



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных  
технологий

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Дошкольное образование»

Выполнил:  
студент группы ЗФ 311-096-4-1-УС.  
Губина Юлия Юрьевна

Научный руководитель:  
Казачук Александр Борисович

Проверка на объем заимствований:  
63,83 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 15 » 07 2017 г.

декан факультета

Иголкина (к. пед. н., доцент Е. И. Иголкина)

Челябинск  
2017

## **Глава 1. Теоретические аспекты особенностей организации занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста**

### **1.1. Определение понятия физическая культура**

Современная теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста развивалась в течение нескольких десятков лет. На данный момент определены задачи, методы, средства, подобрано и отработано содержание физического воспитания в дошкольном образовании.

Первые попытки разработки теории физического воспитания детей дошкольного возраста были сделаны еще в двадцатые годы XX в. В то время активно открывались дошкольные образовательные учреждения и, соответственно требовались педагоги, которые бы имели нужные знания в области физического воспитания. Узкие исследования в области дошкольного физического воспитания в то время не проводились, поэтому дошкольная педагогика применяла методы общего физического воспитания. Например, цель и задачи физического воспитания людей разного возраста связывались с подготовкой к труду и защите Родины. Автоматически эти цели и задачи переносились и на дошкольный возраст.

В этот период большой вклад в развитие теории и практики физического воспитания дошкольников принесли работы В.В. Гориневского, Л.И. Чулицкой, Е.А. Аркина, Н.А. Метлова, Н.И. Озерецкого и др. Идеи, которые предлагали данные педагоги-исследователи, легли в основу физкультурно-оздоровительной работы с детьми [3].

Переломным моментом в развитии теории физического воспитания детей дошкольного возраста считают период 50–80-е гг. XX в. Именно в это время были проведены исследования, которые определили виды и значение физических упражнений для детей дошкольного возраста. Была проведена разработка методики развития у детей двигательных умений и навыков, выделены средства, формы и методы физического воспитания, с помощью которых можно было решать оздоровительные задачи. Были определены нормативы физической подготовленности для детей 4–7 лет. То есть в это время была заложена база теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

Большая исследовательская работа, направленная на поиск эффективных форм и методов физического воспитания дошкольников привела к тому, что в практике дошкольных учреждений утвердилась ежедневная утренняя гимнастика, различные виды досуговых физкультурных мероприятий, физкультурные минутки. Именно тогда сложилось мнение о физкультурном занятии, как об основной форме обучения детей двигательным умениям и навыкам. На основе данных исследований были выделены оптимальные физические нагрузки для детей на занятии, исходя из которых, педагогами были составлены методические рекомендации по содержанию занятий, их структуре, специфике проведения в зависимости от возраста детей [12].

В дальнейшем педагогами стали активно использоваться различные формы физкультурных занятий, например: с добавлением многократных беговых упражнений, с установкой на формирование выносливости, комплексные с элементами речевой деятельности и многие другие.

Основываясь на научных трудах физиологов и врачей – гигиенистов было выяснено, что в дошкольном возрасте остро встает проблема обеспечения оптимальной двигательной активности детей. Это проблема связана с тем, что в дошкольном детстве двигательная активность является

тем необходимым условием, которое обеспечивает качественное формирование всех систем и функций организма и его развития в целом. Опираясь на данное положение, Осокина Т.И. определила необходимую суточную потребность и объем двигательной активности в зависимости от возраста ребенка. Данные нормы, необходимой двигательной активности позволили структурировать методы и формы организации двигательной активности, разработать рекомендации для организации оптимального двигательного режима в дошкольном учреждении [3].

В качестве итога разработки идей теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста было создание типовой программы «Физическая культура в детском саду» сотрудниками НИИ дошкольного воспитания в 1984 г. В данную программу вошло все, используемое ранее, разнообразие форм работы по физическому воспитанию в детском саду, представлена система процесса развития движений у детей от рождения до 7 лет, обоснованы пути оптимизации двигательного режима. Данная программа в дальнейшем легла в основу многих инновационных и вариативных программ по физическому воспитанию – и именно в этом состоит ее уникальность [42].

Для изучения вопросов организации занятий по физической культуре большое значение имеет правильное понимание основополагающих понятий. Рассмотрим их далее.

«Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, на достижение физического совершенства, на освоение человеком ценностей физической культуры. То есть, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности. Специфическим содержанием физического воспитания является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными

физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях» [42, с.15].

Матиной З.И. была разработана концепция трех направлений, составляющая основу физического воспитания подрастающего поколения [26].

