**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

Глава 1. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшего дошкольного возраста

1.2 Особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Глава 2. Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста

2.1 Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста

2.2 Средства и методы развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста

Заключение

Список литературы

**Введение**

Формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста, происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Для детей старшего дошкольного возраста основными факторами внешней среды, влияющими на рост и развитие, являются питание, адекватная двигательная активность, достаточность сна, отсутствие или наличие острых и хронических заболеваний, а так же климатогеографические условия.

Только во взаимодействии с факторами внешней среды заданные предпосылки развития могут оказаться включенными в формирование двигательных способностей.

Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие какой-либо двигательной способности у детей старшего дошкольного возраста оказывает влияние и на развитие других способностей.

Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для интенсивного развития большинства двигательных способностей. Также в старшем дошкольном возрасте особенно эффективно совершенствовать координационные способности, ловкость и элементарные формы быстроты.

В процессе занятия физическими упражнениями происходит обучение, воспитание и развитие детей старшего дошкольного возраста. Эти процессы неотделимы друг от друга. Овладение ребенком новыми видами двигательных действий так же, как и совершенствование в уже имеющихся движениях, обусловлено уровнем развития двигательных способностей.

Для развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста большое значение имеет освоение детьми все более широкого круга двигательных действий и формирования у них не только устойчивых но и достаточно гибких двигательных навыков: чем богаче запас движений тем детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности. В то же время в процессе занятия физическими упражнениями происходит формирование личности ребенка, поэтому педагогу необходимо учитывать возможный эффект его воспитательных воздействий.

Одной из главных задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является оптимальное развитие двигательных способностей. Решение этой задачи предполагает формирование разнообразных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, все это необходимо для гармоничного развития физического, психического состояния детей.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения. Что и представляет интерес в данной теме.

Все вышеизложенное и определило выбор моей работы «Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста».

Объект исследования: физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: изучение развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1)Изучить анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшего дошкольного возраста.

2)Выявить особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

3)Рассмотреть развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

4)Изучить средства и методы развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Методологической основой исследования являются труды ученых: О.А. Каминский, С.А. Козловой, С.О. Филиповой, Т.А. Куликовой.

Методы исследования: Изучение научно методической литературы, анализ, обобщение.

**ГЛАВА 1. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста**

В первой главе нашего исследования рассмотрены анатомо-физиологические и психологические особенности детей, а так же изучены особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшего дошкольного возраста

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Каждый возрастной этап характерен разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек.

Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. Не заканчивается и окостенение опорных частей носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм может возникнуть в упражнениях, связанных с уменьшением площади опоры (ходьба по скамейке); при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом (у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому необходимо давать детям точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру). Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей на этом этапе хорошо сформирован соответствующий навык. С этой целью следует систематически проводить игры и упражнения с мячами типа «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю», по возможности разнообразя их (особенно на прогулке).

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе меж функциональных связей. В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность, центральной нервной системы к образованию сложных меж функциональных связей. В нужных случаях у ребенка проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. В ряде случаев возможно использование меж предметных связей. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной-трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил. (Прием разработан В.Н. Аванесовой.)

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Совершенствование дифференцированное торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Дети чаще поступают, «как надо», и воздерживаются от недозволенного.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т.д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы

К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100-1200 см3, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха э минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Таким образом, на протяжении школьного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Психическое развитие ребенка старшего дошкольного возраста изучено достаточно подробно. Тем не менее, раскрыть динамику развития психических процессов (восприятие, память, мышление, воображение и др.), совершенствования основных видов деятельности (труд, игра, учение) или формирования личности по годам жизни малыша очень сложно. Эти изменения заметны не всегда и порой охватывают лишь отдельные стороны общего процесса.

Старший дошкольный возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечнососудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи.

Ø Внимание. Если в младшем и среднем дошкольном возрасте преобладающим у ребенка являлось непроизвольное внимание, то в старшем дошкольном возрасте начинает развиваться произвольное внимание. Когда ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах.

Ø Память. В старшем дошкольном возрасте происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов.

Ø Мышление. В старшем дошкольном возрасте более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации.

