**Развитие быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста**

 **Выполнила:**

 Паненко Ольга Николаевна

Содержание

Введение………………………………………………………………………..…3

Глава 1. Теоретические основы развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста………………………………………................7

1.1 Изучение психолого-педагогической литературы по проблеме развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста……..…..……7

* 1. Особенности развития быстроты и ловкости у детей

старшего дошкольного возраста……………………………………………….14

1.3 Средства развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста…………………………………………………………………………...20

Выводы по первой главе……………………………………………………..….27

Глава 2. Условия развития быстроты и ловкости……………………………..29

2.1 Использование подвижных игр на развитие быстроты и ловкости……...29

2.2 Игры-эстафеты на развитие быстроты и ловкости………………………..34

Выводы по второй главе………………………………………………………...39

Заключение……………………………………………………………………….41

Список литературы………………………………………………………………43

Приложение………………………………………………………………………46

**Введение.**

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые. Физкультурно-оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее важных и сильных сторон их деятельности. [6]

В связи с решением задач физической культуры, улучшением работы по физическому воспитанию в детских садах, все больше внимания уделяется развитию физических качеств у детей дошкольного возраста. Физические качества – это сложный комплекс биологических и психологических качеств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека. В литературе вопросами развития физических качеств у детей дошкольного возраста занимались такие специалисты как Вавилова Е.Н., Осокина Т.И., Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. и др. К физическим качествам относят такие качества как быстрота и ловкость.[7, 19,]

**Ловкость** - способность человека быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а так же умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

В исследованиях Е. Н. Вавиловой о развитии физических качеств у детей говорится, что о высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время. Однако ловкость не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т. е. не всегда целесообразно действовать немедленно.

**Быстрота** — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением , на скорость, с изменением темпа, а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). [3]

 Основным средством развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста являются физические упражнения.

 Д.В. Хухлаева классифицирует физические упражнения по группам: гимнастика, спорт, туризм, подвижные игры и игры-эстафеты.

Особенности гимнастики: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные мышечные группы; возможность точной дозировки физической нагрузки; разнообразие упражнений. Эти особенности гимнастики позволяют использовать ее для решения разнообразных задач на занятии, в том числе и развитие быстроты и ловкости.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным качествам человека. Поэтому в детском саду дети овладевают лишь основами техники спортивных упражнений, что составляет базу для занятий спортом в последующем.

Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе повышает их оздоровительный эффект.

Подвижные игры – это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами.[31]

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания. Во второй половине XIX в. появляются работы виднейших педагогов Н.И.Пирогова, позднее Е.Н.Водовозова, П. Ф. Каптерева и др. В них подчеркивается первостепенное значение подвижной игры как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребенка.
Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт считал, что игра есть упражнение, с которого ребенок готовится к жизни. Вопросы теории и методики игры разрабатывались Д. Б. Элькониным, А. А. Леонтьевым, А.В.Запорожцем, Н.Н.Поддъяковым, А.И.Быковой, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Л.В.Артамоновой и др. Они рассматривали подвижные игры как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а также как педагогическое средство не только физического, но и социального развития дошкольников.[5, 14]

Игры-эстафеты – это игры, в которых каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения, передавая другому участнику свой команды предмет (палочку, мяч, обруч) и старается сделать это быстрее участников других соревнующихся команд.[9,18,26]

И.А. Гуревич, А.М. Шлемин, Е.Я. Бондаревский, В.И. Лях рекомендуют применение подвижных игр, игр-эстафет – это позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии, способствуют возникновению у детей заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, вызывает желание заниматься физкультурой.[5,11]

Необходимо отметить, что для практических работников имеется недостаточное количество научно-методической литературы и обоснованных программ, в которых довались бы конкретные методические рекомендации по развитию физических качеств через физические упражнения с учетом возрастных особенностей детей, поэтому:

Проблема исследования: Каковы условия развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: Процесс развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: Выявить условия развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: Условия развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: Главными условиями развития быстроты и ловкости является:

-использование подвижных игр на развитие быстроты и ловкости;

-использование игр-эстафет.

Задачи исследования:

1. Изучение психолого-педагогической литературы по проблеме развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста

 2. Изучить особенности развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

3. Изучить средства развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

4. Составить и опробывать комплексы игр-эстафет и подвижных игр, направленных на развитие быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

-теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, цитирование, конспектирование.

-эмпирические: беседа, наблюдение, изучение детской двигательной деятельности.

База исследования: МДОУ № 219 «Центр развития ребенка», старшая группа в количестве 15 человек.

**Глава 1. Теоретические основы развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.**

* 1. **Изучение психолого-педагогической литературы по проблеме развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста**

Крупнейшие русские мыслители и педагоги В.Г.Белинский, Н.А.Добролюбов, Н.Г.Чернышевский, К.Д.Ушинский утверждали идею взаимосвязи всех сторон воспитания, в том числе умственного и физического.

Положение о взаимосвязи умственной и физической деятельности, роли мыслительных процессов в регуляции движений оказалось чрезвычайно перспективным. В разных аспектах эта проблема изучалась физиологами, психологами (П.Я.Гальперин, А.В. Запорожец, М.М. Кольцова, А.Ц. Пуни, В.Ф. Фафель и другие), актуальной она является и в настоящее время. В ряде исследований раскрывается роль умственной деятельности в физических упражнениях дошкольников (М.П. Голощекина, Э.С. Видьчковский, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева др.). [10,24]

Еще И.М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга.

Современными исследователями доказано, что при сокращении мышц улучшается кровоснабжение мозга. В кору головного мозга поступают также потоки нервных импульсов, поднимающих ее тонус. Это является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и совершенствования всех анализаторных систем, а таким образом, сенсорики ребенка – первой ступени познания окружающего мира.

Анатомическое расположение двигательного анализатора в непосредственной близости с речевой моторной зоной, видимо, прямо сказывается на развитии речи, мышления детей. Следует также указать на значимость овладения быстротой и ловкостью, которые являются существенным компонентом умственной деятельности, а первоначально осваиваются лучше всего в процессе физических упражнений. Физические упражнения способствуют также быстрому восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной работы. Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности. Таким образом, создаются возможности для успешного протекания психических процессов. Разнообразие движений, богатство координаций повышают пластичность нервной системы, что обуславливает дальнейшее развитие разных видов деятельности ребенка.

Наряду с большим влиянием двигательных действий на интеллектуальное развитие детей, темпы и формирования двигательных навыков, совершенствование быстроты и ловкости в значительной степени зависят от характера умственной деятельности. [13]

Умственная деятельность представляет собой сложную функциональную систему, включающую знания, умственные действия (анализ, сравнение, обобщение, умозаключение, классификацию), познавательные процессы (наблюдение, слушание, изложение), умственные способности, а также эмоционально-волевые проявления.

