Подставленный конспект занятий ориентирован не только на двигательное развитие детей, но и на их общее речевое развитие, формирование устойчивой психики, интеллекта, таких анализаторных систем, как зрительные, слуховые.

Организация подвижных игр основывалась на принципе универсальности предметно-игровой среды зала.

Таким образом, проведение в течение года занятий с использованием подвижных игр по развитию ловкости старших дошкольников позволило детям осознать целесообразность и необходимость соблюдения правил, научиться выделять зависимость между степенью овладения физическим упражнением и победой в игре. Обучающиеся проявляли желание выполнять движения быстро и точно, не допуская при этом ошибок, оценивать действия своих сверстников и свои собственные, переживать за успехи и неудачи товарищей в процессе подвижной игры и занятия в целом. Дети более успешно овладели двигательными навыками, научились правильно применять их в игровых ситуациях.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Просвещение, 1991. 71с.
2. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М.: Просвещение, 2008. 217 с.
3. Дергачёва Т.О. Подвижная игра как средство развития быстроты и ловкости у детей дошкольного возраста. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://doc4web.ru/pedagogika/podvizhnaya-igra-kak-sredstvo-razvitiya-bistroti-i-lovkosti-u-de.html>.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенство. М.: Академия, 2002. 264 с.
5. Заиорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2006. 199 с.
6. Кожухова Н.А. Аспекты физического воспитания дошкольников // Дошкольное воспитание. 2000. № 3. С. 52.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ «Дивизион», 2006. 290 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры . М.: ФиС, 1991. 543 с.
9. Обвинцева Е.Г. Система работы по развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр и игр-эстафет с учетом ФГОС. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/10/01/sistema-raboty-po-razvitiyu-lovkosti-u-detey-starshego-doshkolnogo>
10. Образовательная область «Физическое развитие» в рамках введения ФГОС ДО. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.nios.ru/files/poleznoe/fiz.pdf>
11. Пигалова Т.Ю. Развитие игровой деятельности в ДОУ. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 218 с.
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие. М.: Воспитание дошкольника, 2006. 368с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ

Диагностика по определению уровня развития ловкости у дошкольников осуществляется на основе выполнения тестовых заданий и критериев уровня форсированности ловкости во время занятий. По окончании диагностических процедур заполняется диагностическая таблица.

***Выявление уровня развития ловкости детей 5-6 лет на основе выполнения тестовых заданий.***

Для определения уровня развития ловкости детей 5-6 лет используются тесты:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м. Фиксируется общее время бега. Средние показатели: мальчики – 12,8 – 11,1 сек.; девочки – 12,9 – 11,1 сек.

2. Подбрасывание и ловля мяча. Фиксируется количество подбрасываний мяча вверх. Средние показатели: мальчики – 15 – 25 раз; девочки – 25 раз.

3. Прыжки через скакалку. Средние показатели: мальчики 1 – 3 раза; девочки 2 – 5 раз.

4. Отбивание мяча от пола. Фиксируется количество ударов мяча о пол. Средние показатели: мальчики 30 – 50 раз; девочки 30 – 50 раз.

5. Упражнение на координацию «Фламинго». Средние показатели: мальчики 28,0 – 34,3 сек.; девочки 26,7 – 33,2 сек.

Дети, выполнившие тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню развития; выше ориентировочных показателей – к высокому; ниже – к низкому.

***Критерии уровня форсированности ловкости.***

1. Осознанность выполнения движения. Беседа, контроль за правильностью и качеством выполнения движений.

2. Умение переносить двигательные умения в самостоятельную и игровую деятельность. Наблюдение за детьми в организованной и свободной игровой деятельности.

3. Умение точно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях.