Ø Воображение. В старшем дошкольном возрасте идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

Ø Речь. В сфере развития речи расширяется активный словарный запас и развивается способность использовать в активной речи различные сложно грамматические конструкции.

Для деятельности ребенка старшего дошкольного возраста характерна эмоциональность и большая значимость эмоциональных реакций.

Психическое развитие и становление личности ребенка в старшем дошкольном возрасте тесно связаны с развитием самосознания. У ребенка формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, оценки педагога, одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников.

У детей старшего дошкольного возраста формируется рефлексия, т.е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций.

В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка старшего дошкольного возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».

Ребенок старшего дошкольного возраста стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке и охватывают различные сферы.

Таким образом, Осознание своего «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций к концу дошкольного возраста порождает новые потребности и стремления. В результате игра, которая является главной ведущей деятельностью на протяжении дошкольного детства, к концу дошкольного возраста уже не может полностью удовлетворить ребенка. У него появляется потребность выйти за рамки своего детского образа жизни, занять доступное ему место в общественно-значимой деятельности, т.е. ребенок стремится к принятию новой социальной позиции - «позиции школьника», что является одним из важнейших итогов и особенностей личностного и психического развития детей 6 - 7 летнего возраста.

дошкольник психологический физический двигательный

1.2 Особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Одно из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. Здоровье - это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека.

Охрана здоровья детей, его укрепление составляют предмет особой заботы взрослых. Взрослые создают благоприятную материальную среду, обеспечивают ребенку безопасность жизнедеятельности, питание, способствуют двигательной активности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья ребенка, составляет содержание физического воспитания, что при определенных условиях обеспечивает малышу физическое развитие. Понимая общую цель физического воспитания как сохранение и укрепление здоровья ребенка, разные авторы формируют задачи физического воспитания. Анализ представленных ниже задач физического воспитания дает возможность увидеть их сходство по существу, но различие по логике и группировки. Наиболее представлен третий подход. Выделение трех групп задач позволяет более целенаправленно выстраивать работу по физическому воспитанию. Все указанные ниже группы задач решаются в каждой возрастной группе, но их конкретное содержание меняется в зависимости от психофизиологических возможностей детей.

Рассмотрим каждую группу задач и методы их реализации.

Ø 1 группа оздоровительных задач;

охрана и укрепление здоровья,

закаливание,

развитие движений

Ø 2 группа воспитательных задач;

формирование нравственно-физических навыков,

формирование потребности в физическом совершенстве,

воспитание культурно-гигиенических качеств

Ø 3 группа образовательных задач;

формирование представлений о своем организме, о здоровье

формирование навыков выполнения основных движений

формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.

Задачами первой группы (оздоровительные) имеют жизнеобеспечивающий смысл. От их успешного решения зависит здоровье, а зачастую и жизнь человека. Известно, что ребенок раннего возраста нуждается в особом уходе, направленном именно на сохранение его здоровья. Смертность детей в этом возрасте во многих случаях связана именно с отсутствием заботы об их здоровье или с тем, что она недостаточна. Забота о здоровье не теряет своей актуальности в отношении детей более старшего возраста. На сегодняшний день данные о здоровье дошкольников в нашей стране являются тревожными: практически здоровыми призвано лишь 14% детей, 50% имеют отклонения в состоянии здоровья.

Средствами реализации задач этой группы являются:

- гигиенические;

- социально-бытовые факторы;

- полноценное питание;

- оздоровительные силы природы;

- рациональный режим жизни;

- физические упражнения.

Существуют разные подходы к организации питания, к пониманию механизма закаливания, физической нагрузки и др. Очень часто современные родители склонны принимать любую «новую» систему оздоровления и смело экспериментировать на детях. Иногда подобной «смелостью» отличаются и дошкольные учреждения, вводя в систему своей работы какую-нибудь инновационную программу, не познакомившись предварительно с доказательствами ее полезности для детей. Это недопустимо, так как речь идет о здоровье детей и неосторожное обращение с ним может иметь необратимые последствия.

Главные условия успешного решения первой группы задач физического воспитания следующие:

знание особенностей функционирования детского организма

профессионально грамотный подход к оборудованию материальной среды

внимательное отношение к выбору программы оздоровления

постоянство и систематичность в работе по охране и укреплению здоровья детей.