Умственная деятельность в процессе физических упражнений протекает своеобразно.

На материале многочисленных исследований было доказано, что решающим фактором в развитии движений детей является обучение в активной действенной форме при ведущей форме сознания (П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, А.Н.Леонтьев и др.).

Таким образом, на протяжении всего дошкольного периода формирование физических качеств находится в прямой зависимости от умственной деятельности. [7, 16,26]

 Воспитание физических качеств в старшем дошкольном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления: организма - всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Развивая физические качества детей, мы улучшаем кровоснабжения мозга, поднимающих тонус, питание тканей, повышаем работоспособность всех систем организма.[9,15]

По мнению С.А. Кореневского, Ф.Г.Ситдинова обоснование научно­методических аспектов процесса физического воспитания детей дошкольного возраста ограничивалось направленностью к улучшению количественных параметров физического развития и двигательных способностей. Из общей системы физического воспитания выпадал компонент оздоровления и морфо-функционального совершенствования организма. В этой связи целесообразно изменение концептуальных предпосылок организации системы дошкольного физического воспитания, развития физических качеств детей.[16]

Поэтому именно в дошкольном возрасте просто необходимо уделять главное место физическому развитию, развитию физических качеств детей. Считается, что физическое воспитание во всех возрастных группах должно, способствовать раскрытию потенциальных возможностей каждого ребенка, что естественно требует наличия соответствующим образом организованной системы обучения, обеспеченной постоянным медико-педагогическим контролем. К настоящему времени опубликован ряд исследований, в которых рассмотрены вопросы повышения эффективности физического воспитания детей.[12]

Одной из главных задач, решаемых, в процессе физического воспитания является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

Применительно к динамике изменения показаний физических качеств, - употреблять термины «развитие» и «воспитание».

Термин «развитие» характеризует естественный ход изменения физические качества, а термин «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показаний физического качества.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические способности» В общем виде у двигательных способностей человека составляющим физические качества.[30]

Основными физическими качествами принято считать ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, силу и выносливость.

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественно значение приобретает какое - либо одно из них.

Уровень развития физических качеств определяется успешностью двигательной деятельности детей и способностью к овладению движений, умением целесообразно пользоваться ими в жизни.[3,7, 11, 24,31,32]

Эффективность формирования двигательных навыков зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические.

К наглядным методам относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные ориентиры, звуковые сигналы, помощь.

К словесным методам относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т.д.

К практическим методам относятся повторение упражнения без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой и соревновательных формах.[31]

Навыки, приобретаемые в дошкольном возрасте, являются переходными формами навыков взрослого человека, и они должны быть "гибкими", "вариативными", поддающимися изменениям, поэтому воспитатель должен думать о сочетании методов стандартно-повторного и переменного упражнения при обучении, чтобы обеспечить выше названные свойства двигательного навыка. Особое место здесь занимают методы, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их выполнения.[21]

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.[24, 31]

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали; бег в максимальном темпе на короткие дистанции; бег за партнером.[32]

Быстрота проявляется в разных формах, основные из которых:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;

- скорость одиночного движения;

- способность увеличивать в короткое время темп движений.

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения). Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. При этом ребенок многократно повторяет 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.

В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяют две задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение. Одна из задач – это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал. Это качество необходимо во многих подвижных играх, на старте при беге, любых эстафетах. Для обучения быстрому началу движений может применяться бег с ускорением по сигналу; старт из разных исходных положений. Другая задача – учить поддерживать высокий темп движения. Для этого эффективным средством будет бег на короткие дистанции: 15, 20, 30м.[3, 32]

В быту, в играх, в спортивных упражнениях, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями.

Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки. Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений; прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения, быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движения, способа его выполнения, использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры; выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут использоваться упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Ловкость необходима при выполнении основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, в другом – с хорошим чувством равновесия. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик. Одним из проявления ловкости является также умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении.[3,32]

Таким образом, для развития быстроты и ловкости необходимо целенаправленно на протяжении всего дошкольного детства добиваться активизации умственной деятельности в процессе физических упражнений. Это необходимое условие развивающего обучения, которое обеспечивает не только передачу готовых знаний и навыков, но и формирует умения и способности дифференцированно воспринимать новое движение, быстро находить рациональный способ его выполнения (при помощи воспитателя и самостоятельно), быстро ориентироваться в меняющейся обстановке и в соответствии с ней перестаивать свои действия.

**1.2 Особенности развития физических качеств быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.**

 Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость. При выполнении любого упражнения или двигательного действия в той или иной мере проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо из них. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства, которые пока еще недостаточно изучены.[17]

Исследования И.А. Аршавским позволили установить: во все возрастные периоды организм можно считать совершенным и зрелым, если его физиологические функции адаптивно соответствуют его календарному возрасту и тем специфическим условиям, с которыми он должен взаимодействовать.

 С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время проявления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено.

 Педагогическое воздействие следует направлять на развитие физических качеств, роль которых значима для владения программными умениями, для активного проявления в играх и упражнениях. Так же важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить свои способности и проявлять их в движениях, соответствующих возможностям ребенка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные могли упражнять свои качества, развивать их дальше, не останавливаясь на среднем достигнутом уровне. Направлять их энергию, крепнущие физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование уже имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм и др.[19]

Развитие движений детей 5-6 лет имеет свои особенности, и в первую очередь это связано с подготовкой детей к школе. На данном этапе обучения появляется возможность успешного овладения отдельными элементами техники движений и более четким выполнением их в целостном виде, т.к. уровень развития физических качеств становится значительно выше.

В развитии мышц выделяют несколько « узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и не длительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» и др.

Следует приучать детей осмысленно, относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.[34]

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение следующих задач:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;

- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и товарищей;

- формировать первоначальные представления и умения в подвижных играх и упражнениях;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- целенаправленно развивать быстроту и ловкость.

Для старших дошкольников характерна достаточная готовность к осознанности поставленных задач, умение управлять своими движениями самостоятельно, улучшать качество их выполнения.

Двигательная деятельность ребенка становится более многообразней. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают появления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создавать небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.[19]

На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему их надо делать так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникают мысленные представления о движении, его направленности, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.[32]

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движении по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создается прочные психологические и физиологические основы для повышения их работоспособности путем развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышают уровень развития их физических сил и возможностей, двигательные качества и работоспособность. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений. С другой стороны, создает предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь быстроты и ловкости. Вместе с тем у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастающего напряжения усилий в процессе повторений действий с целью тренировки.[28]

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств дошкольников. В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научиться. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

 Среди физических качеств особое место занимают быстрота и ловкость.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условнорефлекторных­ связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Занимаясь регулярно, быстроту движений можно значительно улучшить, но и сохранить на долгие годы.