**Наблюдение за детьми в организованной и свободной  
игровой деятельности.**

**Диагностическая таблица  
по определению уровня развития ловкости обучающихся в  
возрасте 5-6 лет.**

№ п/п	Имя ребенка	Быстрот а реакции	Координация	Осознанность выполнения движения	Умение переносить двигательные умения в самостоятельную и игровую деятельность	Умение точно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

#### Карточка 1

##### «Пчелки и ласточка»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Обруч – 1 шт.

**Основное двигательное содержание.** Бег врассыпную.

**Педагогические задачи.** Развитие ловкости, быстроты движения.

**Описание.** Играющие дети – «пчелки» – сидят на корточках. «Ласточка» – в своем «гнезде». «Пчелки» (сидят на поляне и напевают): «Пчелки летают, медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум, Ласточка. Ласточка летает, Пчелок поймает!». «Ласточка» вылетает из гнезда и ловит «пчел». Пойманный игрок становится «ласточкой».

**Правила.** «Ласточка» может вылетать из гнезда и ловить «пчелок» только после окончания песенки.

**Организационно-методические указания.** Выбор водящего осуществляется по считалочке или выбору обучающихся.

**Возможные варианты.** «Ласточка» находится в круге, «Пчелы» перебегают через круг.

#### Карточка 2

##### «Плоский камень и мяч»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Резиновый мяч d 12 см, элемент конструкций мягкого модульного оборудования – куб 80x80x80.

**Основное двигательное содержание.** Бег, метание и ловля мяча.

**Педагогические задачи.** Развитие ловкости, внимания.

**Описание.** На одной стороне игрового поля устанавливается куб, на расстоянии 1-2 м проводится линия метания. Игроки делятся на две команды. Игроки одной из команд выстраиваются за кубом у стартовой линии. Игроки второй команды свободно располагаются на площадке напротив куба. Игрок первой команды кидает мяч на площадку так, чтобы попасть в пустое место. Если это удалось, команде начисляется два очка. В случае если игрокам не удастся

поймать мяч на лету, и он упадет на площадку, то один из них, подобрав мяч, становится на линию метания и старается попасть мячом в куб. За попадание в цель команда получает одно очко. Мяч в игру каждый раз вводит следующий игрок первой команды. Когда все игроки этой команды выполнят отбивание мяча (на площадку), команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Правила.** Метание в куб игроки выполняют поочередно, удобным для себя способом. Засчитывается лишь прямое попадание в куб (после отскока от площадки попадание в куб не засчитывается).

**Организационно-методические указания.** Перед организацией игры необходимо: 1) провести жеребьевку игроков бросающих мяч, 2) произвести разметку игрового поля, площадки. Для повышения интереса к игре – визуализировать промежуточные и итоговые результаты игры.

**Возможные варианты.** 1. Изменение количества игроков. 2. Замена куба другим элементом мягкого модульного оборудования. 3. Нанесение мишени на используемое мягкое модульное оборудование.

### Карточка 3

#### «Перестрелки»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** 20 резиновых мячей d 8 см., волейбольная сетка.

**Основное двигательное содержание.** Метание мячей.

**Педагогические задачи.** Развитие ловкости.

**Описание.** Играющие делятся на две команды. По сигналу педагога игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника, как можно быстрее. Команда проигрывает одно очко, если на ее стороне окажутся все мячи. Либо подсчитываются мячи у каждой команды по истечении определенного времени. Тогда проигрывает команда, у которой окажется больше мячей.

**Правила.** Мячи можно перекидывать только над сеткой.

**Организационно-методические указания.** 1. Определение игрового поля, нанесение разметки. 2. Визуализация результатов игры.

**Возможные варианты.** 1. Замена волейбольной сетки элементами мягкого модульного оборудования (брусья). 2. Изменение количества и качества резиновых мячей (набивные мячи, мячами большего размера).



#### Карточка 4

##### «Горячий мяч»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Резиновый мяч d 20см.

**Основное двигательное содержание.** Броски и ловля мяча.

**Педагогические задачи.** Развитие ловкости, крупной моторики рук.

**Описание.** Выбирают водящего. Он встает в центр круга, который образуют остальные игроки. Начинают перебрасывать друг другу мяч, а водящий старается осалить того, у кого сейчас в руках мячик. Если водящему это удалось, то он занимает место в кругу, а водить идет нерасторопный игрок.

**Правила.** Мяч можно перебрасывать в любом направлении.

**Организационно-методические указания.** Количество игроков неограниченно. На этапе ознакомления с игрой возможна разметка в форме круга.

