

**Образец содержит дипломную работу,  
презентацию и доклад (речь на  
защиту)**

# **РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	7
1.1 Проблема развития быстроты младших дошкольников в педагогической теории и практике.....	7
1.2 Характеристика русских народных подвижных игр.....	11
1.3 Особенности развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр.....	18
Выводы по первой главе.....	23
2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	25
2.1 Организация и методы исследования.....	25
2.2 Методика развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр.....	32
2.3 Анализ результатов исследования.....	37
Выводы по второй главе.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Тесты для определения уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Индивидуальные результаты тестирования на констатирующем этапе.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Карточка русских народных подвижных игр в развитии быстроты у младших дошкольников.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Индивидуальные результаты тестирования на контрольном этапе.....	56

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из основных задач дошкольного образования, согласно пункту 1.6.1 ФГОС ДО, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Согласно ФГОС ДОО, образовательная работа по «Физическому развитию» основывается с учетом потребностей детей в игровой форме. Образовательная область «Физическое развитие» направлена на приобретение опыта ребенка в разнообразных видах двигательной активности [39].

В младшем дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Быстрота, выраженная в движении, является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма [5].

Быстрота характеризуется как возможность ребенка выполнять двигательное действие в минимальный для определенных условий промежуток времени. Пристальный интерес к изучению современных методик воспитания быстроты движений детерминирован тем, данное физическое качество возможно развивать наибольшими темпами по сравнению с другими возрастными периодами. Помимо этого развитие быстроты движений у детей школьного возраста обуславливает высокий уровень двигательной реакции, темп движений во многих видах человеческой деятельности [8].

Потенциально перспективным средством развития быстроты младших дошкольников являются народные подвижные игры. Русская народная подвижная игра – игровая деятельность, основанная на народных традициях и ценных произведениях народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Воспитательское значение народных подвижных игр, их

всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Они выступают как наиболее доступный и эффективный метод воздействия на физическое развитие ребенка при его активной помощи. Важнейшее достоинство народных подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных ребенку естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья – и поэтому является самым универсальным и незаменимым средством в развитии быстроты младших дошкольников [35].

Вопросам развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр посвящены исследования Е.А. Покровского, Л.К. Сидорова, А.А. Бодалева, О.А. Казаковой, И.В. Овчаровой, Е.А. Аркина, А.И. Быковой, Е.Н. Вавиловой, О.М. Дьяченко, Е.С. Яроповец и др.

Исследователями было установлено, что развитие быстроты движений должно начинаться с первых этапов дошкольного обучения, что позволяет сформировать у ребенка двигательный анализатор, заложить фундамент физического развития, а также будущих спортивных достижений. Авторы также отмечают, что русские народные подвижные игры имеют высокий развивающий потенциал в воспитании у детей такого физического качества как быстроты.

При анализе научно-методической литературы было установлено, что успешное развитие быстроты у младших дошкольников средствами русских народных подвижных игр во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении, создания методических положений и педагогических условий для осуществления процесса воспитания и обучения ребенка.

Однако параметры существующих методических положений по развитию быстроты у младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр смоделированы недостаточно – алгоритмы

проведения игр, педагогические условия слишком разрознены, определяются личным предпочтением педагогов, затрудняя при этом реализацию требований ФГОС ДОО.

Исходя из анализа научных работ выявлено следующее противоречие: между необходимостью развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр исходя из требований ФГОС ДО и недостаточным методическим сопровождением в данном направлении, что и определило **проблему исследования**: каковы методические положения развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр.

**Цель исследования:** разработать и апробировать методику развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр.

**Объект исследования:** процесс развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** методика развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр.

**Гипотеза исследования:** методика развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр будет эффективной, если будут созданы следующие педагогические условия:

- подбор русских народных подвижных игр целесообразных задачам развития быстроты;
- учет психофизических особенностей детей;
- организация взаимодействия с родителями воспитанников.

**Задачи исследования:**

- 1) Раскрыть теоретические основы изучения развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр;
- 2) Разработать и реализовать методику развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр;

3) Оценить уровень развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста до и после внедрения разработанной методики.

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ, изучение, обобщение, систематизация литературных данных;
- эмпирические: педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование;
- методы математической обработки данных: количественный и качественный анализ результатов исследования.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** ГБОУ «Детский сад № 1 комбинированного вида», г. Санкт-Петербург.

**Практическая значимость исследования:** разработанные методические положения возможно использовать в работе педагогов ДОО с целью развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста посредством русских народных подвижных игр.

**Структура исследования** состоит из введения, 2 глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников, и приложений.

# **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

## **1.1 Проблема развития быстроты младших дошкольников в педагогической теории и практике**

Среди двигательных и непосредственно связанных с ними качеств человека, позволяющих совершать двигательные действия в пределах короткого времени, с давних пор особо выделяют быстроту.

Быстрота движений характеризуется, как возможность ребенка выполнять двигательное действие в минимальный для определенных условий промежуток времени. Пристальный интерес к изучению современных методик воспитания быстроты движений детерминирован тем, что данное качество связано с многими двигательными действиями и выступает базовым в процессе физического развития младшего дошкольника. Значительная плавность нервных процессов, а кроме того сравнительная легкость образования и перестройки условно отраженных взаимосвязей у детей, сформировывают благоприятные требования с целью формирования у них быстроты [8].

Быстрота выполняемых движений дошкольников не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- время простой двигательной реакции (время от исполнительной команды до выполнения простого двигательного действия);
- наиболее быстрое выполнение одиночного движения (то есть скорость сокращения мышцы, от начала движения до его окончания);
- способность к поддержанию высокого темпа движений [26].

Стоит отметить, что эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок младшего дошкольного возраста может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот.



Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

В процессе о природе этого качества среди исследователей не имеется единых взглядов и позиций. Одни высказывают идею то, что физиологической основой быстроты считается неустойчивость нервно-мышечного аппарата. Другие же, напротив, полагают, что основную значимость в проявлении быстроты, играет маневренность нервных процессов. Исследованиями и разработками подтверждено то, что непосредственно быстрота является распределенным двигательным качеством человека.

Стремление к быстрым движениям, отмечающееся у детей младшего дошкольного возраста, обусловлено, главным образом, особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстротой смены процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий. Чаще всего выражение быстроты наблюдается в тех движениях, которые в известной степени уже освоены детьми [25].

Также проблема развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста заключается в целесообразном использовании оптимальных средств и методов.

Развитие быстроты движений в дошкольном возрасте принято посредством физических упражнений. Данные упражнения исследователь А.А. Васильков разделяют на три следующие группы:

- упражнения на скорость выполнения отдельных движений; на улучшение частоты движений;
- упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты быстроты;
- упражнения сопряженного воздействия (совместно с быстротой происходит развитие и других физических способностей) [8].

Развитию быстроты у младших дошкольников способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). В работе с детьми младшего дошкольного возраста принято использовать и разнообразные упражнения, которые требуют быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Например, это могут быть различные упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития быстроты движений Е.Н. Вавилова предполагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом [7].

Развитию быстроты движений способствует подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждает ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты движений влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды [30].

Для детей дошкольного возраста характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).

Как отмечает Л.К. Сидоров, наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. Малыши догоняют бабочку, взлетевшего голубя, катящийся мяч или обруч, бегают с машинами, вертушками. Дети постарше соревнуются друг с другом в скорости перебегаании через площадку, играют в «догонялки», «ловушки», катаются на велосипеде, ходят на лыжах. При этом ребенок многократно позволяет понравившееся движение, использует его в разных ситуациях, стараясь выполнить быстрее, чередуя его с моментами отдыха – догоняет мяч и, подняв его, останавливается или, добежав до скамейки, усаживается на нее. Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные упражнения в проявлении быстроты, интересные игровые задания и игры. Отмечено, что в играх, увлекающих детей, они чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполняя задание, быстро пробежать дистанцию. Игры как бы дают возможность выявить резерв скоростных способностей детей [38].

Также рассмотрим методы развития быстроты движений у детей младшего дошкольного возраста.

К методам развития быстроты движений у детей дошкольного возраста относят:

- игровой метод предусматривает воспитание быстроты движений преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают видоизменять разные режимы напряжения различных мышечных групп и проявлять при этом максимальные скоростные усилия ребенка;

- повторный метод, суть которого сводится к выполнению упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений;

- переменный метод характеризуется подбором дистанции бега, физических упражнений, когда средства подбираются таким образом, чтобы в конце скорость не снижалась и при повторных попытках;

- комплексный метод характеризуется одномоментным, в рамках одного занятия, применением физических упражнений с различной направленностью скоростного воздействия. Тем самым, во-первых, достигается его контрастность, что повышает функциональную восприимчивость организма детей, и, во-вторых, используется феномен положительного последствия предыдущей физической работы с целью повышения эффективности последующей.

С особенностями проявления быстроты выделяются две задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение. Одна из задач – это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой) [26].

Таким образом, быстрота движений характеризуется как возможность ребенка выполнять двигательное действие в минимальный для определенных условий промежуток времени. Основными средствами развития быстроты движений у младших дошкольников являются физические упражнения (упражнения на скорость выполнения отдельных движений; на улучшение частоты движений; упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты быстроты; упражнения сопряженного воздействия). К методам развития быстроты движений у младших дошкольников относятся игровой, повторный, переменный и комплексный.

## **1.2 Характеристика русских народных подвижных игр**

Народные игры – традиционное средство педагогики. Издавна в них отражали быт русских людей, их образ жизни, национальные устои, представления о мужестве, смелости, чести. Русские народные подвижные

игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции [1].

Необходимость обратить внимание на народные игры в воспитании детей указывала педагог Е.Н. Водовозова. Она рекомендовала заимствовать игры у своего народа и разнообразить их сообразно русской жизни. Подвижная игра должна научить сообразительности и находчивости. Главное условие этих игр – развивать фантазию ребёнка настолько, чтобы потом он сам, без помощи воспитателя, мог изобретать подобные игры [10].

Русская народная подвижная игра – игровая деятельность, основанная на народных традициях и ценных произведениях народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа [3].

Современная педагогическая теория русской народной игры исследует то, как воздействует воспитание на становление игр, развивающих детей разных возрастов, с разными индивидуальными особенностями. Ее задачами являются:

- выработка взгляда на русскую народную игру как на одну из форм деятельности ребенка и специфическое средство воспитания;
- выявление типичных характерных современных русских народных игр детей;
- установление связи между целью воспитания и развитием содержания русской народной игры;
- развитие опыты культуры русской народной игры от возраста к возрасту [16].

По мнению Е.А. Аркина, русские народные подвижные игры для детей ценны в педагогическом отношении, они оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определённый духовный

настрой, интерес к народному творчеству. Они достаточно разнообразны по своему содержанию, тематике и организации.

