

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

Объект:

народные подвижные игры.

Цель:

**внедрение в практику работы
воспитателя народных подвижных
игр.**

Задачи:

1. Анализ работы воспитателей ДОУ 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.

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

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).**

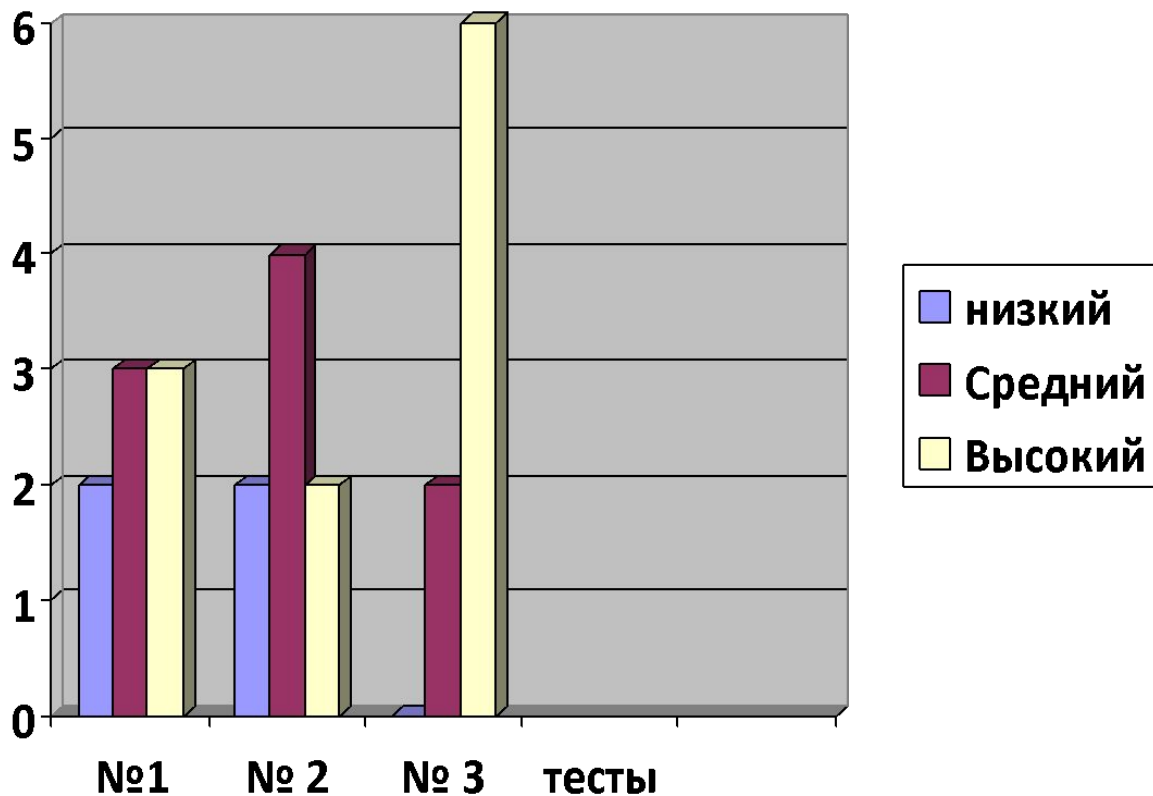
Начальное исследование уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Дети	Возраст	Критерии			Итоговый балл/уровень
			Бег 30м (скоростные)	Бег 3*10м (координационные)	Прыжки в длину с места (скоростно-силовые)	
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

Уровни 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
Бег 30 м с высокого старта (с) (скоростные)	6,5	8,1	8,5	6,5	8,2	8,6
Челночный бег 3*10м., сек. (координационные)	9,9	11,1	12,8	10,0	11,3	12,9
Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовые)	135	110	85	125	100	85
Баллы	2	1	0	2	1	0

Гистограмма уровня развития физических качеств



Тематический план учебного материала. Развитие физических качеств через народные подвижные игры у детей старшего дошкольного возраста

Содержание материала	Старшая группа неделя					
	1	2	3	4	5	6
1. Игра «Такси» Качества: выносливость координация, ориентировка в пространстве.	+	+	+			
2. Игра «Поймай снежок» Качества: координация, сила.	+	+				
3..Игра «Жмурки» Качества: координация движений.						
4.Игра «Прокати, не урони» Качества: ловкость.			+	+	+	
5.Игра «Ловишки» Качества: ловкость, выносливость		+	+			

Тематический план учебного материала. Развитие физических качеств через народные подвижные игры у детей старшего дошкольного возраста

