

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
(АНПО «МАНО»)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
на тему:

**«ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ДОСУГИ В РАЗВИТИИ  
БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Выполнил:  
Специальность:

Научный руководитель:

2021 г.

**АКТУАЛЬНОСТЬ работы** заключается в том, что физкультурные праздники и досуги являются наиболее приемлемой и эффективной формой активного отдыха детей и заняли прочное место в системе физического воспитания дошкольников.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** Развитие быстроты и ловкости на физкультурных праздниках и досугах у детей старшего дошкольного возраста



**ЦЕЛЬ исследования** – выявить значение физкультурных праздников и досугов в развитии быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения цели исследования необходимо решить ряд задач:

1. Раскрыть содержание и классификацию физкультурных праздников и досугов
2. Провести анализ и дать характеристику современного физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста
3. Определить значение физических упражнений и их характеристика
4. Рассмотреть методики развития быстроты и ловкости
5. Выявить значение физкультурных праздников и досугов в физическом развитии детей
6. Изучить уровень развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста
7. Подобрать, разработать и апробировать комплекс подвижных игр для развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста, используемых во время проведения физкультурных праздников и досугов
8. Раскрыть значение и методические аспекты подготовки и проведения физкультурных праздников и досугов, как построить работу детского сада по приобщению родителей к участию в физкультурных праздниках и досугов, чтобы как можно оптимально активизировать родителей с разным уровнем заинтересованности в участии в данных мероприятиях

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ И ДОСУГОВ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ РОЛЬ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Физкультурные праздники:

## ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ И ДОСУГОВ

Практическая работа проводилась в МБДОУ «Детский сад № 35» г. Воронеж.

Возраст детей 5-6 лет (старшая группа).

**Цель:** изучение уровня развития быстроты.

**Задачи:**

1. Выбрать диагностику.
2. Провести диагностику у детей старшей группы.
3. Проанализировать результаты исследования.

В ходе исследования двигательных умений были использованы методики Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной

"Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет".

№ п/п	Фамилия, имя	Возраст	Рост, см	Вес, кг	Группа здоровья
1	Смолкина София	5 л.	98	20	1
2	Бетев Вадим	5,5 л.	102	21	1
3	Реутов Павел	5 л.	98	18	2
4	Малиев Вячеслав	5,5 л.	100	19,5	2
5	Иванов Федор	6 л.	98	20,5	1
6	Панин Михаил	6 л.	96	21	1
7	Ляева Светлана	6 л.	100	24	2
8	Михеев Василий	5,5 л.	102	19	2
9	Быкова Оксана	5 л.	99	21,5	1
10	Пылев Александр	5,5 л.	97	19,5	2

Таблица 1 – Состав экспериментальной группы

№ п/п	Фамилия, имя	Возраст	Рост, см	Вес, кг	Группа здоровья
1	Мушин Илья	5 л.	97	18	2
2	Савин Артем	5 л.	100	20	1
3	Ивашина Галина	5, 5 л.	95	20	2
4	Павлеев Михаил	6 л.	96	21	1
5	Вяловой Вениамин	6 л.	99	19	1
6	Перов Вячеслав	5,5 л.	93	21	2
7	Балабин Алесандр	5,5 л.	95	19	1
8	Валаева Анастасия	6 л.	95	18	1
9	Петровая Оксана	5,5 л.	92	21	2
10	Нариев Константин	6 л.	103	19	1

Таблица 2 – Состав контрольной группы

Возраст, лет, месяц	Уровень физической подготовки				
	высший	выше сред.	средний	ниже сред.	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Челночный бег на 3 по 10 метров (с) мальчики</b>					
5,0-6,0	Ниже 7,3 сек.	8,0-7,3	8,5-8,0 сек.	9,2 - 8,5сек	9,2 сек и выше
<b>Челночный бег на 3 по 10 метров (с) девочки</b>					
5,0-6,0	Ниже 8,3 сек.	8,6-8,3	9,0-8,5 сек.	9,8 - 9,0сек	9,8 сек и выше
<b>Подтягивание мальчики</b>					
5,0-5,5	3 и выше	2	1,5	1	0
5,6-6,0	4 и выше	3	2	1	0,5 и ниже
<b>Подъем туловища в сек, раз за 30 сек девочки</b>					
5,0-5,5	24 и выше	20-23	16-19	10-15	9 и ниже
5,6-6,0	25 и выше	21-24	16-20	11--15	10 и ниже
<b>Прыжок в длину с места (см) девочки</b>					
5,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
<b>Прыжок в длину с места (см) мальчики</b>					
5,0-5,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
5,6-6,0	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже

Таблица 3 – Оценочная шкала двигательных умений

Имя, фамилия	Тест 1 балл	Тест 2 балл	Тест 3 балл	Тест 4 балл	Тест 5 балл	Сумма баллов/ Уровень развития
Смолкина София	3	4	3	4	4	18/ средний
Бетев Вадим	2	3	2	3	3	13/ низкий
Реутов Павел	4	3	4	4	4	18/ средний
Малиев Вячеслав	4	4	4	5	4	21/ средний
Иванов Федор	4	4	5	5	5	23/ высокий
Панин Михаил	4	3	3	4	3	17/ средний
Ляева Светлана	2	3	2	3	3	13/ низкий
Михеев Василий	3	4	3	4	2	16/ средний
Быкова Оксана	3	4	3	4	5	16/ средний
Пылев Александр	5	4	5	4	5	23/ высокий

Таблица 4 – Результаты тестов констатирующего эксперимента (экспериментальная группа)

Фамилия, имя	Тест 1 балл	Тест 2 балл	Тест 3 балл	Тест 4 балл	Тест 5 балл	Сумма баллов/ уровень развития
Мушин Илья	4	4	4	3	4	20/ средний
Савин Артем	2	3	3	2	2	12/ низкий
Ивашина Галина	3	4	3	3	3	16/ средний
Павлеев Михаил	4	5	5	4	5	23/ высокий
Вяловой Вениамин	5	5	4	4	5	23/ высокий
Перов Вячеслав	3	3	2	2		12/ низкий
Балабин Алесандр	3	4	3	4	3	17/ средний
Валаева Анастасия	3	4	4	3	3	17/ средний
Петровая Оксана	2	3	4	3	3	15/ средний
Нариев Константин	4	2	2	3	3	14/ средний

Таблица 5 – Результаты тестов констатирующего эксперимента (контрольная группа)



Физкультурные развлечения и досуги проводились с группой 2 раза в декаду в течение 1 месяца. План развлечений представлен в таблице 6.

Дата	Название физкультурного развлечения	Цели физкультурного развлечения
23 апреля	Мои друзья всегда со мной	Доставить детям чувство радости, создать хорошее настроение. Приобщить к двигательной активности. Развивать основные двигательные навыки (прыжки, бег, ходьба, метание). Воспитать чувство ответственности, коллективизма.
27 апреля	Мама, папа, я - спортивная семья	Пропагандировать здоровый образ жизни, Закреплять раннее разученные навыки: бег на скорость, прыжки через скакалку, попаданий в цель. Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.
3 мая	В страну счастья	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу; закрепить умение энергично отталкиваться в прыжках и приземляться на полусогнутые ноги. Учить детей отбивать мяч правой и левой рукой с продвижением вперед. Развивать мелкую моторику руки физические качества: ловкость, выносливость, быстроту. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и привычку к здоровому образу жизни.
7 мая	Путешествие в цветочный город	Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни. Воспитывать привычку следить за своим внешним видом. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения (перебрасывание мяча, ползание по скамейке, прыжках)
11 мая	Путешествие по странам и континентам	Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения (ползание по скамейке, прыжках, бег)
15 мая	День Здоровья	Формирование двигательной активности детей. Укрепление физического здоровья дошкольников. Закреплять раннее разученные навыки: бег на скорость, прыжки, метание.

Таблица 6 – План развлечений

Фамилия, имя	Тест 1 сек.	Тест 2 сек.	Тест 3 сек.	Тест 4 сек.	Тест 5 сек.	Сумма баллов/ Уровень развития
Смолкина София	4	5	5	4	5	23/ высокий
Бетев Вадим	4	3	3	4	3	17/ средний
Реутов Павел	4	4	4	4	4	19/ средний
Малиев Вячеслав	5	4	5	5	5	24/ высокий
Иванов Федор	5	4	5	5	5	25/ высокий
Панин Михаил	4	4	3	4	3	18/ средний
Ляева Светлана	3	2	3	3	3	14/ низкий
Михеев Василий	4	5	3	4	3	20/ средний
Быкова Оксана	4	4	4	4	5	18/ средний