Важным фактором здоровья является физическая активность. Двигательная активность обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, она должна быть всегда. Маленькому ребенку полезна не только ходьба, но и игры с бегом, лазанье по деревьям, всяческое напряжение сил.

Задачи второй группы (воспитательные) направлены на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенстве. Конечно, эти задачи тесно связаны с оздоровительными задачами, поскольку при решении также формируются личностные качества ребенка.

Средствами реализации этой группы задач являются деятельность детей, игры, а также художественные средства (художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства).

Работа проходит в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке), самостоятельная двигательная деятельность детей, активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья).

Методы - упражнения, беседа, игра, создание проблемных ситуаций, анализ физических и нравственных качеств. Данная группа задач предполагает воспитание таких качеств, как ловкость, смелость, сила воли, стремление к преодолению трудностей, к победе, чувства товарищества, взаимопомощи. Исследовали (Т.И. Осокина, Е.В. Вавилова, Э.Г. Степаненкова и др.) установили, что физическое развитие благоприятно сказывается на всестороннем воспитании ребенка. Для формирования личностных качеств используются подвижные игры и упражнения, специальное обучение на занятиях физической культурой.

Задачи третьей группы, связанные с формированием у ребенка осознанного отношения к своему здоровью.

Средства реализации этой группы, образец взрослого, собственная деятельность детей, художественные средства.

Формой работы, в процессе которой наиболее адекватно решаются задачи, является учебная работа на физкультурных занятиях и в повседневной жизни.

Методы - экспериментирование, упражнения, беседа, рассматривание картин и иллюстраций. В настоящее время в нашей стране, как и во многих странах мира, стала развиваться валеология - наука о здоровом человеке. Концепция данной науки состоит в том, что человек может и должен быть активным по отношению к своему здоровью, понимать, что среди потребностей витальных и социальных потребность в здоровье, а отсюда и в здоровом образе жизни должна быть первичной. Основной валеологический принцип - человек должен познать и сотворить себя, научиться по-особому бережно, относиться к своему здоровью. Суть противоречия в том, что при усиленном внимании к своему здоровью у человека, даже маленького, может развиваться равнодушие к другим людям, повышается эгоцентрическая фиксация к себе. Поэтому так важно, чтобы воспитатель вдумчиво проводил работу по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью и сочетал ее с решением задач нравственного воспитания (С.А. Козлова, Л.Г. Нисканен, С.Е. Шукшина, О.А. Князева).

Среди методов, с помощью которых реализуются задачи третьей группы, важное место занимает экспериментирование. Его цель - предоставить ребенку возможность на практике познать, как функционирует его организм. Экспериментирование на себе возможно, когда мы формируем у детей представление об отдыхе, о его необходимости для организма. Нужно научить ребенка любить себя. Здесь тоже кроется противоречие. Э. Фромм писал: «Хотя никто не возражает против применения понятия любви к различным объектам, но широко распространено мнение, что в то время как любить других - добродетель, любить себя - грех. Предполагается, чем больше я люблю себя, тем меньше я люблю других, что любовь к себе - то же самое, что эгоизм». Э. Фромм опровергает эту точку зрения, утверждая, что любовь к себе рождает самоуважение, самолюбие. С.Л. Рубинштейн также считал, что уважение и любовь к себе является положительными чертами, стимулирующими развитие. Оно разрешается в том случае, если воспитатель, помогая личности складываться, разумно уравновешивает любовь ребенка к себе с любовью и уважением к другим. И снова мы видим, как тесно связано физическое воспитание с воспитанием нравственным.

Таким образом, физическая культура подготавливает ребенка к жизни.

Все выше перечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

ГЛАВА 2. Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста

Во второй главе нашего исследования изучены двигательные способности, а так же средства и методы их развития.

2.1 Развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст является благоприятным периодом развития скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей и гибкости. В этом возрасте наблюдается также положительная динамика в показателях, характеризующих развитие силовых способностей и общей выносливости. При этом у детей 5-7 лет установлено наличие индивидуальных различий в развитии двигательных способностей, особенно координационных, что свидетельствует о генетической детерминированности становления двигательной функции старших дошкольников.