Русские народные подвижные игры отличаются тем, что для решения задач каждой части игры подбираются игровые упражнения с соответствующими движениями. При проведении таких занятий используется богатейший потенциал традиционной игровой культуры, благодаря которой в течении многих веков воспитывались физически и психически здоровые, сильные, выносливые, подвижные, ловкие дети, как мальчики, так и девочки [4].

Как отмечает Е.С. Яропонец, русские народные подвижные игры, встроенные в современный социальный и культурный контекст развития детей дошкольного возраста, анализируются как целостная образовательная среда, аккумулировавшая лучшие национальные традиции, и вследствие этого поддерживающая культурную идентичность в условиях унификации образования [45].

Русские народные подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Игра развивает у детей ловкость, меткость, быстроту и силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками. Характерная особенность народных подвижных игр – движения в содержании игры (бег, прыжки, метание, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры [20].

Исследователь О.А. Казакова отмечает, что русские народные подвижные игры позволяют достигать следующих задач в процессе воспитания и обучения детей младшего дошкольного возраста:

- познавательно-просветительские, которые способствуют интеллектуальному становлению личности, овладению приемами взаимодействия и взаимоотношений, которые позволяют более свободно ориентироваться в окружающей действительности;

- этические, которые формируют потребность соизмерения детьми своего поведения и поступков, такими критериями как добро, любовь, милосердие и вера, формируя максимальную требовательность к себе, развивая навыки самовоспитания;

- эстетические, которые заключаются в формировании высокого вкуса, развитии творческих способностей, овладении детьми окружающей действительности по законам красоты, гармонии, прекрасного;

- физические, которые способствуют становлению физических качеств, укреплению здоровья детей [18].

Русские народные подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствуют улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость [28].

Также русские народные подвижные игры активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивают их координацию, формируют быстроту, силу, выносливость,

учат детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющийся игровой ситуации [35].

Как отмечает В.А. Шишкина, русские народные подвижные игры можно распределить на следующие группы:

1) Русские народные игры, отражающие отношение человека к природе: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки» и их различные варианты. Такие игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру.

2) Игры, отражающие быт русского народа, повседневные занятия наших предков: «Башмачник», «Пастух и стадо», «Пирог», «Капуста», «Каравай», Заря-заряница», «Охотники и утки», «Птицелов», «Удочка», «Продаем горшки», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи» и их варианты.

3) Игры сверстников прошлых лет: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Жмурки», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», «Пятнашки» и др. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.

4) Игры, где есть возможность помериться силой и ловкостью: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек» [42].

В русских народных подвижных играх стоит выделить следующие компоненты.

Игровая ситуация – форма деятельности, направленная на воссоздание и усвоение культурного наследия, фиксированного в социально-закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры. Исходя из этого, важно противопоставить разрушительным тенденциям, выражающимся в самовозникновении, саморазвитии, самораспаде культурно-досуговых форм высокие культурные образцы, ценности, нормы игрового взаимодействия.



Игровой момент – создание условий для участников взаимодействия, при которых активная позиция субъекта позволяет проверить уровень развития отношений в различных видах деятельности.

Игровое событие – самостоятельное освоение предлагаемого игрового содержания, ведущее либо к «успеху», либо к «поражению» участников совместных действий.

Игровое пространство – сочетание условий, при которых наиболее эффективно идет процесс освоения общенационального культурного наследия [34].

Все вышеперечисленные компоненты русских народных подвижных игр объединяет игровое взаимодействие. Игровое взаимодействие в русских народных подвижных игр, охватывает особый критерий отношений между субъектами, в которых обнаруживается содействие или противодействие, согласие или противоречие, связанные с согласованностью или рассогласованностью мотивов. При этом можно представить два полюса игрового взаимодействия – сотрудничества и состязательности.

Также стоит отметить, что организация русской народной подвижной игры – довольно сложная задача, так как все дети индивидуальны. Часто можно наблюдать ситуацию, когда не все дети хотят принимать участие в игре ввиду своей застенчивости. В этом случае ребенку нужно дать немного времени освоиться. Педагог должен грамотно руководить игрой, контролировать ее во избежание неприятных ситуаций [11].

Роль педагога в организации русских народных подвижных игр заключается:

- в подготовке места игры, необходимого инвентаря к русским народным подвижным играм – народные костюмы, народные игрушки, орудия народного быта и т.д.;

- в сборе детей на игру, объяснение, куда можно забегать на территории детского сада, куда нельзя;
- в создании интереса к игре;
- в организации играющих, объяснение правил игры;
- в определении ведущего;
- в проведении игры;
- в окончании игры и подведении итогов.

Кроме организационных аспектов в проведении русских народных подвижных игр педагогу необходимо:

- ориентироваться на допустимые нагрузки на функциональные системы организма ребенка для каждого вида двигательных действий;
- следить за самочувствием малышей;
- следить за тем, чтобы использовалось все пространство участка;
- учить элементарной страховке детей.
- показывать движения и все упражнения выполнять вместе с детьми, как бы становясь старшим ребенком;
- отвечать за темп и длительность занятия. Придавать развивающий характер двигательной активности воспитанников [34].

Таким образом, русская народная подвижная игра – игровая деятельность, основанная на народных традициях и ценных произведениях народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Русские народные подвижные игры позволяют достигать следующих задач в процессе воспитания и обучения детей младшего дошкольного возраста: познавательно-просветительские, этические, эстетические, физические. В русских народных подвижных играх стоит выделить следующие компоненты: игровая ситуация, игровой момент, игровое событие и игровое пространство.

### **1.3 Особенности развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр**

Русские народные подвижные игры отвечают потребности ребенка в двигательной активности. Русский педагог и педиатр, теоретик физического воспитания Е.А. Покровский писал о тесной связи умственного и физического развития детей, проявляющейся в том числе в игре, когда необходимо не просто соблюдать заданные кем-то правила, но относиться к происходящему со всей серьезностью, присутствием духа, неутомимостью и настойчивостью. Он подчеркивал значимость для развития ребенка приобщения к народной традиции как важнейшего условия формирования черт национального характера (мы сегодня бы назвали это формированием культурной идентичности) [35].

Как отмечает П.Ф. Лесгафт, русские народные подвижные игры являются упражнением, посредством которых ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. П.Ф. Лесгафт считает, что систематическое проведение русских народных подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество [23].

Исследователь В. Н. Новохатько считал то, что формирование быстроты совершается и в русских народных подвижных играх с неоднократными повторениями действий, выполняемых длительное время, а кроме того в отдельных игровых упражнениях. Их характерной чертой считается непрерывно видоизменяющаяся как по напряженности, так и по форме движений деятельность, содержащая минимально необходимые паузы с целью замены водящего, введения дополнительных преград и т.п. [30].

По мнению Е.А. Аркина русские народные подвижные игры служат средством формирования и развития у детей двигательных навыков и воспитания физических качеств, одним из которых является быстрота. Как двигательная деятельность русская народная подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Так, например, в игре «Кошки-мышки» ребенок должен внимательно следить за действиями водящего. При его приближении ребенок стремительно убегает в противоположную сторону или в домик. Почувствовав себя в игровой опасности, мгновенно пытается убежать как можно быстрее. В русской народной подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом [4].

Стоит отметить, что включение русских народных подвижных игр с целью развития быстроты у младших дошкольников требует соблюдения определенных условий:

1) Детям должны быть хорошо знакомы предлагаемые для выполнения физические упражнения (строевые, общеразвивающие, музыкально-ритмические и танцевальные, подвижные игры). Фольклорный материал, который лежит в основе русских народных подвижных игр, должен быть использован в соответствии с возрастными особенностями детей (потешки, прибаутки, загадки, сказки, считалки, скороговорки и др.);

2) Для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена игр;

3) Большое значение имеет яркое и образное выполнение движений детьми в играх;

4) Педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а, с другой стороны, грамотно использовать фольклорный материал той или иной игры. Дети активно принимают участие в русских народных подвижных играх, прежде всего, из-за эмоциональной привлекательности. Польза, от совершаемых детьми движений без сомнений лучше, если они выполняют их охотно, с радостью. В этом помогают образные названия упражнений. Например, ребенок идет быстрым шагом – «волк идет», с выпрямленной осанкой – «лиса – всему краса» и т.д. [35].

Стоит отметить, что характерной особенностью игр у детей младшего дошкольного возраста является неумение еще проявлять значительную самостоятельность. Они еще не могут сами определять элементарные правила, по своему желанию не могут их изменять. Дети любят, когда в играх неожиданно возникают различные ситуации (препятствия), и стараются преодолеть их. Однако, учитывая этот интерес, педагогу еще не следует обращать их внимание на результат русской народной игры, перед детьми нельзя ставить конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Только в таких условиях процесс развития быстроты у младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр станет эффективным [26].

Главным педагогическим условием применения русских народных подвижных игр является подбор русских народных подвижных игр целесообразных задач развития быстроты. Поскольку тематика и виды русских народных подвижных игр очень велика, стоит отбирать только те, которые будут способствовать развитию быстроты у младших школьников. К таким играм стоит отнести: «Охотники и утки», «Птицелов», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «Пятнашки» и др. Такие игры ориентированы на быстрое перемещение играющих, на проявление реакции [10].

Как отмечает Л.И. Пензулаева, при развитии быстроты у детей младшего дошкольного возраста средствами русских народных подвижных игр педагогу необходимо:

- создать эмоциональный комфорт для детей. В течение дня педагог должен проявлять свое доброе отношение к каждому ребенку, дать понять ребенку, что его активность всегда будет поощряться;

- стимулировать желание детей заниматься двигательной деятельностью. Поощряя активность каждого ребенка, педагог развивает его стремление заниматься любым видом двигательной активности [34].

Другой исследователь М.А. Правдов считает, что процесс развития быстроты у дошкольников посредством русских народных игр должен предполагать учет психофизических особенностей детей. Данный учет позволит разграничивать физическую нагрузку для детей, у которых есть проблемы со здоровьем, т.е. педагогу необходимо подбирать русские народные игры с невысокой активностью для нескольких категорий детей. Для этого можно разделять детей на подгруппы согласно их психофизическим возможностям, одним детям дать русские народные подвижные игры с беговой или прыжковой направленностью, другим – малоподвижные игры.

Значительная подвижность детей младшего дошкольного возраста, неумение экономно распределять свои силы требует от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратковременным отдыхом). Даже небольшая пауза (в пределах одной минуты), во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая длительность русской народной подвижной игры для дошкольников этой возрастной группы должен не превышать 6-7 минут [37].

Помимо этого воспитателю необходимо взаимодействовать с родителями воспитанников по проблемам развития быстроты у детей посредством русских народных подвижных игр.