Возможности развития быстроты движений расширяются у детей 5-6 лет в связи с тем, что они уже лучше владеют бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча.[3, 28]

Для развития этого качества использовать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью и в многократном повторении, а также различные игры, направленные на развитие быстроты. При быстром выполнении, которое требует мышечных напряжений, которые требуют повышения уровня мышечной силы.

Быстрота развивается в упражнениях выполняемых с ускорением. В старшем возрасте бег на скорость (добежать до финиша как можно быстрее) с изменением темпа, (медленный, средний, быстрый и очень быстрый).

О высоком уровне развития ловкости у детей старшего возраста свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизмененных условиях, перестает способствовать развитию ловкости.

Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время: быстро влез и слез с лесенки, перелез через бревно, обежал препятствие. Однако ловкость не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т. е. не всегда целесообразно действовать немедленно. Показателем ловкости у детей может служить время выполнения таких заданий как бег с поворотами, с обеганием препятствий.

Основу ловкости составляет координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимается способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности человека к точному анализу движений;

- деятельности анализаторов, а особенно двигательного;

- сложности двигательного задания;

- уровня развития других физических способностей;

- смелости и решительности;

- возраста;

- общей подготовленности занимающихся (то есть запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.[3,26]

Принцип сознательности в обучении движениям выступает в этом возрасте более развернуто. Конкретно он выражается в том, что детей надо постепенно подводить к умению видеть, мышечно ощущать отдельные части, качества движений (направление, амплитуду, темп, ритм и т. п.) и выражать это в слове.

Роль слова самих детей возрастает. Они могут представить и описать упражнение в определенной последовательности, объяснить причину неудачного движения, дать оценку и самооценку.

В детском возрасте наблюдается определенная периодизация, волнообразность развития двигательных функций. Периоды естественного ускоренного прироста двигательных качеств приравниваются к критическим или сенситивным и рассматриваются как наиболее благоприятные для педагогического воздействия. Предполагается, что двигательные возможности на более поздних или ранних возрастных этапах могут быть достигнуты с трудом или не достигнуты.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками. [33]

* 1. **Средства развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.**

 К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Важным средством развития быстроты и ловкости являются физические упражнения. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Отличительным признаком физических упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит. Они обеспечивают функциональную активность организма и соответствие эффективного воспитания психофизическим качествам.

Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное. Они отличаются друг от друга по форме и содержанию, что при выборе упражнений учитывает педагог. [22,31]

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие.

Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Понимание педагогом содержания физических упражнений позволяет определить их значение в реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач (формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств).

Форма физических упражнений представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения. Внешняя структура – это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения. Содержание и форма физических упражнений взаимосвязаны.

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Ловкость развивается при выполнений упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).[3,4]

В дошкольном возрасте необходимо уделить особое внимание подвижным играм, так как они являются средством развития физических качеств. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость.

 Игра - это важное звено в общении между детьми. Взрослые могут формировать коллектив дошкольников, предлагая играть всем вместе и разрешая конфликты между ребятами. В дальнейшем таким детям будет проще заводить друзей в школе, разрешать свои проблемы при помощи общения.[4,8]

Придавая большое значение подвижной игре, как средству физического воспитания, Н.К. Крупская отмечала также важность развития у детей самостоятельности [8].

Опыт Н.Н.Кильпио, Н.Г.Кожевников, В.И.Васюковой и др. показали возможность игрового сюжета, всестороннее воздействие его на ребенка.

 Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует совершенствованию и уравновешиванию процессов возбуждения и торможения.

Чрезвычайно важным аспектом игры является развитие когнитивной сферы дошкольника. Именно игра дает возможность без лишней нагрузки преподать ребенку множество уроков. В процессе игры ребенок запоминает невероятно много и с большим удовольствием. Развивается буквально все познавательные сферы ребенка - воображение (в первую очередь), мышление, память, представление и т.д.

Развивая идеи А.С Макаренко, В.А Сухомлинский разработали целую концепцию, согласно которой детская радость является могучим стимулом формирования эстетических, нравственных и физических начал становления человека.[20, 27]

А.С. Макаренко считал что «Игры это постоянная бодрость ребенка, никаких сумрачных лиц, никаких кислых выражений, постоянная готовность к действию, радужное настроение, именно мажорное, веселое, бодрое настроение... Готовность к полезным действиям, к действиям интересным, к действиям с содержанием, со смыслом, но не в коем случае не к визгу, крику, не к бестолковым зоологическим действиям» [23]

Подвижные игры соревновательного характера готовят ребенка преодолевать трудности, проявлять стремление к творческим поискам.

Игры-эстафеты являются также важным средством развития быстроты и ловкости, наиболее приемлемой формой командных игр в старшей дошкольной группе. В них могут сочетаться самые разнообразные двигательные задания, развивающие быстроту и ловкость. Планируя эстафету надо руководствоваться следующими правилами: включать в ее содержание движения хорошо знакомые детям; помнить, что от количества, сложности заданий, расстояния между местами их выполнения, подготовленности детей и избранной оценки результата эстафеты зависит величина и характер физической нагрузки.

Организация и методика проведения игр-эстафет должны быть направлены на воспитание взаимоотношений между детьми и их нравственно-волевого поведения. Необходим тщательный подбор состава команд. Всего команд должно быть 3-4, в каждой команде не более 4-5 детей примерно равных по силам.[

Для проведения эстафеты целесообразно использовать стационарную дорожку препятствий. Преодоление не сложной полосы препятствий служит совершенствованию навыков и умений детей, комплексному развитию двигательных качеств. Особенно ценно, что ребенок получает возможность использовать свои умения в новых не стандартных условиях, действовать в соответствии со своей подготовленностью, своеобразно своим силам, проявлять определенные волевые усилия.

Содержание игр-эстафет зависит от возрастных особенностей и уровня подготовленности детей; размеров зала, площади, времени года, наличия необходимого физкультурного оборудования. И в зависимости от всего выше перечисленного можно подбирать разные сочетания двигательных заданий для дорожки препятствий. Наиболее приемлемое их количество 3-5. [19, 20]

*Все игры детей принято делить на две большие группы:*

* Игры с готовыми «жесткими» правилами (спортивные, подвижные,
интеллектуальные);
* Игры «вольные», правила которых устанавливаются по ходу игровых
действий.