**Возможные варианты.** Осуществление бросков мяча различными способами.

#### Карточка 5

##### «Дракон кусает свой хвост»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Не требуется.

**Основное двигательное содержание.** Бег в колонне.

**Педагогические задачи.** Развитие ловкости, умения.

**Описание.** Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на роль головы дракона назначается другой человек.

**Правила.** Во время игры нельзя разрывать колонну.

**Организационно-методические указания.** Использование маски дракона.

**Возможные варианты.** Обучающиеся в колонне кладут руки на плечи впереди стоящего игрока.

#### Карточка 6

##### «Ключи»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Не требуется.

**Основное двигательное содержание.** Бег.

**Педагогические задачи.** Развитие внимательности, ловкости, координации в пространстве.

**Описание.** Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!». В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся игрок без места становится водящим.

**Правила.** Меняться местами можно после произношения имени игрока.

**Возможные варианты.** Использование обручей вместо скакалок.

## Карточка 7

### «Кегля вдогонку»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** 2 кегли.

**Основное двигательное содержание.**

**Педагогические задачи.** Развитие крупной моторики, зрительного внимания, глазомера.

**Описание.** Дети становятся по кругу. Взрослый дает двум детям, стоящим в разных местах, по кегле. Затем он говорит: «Кегля вдогонку!» – и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если одна кегля догонит другую, т. е. обе окажутся в руках одного ребенка, то он на некоторое время выходит из игры. Педагог дает кегли другим детям, и игра продолжается.

**Правила.** Кегли передают по сигналу, не пропуская игроков.

**Организационно-методические указания.** Дозировка: 2- 3 раза.

**Возможные варианты.** При большом количестве игроков возможна организация игры в двух и более кругах, при этом выбывший игрок переходит в другую команду.

## Карточка 8

### «Донеси – не урони!»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Мешочки с песком по количеству игроков.

**Основное двигательное содержание.** Челночный бег.

**Педагогические задачи.** Развитие координации движений, чувства равновесия, умения действовать в команде.

**Описание.** Игроки по команде педагога бегут прямо до поворотной отметки, неся на голове мешочек с песком. Побеждает игрок, добежавший первым и не уронивший мешочек с песком с головы.

**Правила.** Нельзя придерживать мешок с песком руками.

**Возможные варианты.** 1. Использование другого предмета вместо мешочка с песком. 2. Изменение способа передвижения (спиной вперед, «зигзагом», приставным шагом).

## Карточка 9

### «Чемпион летающей тарелки»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Фрисби («летающая тарелка») – 1 шт.

**Основное двигательное содержание.** Метание и ловля фрисби.

**Педагогические задачи.** Развитие ловкости, силы.

**Описание.** Все встают в круг и бросают «летающую тарелку» друг другу. Тот, кто не поймал, садится в круг. Задача сидящего в кругу – поймать «летающую тарелку».

**Правила.** Фрисби кидать с осторожностью.

**Организационно-методические указания.** Игра ведется по принципу игры с мячом «Картошка».

**Возможные варианты.** Использование две фрисби.

## Карточка 10

### «Алтимат»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** 1 фрисби.

**Основное двигательное содержание.** Бег, броски и ловля фрисби.

**Педагогические задачи.** Развитие координации в пространстве, ловкости.

**Описание.** Игроки делятся на 2 команды. Жеребьевкой определяется команда, у которой находится фрисби. Пасуя диск между игроками своей команды, необходимо поймать его в зоне противника. Игроки противоположной команды должны сбить диск в воздухе, либо вынудить соперников сделать неточный пас, чтобы иметь возможность нападать самим.

**Правила.** Игрок, владеющий фрисби, перемещаться по полю не может.

**Организационно-методические указания.** Количество игроков в команде не более пяти.

### Карточка 11

#### «Ловишки с хвостиками»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Разноцветные ленты l 50 см. – по количеству игроков.

**Основное двигательное содержание.** Бег врассыпную.

**Педагогические задачи.** Развитие ориентировки в пространстве, умения менять направление.

**Описание.** Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу педагога: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги» – все дети строятся в круг. После подсчета пойманных, игра повторяется.