Взаимодействие с родителями должно строиться в следующих направлениях:

- повышение педагогической культуры родителей в вопросах формирования активности у детей в играх посредством увлечения их народными сказками в домашних условиях;

- вовлечение родителей в игровую деятельность ДОО (участие в организации русских народных подвижных игр, помощь проведению и т.д.) [32].

Также стоит отметить, что методика проведения народной подвижной игры в целом ничем не отличается от проведения подвижной игры и включает в себя неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, наблюдательность и предвидение. Стимулируя интерес ребёнка к игре, увлекая, его педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей.

При этом значительное внимание в каждой методике должно быть уделено подготовке атрибутов народной подвижной игры. Педагог может изготавливать их как вместе с детьми, так и вместе родителями воспитанников [35].

Тематика сюжетных народных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. Правила игры определяют возможность проявлять ребенка скоростные способности. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношение, содействует формированию воли, то есть они обеспечивают условия, в рамках которых

в действиях детей быстрота будет часто проявляться. Например, если установить много домиков в игре, то дети будут попросту в них стоять.

Объясняя новую народную игру, в которой есть зачин (считалка, певалка или жеребьевка), взрослому не следует ее разучивать заранее, а желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит их от скучного трафаретного знакомства с игровым элементом [34].

Таким образом, русские народные подвижные игры служат средством формирования и развития у детей двигательных навыков и воспитания физических качеств, одним из которых является быстрота. Как двигательная деятельность русская народная подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Стоит отметить, что при развитии быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр стоит учитывать следующие педагогические условия: подбор русских народных подвижных игр целесообразных задачам развития быстроты; учет психофизических особенностей детей; организация взаимодействия с родителями воспитанников.

### **Выводы по первой главе**

Быстрота движений характеризуется, как возможность ребенка выполнять двигательное действие в минимальный для определенных условий промежуток времени. Основными средствами развития быстроты движений у младших дошкольников являются физические упражнения (упражнения на скорость выполнения отдельных движений; на улучшение частоты движений; упражнения комплексного воздействия на все



основные компоненты быстроты; упражнения сопряженного воздействия). К методам развития быстроты движений у младших дошкольников относятся игровой, повторный, переменный и комплексный.

Русская народная подвижная игра – игровая деятельность, основанная на народных традициях и ценных произведениях народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Русские народные подвижные игры позволяют достигать следующих задач в процессе воспитания и обучения детей младшего дошкольного возраста: познавательно-просветительские, этические, эстетические, физические. В русских народных подвижных играх стоит выделить следующие компоненты: игровая ситуация, игровой момент, игровое событие и игровое пространство.

Русские народные подвижные игры служат средством формирования и развития у детей двигательных навыков и воспитания физических качеств, одним из которых является быстрота. Как двигательная деятельность русская народная подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Стоит отметить, что при развитии быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр стоит учитывать следующие педагогические условия: подбор русских народных подвижных игр целесообразных задачам развития быстроты; учет психофизических особенностей детей; организация взаимодействия с родителями воспитанников.

## **2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **2.1 Организация и методы исследования**

**Экспериментальная база исследования:** ГБОУ «Детский сад № 1 комбинированного вида», г. Санкт-Петербург. В нашем исследовании приняли участие 22 ребенка младшего дошкольного возраста (2 группы в общей сложности 14 мальчиков и 8 девочек).

**Целью** нашей экспериментальной части исследования являлось проверить эффективность разработанной методики развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр.

Нами были определены **задачи** экспериментальной части исследования:

- 1) Определить показатели быстроты у детей младшего дошкольного возраста;
- 2) Подобрать диагностический материал и оборудование;
- 3) Провести тестирование уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста до эксперимента;
- 4) Разработать и реализовать методику развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр;
- 5) Провести тестирование уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста после эксперимента.

Нами анализировался процесс развития быстроты у младших школьников, посещающих дошкольное отделение ГБОУ «Детский сад № 1 комбинированного вида», на протяжении всего исследования. После предварительных испытаний дети были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная (по 12 детей в каждой). При подборе групп мы учли важные условия любого научного эксперимента. Принцип сходства двух групп – экспериментальной и контрольной – во время всего

хода эксперимента этот принцип не нарушался. Это соблюдение называют контролем эксперимента. Контроль – был одной из ведущих результирующих процедур на всех этапах проведения экспериментальной части исследования.

Наш эксперимент будет заключаться в использовании с дошкольниками экспериментальной методики развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр. Мы предполагаем, что разработанная нами методика будет эффективной, если будут созданы следующие педагогические условия: подбор русских народных подвижных игр целесообразных задач развития быстроты; учет психофизических особенностей детей; организация взаимодействия с родителями воспитанников.

#### **Этапы эксперимента:**

1) На констатирующем этапе проводился анализ источников литературы для определения диагностического инструментария для выявления уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста. Определялся исходный уровень;

2) На формирующем этапе проводился сам эксперимент, нами была предложена методика развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр;

3) На контрольном этапе велась обработка и анализ полученных результатов, систематизировались полученные данные исследования после педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы:**

1) Теоретический анализ научных источников и учебно-методической литературы. Этот метод использовался при анализе данных литературы: данные обобщались по направлениям научных исследований и методических разработок. Анализу были подвергнуты работы, затрагивающие общетеоретические аспекты, специальная литература. В

результате теоретического анализа и обобщения литературных данных, была выявлена суть работы, установлена ее актуальность. Полученная информация использовалась при интерпретации экспериментальных данных. Это позволило установить причинно-следственную связь с имеющимися в специальной литературе данным по изучаемому вопросу.

## 2) Педагогическое контрольное испытание (тестирование).

Успешное управление процессом развития быстроты у младших дошкольников возможно в том случае, если педагог будет располагать широкой и объективной информацией о детях, их физическом развитии, а также состоянии здоровья. Основными в педагогическом тестировании являются контрольные упражнения. Прежде чем приступить к тестированию, педагогу нужно четко представить, для чего оно производится и с какой целью. Учесть при этом ряд принципиальных положений: соответствие теста характеру и специфике деятельности ребенка 3-4 лет, контингенту испытуемых.

С помощью тестирования мы имели возможность при специально подобранных упражнениях оценить уровень развития быстроты у обследуемых дошкольников, а также изменение этого уровня на различных этапах экспериментального исследования.

Перед определением контрольных тестов мы определили показатели быстроты младших дошкольников:

- быстрота двигательной реакции;
- быстрота одиночного двигательного действия;
- быстрота сложного движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления;
- частоты двигательного действия.

По данным показателям мы выбрали следующие контрольные тесты:

- тест на выявление реакции;

- бег на 10 м;
- бег на 10 м между предметами;
- теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с).

Подробное описание всех тестов, а также особенности обработки результатов приведены в приложении А.

Во время проведения тестовых заданий и измерений, результаты

заносятся в протокол. Затем составлены таблицы данных для

расчета среднего арифметического значения в каждой группе ПО

каждому тесту.

### 3) Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент носил сравнительный характер. Выбранные спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную методом случайной выборки.

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психолого-педагогического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведение изучаемого объекта.

Наш эксперимент состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента – испытуемые. Применение

метода эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы.

Исходя из задач исследования, был спланирован и проведен педагогический эксперимент продолжительностью 4 месяца. В основу проведения эксперимента были положены рекомендации по физическому воспитанию детей младшего дошкольного возраста.

4) Методы математической статистики. Обработка полученных данных была проведена с помощью методов математической статистики и применения вычислительной техники.

Для расчетов были использованы стандартные встроенные функции математической статистики программы Microsoft Excel, которая позволяет после набора результатов тестирования получать параметры статической оценки: среднее значение; среднее квадратичное отклонение; критерий Стьюдента. По полученным средним данным были рассчитаны темпы прироста по каждому из исследуемых показателей по формуле Мейнерта.

В начале исследования непосредственно до внедрения в экспериментальную группу нашей методики были определены средние значения показателей быстроты, средние показатели приведены в таблице 1. Индивидуальные результаты можно просмотреть в таблице 2 в приложении Б.

Таблица 1 – Средние показатели быстроты у детей младшего школьного возраста до эксперимента

Контрольные тесты (средний показатель (x) и среднее квадратичное отклонение (y))	Контрольная группа (x±y), n=12	Экспериментальная группа (x±y), n=12
Тест на выявление реакции, баллы	1,8 ± 0,2	1,7 ± 0,2
Бег на 10 м, баллы	1,7 ± 0,2	1,7 ± 0,2
Бег на 10 м между предметами, баллы	2,2 ± 0,2	2,1 ± 0,2
Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с), баллы	3,9 ± 0,3	3,8 ± 0,3

Анализ результатов теста на выявление реакции. В контрольной группе низкий уровень быстроты реакции выявлен у 6 детей (50%), средний – у 4 детей (33%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (17%). В экспериментальной группе низкий уровень развития быстроты реакции выявлен у 6 детей (50%), средний – у 5 детей (42%), высокий уровень был диагностирован у 1 ребенка (8%).

Анализ результатов теста «Бег на 10 м». В контрольной группе, как и в экспериментальной, низкий уровень быстроты одиночного движения выявлен у 5 детей (42%), средний – у 5 детей (42%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (16%).

Анализ результатов теста «Бег на 10 м между предметами». В контрольной группе низкий уровень быстроты реакции выявлен у 6 детей (50%), средний – у 4 детей (33%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (17%). В экспериментальной группе низкий уровень развития быстроты реакции выявлен у 6 детей (50%), средний – у 5 детей (42%), высокий уровень был диагностирован у 1 ребенка (8%).

Анализ результатов теста «Бег на 10 м между предметами». В контрольной группе низкий уровень быстроты сложного движения выявлен у 6 детей (50%), средний – у 4 детей (33%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (17%). В экспериментальной группе низкий уровень развития быстроты сложного движения выявлен у 6 детей (50%), средний – у 5 детей (42%), высокий уровень был диагностирован у 1 ребенка (8%).

Анализ результатов теппинг-теста. В контрольной группе низкий уровень быстроты реакции выявлен у 5 детей (42%), средний – у 5 детей (42%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (16%). В экспериментальной группе низкий уровень развития быстроты реакции выявлен у 5 детей (42%), средний – у 6 детей (50%), высокий уровень был диагностирован у 1 ребенка (8%).

Полученные результаты после проведения констатирующего этапа исследования показывают, уровень развития быстроты большинства детей контрольной и экспериментальной групп находится на **НИЗКОМ уровне.**

Также результаты тестирования уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 1.