Отличительной особенностью развития двигательных способностей в дошкольном возрасте является их тесная взаимосвязь с процессом овладения детьми разнообразными видами двигательной активности и, прежде всего, основными движениями.

Развитие двигательных способностей старших дошкольников происходит в разнообразных видах деятельности (игровой, трудовой, продуктивной, двигательной и т.п.), в которых в качестве операций выступают движения ребенка. Но только в условиях двигательной деятельности, инициируемой взрослым, этот процесс носит целенаправленный характер. Внутреннее противоречие этого процесса заключается в том, что двигательная деятельность, в которой происходит становление двигательной сферы ребенка, в дошкольном возрасте еще не сформирована. У детей, с одной стороны, есть потребность в ее осуществлении, с другой стороны, отсутствуют мотивы, действия и операции, посредством которых она может быть многосторонне и цельно реализована.

Таким образом, развитие двигательных способностей способствует гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, повышает устойчивость детского организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Увеличение в старшем дошкольном возрасте подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга.

Наряду с быстротой в старшем дошкольном возрасте активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп - например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения (метания, прыжки).

Экспериментальные исследования развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста показали, что время деятельности, в течение которого дети могут поддерживать заданную интенсивность, заметно возрастает. Как показывают наблюдения, дети 6 лет в среднем могут пробегать 3120 м без отдыха, при этом отсутствуют внешне выраженные признаки утомления.

Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности. Как показывают исследования, режим двигательной активности влияет на данный показатель существенно.

Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7-го года жизни. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается, что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом.

Изучение структуры двигательных качеств показало, что в дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции - быстрота, при беге на длинную дистанцию - выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега - сила в сочетании с быстротой. С развитием быстроты, ловкости, силы увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Так, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому есть возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечнососудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через ров в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Следовательно, правильно организованное педагогическое воздействие по целенаправленному формированию и совершенствованию физических качеств оказывает положительное влияние на здоровье ребенка, на работоспособность организма, умственное развитие.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков.

Ø анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов - сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

Ø физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем - максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

Ø биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

Ø телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

Ø хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и само регуляции психических состояний и др.).

Для развития двигательных способностей необходимо создавать Определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

В структуре двигательных способностей выделяют морфологические, психофизиологические, психические, биохимические, биомеханические, личностные и другие компоненты. Так, например, скоростно-силовые способности зависят от силы процессов возбуждения и скорости проведения нервных импульсов, соотношения белых и красных мышечных волокон в мышцах.

Готовность организма ребенка к разным видам двигательной деятельности, его устойчивость к разнообразным факторам окружающей среды определяются уровнем созревания соответствующих функциональных систем.

В современной литературе традиционными являются представления о том, что в основе развития способностей, в том числе и двигательных (моторных), лежат биологически закрепленные предпосылки развития - задатки. Считают, что задатки, существенно влияя на процесс формирования способностей и содействуя успешному их развитию, вместе с тем не предопределяют одаренность человека к той или иной деятельности. Развитие способностей - результат сложного взаимодействия генетических и средовых факторов. Применительно к спортивной деятельности в качестве факторов среды выступают процессы направленного воспитания, обучения и тренировки. Задатки многозначны (многофункциональны), т.е. на основе одних и тех же предпосылок могут развиваться различные свойства организма, возникнуть неодинаковые совокупности признаков, разные формы их взаимодействия.

Таким образом, бег, прыжки, метания - те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

2.2 Средства и методы развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста

Физические упражнения - это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, учебных, физкультминутках, на детских праздниках.

Физические упражнения - основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей: упражнения для формирования осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы); для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму - основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса); на отдельные части тела (для руки плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног); для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов и снарядов или без них. Благотворное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие.

Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами: 1) гимнастикой; 2) играми подвижными и спортивными; 3) спортивными упражнениями; 4) простейшим туризмом.

В системе физического воспитания оздоровительные силы природы используются либо как условия для организации занятий физической культурой и подвижных игр (например, регулярное проведение на открытом воздухе), либо как относительно самостоятельные средства закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание и др.).

Результаты закаливания проявляются и в общем воздействии на ребенка: укреплении его здоровья, развитии активности, воли и т.п. Особенно необходимо закаливание для слабых детей. По совету врача выбирают подходящий вид закаливания и последовательно проводят его, тщательно соблюдая еще большую постепенность.