**Правила.** Нельзя выбегать за границы игровой площадки.

**Организационно-методические указания.** Определение границ игрового поля.

**Возможные варианты.** Чертится круг, в центре стоит ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а ловишка пытается схватить ленту.

### Карточка 12

#### «Стала курочка гулять»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Маски кошки, курочки и цыплят.

**Основное двигательное содержание.** Бег врассыпную.

**Педагогические задачи.** Развитие ориентировки в пространстве, умения менять направление.

**Описание.**

Дети читают слова и подходят к домику кошки:

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать,

А за ней цыплятки.

Квохчет курочка: «Ко-ко»,

Не ходите далеко.

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка (игроки приближаются к ней).

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет (игроки убегают и прячутся от кошки в домике).

**Правила.** Кошка начинает ловить после окончания стихотворения, пойманный игрок становится кошкой.

**Организационно-методические указания.** 1. Выбор водящего по считалочке. 2. Определение местонахождения домика кошки.

**Возможные варианты.** Передвижение игроков на цыпочках или прыжками на двух ногах во время чтения стиха.

### Карточка 13

#### «Люлька»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Длинная скакалка – 1шт.

**Основное двигательное содержание.** Прыжки через скакалку с разбега.

**Педагогические задачи.** Развитие ловкости выносливости, силы.

**Описание.** Двое водящих берут длинную скакалку за два конца и начинают раскачивать. Сначала качают на высоте 10-15 см от земли, затем по ходу игры поднимают все выше и выше – до полуметра. Остальные игроки должны перепрыгивать через скакалку с разбега. Тот, кто заденет скакалку, сменяет одного из водящих.

**Правила.** Прыгать через скакалку по очереди.

**Организационно-методические указания.** Количество игроков не более пяти.

**Возможные варианты.** 1. Изменение количества игроков, прыгающих одновременно; прыгать, взявшись за руки.

2. Использование других способов перепрыгивания скакалки: с поворотом в прыжке, на одной ножке, спиной вперед и т.д.

### Карточка 14

#### «Салки со скакалкой»

**Возрастные группы.** Дети в возрасте старше 5 лет.

**Оборудование, инвентарь.** Гимнастическая скакалка – 1шт.

**Основное двигательное содержание.** Бег врассыпную.

**Педагогические задачи.** Развитие умения действовать согласованно в парах, тройках, координации движений, ловкости.

**Описание.** Двое детей берут за концы обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный становится между водящими, берется одной рукой за середину

скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

**Правила.** Бегать, держась за скакалку.

**Организационно-методические указания.** Определение границ игрового поля.

**Возможные варианты.** В игру включить 2 пары ловишек.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### МОРЯКИ

#### *Сюжетно-игровое занятие*

**Тема занятия:** «Моряки».

**Целевая аудитория.** Обучающиеся детских творческих объединений, дети в возрасте 5-6 лет Центра творческой ориентации дошкольников «Цветик-Семицветик».

**Цель:** создание условий для формирования у детей двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта.

**Задачи:**

***Образовательные***

1. Научить детей правилам подвижной игры «Рыбаки и рыбки».
2. Закрепить правила игры «Море волнуется раз» с использованием музыкального сопровождения.

***Развивающие***

1. Развивать у детей интерес к подвижным играм.
2. Совершенствовать у детей навыки быстроты, ловкости.
3. Развивать у детей умения видеть и понимать партнеров и соперников во время игровой деятельности.

***Воспитательные***

1. Воспитывать у детей организованность, дисциплинированность.
2. Воспитывать у детей культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

**Оборудование:** кегли по 2 шт. на каждого участника, аудиозаписи, музыкальный центр.

**Место проведения:** малый спортивный зал ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ».

**Время занятий:** 25 минут.

**Музыкальное оформление:**

1. «Бескозырка белая» (слова З. Александровой, музыка И. Галкина). Электронный ресурс. Режим доступа: <https://qmusic.me/mp3/бескозырка>
2. Аудиозапись «Шум моря». Электронный ресурс Режим доступа: <https://noisefx.ru/skachat-zvuki-morya-okeana.html>
3. «Экипаж – одна семья» (слова Ю. Погорельского, музыка В. Плешака). Электронный ресурс. Режим доступа: <https://zvoouq.pro/tracks/экипаж-семья>

4. «Море волнуется раз». Электронный ресурс. Режим доступа:  
<https://wwh.lalamus.mobi/music/море+волнуется+игра>

### **Структура занятия**

I. Вводная часть.

Строевые упражнения.