6.Игра «Метелица» Качества: сила, выносливость, ловкость			+	+	+	
7.Игра «Гуси- лебеди» Качества: быстрота.	+	+	+	+	+	
8.Игра « Бой петухов» Качества: сила, ловкость, выносливость.						+
9.Игра «Поймай воробушка» Качества: ловкость, быстрота.				+		+
10. Игра « Конники» Качества: ловкость, умение бегать.			+	+	+	

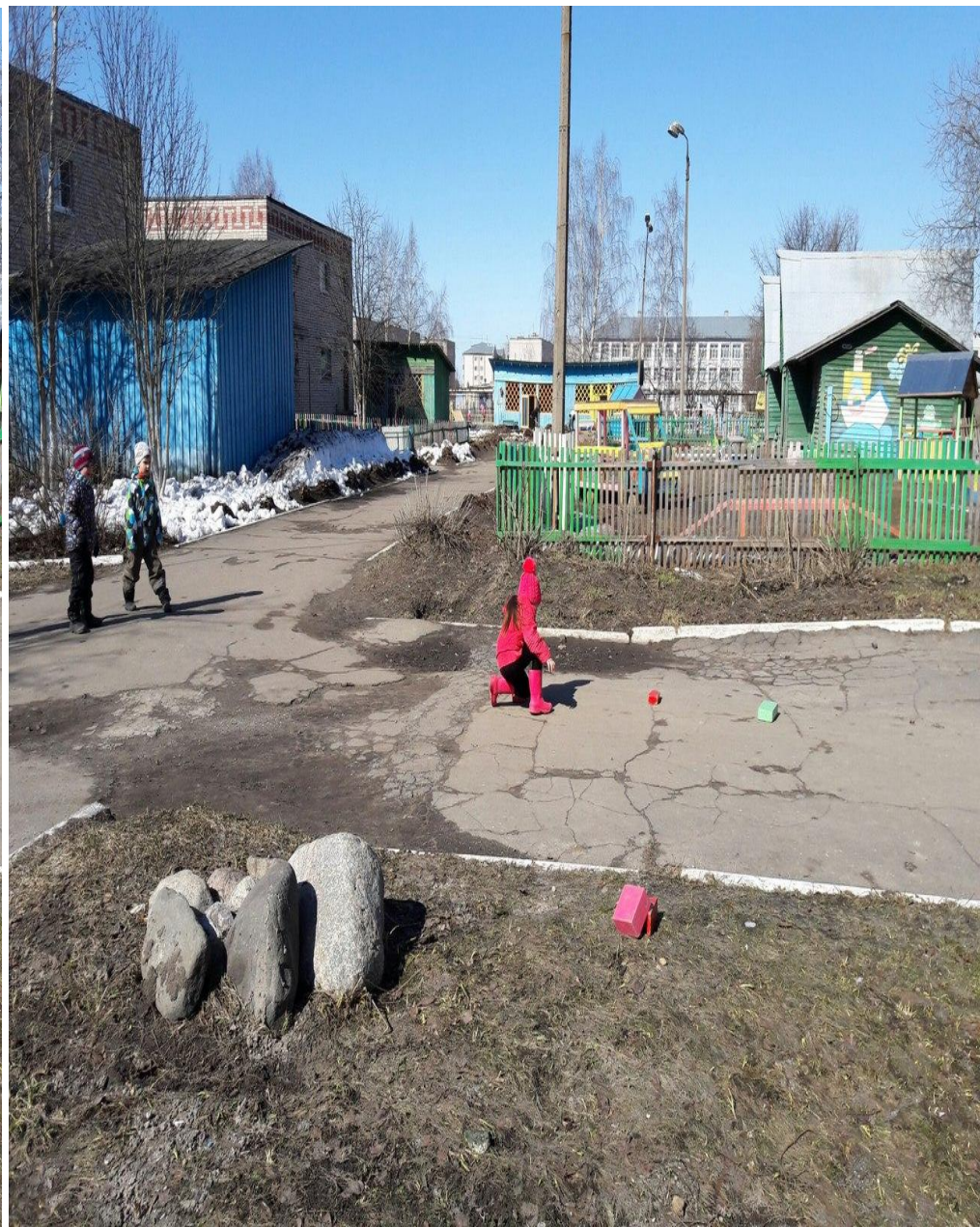
Тематический план учебного материала. Развитие физических качеств через народные подвижные игры у детей старшего дошкольного возраста

<p>11. игра «Перевозка урожая» Качества: выносливость, ловкость, сила.</p>	+	+				
<p>12. Игра «Горелки» Качества: скорость бега, быстрота реакции.</p>			+	+		
<p>13. Игра «Охотники и звери» Качества: ловкость, сила</p>	+	+	+			
<p>14. Игра «Рыбак» Качества: сила, выносливость</p>					+	+

Бег 30 м



Бег 3*10м



Прыжки в длину с места



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