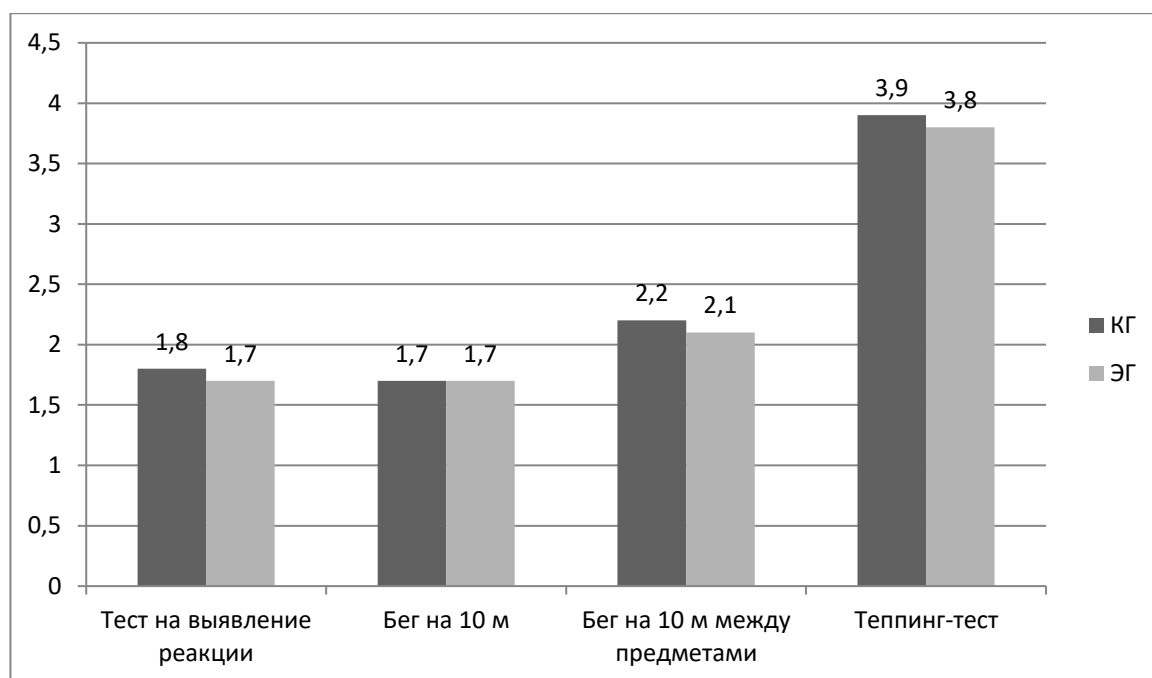


Рисунок 1 – Результаты тестирования уровня развития быстроты у младших школьников до эксперимента

На данном рисунке видно, что результаты уровня развития быстроты незначительно различаются в пользу детей контрольной группы.

В проведенных нами контрольных тестах виден недостаточный уровень развития быстроты у испытуемых. У многих детей наблюдались мелкие ошибки, которые приводили к неуверенному или напряженному выполнению большинства тестов.

Это связано в первую очередь с тем, что с детьми проводится работа, которая малоэффективна и организуется с недостаточным использованием



потенциала русских народных подвижных игр, при этом педагогом не учитывается подбор русских народных подвижных игр целесообразных задачам развития быстроты; не учитываются психофизические особенности детей; не организуется взаимодействие с родителями воспитанников по вопросам развития у детей быстроты.

Таким образом, полученные результаты после проведения констатирующего этапа исследования показывают, уровень развития быстроты у большинства детей контрольной и экспериментальной групп находится на низком уровне. Данная проблемная ситуация, снижает эффективность развития быстроты у младших дошкольников и обуславливает необходимость разработки методики, которая бы помогла исправить ситуацию.

## **2.2 Методика развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр**

В рамках формирующего этапа экспериментального исследования нами планировался эксперимент по реализации методики развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр. Экспериментальной группе мы предложили разработанную методику в течение нескольких недель. Контрольной же группе предлагались все те же мероприятия, что и планировались педагогом в рамках процесса воспитания и обучения.

Цель методики – развития быстроты младших дошкольников.

Задачи методики:

- развитие быстроты двигательной реакции, быстроты двигательного действия, быстроты сложного движения, частоты двигательного действия у дошкольников;

- укрепление здоровья, обеспечение оптимального двигательного фона у дошкольников;

- формирование и развитие двигательных умений и навыков, обучение новым русским народным подвижным играм;

- привитие интереса к русским народным подвижным играм.

Отличительной особенностью нашей методики является то, что мы специально подбирали русские народные подвижные игры, в которых есть двигательные действия, создающие условия проявления показателей быстроты.

Для этого мы разработали алгоритм организации русских народных подвижных игр для развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста. Данный алгоритм представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Алгоритм организации русских народных подвижных игр для развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста

Этапы организации подвижных игр	Содержание этапа	Деятельность
Предварительный	- Выбор места, инвентаря	Обеспечение безопасных условий для игр. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Заранее подготавливается необходимый для игр инвентарь (костюмы, музыкальное сопровождение).
	- Выбор игры	Сбор детей (можно позвонить в колокольчик или взять в руки красивую игрушку). Игры отбираются в соответствии с задачами развития быстроты у детей, исходя из их состояния здоровья, подготовленности.
	- Создание интереса к игре	Чтение русских народных сказок, наблюдения за природой, повадками животных и т.д.;
Основной	- Разучивание игры	Ознакомление с игрой, объяснение правил, разучивание ролей, изучение местоположения и играющих;
	- Проведение игры и руководство ею	Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог.
	- Усложнение игры	Добавление второго водящего, игровых предметов, действий и т.д.

Заключитель ный	- Окончание игры и подведение итогов	Отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам.
--------------------	---	---

Нами была составлена картотека русских народных подвижных игр, которая направлена на развитие быстроты у младших дошкольников. Данная картотека приведена в приложении В.

Подбирая игры, мы учитывали предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) мы использовали игры более подвижного характера («Кошки-мышки», «Гуси-лебеди»). После физкультурных и музыкальных занятий мы использовали игры средней подвижности («Заморожу», «Утки и охотники»). Продолжительность одной игры составляла 6-7 минут.

В виду того, что в младшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие детей, причем активно развиваются не только внешние параметры тела (длина, масса, костная и мышечная системы), но и функциональные системы организма, мы подобрали специальные русские народные подвижные игры, способствующие повышению функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма детей.

Объяснение правил подвижных игр мы также осуществляли исходя из психофизических особенностей детей 3-4 лет. Рассказ о правилах игры был кратким в сказочной, увлекательной форме.

При объяснении новой русской народной подвижной игры мы придерживались следующего алгоритма: название игры; роль играющих и их места расположения; ход игры; цель игры; правила игры.

Стоит отметить, что водящих мы выбирали не только по желанию детей, но и для того, чтобы приобщить в игровую деятельность застенчивых детей, мы выбирали водящих по собственному желанию.

Во избежание монотонной деятельности, статических нагрузок, которые противопоказаны детям 3-4 лет нами была организована быстрая смена подвижных игр за счет применения дыхательных упражнений:

- дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

- сделав выдох, немедленно осуществляется вдох с одновременным подъемом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам). Затем очень медленно, с напряжением руки возвращаются в начальное положение. На выдохе руки медленно опускаются вниз.

- дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

- дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му – у...», стараясь, чтобы звук был ровным [25].

Стоит отметить, что дыхательные упражнения выполнялись до 3 раз в перерыве между русскими народными подвижными играми.

Также в рамках методики нами было организовано взаимодействие с родителями воспитанников.

Нами была проделана следующая работа:

- повышение педагогической культуры родителей в вопросах развития быстроты у их детей посредством нетрадиционных форм взаимодействия.

Мы использовали такие формы взаимодействия с родителями как беседы, консультации, телефон доверия, совместные детско-родительские мероприятия, регулярное привлечение родителей к посещению детского

сада с постановкой перед ними конкретных педагогических задач (наблюдение за русскими народными подвижными играми детей, поведением собственного ребенка и т.д.). Родителям мы предлагали список русских народных сказок, в которых говорится о быстроте сказочных персонажей. Чтение сказок, как мы полагаем, позволит дошкольникам подражать сказочным персонажам.

Важным итогом поддержки родителей является: определение образовательных запросов родителей.

Для эффективного взаимодействия с родителями мы использовали такие необходимые ресурсы как:

- методические и дидактические материалы для организации совместной деятельности по повышению педагогической культуры родителей по вопросам развития быстроты у детей посредством русских народных подвижных игр;

- современные технические средства (проектор, экран, компьютер, видеотека) для воспроизведения информации в коллективных формах взаимодействия.

Стоит отметить, что методика развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр опирается на следующие принципы взаимодействия с ребенком:

- объективность;
- динамичность изучения личности;
- диалектность изучения, то есть изучение его в развитии, в различных связях и отношениях;
- принцип педагогического оптимизма;
- изучение его целеустремленности;
- принцип обратной связи.

Таким образом, в рамках формирующего этапа экспериментального исследования нами была разработана и реализована методика развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных

подвижных игр, где были определены цели, задачи, направления работы с детьми. При использовании данной методики нами были учтены следующие педагогические условия: подбор русских народных подвижных игр целесообразных задачам развития быстроты; учет психофизических особенностей детей; организация взаимодействия с родителями воспитанников.

### 2.3 Анализ результатов исследования

На контрольном этапе нашего исследования непосредственно после внедрения в экспериментальную группу нашей методики у детей младшего дошкольного возраста были определены значения показателей быстроты у обеих групп для установления разницы в уровне развития.

Предложенная нами методика позволила получить следующие результаты, которые приведены в таблице 4, которая проиллюстрирована в приложении Г.

В таблице 5 представлены средние результаты уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста после эксперимента, а также прирост в показателях по сравнению с констатирующим этапом.

Таблица 5 – Средние показатели быстроты у детей младшего школьного возраста после эксперимента

Контрольные тесты (средний показатель (x) и среднеквадратичное отклонение (y))	Контрольная группа (x±y), n=12		Экспериментальная группа (x±y), n=12		Р (достоверность различий)
	Ср. показатель	T <sub>общ</sub> , %	Ср. показатель	T <sub>общ</sub> , %	
Тест на выявление реакции, баллы	1,9 ± 0,2	5,5	2,0 ± 0,2	17,6	p < 0,05
Бег на 10 м, баллы	1,8 ± 0,2	5,8	2,0 ± 0,2	17,6	p < 0,05
Бег на 10 м между предметами, баллы	2,3 ± 0,2	4,5	2,5 ± 0,2	19,0	p < 0,05
Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с), баллы	4,0 ± 0,3	2,6	4,3 ± 0,3	13,1	p < 0,05

Анализ результатов теста на выявление реакции. В контрольной группе низкий уровень быстроты реакции выявлен у 6 детей (50%), средний – у 4 детей (33%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (17%). В экспериментальной группе низкий уровень развития быстроты реакции выявлен у 3 детей (25%), средний – у 5 детей (42%), высокий уровень был диагностирован у 4 детей (33%).