Ритуал приветствия.

Дыхательное упражнение «Морской ветерок».

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кеглями.

Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Подвижная игра «Море волнуется раз».

Подвижная игра «Зеркало».

III. Заключительная часть.

Малоподвижная игра в кругу «Плыли мы на корабле».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Ход занятия**

**I. Вводная часть.**

***Ритуал приветствия.***

**Педагог.** Добрый день, мои друзья. Очень рада видеть вас.  
Отгадайте, пожалуйста, загадку.

По морям, по океанам я плыву на корабле

И гудками шлю приветы всем, кто ходит по земле.

Знает маленький и взрослый: море – это не пустяк,

Но я смелый, сильный, ловкий, потому что я ...

**Дети.** Моряк!

**Педагог.** Молодцы. Давайте мы с вами поиграем в моряков и отправимся в морское путешествие. Направо! На корабль – шагом марш!

***Строевые упражнения.***

***Ходьба:***

обычная ходьба в колонне;

«чайки» – ходьба на носках, руки в стороны;

«плывем» – ходьба с высоким подниманием колен, руки согнуты в локтях, отводим руки назад;

«яблочко» – ходьба на пятках, руки перед грудью, в колонне;

«ходим по палубе» – ходьба приставными шагами правым, левым боком.

***Бег:***

«спокойное море» – бег в колонне друг за другом;



«между рифами» – бег в колонне между кеглями (8 шт.)  
бег в колонне друг за другом;  
«штурм» – бег с высоким подниманием колен, руки на поясе.

### **Педагог.**

Носик принохался:  
Пахнет морским воздухом.  
И увидели мы море  
Красивое, большое.  
Воздух мы морской вдохнем,  
Дышим носом, а не ртом.  
Плечи не поднимаем,  
Животом помогаем!

### ***Дыхательное упражнение «Морской ветерок»<sup>1</sup>.***

1 – сделать глубокий вдох носом.

2 – долгий выдох с произнесением: ш-ш-ш-ш...

## **II. Основная часть.**

**Педагог.** Ребята, рядом с нами плывут корабли. Давайте мы поприветствуем их и передадим сигналы.

### ***Общеразвивающие упражнения с кеглями<sup>2</sup>.***

*Аудиозапись «Шум моря».*

1. И. п. – о. с. кегли внизу. 1 – кегли в стороны, 2 – кегли вверх, посмотреть, 3-4 – то же, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

2. И. п. – ноги слегка расставлены, кегли к плечам, локти в стороны. 1 – поворот вправо – выдох, 2 – и. п., вдох, 3-4 – то же, влево. Повторить 6 раз.

3. И. п. – ноги шире плеч, кегли внизу. 1 – наклон вперед-вниз, кегли на пол, 2 – выпрямиться, 3-4 – то же, взять кегли, принять и. п. При наклоне ноги не сгибать. Повторить 3 раза.

4. И. п. – сидя, ноги прямые, кегли сбоку. 1 – наклон вперед, кегли за ступни на пол, 2 – выпрямиться, 3-4 – то же, взять кегли, принять и. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. – сидя, ноги согнуты, кегли сбоку. 1 – одновременно поднять прямые ноги, кегли в стороны, 2 – и. п. Повторить 5 раз.

---

<sup>1</sup> Дыхательное упражнение «Морской ветерок». Электронный ресурс. Режим доступа: <https://infourok.ru/konspekt-obrazovatelnoy-deyatelnosti-morskije-ucheniya-1360493.html>

<sup>2</sup> Общеразвивающие упражнения с кеглями. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/06/24/kartoteka-kompleksov-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy>

6. И. п. – ноги расставлены, кегли на полу. 1-8 – покатать кеглю правой ступней. То же, левой ступней. Повторить 3 раза.