*М. Лацерус предлагает классификацию игр:*

* Игры, связанные с физической деятельностью;
* Влечения к различным видам зрелищ;
* Игры интеллектуальные;
* Игры азартные.

*Д. Б. Эльконин делит подвижные игры на четыре группы:*

* Имитационно-процессуальные, в которых действия детей сводятся
к простому подражанию известным действиям по образцу;
* Драматические игры по определенному сюжету;
* Игры с несложными по сюжету правилами;
* Игры с правилами без сюжета и элементарные спортивные игры.

*Заслуживает внимания классификация игр как отражение разнообразных типов человеческой деятельности:*

* Физические и психологические игры и тренинги: двигательные (спортивные, подвижные, моторные); экстатические, экспромтные игры и развлечения; освобождающие игры и забавы; лечебные игры (игротерапия).
* Интеллектуально-творческие игры: предметные забавы; сюжетно-интеллектуальные игры; дидактические игры (учебно-предметные, обучающие, познавательные, строительные, трудовые); технические, конструкторские; электронные, компьютерные, игры-автоматы; игровые методы обучения.
* Социальные игры: творческие, сюжетно-ролевые (подражательные,
режиссерские, игры-драматизации, игры-грезы); деловые игры (организационно-деятельностные, организационно-коммуникативные, организационно-мыслительные, ролевые, имитационные).
* Комплексные игры (коллективно-творческая, досуговая деятельность).

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры принято различать подвижные, спортивные и специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровителъные) игры.

К *подвижным* относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

К *спортивным* относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих. Спортивные игры характеризуются наличием борьбы играющих за победу своей команды или за личное первенство. Они отличаются от подвижных сложностью правил и техники, а также устойчивостью условий и правил.

Специальные *оздоровительные игры* наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние психофизиологического комфорта.

В методике физического воспитания и развития детей принято делить игры на:

1. Элементарные игры с правилами:

а) сюжетного характера («Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса»);

б) бессюжетные, где в основе лежат правила (догонялки, прятки, ловишки, игры-эстафеты);

в) аттракционы со специально создающимися условиями (прыжки в мешках, пронести воздушный шарик в ложке, приклей нос Буратино);

г) игры-забавы на развитие мелкой моторики пальцев (пальчик-мальчик, сорока, колечко).

2. Сложные игры с правилами:

а) спортивные (футбол, элементы баскетбола на 7-ом году жизни);

б) игры с элементами спорта (городки, кегли, кольцебросы).

Также все подвижные игры по программе детского сада делятся по двигательному составу.

1. Игры большой подвижности, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя во бору», «Волк во рву»);
2. Игры средней подвижности, с лазаньем, хороводы с ходьбой и с бегом («Мышеловка», «Ровным кругом», «Карусели», «Пузырь», «Обезьянки», «Медведь и пчелы»);
3. Игры малой подвижности с ходьбой в средне-медленном темпе, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Море волнуется»).[8]

 Таким образом, как показали результаты изучения научно-методической литературы, в практике физического воспитания детей дошкольного возраста средствами развития физических качеств являются физические упражнения. Важными средствами развития быстроты и ловкости являются подвижные игры и игры-эстафеты.

**Выводы по первой главе.**

На протяжении всего дошкольного периода формирование физических качеств находится в прямой зависимости от умственной деятельности. Для развития быстроты и ловкости необходимо целенаправленно на протяжении всего дошкольного детства добиваться активизации умственной деятельности в процессе физических упражнений.

Умственная деятельность представляет собой сложную функциональную систему, включающую знания, умственные действия (анализ, сравнение, обобщение, умозаключение, классификацию), познавательные процессы (наблюдение, слушание, изложение), умственные способности, а также эмоционально-волевые проявления.

Развитие движений детей 5-6 лет имеет свои особенности, и в первую очередь это связано с подготовкой детей к школе. В старшей группе уровень физического развития детей становится значительно выше. Движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Дети могут представить и описать упражнение в определенной последовательности, объяснить причину неудачного движения, дать оценку и самооценку.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

Важным средством развития быстроты и ловкости у детей старшего возраста являются физические упражнения. В дошкольном возрасте необходимо уделить особое внимание подвижным играм, так как они являются средством развития физических качеств, в частности быстроты и ловкости. Игры-эстафеты являются также важным средством развития быстроты и ловкости, наиболее приемлемой формой командных игр в старшей дошкольной группе.

Применение игр в учебном процессе позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовленности детей. Способствует возникновению у детей заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, вызывает желание заниматься физкультурой.

**Глава 2. Условия развития быстроты и ловкости.**

**2.1 Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.**

Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии. Для детей основной вид деятельности – игра.

Подбор игр на развитие быстроты и ловкости определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенное усложнение заданий, их повторность).

При подборе игр на развитие быстроты важно учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

- во-первых, движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе.

- во-вторых, продолжительность игр на быстроту должна быть не большой, чтобы дети не утомлялись.

- в-третьих, игры на развитие быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением или, наоборот, снижением требованием, облегчением заданий.

- в-четвертых, важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры на развитие быстроты целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

Специалисты в области физической культуры рекомендуют разнообразные методические приемы, повышающие проявления двигательной координации, ловкости:

* 1. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений.
	2. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.
	3. Смена способов выполнения упражнений.
	4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела.
	5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками.
	6. Более сложные сочетания основных движений
	7. Усложнение условий игры.

При проведе­нии подвижных игр с детьми старшего возраста надо учи­тывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. [23,29]

Подбирая игру, воспитатель обращается, прежде все­го к Программе воспитания и обучения в детском саду. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного воз­раста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Не следует под­бирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия. Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Важно также учитывать время года и состо­яние погоды. Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогул­ке. На второй прогулке можно проводить разные по двига­тельной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

Создание интереса к игре. На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым дей­ствиям. В старших группах приемы создания интереса ис­пользуются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

Объяснение игры. Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Содержание объяснения зависит от возраста, подго­товленности детей, и вида игры. Предварительное объяснение игры для старших дошкольников учит их планировать свои действия. Принципиально важной является после­довательность объяснения: назвать игру и ее замысел, предельно кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нуж­но вспомнить с ними отдельные важные моменты.

Распределение ролей в игре. Распределение ролей следует использовать как удоб­ный момент для воспитания поведения детей. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Выбор воспита­теля должен быть обязательно мотивирован. Например: «Дети, пусть первым ловишкой будет Алеша. У него сегод­ня день рождения. Это наш ему подарок. Согласны?» Для назначения на ведущую роль часто используют­ся считалочки. Считалочка должна быть безукоризненной в педагоги­ческом смысле. Распределить роли можно при помощи "волшебной" палочки, всевозможных вертушек (юлы, обруча, кеглей и др.), при помощи перехваток и т. д.