Анализ результатов теста «Бег на 10 м». В контрольной группе низкий уровень быстроты одиночного движения выявлен у 5 детей (42%), средний – у 5 детей (42%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (16%). В экспериментальной группе низкий уровень быстроты одиночного движения выявлен у 3 детей (25%), средний – у 6 детей (50%), высокий уровень был диагностирован у 3 детей (25%).

Анализ результатов теста «Бег на 10 м между предметами». В контрольной группе низкий уровень быстроты реакции выявлен у 6 детей (50%), средний – у 4 детей (33%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (17%). В экспериментальной группе низкий уровень развития быстроты реакции выявлен у 4 детей (33%), средний – у 4 детей (33%), высокий уровень был диагностирован также у 4 детей (33%).

Анализ результатов теста «Бег на 10 м между предметами». В контрольной группе низкий уровень быстроты сложного движения выявлен у 6 детей (50%), средний – у 4 детей (33%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (17%). В экспериментальной группе низкий уровень развития быстроты сложного движения выявлен у 3 детей (25%), средний – у 4 детей (33%), высокий уровень был диагностирован у 5 детей (42%).

Анализ результатов теппинг-теста. В контрольной группе низкий уровень быстроты реакции выявлен у 5 детей (42%), средний – у 5 детей (42%), высокий уровень был диагностирован у 2 детей (16%). В экспериментальной группе низкий уровень развития быстроты реакции

выявлен у 2 детей (17%), средний – у 6 детей (50%), высокий уровень был диагностирован у 4 детей (33%).

Полученные результаты после проведения контрольного этапа исследования показывают, уровень развития быстроты большинства детей контрольной группы по сравнению с констатирующим этапом также находится на низком уровне. Прирост показателей быстроты был незначительным – диапазон 2,6-5,8%.

В результатах же экспериментальной группы произошли значительные качественные и количественные изменения по сравнению с констатирующим этапом. Прирост показателей быстроты был значительным – диапазон 13,1-19,0%.

Также результаты тестирования уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента представлены на рисунке 2.

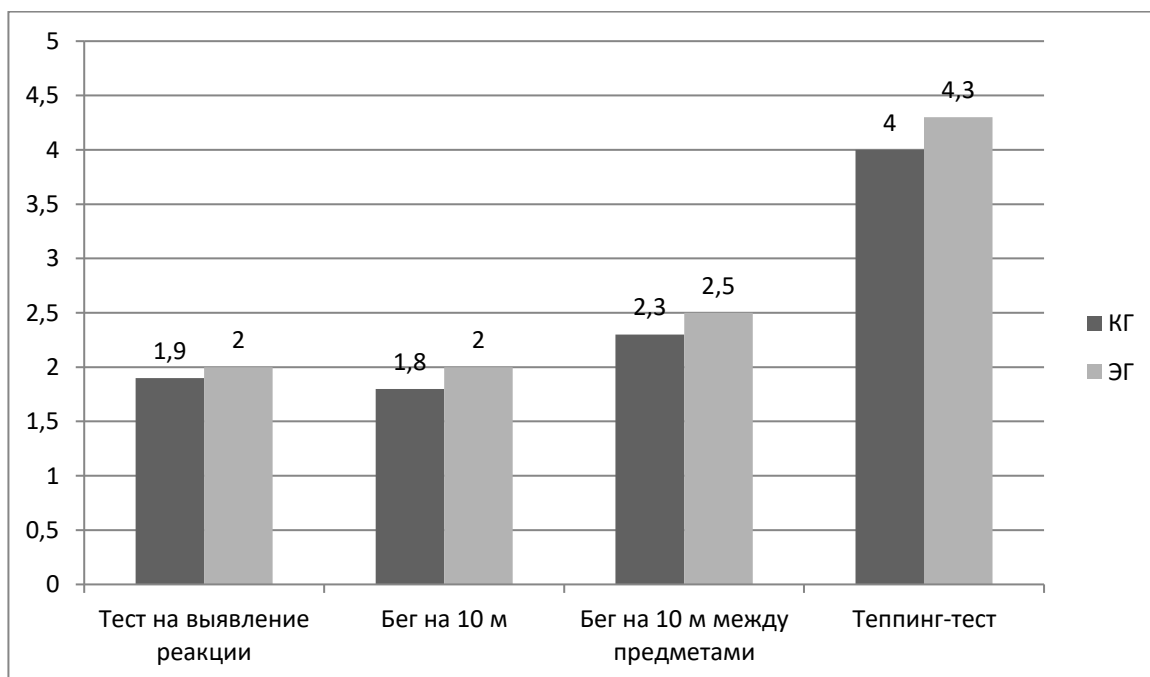


Рисунок 2 – Результаты тестирования уровня развития быстроты у младших школьников после эксперимента



По данному рисунку видно, что результаты тестирования детей обеих групп имеют принципиальные различия в пользу экспериментальной группы.

Также проведем сравнительный анализ результатов прироста показателей быстроты у младших дошкольников (рис. 3).

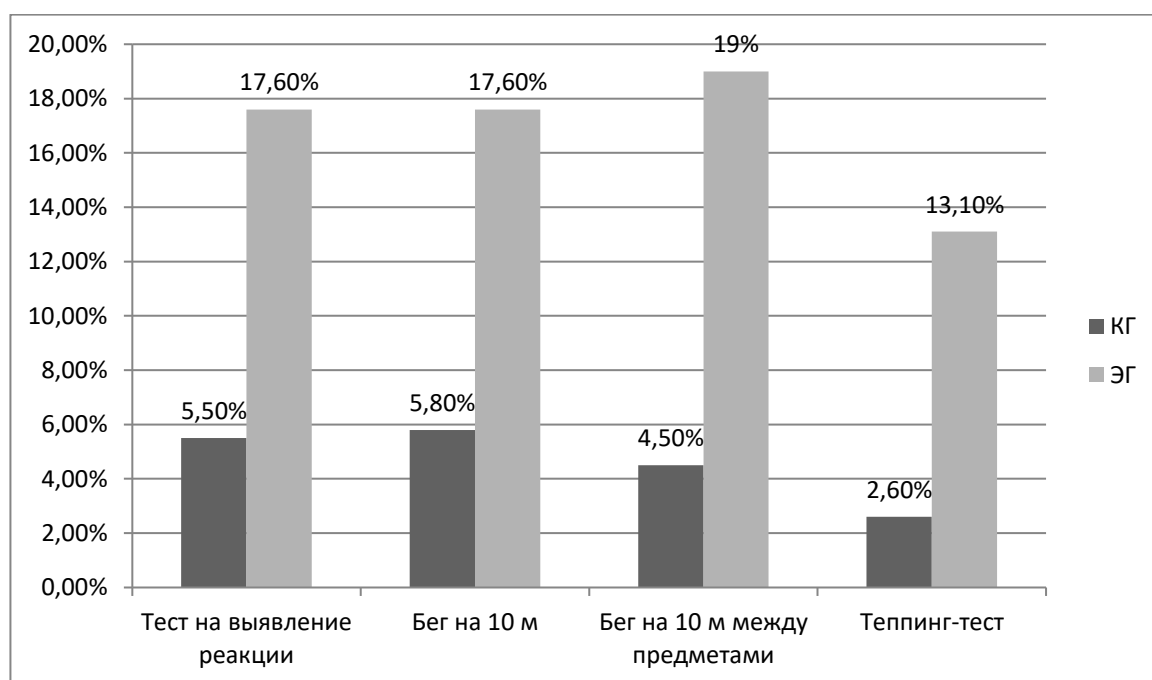


Рисунок 3 – Прирост в показателях быстроты у младших школьников

По данному рисунку также видно преимущество в результатах детей экспериментальной группы в уровне развития быстроты. Это говорит об эффективности разработанной методики развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр. Данная методика предполагала учет следующих педагогических условий: подбор русских народных подвижных игр целесообразных задач развития быстроты; учет психофизических особенностей детей; организация взаимодействия с родителями воспитанников. Тем самым, гипотеза исследования полностью подтвердилась.

Таким образом, по проведенному контрольному тестированию (по количественным и качественным результатам, а также анализе показателей прироста показателей быстроты у обследуемых дошкольников) можно говорить об эффективности разработанной нами методики.

### **Выводы по второй главе**

Полученные результаты после проведения констатирующего этапа исследования показывают, уровень развития быстроты у большинства детей контрольной и экспериментальной групп находится на низком уровне. Данная проблемная ситуация, снижает эффективность развития быстроты у младших дошкольников и обуславливает необходимость разработки методики, которая бы помогла исправить ситуацию.

В рамках формирующего этапа экспериментального исследования нами была разработана и реализована методика развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр, где были определены цели, задачи, направления работы с детьми. При использовании данной методики нами были учтены следующие педагогические условия: подбор русских народных подвижных игр целесообразных задачам развития быстроты; учет психофизических особенностей детей; организация взаимодействия с родителями воспитанников.

По проведенному контрольному тестированию (по количественным и качественным результатам, а также анализе показателей прироста показателей быстроты у обследуемых дошкольников) можно говорить об эффективности разработанной нами методики.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе рассмотрена тема о русских народных подвижных играх как средстве развития быстроты младших дошкольников. Актуальность данного исследования обусловлена тем, что параметры существующих методических положений по развитию быстроты у младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр смоделированы недостаточно – алгоритмы проведения игр, педагогические условия слишком разрознены, определяются личным предпочтением педагогов, затрудняя при этом реализацию требований ФГОС ДОО.

Нами были раскрыты теоретические основы изучения развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр. В ходе анализа научно-исследовательской литературы нами была выявлена значительная роль русских народных подвижных игр в развитии быстроты у младших дошкольников. Как двигательная деятельность русская народная подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения.

Также нами была разработана и реализована методика развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр. Данная методика предполагала составление алгоритма организации русских народных подвижных игр в развитии быстроты у дошкольников. При использовании данной методики нами были учтены следующие педагогические условия: подбор русских народных подвижных игр целесообразных задачам развития быстроты; учет психофизических особенностей детей; организация взаимодействия с родителями воспитанников.

Помимо этого мы оценили уровень развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста до и после внедрения разработанной методики. Анализ результатов тестирования (количественные и качественные результаты, а также показатели прироста показателей быстроты у обследуемых дошкольников) позволяет говорить об эффективности разработанной нами методики.