7. И. п. – стоя, ноги врозь, кегли (гантели) на полу. 10-12 подскоков на месте в чередовании с ходьбой.

**Педагог.** Чтобы в путешествии подкрепиться, нужно наловить рыбу. Предлагаю это сделать при помощи новой игры.

***Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»<sup>3</sup>.***

Цель игры. Развитие выносливости, быстроты и ловкости.

Описание игры. По сигналу педагога водящий догоняет любого игрока и задевает его рукой (осаливает). Водящий и осаленный игрок берутся за руки одной рукой (образуют «рыбацкую сеть») и начинают догонять остальных «рыбок», бегая парой, не разъединяя рук. Догнав и осалив следующего игрока, они присоединяют его к «рыбацкой сети» и «рыбачат» уже втроем, перемещаясь по залу, держась втроем за руки. Таким образом, с каждым осаленным игроком «сеть» становится на одного человека длиннее, а «рыбок» на одну меньше. Игра продолжается до тех пор, пока все «рыбки» не будут пойманы.

Правило. Разрывать «сеть» (отпускать руки) во время игры запрещается. Игрок осаленный при разорванной «сети» пойманным не считается и остается «рыбкой».

**Педагог.** Море стало беспокойно, волны стали рисовать фигуры. Давайте и мы с вами под музыку будем делать морские фигуры.

***Подвижная игра «Море волнуется раз»<sup>4</sup>.***

Цель игры: развитие творческих и коммуникативных способностей, фантазии, находчивости.

Описание. Дети выполняют движения под музыку.

**Педагог.** К нам приплыли русалки. Приглашают поиграть.

***Подвижная игра «Зеркало»<sup>5</sup>.***

Цель игры: обучение ребенка правильно воспринимать зеркальное отражение собственного тела.

---

<sup>3</sup> Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Электронный ресурс. Режим доступа: <http://voleybol-ksenzov.ru/ryibaki-i-ryibki/> Режим доступа: <http://voleybol-ksenzov.ru/ryibaki-i-ryibki/>

<sup>4</sup> Подвижная игра «Море волнуется раз». Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.lalamus.mobi/music/more+волнуется+игра>

<sup>5</sup> Подвижная игра «Зеркало». Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. 4-е изд., перераб. и дополн. СПб.: Питер, 2004. 208 с.: ил. (Серия «Учебное пособие».)

Описание игры. Дети делятся на пары по желанию. Один ребенок — «зеркало». Он должен зеркально повторять движения другого. По сигналу педагога пары меняются местами.

### **III. Заключительная часть.**

**Педагог.** Наше путешествие подходит к концу и нам надо возвращаться. Поплыли во Дворец.

*Малоподвижная игра в кругу «Плыли мы на корабле»<sup>6</sup>.*

*Дети повторяют движения за педагогом в соответствии с текстом.*

Дело было в (месяц), плыли мы на корабле.

По реке, по морю плыли, много нового открыли.

В море – ветер, не боялись, за мизинчики держались!

*Слова повторяются со сменой последней строки:*

В море – волны, не боялись, мы за плечики держались!

В море – буря, не боялись, мы за спинки все держались!

В море – шторм, мы не боялись, за коленочки держались!

В море – дружба, не боялись, мы за ручки все держались,

Никогда не расставались!

### **Рефлексия.**

**Педагог.** Вам понравилось путешествие? Какие игры вам больше понравились?». Какие игры для вас были сложными? Что получилось у вас, что не получилось?

### **Ритуал прощания.**

**Педагог.** Вот мы и оказались во Дворце.

**Педагог и дети.** До свидания!!!

*Дети выходят из зала под песню «Наш экипаж – семья».*

## **Библиографический список**

Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Авторская программа. Таганрог: Познание, 2004. 234 с.

---

<sup>6</sup> Малоподвижная игра в кругу «Плыли мы на корабле» Электронный ресурс. Режим доступа: <https://prosvirnina-dswarschkar.educhel.ru/folders/post/787095>

**Пахмутова Светлана Владимировна**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ  
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Методическая разработка*

Усл. печ. л. 2,25. Учетно-изд. л. 2,05.