Другую группу составляют рациональные условия проведения физических упражнений и подвижных игр (состояние залов и участников, инвентаря, пособий и игрушек для занятий, физкультурной формы - одежды и обуви), соблюдение гигиенических правил, а также врачебный контроль за физическим воспитанием.

Фактически конкретный эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих самому упражнению, но и от ряда условий его выполнения. Поэтому надо рассматривать сущность каждого упражнения в единстве с методикой его проведения и другими существенными условиями.

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе занятий физическими упражнениями должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных норм. В некоторых случаях эти правила должны быть традиционными.

Обучение двигательным действиям и применение их должно проходить в разных условиях. Это дает простор для мобилизации и развития интеллектуальных качеств воспитанника, проявления им личностных качеств и создает возможность воспитателю корректировать поведение детей.

Прежде всего, приучать детей к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам, взрослым подкрепляется наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных действиях.

Деятельность на занятиях физическими упражнениями должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности.

В процессе занятий необходимо приучать детей к самообслуживанию: давать задания убрать спортивный инвентарь, привести инвентарь в рабочее состояние, подготовить место занятий (на доступном для детей уровне).

Осуществлять продуманное педагогическое руководство по использованию физических упражнений для решения конкретных задач эстетического воспитания.

Учитывать влияние внешней среды, в которой происходят занятия, на формирование эстетических чувств и суждений.

Следует помнить, что музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, т.к. средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приемами, делающими занятия удовольствием и даже развлечением, и приемами, приучающими серьезно и настойчиво трудиться.

Чем старше дети, тем важнее необходимость развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

Наряду с развитием двигательных способностей, одновременно развиваются волевые качества: смелость - в действиях, требующих преодоления страха; решительность - в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание - умение владеть собой и многие другие необходимые качества характера.

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей - все это относится к методам (от греч. мethodos - способ, путь) и методическим приемам.

Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, - это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребенка.

В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в состав данного метода. Например, метод показа может осуществляться разными приемами: показом упражнения в профиль или анфас, показом в необходимом темпе или замедленно и т.п.

Внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Прием позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот или иной метод используется при решении самых разнообразных задач и при работе с любыми контингентами детей. Причем чем богаче запас методических приемов, тем шире диапазон применения метода. В то же время каждый методический прием используется только в частных случаях, а значит, и применяется гораздо реже.

Методических приемов так много, что они не поддаются какому-либо строгому перечислению. Некоторые из них утрачивают свою значимость, видоизменяются, творчеством педагога создаются новые. Различие в уровне преподавания зависит от объема методических приемов, которыми владеют педагоги.

Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданную для решения конкретной задачи, принято называть методикой.

В связи со спецификой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении используются те методы, которые отражают особенности обучения, воспитания и развития дошкольников.

В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации.

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы: методы слухового восприятия, методы зрительного восприятия и методы двигательного восприятия.

В то же время методы слухового и зрительного восприятия информации используются не только в практике физической культуры. Условно их можно назвать неспецифическими. Методы двигательного восприятия являются специфическими.

Главная задача методики развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста - обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно - от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обусловливается возрастным и индивидуальным развитием. Задержка двигательного развития, так же как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития ребенка дошкольного возраста.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обусловливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа.

Вместе с тем в процессе занятий физической культурой необходимо постоянно заботиться о единстве всех сторон воспитания, о приобретении детьми определенного круга знаний, их эмоциональном развитии, формировании коллективизма.

Спецификой методики развития двигательных качеств является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежат регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений), а также вариативность сочетания нагрузки с отдыхом. По воздействию на организм нагрузка может быть постоянной (равномерный бег) и переменной (бег с ускорением и замедлением). Она может иметь непрерывный или прерывистый (интервальный) характер, например, ходьба на лыжах на определенное расстояние, повторное прохождение отрезков дистанции через заданные интервалы времени. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (спокойно ходить после прыжков с разбега), т.е. отдыхать активно. Другая отличительная черта методики развития двигательных качеств связана с возможностью освоения двигательных действий в целостном виде или по частям в зависимости от их характера и сложности.