Также по завершению экспериментальной части нашего исследования нами были разработаны методические рекомендации по развитию быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр:

- использовать в работе педагогов ДОО разработанную нами методику развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр;

- подбирать такие игры, которые целесообразны развитию быстроты у младших дошкольников;

- учитывать психофизические особенности детей младшего дошкольного возраста при организации и проведении игр, а также учитывать принципы взаимодействия с воспитанниками;

- предоставлять возможность детям самостоятельного выбора игры;

- обеспечить положительное отношение ребенка к самому себе, придавая ему уверенность в своих силах (похвала, поощрение желания добиться результата);

- налаживание активного, тесного педагогического взаимодействия с родителями дошкольников, соблюдение синхронности педагогических требований к ребенку, систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей о значимости русских народных подвижных игр в развитии быстроты у их детей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская В. Г. Инновационные технологии как ресурс эксперимента: монография / В. Г. Алямовская. – М.: Знание, 2014. – 283 с.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: уч. пособие в 2-х т. / Б. Г. Ананьев. – М.: Мир, 2012. – 332 с.
3. Антропова М. В. Игра дошкольника: учебное пособие / М. В. Антропова. – М.: Просвещение, 2009. – 286 с.
4. Аркин Е. А. Основы развития ребенка в ДОО: монография / Е. А. Аркин. – М.: Просвещение, 2015. – 205 с.
5. Арсентьева В. П. Игра – ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: учеб. пособие / В. П. Арсентьева – М.: Форум, 2014. – 143 с.
6. Бурцев Г. А. Основы физического развития детей в условиях современного дошкольного образования: уч. издание / Г. А. Бурцев. – М.: Военное издательство, 2010. – 205 с.
7. Вавилова Е. Н. Развитие оздоровительной антропологии в контексте повышения уровня развития быстроты движений у детей дошкольного возраста: монография / Е. Н. Вавилова. – М.: Педагогика, 2013. – 173 с.
8. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 379 с.
9. Ветошкина Е. А. Повышение уровня физического состояния детей 3-4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития быстроты: автореф. дисс. ... канд. Пед. наук / Е.А. Ветошкина. – Хабаровск, 2016. – 24 с.
10. Водовозова Е. Н. Народные средства воспитания и обучения детей дошкольного возраста / Е. Н. Водовозова // Вестник Новосибирского государственного университета. – 2015. – №4(1). – С. 109-112.
11. Глазырина Л. Д. Волшебный мир движений: методика

физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина. – Мн.: НМЦентр, 2013. – 176 с.

12. Глозман Ж. М. Активность и здоровье личности: учеб. пособие / Ж. М. Глозман. – М.: Академия, 2014. – 148 с.

13. Голубева Г. Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6-ти лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г. Н. Голубева. – Малаховка, 2015. – 50 с.

14. Гориневский В. В. Значение народных игр в воспитании ведущих физических качеств детей: монография / В. В. Гориневский. – М.: Академия, 2013. – 243 с.

15. Дебердеева Т. Х. Новые ценности физического воспитания в условиях современного общества: монография / Т. Х. Дебердеева. – М.: Владос, 2014. – 249 с.

16. Доронина М. А. Роль народных подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 10-14.

17. Дьяченко О. М. Физическое развитие дошкольников: монография / О. М. Дьяченко. – М.: Феникс, 2014. – 362 с.

18. Казакова О. А. Инновационные процессы в дошкольном образовании: уч. пособие / О. А. Казакова. – Тюмень: ТПД, 2011. – 491 с.

19. Кистяковская М.Ю. Основные подходы к изучению двигательной активности дошкольников: монография / М. Ю. Кистяковская. – М.: Академия, 2018. – 255 с.

20. Конторович М. М. Подвижные игры в детском саду. К руководству для воспитателя детского сада / М. М. Конторович. – М.: Просвещение, 2014. – 119 с.

21. Кутафин Ю. Ф. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного возраста / Ю. Ф. Кутафин. – М.: Лептос, 2014. – 185 с.

22. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности дошкольников / Б. Х. Ланда. – М.: ФВиС, 2014. – 192 с.
23. Лесгафт П. Ф. Избранные труды / Сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 359 с.
24. Лобанова Е. А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие / Е. А. Лобанова. – Балашов: Николаев, 2005. – 76 с.
25. Магомедов Р. Р. Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: монография / Р. Р. Магомедов – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2016. – 90 с.
26. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 543 с.
27. Минникаева Н. В. Стратегия оптимизации двигательного режима дня детей младшего дошкольного возраста в ДОУ. / Н. В. Минникаева // Сибирский педагогический журнал: научно-теоретический журнал. – № 3 – 2007. – С.310-316.
28. Михайленко Н. Я. Организация народной игры в детском саду: пособие для воспитателя / Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2015. – 96 с.
29. Могендович М. Р. Потребность в активности: учебное пособие / М. Р. Могендович, В. С. Плетко. – М.: ГОЭТАР-Медиа, 2014. – 92 с.
30. Новохатько В. Н. Новое в организации физического воспитания дошкольников / В. Н. Новохатько, М. В. Семенова, Л. Ю. Рысева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №11. – С.36-37.

31. Овчарова О. В. Системный подход к изучению активности индивида: учебное пособие / О. В. Овчарова. – М.: Фундаментальные исследования, 2014. – 184 с.
32. Панфилова М. А. Игротерапия: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М. А. Панфилова. – М.: изд-во ГНОМ и Д, 2015. – 160 с.
33. Пастюк О. В. Дошкольная педагогика в схемах и таблицах: монография / О. В. Пастюк. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 196 с.
34. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет: монография / Л. И. Пензулаева. – М.: Владос, 2003. – 80 с.
35. Покровский Е. А. Русские народные игр в воспитании дошкольников: монография / Е. А. Покровский. – М.: Владос, 2014. – 104 с.
36. Попкова Н. В. Индивидуализация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. Пед. наук / Н. В. Попкова. – Челябинск, 2010. – 22 с.
37. Правдов М. А. Особенности организации народных подвижных игр для детей дошкольного возраста: монография / М. А. Правдов. – М.: Канон и Реабилитация, 2016. – 184 с.
38. Сидоров Л. К. Выявления путей формирования и реализации двигательной потребности индивида / Л. К. Сидоров // Дошкольное воспитание. – 2004. – №3(21). – С.69-78.
39. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования. – М.: Омега, 2017. – 92 с.
40. Фидлер М. А. Роль русских народных подвижных игр в воспитании детей дошкольного возраста: монография / М. А. Фидлер. – М.: Академия, 2016. – 196 с.
41. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб. для учащихся пед. уч-щ по специальности / Д. В. Хухлаев. – М.: Просвещение. – 2016. – 208 с.



42. Шишкина В. А. Особенности использования русских народных подвижных игр в ДОУ: уч. пособие / В. А. Шишкина, М. Г. Борисенко, Н. А. Лукина. – М.: МПИ, 2017. – 421 с.

43. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В. Н. Шебеко. – М.: Высшая школа, 2015. – 304 с.

44. Эльконин Д. Б. Ролевая игра – ведущий тип деятельности детей дошкольного возраста / Д. Б. Эльконин // Детская психология. – М., 2007. – С. 105-135.

45. Яроповец Е. С. Народные подвижные игры как фактор всестороннего развития дошкольников / Е. С. Яроповец // Научное Обозрение – 2017. – №4(7). – С. 131-137.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Тесты для определения уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста

1) Тест на выявление реакции.

Цель – определить уровень быстроты двигательной реакции.

Ребенку предлагается на время остановить секундомер, как только по его мнению пройдет 5 секунд. По сигналу педагог запускает секундомер, ребенок должен его остановить словом «Стоп». Оценивается отклонение от показателя 5,0 с.

Обработка результатов:

Высокий уровень – 3 балла – отклонение от нормы на 0,5 секунд и менее;

Средний уровень – 2 балла – отклонение на 0,6-1,5 с;

Низкий уровень – 1 балл – отклонение на 1,6 с и более.

2) Бег на 10 м.

Цель – определить уровень быстроты одиночного двигательного действия.

На старте ребенок принимает удобную ему позу. Ребенку необходимо по команде как можно быстрее преодолеть 10 м. Воспитатель, стоя рядом с детьми, подает команды: «Внимание!» – и поднимает флажок, «Марш» – и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша.

Обработка результатов:

Высокий уровень – 3 балла – 5,5 с и быстрее;

Средний уровень – 2 балла – 5,6-6,5 с;

Низкий уровень – 1 балл – 6,6 с и более.

3) Бег на 10 м между предметами.

Цель – определить уровень быстроты сложного движения, связанного с изменением положения тела.

На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 1м; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см. Инструктор дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Методика оценивается в баллах. Если ребенок задевает кегли, то из его результата вычитается 1 балл.

3 балла – 5,5 с и быстрее;

2 балла – 5,6-6,5 с;

1 балл – 6,6 с и более.

Далее баллы складываются с баллами за преодоление дистанции без задевания кеглей.

Обработка результатов:

Высокий уровень – 4 балла;

Средний уровень – 3-2 балла;

Низкий уровень – 0-1 баллов.

4) Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с).

Цель – определить уровень частоты двигательного действия

И.П. – о. стойка по команде «марш» испытуемый начинает «беговые» движения руками. Время выполненного теста – 10 с. Подсчитываются количество движений ребенка за 10 с. Движения выполняют обе руки, а подсчет идет по движению правой или левой руки, т.е. по одной руке, которая выполняет движения вперед-назад.

За каждое движение руками за 10 с ребенок получает 1 балл.

Обработка результатов:

Высокий уровень – 6 баллов и более;

Средний уровень – 4-5 баллов;

Низкий уровень – 1-3 баллов [22].

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Индивидуальные результаты тестирования на констатирующем этапе

Таблица 2 – Индивидуальные результаты тестирования уровня быстроты детей контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Имя, Ф.	Тест на выявление реакции, баллы	Бег на 10 м, баллы	Бег на 10 м между предметами, баллы	Теппинг-тест, баллы
Контрольная группа (n=12)					
1	Салим, И.	1	1	1	2
2	Ксюша, М.	3	2	4	7
3	Аня, В.	2	3	2	4
4	Петя, Н.	2	2	4	6
5	Рома, Д.	1	1	3	5
6	Настя, М.	1	2	1	3
7	Кирилл, В.	3	2	1	2
8	Карим, Б.	2	2	1	2
9	Максим, К.	1	1	2	5
10	Софа, Н.	1	1	1	3
11	Вадик, М.	1	1	2	4
12	Никита, С.	1	1	1	2
Экспериментальная группа (n=12)					
13	Рамиль, Ж.	1	2	2	2
14	Алена, З.	3	3	4	7
15	Ранис, К.	1	1	1	2
16	Андрей, Д.	1	1	1	2
17	Демид, Т.	1	1	1	3
18	Маша, Ч.	2	1	2	5
19	Костя, В.	2	2	1	3
20	Юля, Ф.	1	1	1	3
21	Настя, К.	2	2	2	4
22	Паша, А.	2	2	2	4
23	Коля, Л.	1	2	1	2
24	Рафаил, Б.	2	1	1	3

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Картотека русских народных подвижных игр в развитии быстроты у младших дошкольников

#### 1) Игра «Горелки».

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех стоит водящий. Играющие нараспев говорят слова:

- Гори, гори ясно,
- Чтобы не погасло
- Стой подоле
- Глади на поле,
- Едут там трубачи
- Да едят калачи
- Погляди на небо:
- Звёзды горят,
- Журавли кричат:
- Гу, гу, убегу,
- Раз, два, не воронь,
- А беги на огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Водящий старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем водящий запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а водящий вновь «горит». Игра повторяется.