Руководство ходом игры. В целом, контроль за ходом игры направлен на вы­полнение ее программного содержания. Это обусловливает выбор конкретных методов и приемов. Педагогу необходимо следить за движениями дошколь­ников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Делать замечания надо в доброжелательной форме. Когда дети нарушают правила, не надо упрекать их за это, тем более, исключать из игры. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. Важным моментом руководства является участие вос­питателя в игре. С детьми старшего возраста руководство опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответ­ствующее число играющих. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным.

Варьирование и усложнение подвижных игр. По мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Варьируя игру, нельзя менять замысел и компози­цию игры, но можно:

– увеличивать дозировку

– усложнить двигательное содержание

– изменить размещение играющих на площадке

– сменить сигнал

– провести игру в нестандартных условиях

– усложнить правила. [24]

На преддипломной практике в качестве руководителя физического воспитания нами были организованы для детей старшей группы подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. В первый день с детьми была проведена беседа на тему: «В какие игры мы будем играть», рассказала, что такое подвижные игры, где мы будем играть, какими смелыми, быстрыми и ловкими они станут. При этом показывала иллюстрации, отражающие различные моменты игр. После подготовительной работы приступили к организации и проведению подвижных игр на развитие быстроты и ловкости. Из многообразия игр мы выбрали для опробывания игры с бегом, увертыванием, сменой направления, с остановкой по сигналу и т.д. В играх использовали такие предметы: мячи, обручи, кегли, гимнастические палки и другие предметы. В своей работе по опробыванию подвижных игр на развитие быстроты и ловкости придерживалась такого плана: сначала играли в знакомую игру, затем разучивали новую. Также подвижные игры на развитие быстроты и ловкости стали использовать на физкультурных занятиях, но с постепенным усложнением двигательных заданий. В зависимости от погодных условий игры проводились либо в зале, либо на участке. Игры проводились с подгруппой детей 6-8 человек. Это позволяло быстро и легко организовать детей, сосредоточить их внимание на объяснениях правил подвижной игры, поддерживать дисциплину и контролировать выполнение игровых действий и проявление в игре ловкости и быстроты.

При опробывании таких подвижных игр мы заметили, что в играх, где больше требуется проявление ловкости, дети чувствуют себя неуверенно. Так, например, в игре «Платочек» ребенок, которому был положен платок долго думал прежде, чем бежать за ведущим, а ведущий стоял и ждал когда за ним побегут. А в игре «Совушка» после сигнала «ночь» дети продолжали двигаться и замирали только через несколько секунд. В игре «Дотронься до» дети долго думали и были неуверенны, какой предмет нужно задеть.

В играх, где в большей степени проявляется быстрота, дети чувствовали себя уверено, у них все получалось и они с охотой играли в такие игры, как «Хитрая лиса», «Много троих, хватит двоих», «Кошка и мышка», «Космонавты». Также детям нравились игры с мячом. В этих играх у детей проявлялись как ловкость, так и быстрота.

При проведении подвижных игр использовали такие методические приемы как показ и объяснение того, как надо выполнять движение. В играх обращала внимание за соблюдением правил. Отмечали, что замирать надо сразу после сигнала, начинать движение только когда произнесут все слова и т.д.

В результате проведенной работы проявление ловкости и быстроты у детей в подвижных играх улучшилось. Они стали быстрее реагировать на сигналы, действовать уверенно и ловко, соблюдая правила игр.

**2.2 Игры-эстафеты на развитие быстроты и ловкости.**

Игры-эстафеты являются важным средством развития быстроты и ловкости, наиболее приемлемой формой командных соревнований в старшей возрастной группе. В них могут сочетаться самые разнообразные двигательные задания, развивающие быстроту и ловкость: пробежать, перелезть, удержать равновесие, перенести груз; проползти, присесть и взять мяч, провести его, попасть в цель, вернуться прыжками на двух ногах на исходную позицию к стартовой черте и т.д. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром рациональном решении двигательных задач.[1]

При проведении игры-эстафеты решается ряд задач – закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие у играющих ориентировки в пространстве, физических качеств быстроты и ловкости, смелости, решительности, организованности и дисциплинированности, внимания, выдержки, выносливости, точности, координации движении.

Игры-эстафеты для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц и нацеленными на совершенствование регуляторной деятельности центральной нервной системы. Большое значение для развития двигательной реакции имеет быстрое выполнение упражнений в играх-эстафетах по неожиданному сигналу. А чтобы постоянно сохранялась острота его восприятия, упражнения должны быть не только разнообразными, но и доступными для выполнения.[2]

Совершенствование ловкости, которая связана с быстрым овладением новыми движениями, осуществляется в упражнениях, выполняемых в играх-эстафетах. Совершенствование ловкости должно быть непрерывным, по мере усвоения одного задания необходимо переходить к следующему, более сложному по содержанию. Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, - это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты.

Эстафеты бывают:

- линейные – соревнующие стоят в параллельных колонах;

- встречные – команды делятся пополам, и ее половины становятся в колонны друг против друга;

- круговые – команды становятся по кругу.

Планируя эстафету надо руководствоваться следующими правилами: включать в ее содержание движения хорошо знакомые детям; помнить, что от количества, сложности заданий, расстояния между местами их выполнения, подготовленности детей избранной оценки результата эстафеты зависит величина и характер физической нагрузки. Не обязательно побеждает команда, которая первая закончила эстафету. При определении победителя применяют объективную и не сложную очковую систему. Результаты каждой команды, участвующих в эстафете, оцениваются воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени затраченному на выполнение задания.

Организация и методика игр-эстафет должны быть направлены на воспитание взаимоотношений между детьми и их нравственно-волевого поведения. Следует предоставить детям задания без ограничения срока.

Необходим тщательный подбор команд. Всего команд должно быть 3-4, в каждой команде не более 4-5 детей примерно равных по силам.

Выполнение правил обязательно для всех участников. Нарушение правил должно фиксироваться и учитываться при подведении итогов. Команды выстраиваются в параллельные колоны перед стартовой линией на расстоянии 1,5-2м. одна от другой. В 10-12м. от этой линии проводится вторая линия. Заранее выбирают капитанов, остальные участники игры объединяются в пары или тройки; капитаны по очереди выбирают играющих по названиям команд.

Для проведения эстафеты целесообразно использовать стационарную дорожку препятствий. Преодоление несложной полосы препятствий служит совершенствованию навыков и умений детей, комплексному развитию двигательных качеств. Особенно ценно, что ребенок получает возможность использовать свои умения в новых нестандартных условиях, действовать в соответствии со своей подготовленностью, своеобразно своим силам, проявлять определенные волевые усилия.

