

**Народные подвижные игры в  
физическом воспитании детей  
старшего дошкольного  
возраста**

# Объект

русские народные подвижные игры.

# Цель

внедрение в практику работы  
воспитателя русских народных  
подвижных игр.

## Задачи:

1. Анализ работы воспитателей ДООУ по использованию русских народных подвижных игр в физическом развитии детей.

2. Уточнить влияние народных игр на развитие физических качеств (ловкости).

3. Подобрать народные подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста.

# Теоретические основы народных подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста

1. Истоки народных подвижных игр
2. Методика проведения народных подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста
3. Развитие физических качеств через народные подвижные игры детей старшего дошкольного возраста

# Развитие физических качеств

- Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменившихся условиях правильно, быстро и находчиво. [15]
- Выносливость – способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения её интенсивности, это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий.
- Гибкость – морфофункциональное свойство опорно – двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев.

## Развитие физических качеств

- Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление.
- Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения

# ГЛАВА 2. Организация практической деятельности

## Тесты

1. Тест на определение скоростных качеств (быстроты) - бег на 30 м с высокого старта;
2. Тест на определение координационных способностей (челночный бег);
3. Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).

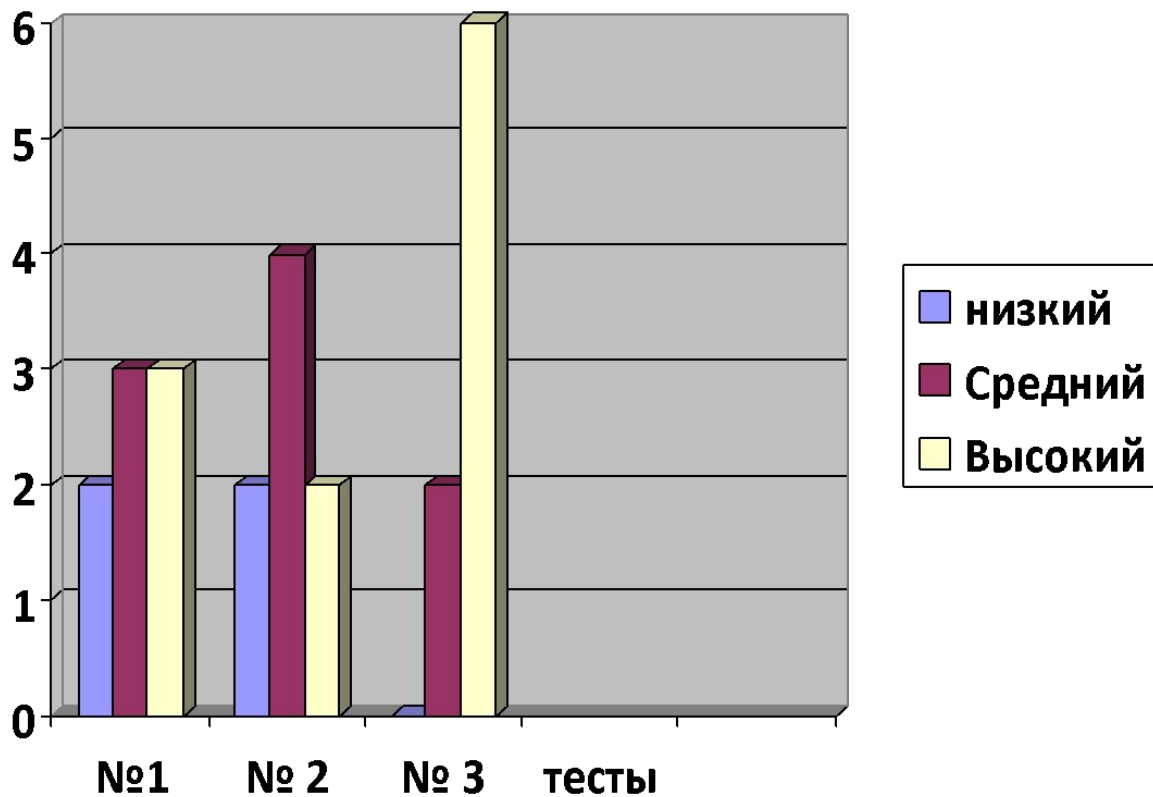
<b>№ п/п</b>	<b>Дети</b>	<b>Возраст</b>	<b>Критерии</b>			<b>Итоговы й балл/ уровень</b>
			<b>Бег 30м</b>	<b>Бег 3*10м</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>	
1.	Полина	6	6,6	10,1	130	8
2.	Тимофей	6	6,4	11,4	143	6
3.	Давид	6	8,2	11,1	145	6
4.	Лера	6	8,7	11,3	127	3
5.	Дима	6	6,5	9,9	110	3
6.	Маша	6	8,3	13,0	125	3
7.	Миша	6	10,0	12,9	140	2
8.	Карина	6	8,2	11,5	110	4



## Нормативы физической подготовленности М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской, для детей 5-6 лет

Упражнения	Мальчик и			Девочк и		
	высокий	средни й	низки й	высокий	средни й	низки й
<b>Бег 30 м с высокого старта (с)</b>	6,5	8,1	8,5	6,5	8,2	8,6
<b>Челночный бег 3*10м., сек.</b>	9,9	11,1	12,8	10,0	11,3	12,9
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	135	110	85	125	100	85
<b>Баллы</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

# Гистограмма уровня развития физических качеств



# бег 30 м





# Бег 3\*10м





# Прыжки в длину с места





**Народные подвижные игры  
в физическом воспитании  
детей старшего  
дошкольного возраста**