#### 2) Игра «У медведя во бору».

«Медведь» – участник игры, выбранный жеребьевкой, «живет в лесу». Дети идут «в лес за грибами, ягодами» и напевают:

- У медведя во бору
- Грибы ягоды беру!
- Медведь постыл

- На печи застыл!

Когда играющие произносят последние слова, «медведь», до сих пор «дремавший», начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Затем «медведь» бежит за играющими. Пойманный игрок становится «медведем».

### 3) Игра «Солнце».

Все играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу. Ведущий – солнце сидит на корточках в центре круга. Игроки разбегаются, когда солнце встаёт. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг [32].

### 4) Игра «Кот и мыши».

Играющие встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышью, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сплетёнными руками играющих. Как только кот поймал мышью, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра заканчивается, когда коты переловят всех мышей.

### 5) Игра «Гуси-лебеди».

В начале игры мелом или палочкой очерчивается «гусятник» – дом, в котором живут гуси и где их ждет хозяин.

На другой стороне площадки очерчивается «поле» – туда гуси уходят гулять. Между «гусятником» и «полем» рисуется круг – «логово», там будет жить волк.

Далее с помощью считалочки выбирается волк (если ребят много, волков может быть несколько) и хозяин гусей. Остальные становятся гусями. При игре со взрослым роль хозяина обычно берет на себя взрослый, он же является ведущим игры.

Хозяин говорит гусям:

- Гуси, летите в поле, погуляйте, в лапы волку не попадите.

Ребята бегут, размахивая руками, в «поле».

Далее происходит диалог хозяина и гусей:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да, да, да!

- Ну летите же домой!

- Серый волк под горой, не пускает нас домой.

- Что он делает?

- Зубы точит, нас съесть хочет.

- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси растопыривают руки-крылья и летят домой в гусятник, а волк рычит и пытается их поймать. Пойманные гуси из игры выбывают, и игра продолжается. Побеждают те, кто ни разу не попался в лапы волку [40].

б) Игра «Филин и пташки».

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

8) Игра «Ляпка».

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай ее другому!».

Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: «У кого был?» - «У тетки». – «Что ел?» – «Клѣцки». – «Кому отдал?».

Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

#### 9) Игра «Ловишка в кругу».

На площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бежит за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры. Ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

#### 10) Игра «Волки во рву».

Для этой игры потребуются «волки», не более 2-х, 3-х детей, а все остальные дети назначаются «зайцами». В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). «Волки» занимают пространство внутри коридора (рва). Задача «зайцев» – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из «волков». Если «зайчика» осалили и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка «заяц» ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры [34].



## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Индивидуальные результаты тестирования на контрольном этапе

Таблица 4 – Индивидуальные результаты тестирования уровня быстроты детей контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования

№ п/п	Имя, Ф.	Тест на выявление реакции, баллы	Бег на 10 м, баллы	Бег на 10 м между предметами, баллы	Теппинг-тест, баллы
Контрольная группа (n=12)					
1	Салим, И.	2	1	1	3
2	Ксюша, М.	3	2	4	7
3	Аня, В.	2	3	2	4
4	Петя, Н.	1	2	4	6
5	Рома, Д.	1	1	3	5
6	Настя, М.	1	2	1	3
7	Кирилл, В.	3	2	1	3
8	Карим, Б.	1	2	1	3
9	Максим, К.	1	1	2	5
10	Софа, Н.	1	1	1	3
11	Вадик, М.	1	1	2	4
12	Никита, С.	2	1	1	3
Экспериментальная группа (n=12)					
13	Рамиль, Ж.	2	3	3	3
14	Алена, З.	3	3	4	8
15	Ранис, К.	2	2	4	5
16	Андрей, Д.	2	1	2	4
17	Демид, Т.	1	1	1	5
18	Маша, Ч.	3	1	2	6
19	Костя, В.	3	3	4	3
20	Юля, Ф.	1	2	1	3
21	Настя, К.	1	2	3	5
22	Паша, А.	3	3	3	7
23	Коля, Л.	1	2	1	3
24	Рафаил, Б.	2	1	1	6

# Русские народные подвижные игры как средство развития быстроты младших дошкольников

Автор работы:

Научный руководитель

## Актуальность исследования

```
graph TD; A[Актуальность исследования] --> B[Необходимость развития быстроты, что позволяет сформировать у ребенка двигательный анализатор, заложить фундамент физического развития, а также будущих спортивных достижений]; A --> C[Параметры существующих методических положений по развитию быстроты у младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр смоделированы недостаточно – алгоритмы проведения игр, педагогические условия слишком разрознены, определяются личным предпочтением педагогов, затрудняя при этом реализацию требований ФГОС ДОО.]
```

Необходимость развития быстроты, что позволяет сформировать у ребенка двигательный анализатор, заложить фундамент физического развития, а также будущих спортивных достижений

Параметры существующих методических положений по развитию быстроты у младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр смоделированы недостаточно – алгоритмы проведения игр, педагогические условия слишком разрознены, определяются личным предпочтением педагогов, затрудняя при этом реализацию требований ФГОС ДОО.

**Цель исследования:** апробировать методику развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр.

**Объект исследования:** процесс развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** методика развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр.

**Гипотеза исследования:** методика развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр будет эффективной, если будут созданы следующие условия:

- подбор русских народных подвижных игр, соответствующих задачам развития быстроты;
- учет психофизических особенностей детей;
- организация взаимодействия с родителями воспитанников.

**Задачи исследования:**

- 1) Раскрыть теоретические основы изучения развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр;
- 2) Разработать методику развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр;
- 3) Оценить уровень развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста до и после внедрения разработанной методики.

# Теоретические основы изучения развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр

1. Быстрота движений характеризуется способностью ребенка выполнять двигательное действие в минимально определенных условиях промежутков времени.

2. Русская народная подвижная игра – игровая деятельность, основанная на народных традициях и ценных произведениях народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Русские народные подвижные игры позволяют достигать следующих задач в процессе воспитания и обучения детей дошкольного возраста: познавательно-просветительские, эстетические, физические.

3. Как двигательность русская народная подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на неожиданные изменения игровой обстановки. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения.

# Экспериментальное исследование развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр

## База исследования

ГБОУ «Детский сад № 1 комбинированного вида»  
Санкт-Петербург

г. Санкт-

## Этапы исследования:

1. **Констатирующий.** Выявление исходного уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста.
2. **Формирующий.** Организация методики развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр.
3. **Контрольный.** Выявление итогового уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста.

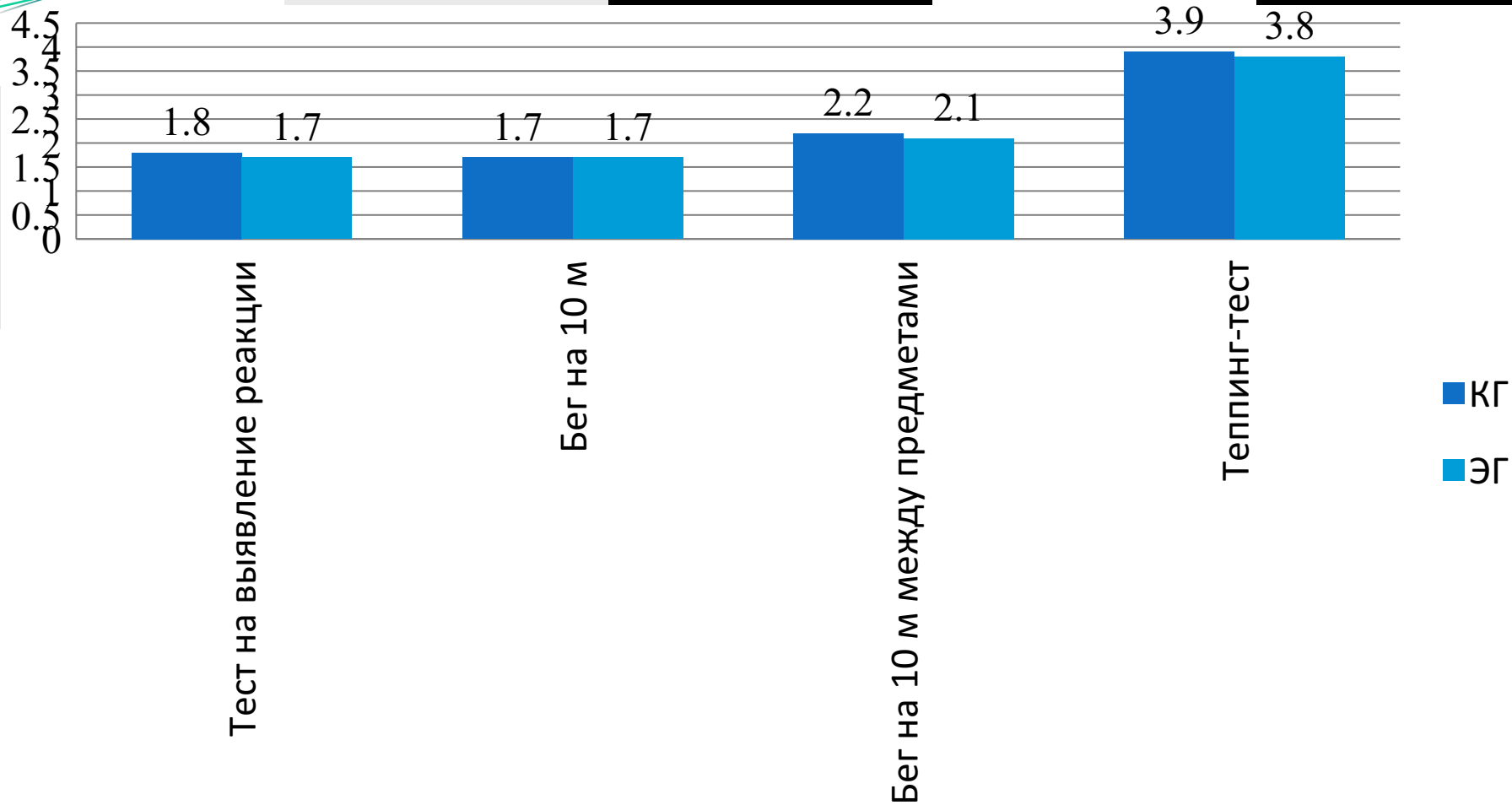


Рисунок 1 – Результаты тестирования уровня развития быстроты у младших школьников до эксперимента