Руководителю эстафет нужны помощники, которые наблюдают за выполнением правил, замечают ошибки, ведут подсчет очков, поправляют по необходимости нарушенные препятствия.

Содержание игр-эстафет зависит от возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся; размеров зала, площади, времени года, наличия необходимого физкультурного оборудования. И в зависимости от всего выше перечисленного можно подбирать разные сочетания двигательных заданий для дорожки препятствий. Наиболее приемлемое их количество 3-5.[19]

На преддипломной практике в качестве руководителя физического воспитания мы организовывали для детей старшей группы игры-эстафеты. С детьми была проведена подготовительная работа: беседа на тему: «В какие игры мы будем играть», из которой дети узнали, что такое игры-эстафеты, где можно проводить эстафеты, какими смелыми, быстрыми и ловкими они в результате станут. При этом показывала иллюстрации, отражающие различные моменты игр.

Игры-эстафеты были организованы по подгруппам – по 4-5 человек в каждой команде.

В последующей работе придерживалась такого расписания: в понедельник и четверг – разучивание новой эстафеты; во вторник и пятницу -повторение знакомой эстафеты; в среду эстафета проводилась на физкультурном занятии. В зависимости от содержания основной части физкультурного занятия планировала игры-эстафеты так, чтобы нагрузка, получаемая детьми на занятиях, была равномерно распределена на все основные группы мышц.

 Дети проявили большой интерес к играм-эстафетам. Их увлекало разнообразие движений в одной игре, - пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамейке, запрыгнуть и спрыгнуть с куба и т. д., соревновательный характер. Однако необычность обстановки, разнообразие заданий возбуждали детей, они не всегда слушали меня внимательно. Но затем дети быстро привыкли к правилам проведения эстафет и стали дисциплинированными. Они с нетерпением ждали игр-эстафет, играли с большим удовольствием.

На начальных этапах разучивания игр-эстафет последовательно предъявлялись требования к качественному, быстрому и точному выполнению движений детьми. Усложненные варианты игр-эстафет предлагала лишь после усвоения основных правил, овладения двигательными навыками и простейшими игровыми приемами.

Наблюдая за взаимоотношениями в играх-эстафетах, за реакциями на неудачи менее подготовленных детей в начале практики, мы заметили, что они терялись в новых, необычных условиях. Таким детям мы уделяли больше внимания на занятиях, во время проведения игр-эстафет, занималась с ними индивидуально. Например, у Кости О. не получался в игре бросок мяча в корзину, а все остальные задания он выполнял даже лучше некоторых детей. После индивидуальной работы мы отметили, что у Кости уже лучше получается бросок, и он более уверенно стал участвовать в эстафетах.

Задания постепенно усложнялись, варьировались в зале и на улице. У детей закреплялись знания правил игр-эстафет, совершенствовались навыки движений. Дети стали более уверено проходить дорожку препятствий. Девочки наравне с мальчиками быстро пробегают по бревну, смело влезают по наклонным и вертикальным гимнастическим стенкам и перелезают через вверх этих стенок, уверенно пробегают по качающимся доскам и д.т.

На собственном опыте мы убедилась, что игры-эстафеты нужно использовать, так как они являются эффективным средством развития быстроты, ловкости и морально-волевых качеств детей дошкольного возраста.

Анализ проведенной работы позволяет сделать вывод о том, что включение в занятия по физической культуре в детском саду игр-эстафет позволяет значительно увеличить физическую нагрузку, повысить интенсивность занятий, улучшить качество двигательных навыков, способствуют развитию физических качеств и развитию в целом организма дошкольников, что очень важно при подготовке к школе.

**Выводы по второй главе.**

Рассмотрев подвижные игры, игры-эстафеты, как условие развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста, мы сделали вывод о том, что при систематичной целенаправленной работе подвижные игры, игры-эстафеты будут способствовать развитию быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

При проведении подвижных игр будет эффективно влияние на развитие быстроты, если учитывать некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

- во-первых, движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе.

- во-вторых, продолжительность игр на быстроту должна быть не большой, чтобы дети не утомлялись.

- в-третьих, игры на развитие быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением или, наоборот, снижением требованием, облегчением заданий.

- в-четвертых, важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры на развитие быстроты целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

При применении подвижных игр будет эффективно влияние на развитие ловкости, если в них будет:

1. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений.

2. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений.

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела.

5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками.

6. Более сложные сочетания основных движений

7. Усложнение условий игры.

Игры-эстафеты для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц и нацеленными на совершенствование регуляторной деятельности центральной нервной системы. Большое значение для развития двигательной реакции имеет быстрое выполнение упражнений в играх-эстафетах по неожиданному сигналу. А чтобы постоянно сохранялась острота его восприятия, упражнения должны быть не только разнообразными, но и доступными для выполнения.

Совершенствование ловкости, которая связана с быстрым овладением новыми движениями, осуществляется в упражнениях, выполняемых в играх-эстафетах. Совершенствование ловкости должно быть непрерывным, по мере усвоения одного задания необходимо переходить к следующему, более сложному по содержанию. Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, - это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты.

При проведе­нии подвижных игр, игр-эстафет с детьми старшего возраста надо учи­тывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

**Заключение.**

Необходимо отметить, что для практических работников имеется недостаточное количество научно-методической литературы и обоснованных программ, в которых довались бы конкретные методические рекомендации по развитию физических качеств через физические упражнения с учетом возрастных особенностей детей, поэтому проблема исследования: каковы условия развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования достигнута в ходе решения поставленных задач.

Изучение психолого-педагогической литературы по проблеме развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста показало, что для развития быстроты и ловкости необходимо целенаправленно на протяжении всего дошкольного детства добиваться активизации умственной деятельности в процессе физических упражнений. Эффективность формирования двигательных навыков зависит от правильного подбора методов и приемов, средств и принципов обучения.

Изучение особенностей развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста показало, что старший дошкольный возраст является сенситивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

Изучение средств развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста показало, что средством развития быстроты и ловкости у детей старшего возраста являются физические упражнения, а также важным средством являются подвижные игры, игры-эстафеты.

Опробывание показало, что при соблюдении требований методики и учете физического развития детей, при осуществлении индивидуального подхода подвижные игры, игры-эстафеты могут быть средством развития быстроты и ловкости. Это говорит о том, что гипотеза, сформулированная нами в начале исследований, подтвердилась.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что были проанализированы и систематизированы в теоретической части работы психолого-педагогические аспекты, касающиеся особенностей процесса развития быстроты и ловкости у детей старшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования состоит в том, что нами составлены конспекты подвижных игр, игр-эстафет, которые могут использовать педагоги образовательных учреждений в процессе организации работы с детьми на занятиях и в повседневной жизни. Также работой могут пользоваться студенты в ходе педагогической практики и родители при организации подвижных игр, игр-эстафет.