Первое направление – социально-психологическое воспитание, сущность которого сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры.

Второе направление – интеллектуальное воспитание, предполагающее необходимость формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных физкультурным знанием.

Третье направление – двигательное (телесное) воспитание, содержащее решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможностей рационального использования физического потенциала.

Общими принципами, на которых основывается современная система физического воспитания, являются:

- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью;
- принцип оздоровительной направленности.

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- гармоническое развитие тела и физиологических функций организма;
- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия [22].

В структуре физического воспитания рассматриваются следующие понятия: физическое развитие, физическая культура, физическая подготовленность, физические упражнения, двигательная активность, двигательная деятельность.

**«Физическое развитие** – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств» [23, с.39]. Физическое развитие включает в себя приобретение двигательных умений и навыков, связанных с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости; прыгучести и выносливости, силы и ловкости, способствующих правильному формированию всех систем организма, а в частности опорно–двигательной системы. Укрепляется крупная и мелкая моторики обеих рук, что способствует более точным двигательным действиям, не наносящим ущерба организму ребенка, выполнением основных движений в овладении техники физических упражнений и тактики подвижных игр.

**«Физическая подготовленность** – соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы» [27, с.11].

**«Физические упражнения** – специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания» [29, с.23]. Они используются для совершенствования жизненно важных двигательных навыков. Термин

«упражнение» обозначает неоднократные повторения двигательного действия.

«**Двигательная деятельность** – деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка» [2, с.30]. Двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является условием разностороннего развития человека. Важный компонент двигательной активности – физические упражнения, направленные на развитие и физическое совершенствование людей. Недостаточность двигательной активности – гиподинамия – неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма.

«Физическая культура (греч. *phýsis*, природа + культура) – сфера деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности» [12, с.9]. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Э.Я. Степаненкова определила основные показатели физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека:

- забота человека о поддержании в норме своего физического состояния;
- многообразии используемых для этого средств;
- одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии;
- уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него;

- степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии;
- готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков [42].

В дошкольных образовательных организациях процесс физического воспитания дошкольников осуществляется через образовательную область «Физическое развитие».

## 1.2. Особенности организации занятий по физической культуре в ДОУ

---

Физическое развитие детей дошкольного возраста включает в себя следующие направления:

- «двигательная деятельность, связанная с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; упражнений способствующих правильному формированию опорно–двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» [12, с.56].



В настоящее время вступили в действие Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС). Федеральные государственные образовательные стандарты направлены на ребенка и на его семью. Семья выступает первым воспитателем. Поэтому деятельность дошкольной образовательной организации в рамках образовательной области «Физическое развитие» должна строиться с учетом потребности детей и заказов родителей [48].

Содержание области «Физическое развитие» предусматривает решение ряда специфических задач:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основной формой организации работы по физическому воспитанию в детском саду выступает непосредственная образовательная деятельность по физической культуре. НОД по физической культуре организуется в течении всего учебного года с постоянным составом детей определенной возрастной группы по учебному графику.

Основой НОД по физической культуре является его содержание, которое включает в себя план распределения упражнений и подвижных игр. Структура НОД разрабатывается в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

В зависимости от образовательных задач и содержания НОД могут быть разного типа:

1. НОД, направленная на усвоение нового материала.

2. НОД, направленная повторение ранее изученного материала, т.е. на совершенствование освоенных ранее навыков и умений.
3. НОД смешанного характера, на которой усвоение нового материала перекликается с повторением ранее изученного.
4. НОД проверочного типа – для проверки знаний и умений, диагностики качества движений и их количественный результат [39].

Основное место в ДОО занимает НОД смешанного типа, когда на одном занятии происходит разучивание упражнений и совершенствование других навыков. В младших группах часто используются НОД игрового или сюжетного типа, когда вся деятельность детей подчинена какому либо сказочному сюжету.

В схематическом плане НОД по физической культуре рассматривают 3 части: вводную, основную и заключительную.

В первой (вводной) части ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты; упражнения на осанку и упражнения укрепляющие стопу; танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ.

В начале вводной части проводятся:

- строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг, в рассыпную, повороты, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4);
- различные виды ходьбы (широким шагом, с высоким подниманием колен, змейкой, со сменой направления, с препятствиями);

- бег (в колонне по 1, врассыпную);
- прыжки (на 2-х, на одной ноге, с продвижением);
- подвижные игры на внимание.