# Методика развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр

Подбор русских  
народных  
подвижных игр  
целесообразных  
задачам развития  
быстроты

Учет  
психофизических  
особенностей  
детей

Организация  
взаимодействия с  
родителями  
воспитанников

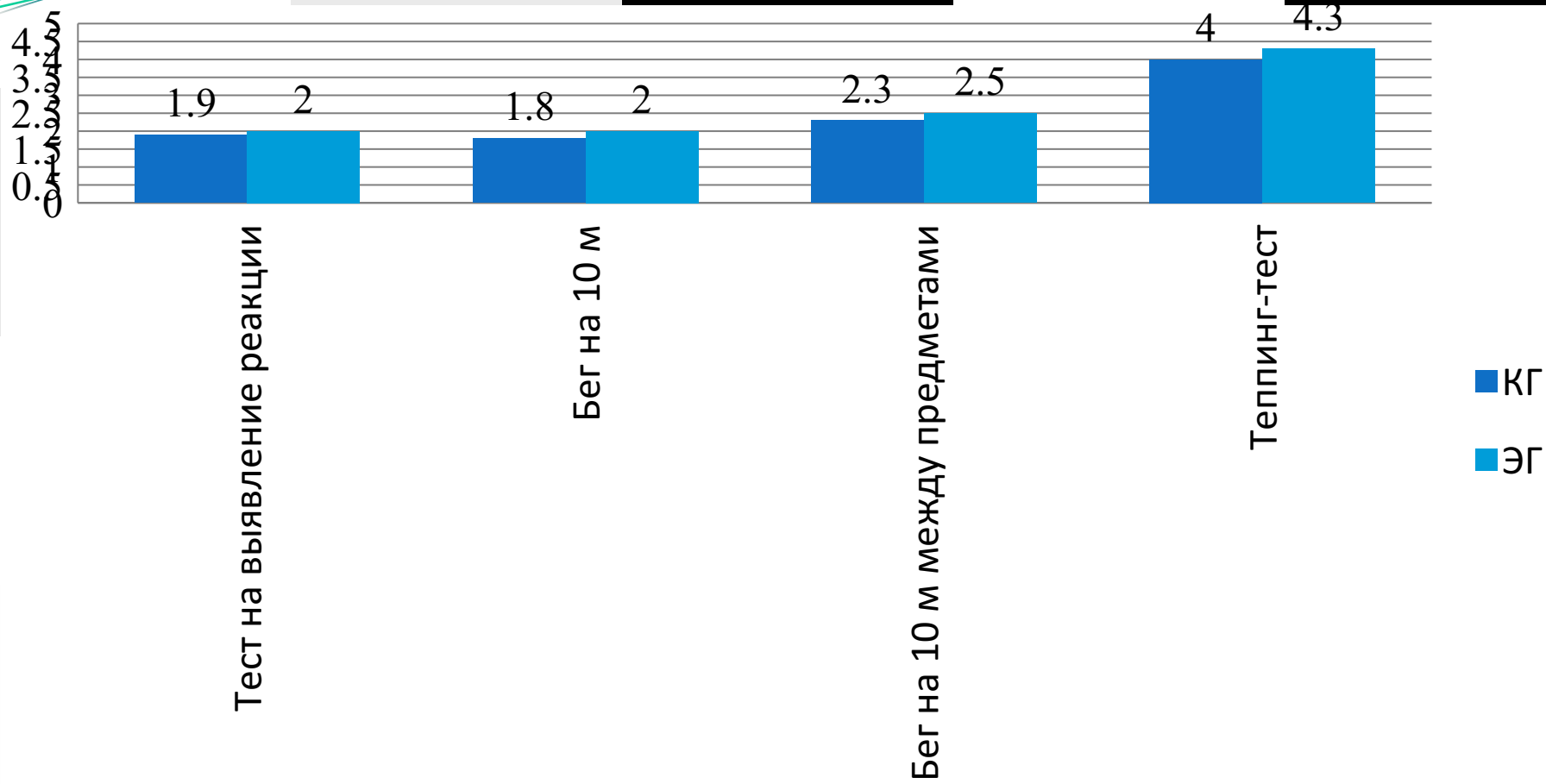


Рисунок 2 – Результаты тестирования уровня развития быстроты у младших школьников после эксперимента



Спасибо за внимание!

## Доклад

### Слайд 1

Уважаемый председатель!

Уважаемые члены государственной аттестационной комиссии!

Вашему вниманию предлагается выпускная квалификационная работа на тему: «Русские народные подвижные игры как средство развития быстроты младших дошкольников».

### Слайд 2

Развитие быстроты движений должно начинаться с первых этапов дошкольного обучения, что позволяет сформировать у ребенка двигательный анализатор, заложить фундамент физического развития, а также будущих спортивных достижений. Русские народные подвижные игры имеют высокий развивающий потенциал в воспитании у детей такого физического качества как быстроты.

Однако параметры существующих методических положений по развитию быстроты у младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр смоделированы недостаточно – алгоритмы проведения игр, педагогические условия слишком разрознены, определяются личным предпочтением педагогов, затрудняя при этом реализацию требований ФГОС ДОО.

Исходя из анализа научных работ выявлено следующее противоречие: между необходимостью развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр исходя из требований ФГОС ДО и недостаточным методическим сопровождением в данном направлении, что и определило **проблему исследования**: каковы методические положения развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр.

### Слайд 3

**Цель исследования:** разработать и апробировать методику развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр.

**Объект исследования:** процесс развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** методика развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр.

#### **Слайд 4**

**Гипотеза исследования:** методика развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр будет эффективной, если будут созданы следующие педагогические условия:

- подбор русских народных подвижных игр целесообразных задачам развития быстроты;
- учет психофизических особенностей детей;
- организация взаимодействия с родителями воспитанников.

#### **Задачи исследования:**

- 1) Раскрыть теоретические основы изучения развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр;
- 2) Разработать и реализовать методику развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр;
- 3) Оценить уровень развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста до и после внедрения разработанной методики.

#### **Слайд 5**

Проанализировав теоретические основы изучения развития быстроты младших школьников посредством русских народных подвижных игр, мы выявили, что:

1. Быстрота движений характеризуется, как возможность ребенка выполнять двигательное действие в минимальный для определенных условий промежуток времени. Основными средствами развития быстроты движений у

младших дошкольников являются физические упражнения (упражнения на скорость выполнения отдельных движений; на улучшение частоты движений; упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты быстроты; упражнения сопряженного воздействия). К методам развития быстроты движений у младших дошкольников относятся игровой, повторный, переменный и комплексный.

2. Русская народная подвижная игра – игровая деятельность, основанная на народных традициях и ценных произведениях народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Русские народные подвижные игры позволяют достигать следующих задач в процессе воспитания и обучения детей младшего дошкольного возраста: познавательно-просветительские, этические, эстетические, физические.

3. Как двигательная деятельность русская народная подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения.

### **Слайд 6**

Экспериментальная часть нашего исследования проходила на базе ГБОУ «Детский сад № 1 комбинированного вида», г. Санкт-Петербург. В нашем исследовании приняли участие 22 ребенка младшего дошкольного возраста (2 группы в общей сложности 14 мальчиков и 8 девочек).

Нами были спланированы следующие этапы исследования:

1) Констатирующий – проводился анализ источников литературы для определения диагностического инструментария для выявления уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста. Определялся исходный уровень;

2) **Формирующий** – проводился сам эксперимент, нами была предложена методика развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр;

3) **Контрольный** – велась обработка и анализ полученных результатов, систематизировались полученные данные исследования после педагогического эксперимента.

### **Слайд 7**

Обратите, пожалуйста, внимание на результаты тестирования уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента.

На данном рисунке видно, что результаты уровня развития быстроты незначительно различаются в пользу детей контрольной группы.

В проведенных нами контрольных тестах виден недостаточный уровень развития быстроты у испытуемых. У многих детей наблюдались мелкие ошибки, которые приводили к неуверенному или напряженному выполнению большинства тестов.

### **Слайд 8**

В рамках формирующего этапа экспериментального исследования нами была разработана и реализована методика развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр, где были определены цели, задачи, направления работы с детьми. При использовании данной методики нами были учтены следующие педагогические условия:

- подбор русских народных подвижных игр целесообразных задачам развития быстроты. Нами была составлена картотека русских народных подвижных игр, которая направлена на развитие быстроты у младших дошкольников. Данная картотека приведена в приложении В;

- учет психофизических особенностей детей. В виду того, что в младшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие детей, причем активно развиваются не только внешние параметры тела, но и функциональные системы

организма, мы выбрали специальные русские народные подвижные игры, способствующие повышению функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма детей. Объяснение правил подвижных игр мы также осуществляли исходя из психофизических особенностей детей 3-4 лет. Рассказ о правилах игры был кратким в сказочной, увлекательной форме;

- организация взаимодействия с родителями воспитанников. Мы использовали такие формы взаимодействия с родителями как беседы, консультации, телефон доверия, совместные детско-родительские мероприятия, регулярное привлечение родителей к посещению детского сада с постановкой перед ними конкретных педагогических задач (наблюдение за русскими народными подвижными играми детей, поведением собственного ребенка и т.д.). Родителям мы предлагали список русских народных сказок, в которых говорится о быстроте сказочных персонажей. Чтение сказок, как мы полагаем, позволит дошкольникам подражать сказочным персонажам.

### **Слайд 9**

На контрольном этапе было проведено повторное тестирование уровня развития быстроты у детей контрольной и экспериментальной групп для установления разницы в развитии этого физического качества.

Обратите, пожалуйста, внимание на **слайд 9**, где представлены результаты тестирования уровня развития быстроты у детей младшего дошкольного возраста на контрольном этапе эксперимента.

По данному рисунку видно, что результаты тестирования детей обеих групп имеют принципиальные различия в пользу экспериментальной группы.

Полученные результаты после проведения контрольного этапа исследования показывают, уровень развития быстроты большинства детей контрольной группы по сравнению с констатирующим этапом также находится на низком уровне. Прирост показателей быстроты был незначительным – диапазон 2,6-5,8%.



В результатах же экспериментальной группы произошли значительные качественные и количественные изменения по сравнению с констатирующим этапом. Прирост показателей быстроты был значительным – диапазон 13,1-19,0%.

Это говорит об эффективности разработанной методики развития быстроты младших дошкольников посредством русских народных подвижных игр. Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена.

### **Слайд 10**

Спасибо за внимание! Разрешите перейти к ответам на Ваши вопросы.