**Список литературы**

1.Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992. – 159с.
2.Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной [Текст] / Яна Бердыхова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 104с.
3.Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 98с.

4.Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1983. – 83с.

5.Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие [Текст] / И.А. Гуревич. - Мн.: Высшая школа, 1994 – 319с.
6.Детские народные подвижные игры [Текст] / Под ред. Кенеман А.В., Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1995. – 224с.

7.Дмитрусева Г. Три часа положительных эмоций [Текст] / Г. Дмитрусева // Дошкольное воспитание. – 2006. - №12. – с.23-27
8.Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми [Текст] / Ю.Ф. Змановский. - М.: Медицина, 1989. – 128с.

9.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева.- М.: Просвещение, 1985 – 271с.
10.Кильпио Н. Н. 80 игр для детского сада [Текст] / Н.Н. Кильпио. - М.: Просвещение, 1973. – 94с.
11.Кистяковская М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / М.Ю. Кистяковская. - М.: Педагогика, 1978. – 160с.

12.Кожухова Н.Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников и дошкольное воспитание [Текст] / Н.Н. Кожухова // Дошкольное воспитание. – 2000. - №3. – с.52

13.Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжова,

М.М. Самодурова. - М.: Академия, 2002 – 320с.

14.Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей [Текст] / С.Я. Лайзане. - М.: Просвещение, 1978. – 118с.

15.Лескова Г.П. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» [Текст] / Г.Н. Лескова. - М.: Просвещение, 1984. – 286с.
16.Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры [Текст] / М.Ф. Литвинова. - М.: Просвещение, 1986. – 175с.

17.Луури Ю.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / Ю.Ю. Луури. - М.: Просвещение, 1891 – 180с.

18.Мамаев А.П. Методика физического воспитания с основами теорий [Текст] / А.П. Мамаев, С.Т. Мельников. - М.: Просвещение, 1991 – 320с.
19.Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка [Текст] / М.Д. Маханева. - М.: Аркти, 2000. – 107с.

20.Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1973. – 156с.
21. Развитие движений ребенка – дошкольника [Текст] / Под ред. М. И. Фонарева. – М.: Просвещение, 1975. – 133с.
22. Решетников Н. В. Физическая культура [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 1998. – 157с.
23. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М.А. Рунова. - М.: Мозайка-Синтез, 2000. – 256с.

24.Семенова Т. Воспитание ловкости у дошкольников [Текст] / Т. Семенова // Дошкольное воспитание. – 2006. - №12. – с.9-11
25. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2001. - 368с.

26. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / В.Л. Страковская. - М.: Новая школа, 1994. – 288с.
27. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 308с.
28. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста [Текст] / Е.А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1979. – 79с.

29. Физическая подготовка детей 5-6 лет к обучению в школе [Текст] / Под ред. Кенеман А.В., Осокиной Т.И. – М.: Просвещение, 1980. - 239с.
30. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду [Текст] / А.И. Фомина. - М.: Просвещение, 1984. – 159с.
31.Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. – 480с.
32.Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984. – 208с.

33.Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А Шишкина. - М. Академия, 1992. – 176с.

34. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в ДОУ [Текст] / В.Н. Шебеко. - М.: Академия, 1998 – 184с.
35.Шишкина В. А. Движение + движения [Текст] / В.А. Шишкина. - М.: Просвещение, 1992. – 96с.
36. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника [Текст] / А.П. Щербак. - М.: Владос, 1999. – 72с.

**Приложение**

**Игры, направленные на развитие быстроты и ловкости**

**Платочек**

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту, упражнять в беге.

**Описание:** Игроки становится в круг, водящий с платком в руке за кругом бежит и кладет кому-то из играющих платок в ноги, а сам продолжает бег по кругу. Тот, кому бросили платок, догоняет, пока тот не встал на ёго место. Если он не встал на его место, то остается водить. Если догоняющий не догнал, то сам становится водящим.

**Дотронься до**

**Цель:** Развивать сообразительность, ловкость, смекалку.

**Описание:** По команде ведущего « дотронься до» играющие должны быстро сориентироваться дотронуться до того, что назовет ведущий. Можно назвать цвет; форму игрушки, сочетание формы и цвета.

**Космонавты**

**Цель:** Развивать сообразительность, ловкость, быстроту, смекалку.

**Описание:** По краям площадки раскладываются обручи - ракеты. Играющих на несколько человек больше, чем ракет. Дети встают округ и берутся за руки, идут по кругу и приговаривают текст:

 ***Ждут нас быстрые ракеты.***

 ***Для полета на планеты***

 ***На какую захотим***

 ***На такую полетим***

 ***Но в игре один секрет***

 ***Опоздавшим места нет***

Только после этих слов дети, разбегаются и занимают ракеты, приняв красивую позу; с правильной осанкой.

**Вариант:** Занимать ракеты по двое

**Совушка**

**Цель:** Развивать ловкость и сообразительность.

**Описание:** Играющие выбирают сову, а остальные дети птицы. На сигнал «день» сова спит в гнезде, а птицы летают. По сигналу «ночь» птицы замирают, а сова вылетает из гнезда и ловит тех, кто шевелится.

**Мячик кверху**

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту

**Описание:** Дети встают в круг, водящий идет в его середину, и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: Стой!» Все должны остановиться, а водя­щий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, тоостается им вновь и игра продолжается.

**Шлепанки.**

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту реакции.

**Описание:** Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до 5: пятый - водя­щий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении: Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отби­вает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отби­ваний мяча по договоренности, но не более 5; чтобы детям не при­ходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водя­щего. Играть можно в 2-3 мяча, тогда выбирают 2-3 водящих.

**Старые лапти.**

**Цель:** Развивать ловкость.

**Описание:** На одной стороне площадки проводят черту - это город, где находятся все играющие. Пространство за городом - игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля.Чей мяч дальше укатился, тому и водить. Мячи остаются на игровом поле, только водящий берет один мяч. Он ждет, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнется,он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убе­жать за черту. Если играющих не осалили, то они еще раз про­катывают мячи, а водящий в этом случае остается прежним. Если же кого-то осалили, то осаленный становится водящим.