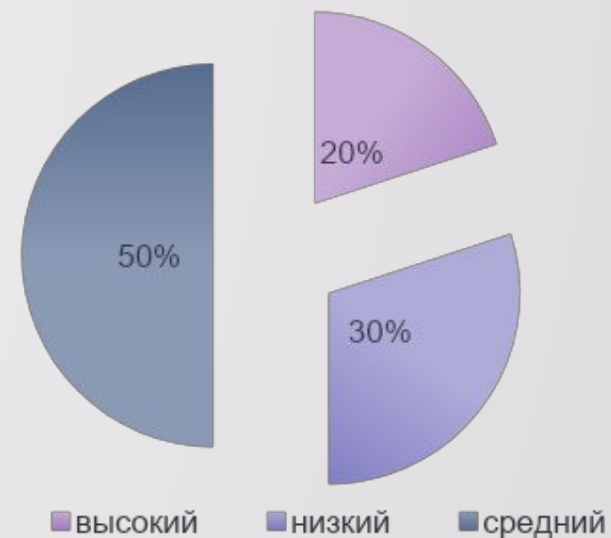
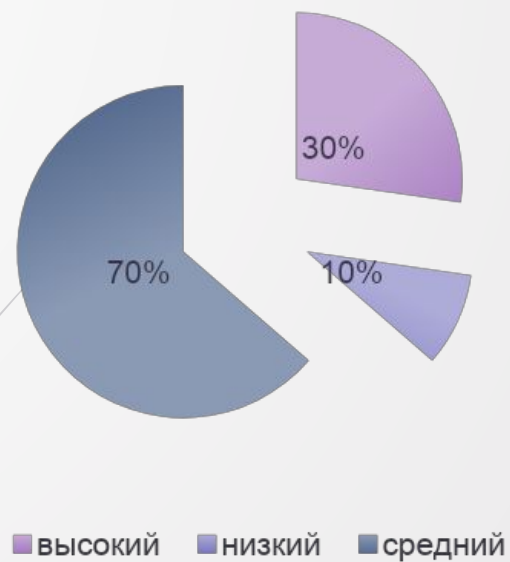
Таблица 7 – Результаты тестов констатирующего эксперимента (экспериментальная группа)

Фамилия, имя	Тест 1 балл	Тест 2 балл	Тест 3 балл	Тест 4 балл	Тест 5 балл	Сумма баллов/ уровень развития
Мушин Илья	4	4	4	3	5	21/ средний
Савин Артем	2	3	3	2	3	13/ низкий
Ивашина Галина	3	4	3	3	3	16/ средний
Павлеев Михаил	4	5	5	4	5	23/высокий
Вяловой Вениамин	5	5	4	4	5	23/ высокий
Перов Вячеслав	3	3	2	2		12/ низкий
Балабин Алесандр	3	4	3	4	3	17/ средний
Валаева Анастасия	3	4	4	3	3	17/ средний
Петровая Оксана	2	3	3	3	2	13/ низкий
Нариев Константин	4	2	2	3	3	14/ средний

Таблица 8 – Результаты тестов констатирующего эксперимента (контрольная группа)

Из первой таблицы видно, что дети с высоким показателем развития двигательных навыков составляют 30 %, с низким - 10%, и 70% детей имеют средний показатель, что несколько выше, чем показывали результаты констатирующего эксперимента.

Во второй таблице видно, что в среднем в исследуемых группах дошкольников высокий показатель уровня развития двигательных навыков - 20%, 30% имеют низкие показатели развития, и половина детей - средние показатели.



По результатам расчётов просматривается тенденция роста совершенствования двигательных умений и навыков дошкольников в первой группе, а во второй группе показатели оказались хуже, чем на констатирующем этапе, что доказывает эффективность проведенных нами физкультурных мероприятий.

# Заключение

Проблема развития двигательных умений дошкольников как основа физической подготовленности была решена посредством следующих результатов исследования:

1. Дана характеристика двигательным умениям и навыкам;
2. Рассмотрены особенности развития двигательных навыков детей дошкольного возраста;
3. Проведена диагностика экспериментальной работы по состоянию развития двигательных навыков у дошкольников старшего дошкольного возраста;
4. Проанализированы и обработаны данные экспериментальной работы.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