В процессе развития двигательных качеств детей дошкольного возраста как основные используют следующие методы: метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; игровой метод; соревновательный метод. Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи с чем ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности. Соревновательный метод используется в играх с правилами и состязаниях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели.

При развитии двигательных качеств дошкольников широко применяются словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда, распоряжение, оценка и др.) и наглядный (имитация, поддержка и помощь, использование ориентиров и др.).

В практике развития двигательных качеств перечисленные методы и соответствующие приемы используют в тесной взаимосвязи. Они подбираются воспитателем с учетом стоящих задач, этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений, подвижных и спортивных игр. В целом для занятий с дошкольниками характерно комплексное применение методов и приемов обучения движениям и воспитания двигательных качеств.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с воспитателем и др. В средней, старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений).

Средства, методы и приемы обучения, упражнения, воспитания, а также способы организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, фронтальный) опираются на ведущую для каждого возрастного периода развития детей деятельность (ориентировочно-познавательную, предметную, игровую и др.).

Особенности методики развития двигательных качеств детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного.

Положительный эффект методики развития двигательных качеств дошкольников возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально-бытовых факторов.

Крупнейший педагог и педиатр Е.А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркнул, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера» [2, с. 132].

Таким образом, в методике развития двигательных качеств детей дошкольного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития двигательных качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания. Она основывается на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности повышения требований.

**Заключение**

Составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества. Направленность и содержание воспитания физических качеств регламентируется социальными принципами физического воспитания. В ходе исторического развития общества выработаны принципы, раскрывающие основы практической деятельности по всестороннему и гармоничному физическому развитию детей (выбору состава средств, методов и форм организации педагогических воздействий).

**Список литературы**

1.Аксенов В.П., Родин Ю.И. Развитие двигательных способностей старших дошкольников: учебное пособие. - Тула, 1999. - 120 с.

2.Аркин Е.А. Дошкольный возраст 5-е изд., М., 1948, с. 213.

3.Артамонова Т.В. Физическое развитие у детей дошкольного возраста: автореф. дис. канд. пед. наук. Волгоград, 1996. -22 с.

4.Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: Наука, 1982. - С.42-168.

5.Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фабер Д.А. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. 416 с.

6.Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-288 с.

7.Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование). М.: «Просвещение», 1968. - С. 234246.

8.Болотина Л.Р., Комарова Т.С., Баранов С.П. Дошкольная педагогика. Учебное пособие. - М., 1996.

9.Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Фи19. Бутин И.М., Викулов А.Д.

10.Быков B.C. Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. Челябинск, 1998. - С. 10-18.

11.Вавилова Е.Н. Воспитание двигательного качества выносливости // Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр. - М.: изд. АПН СССР, 1989.-С. 85-104.

12.Венгер JI.A. Педагогика способностей. М.: Знание, 1973. - С. 21.

13.Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Развитие ребенка в дошкольном детстве. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.-С. 49-65.

14.Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993. № 5-6.-С. 21.

15.Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. М.: Просвещение, 1965. - С.140-151.

16.Гербова В. В., Иванкова Р. А., Казакова и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада: Пособие для воспитателя детского сада. - М., 1984.

17.Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2000. - 262 с.

18.Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 1999. - 175 с.

19.Иваненко М. Педагогическое сопровождение социально-личностного развития // Дошкольное воспитание. 2007. - № 4. - С. 97-99.

20.Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985. - С. 50-93.

21.Кудрявцев В.Т. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание. 2004. - № 1. - С. 80-86.

22.Кудрявцев В.Т. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание. 2004. - № 2. - С. 89-94.

23.Кудрявцев В.Т. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание. 2004. - № 3. - С. 54-62.

24.Леонтьев А.Н. О формировании способностей // Вопросы психологии. -1960. -№ 1.-С. 7-11.

25.Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1991. С. 19.

26.Матвеев А.П. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990.

27.Ноткина Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. . канд. пед. наук.- Л., 1980. 17 с.

28.Родин Ю.М. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством формирования разнообразных двигательных умений и навыков: дис. . канд. пед. наук. - Тула, 1998. - 177 с.

29.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2001.

30.Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М.: Просвещение, 1984. - 207 с.