**Летучий мяч**

**Цель:** Развивать ловкость.

**Описание:** Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

**Мяч с топотом**

**Цель:** Развивать ловкость.

**Описание:** Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой пред­мет. Игру начинает по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока, из второй команды, бросает ему мяч и быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на свое место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то переходит сам в первую группу, если же попадет мячом, то оса­ленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

**Пустое место**

**Цель:** Развивать быстроту, упражнять в беге.

**Описание:** Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противо­положную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

**Много троих, хватит двоих**

**Цель:** Развивать быстроту и ловкость.

**Описание:** Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них - водящий, он стоит на 4 ша­га сзади того, кто убегает от него. Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих. Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего. Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняют­ся ролями.

**Кошка и мышка.**

**Цель:** Развивать быстротуи ловкость.

**Описание:** Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, бё­рут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мыш­ку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.

Когда, наконец, кошка проберется в круг, дети сразу же от­крывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они старают­ся из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

**Круг**

**Цель:** Развивать быстроту и ловкость.

**Описание:** Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасы­вают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются, а водя­щий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.

 **Хитрая лиса**

**Цель:** Развитие двигательной активности детей, развитие быстроты и ловкости.

**Описание:** Дети идут по кругу приставным шагом, руки за спиной, произнося:

Ходит бродит вдоль села

Плутовка рыжая лиса

Как ее нам увидать?

Лап плутовки избежать?

Воспитатель незаметно кладет в руки какого-нибудь ребенка маленький шарик, и после этого ребенок становится лисой. Дети хором произносят:

Хитрая лиса где ты?

Хитрая лиса выбегает в центр, показывает шарик и говорит: « Я здесь». Играющие разбегаются по площадке, лиса их ловит, дотрагивается до убегающих рукой. Тех кого лиса задела превращаются в лисят и становятся в середину зала. Победителем считается лиса, которая больше поймала детей.

**Лошадки**

**Цель:** Развитие быстроты и ловкости.

**Описание:** Все играющие делятся на тройки, в каждой – кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют (идут шагом, бегу галопом, поворачивают направо, налево и т.д.). На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!», лошадки разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» - они как можно быстрее находят своего кучера.

**Игры-эстафеты на развитие быстроты и ловкости.**

**Встречная эстафета**

Члены команд делятся на две подгруппы. Подгруппы встают напротив друг друга на 15м. Между линиями установлены пять кеглей на расстоянии 2м. друг от друга. У первого игрока в руках лента.

По команде первый игрок бежит змейкой между кеглями к своей подгруппе, передает ленту стоящему впереди колоны и занимает место в конце колоны. Задание члены команд выполняют поочередно.

Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старта. За каждый преждевременный выход за линию команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, быстрее другой закончившая эстафету.

**Мяч капитану.**

Каждая команда выстраивается в круг, в центре – капитан с волейбольным мячом.

По команде он по очереди передает мяч стоящим в круге членам команды. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его над головой.

Обязательное условие – упавший на пол мяч поднимает тот, кому он предназначался. Если это делают другие игроки, команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

 **Эстафеты с набивным мячом.**

Команды выстраиваются в две колонны на расстоянии 15м. друг от друга. Перед одной колонной лежит мяч.

По команде первый игрок катит мяч руками к другой колонне своей команды. Стоящий первым в другой колонне начинает совершать обратное движение, когда мяч пересечет разделительную линию. Так действуют все члены команды. Выполнив задание, каждый занимает место в конце колонны.

За каждое преждевременное выбегание за линию старта команда штрафуется. Побеждает самая быстрая команда.

**Погрузка арбузов.**

Команды встают вкруг. Перед капитаном на полу в гимнастическом круге лежат пять набивных мячей (весом 1кг.)

По команде капитан берет мяч и передает его рядом стоящему, тот – следующему. Последний участник, получив от соседа мяч, кладет его на пол в свой гимнастический круг. Когда в круге будет пять мячей, капитан поднимает руку, а судья останавливает секундомер.

Обязательное условие – упавший на пол мяч должен поднять тот, кому его передали. Если это делают другие игроки, команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, которая быстрее всех «погрузит арбузы».

**Эстафета со скакалками.**

Каждая команда выстраивается в колонну по одному на линии старта. В 15м. от них зрительный ориентир. По команде игроки начинают бег, к ориентиру вращая скакалку и прыгая через нее. Добежав до ориентира, возвращаются обратно и передают скакалку следующему. Секундомер останавливают, когда задание выполнит последний игрок.

**Парная эстафета.**

На линии старта выстраиваются пары спиной друг другу, в 15м. – зрительный ориентир. Эстафета состоит из двух этапов.

Первый этап. По команде первая пара приставным шагом идет до ориентира. Закончив этап, дети, подняв руки, дают старт следующей паре, а сами встают лицом к команде.

Второй этап. Когда все пары окажутся у ориентира, первые дети бегут до линии старта, произвольно. Эстафета считается завершенной, когда на место старта вернуть все пары. Если игрок выбегает за линию раньше сигнала, назначаются штрафные секунды.

**Свои мячи.**

Команды строятся в две шеренги на противоположных сторонах площадки; перед каждой шеренгой на полу гимнастические круги, у каждой команды своего цвета. В центре площадки 40 резиновых мячей того же, что и круги.

По сигналу надо перенести в круги как можно больше мячей своего цвета. Каждый игрок имеет право брать по одному мячу. Мяч, выкатившийся из круга, может возвращать любой член команды.

Побеждает команда, которая за минуту соберет больше мячей своего цвета. Если среди мячей окажется мяч соперника, то он засчитывается в его пользу.

**Эстафета с набивными мячами (2).**

Команды строятся в колонну по одному на расстоянии шага. Ноги на ширине плеч. Перед капитанами на полу набивные мячи (1кг.)

По команде капитан берет мяч и прокатывает его между ног, то же делают другие члены команды. Замыкающий колонну, получив мяч, поднимает его над головой и передает его в обратную сторону над головой. Получив мяч, капитан поднимает его над головой. Эстафета завершена. Побеждают самые быстрые и ловкие.

**Кто быстрее.**

Команды выстраиваются в колонны на линии старта. Перед капитаном лежит набивной мяч (1кг.). На расстоянии 15м. на полу лежит гимнастический круг.

По сигналу капитаны берут мяч, бегут, кладут его в круг и возвращаются в конец колонны. Следующий игрок бежит, забирает мяч и отдает его следующему и т.д. пока все игроки не пробегут. Побеждает команда первая, закончившая эстафету.

**Переправа.**

Команды строятся в колонну по одному на линии старта. На расстоянии 15м. линия финиша. Через 3м. от линии старта лежат пять гимнастических кругов, расстояние между ними – 0,75м.

По сигналу первый участник, добежав до кругов, должен преодолеть их прыжками на двух ногах. Сигнал к началу бега очередному участнику дают, когда предыдущий пересечет финишную линию. Побеждает команда закончившая эстафету первой.