Бег дается в среднем темпе, а подвижные игры выбираются средней подвижности, чтобы не перевозбудить детей. На эти упражнения отводится 2–4 мин (в зависимости от организованности группы) [37].

Для обеспечения общей подготовки ОРУ подбираются на все основные группы мышц: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног. Количество упражнений увеличивается от группы к группе (с 4 до 8): 1–2 упражнения разучивают с детьми, остальные закрепляют. Дозировка нагрузки зависит от характера упражнений и возраста занимающихся. Для усиления деятельности сердечно–сосудистой и дыхательной систем включаются ходьба и бег, прыжки на 2-х и на одной ноге на месте и с продвижением, простейшие танцевальные шаги. Обычно бег и прыжки чередуются с ходьбой. Упражнения вводной части занятия выполняют все дети одновременно. На общую и специальную подготовку отводится 4–8 минут.

Во второй (основной) части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств. В этой своей части занятия оказывают значительное физиологическое воздействие на организм ребенка.

В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.

После ОРУ следуют упражнения в основных движениях: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии. Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.

В основную часть НОД входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

В основной части занятия формируют и закрепляют навыки в беге, лазанье, прыжках, метании и развивают физические качества [39].

В младших группах даются 2–3 основных вида движений (1–2 – в виде упражнения, 1–2 – в подвижной игре). В старших группах включают 3–4 основных вида движений (2–3 в виде упражнения, 1–2 – в подвижной игре). Количество основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовленности детей и проведении упражнений по круговой системе.

Нецелесообразно включать в основную часть несколько упражнений, требующих поочередного выполнения, – это снижает физическую нагрузку и интерес детей к занятию. Бег, прыжки нужно чередовать с успокаивающими движениями, например с ходьбой. За упражнениями, требующими сосредоточенного внимания, должны следовать более динамичные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется проводить со всеми детьми одновременно.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

Учитывая временные рамки организации НОД по физической культуре в ДОУ, необходимо подобрать программный материал так, чтобы моторная плотность на занятии была достаточной. Существуют рекомендуемые нормы распределения частей НОД по физической культуре (таблица 1) [37].

Таблица 1

Часть занятия	% – время при 30 мин. занятия	% – время при 20 мин. занятии
Вводная часть занятия	20% – 6мин.	20% – 4 мин.
Основная часть занятия	66% – 20мин.	66% – 13 мин.
Заключительная часть занятия	14% – 4мин.	14% – 3 мин.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. разучивание строевых упражнений;
2. освоение разных способов ходьбы и бега;
3. закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
6. развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
8. разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. обеспечить формирование правильной осанки;
2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке;
3. применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем, чтобы в течение 2–4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе [42].

Продолжительность НОД в младшей группе составляет 10–15 мин, в средней – 20–25 мин, в старшей – 25–30 мин.

Чтобы подобрать упражнения для каждого занятия, нужно учитывать поставленные задачи, возраст детей, состояние их здоровья, физическое развитие, подготовленность, время года, климатические условия, место занятия в режиме дня, наличие оборудования, инвентаря, игрушек и др. Наилучший результат достигается тогда, когда для решения поставленных задач используются различные упражнения: строевые, ОРУ, ОВД, подвижные игры. Дифференцированный подход к отбору упражнений позволяет увеличить его двигательную плотность, повысить оздоровительный и образовательный эффект [32].

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на

предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений, должен основываться на трех основных принципах. Прежде всего, необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип подбора – анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности [42].

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это

приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

Третий принцип подбора – физиологический, т.е. учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие – относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи – упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки [6].



Способ организации детей во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре так же может быть различным:

1. фронтальный,
2. групповой,
3. индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей. При групповом способе группу делят на (2–4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами. При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания. По мере освоения техники – ОВД выполняются потоком. Особую разновидность поточного способа представляет круговое («станционное») выполнение упражнений. На одном занятии можно чередовать различные способы организации детей [39].

Итак, непосредственная образовательная деятельность по физической культуре – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей непосредственной образовательной деятельности является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и воспитание физических качеств. Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально–положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

### 1.3. Педагогические условия организации работы по физической культуре детей дошкольного возраста в ДОУ

---

Одним из педагогических условий организации работы по физической культуре является условие создание и содержание среды по развитию физической культуре детей дошкольного возраста.

Анализ литературы показал, что гармоничное развитие ребенка не осуществимо без достаточной для возраста двигательной активности. Организму ребенка жизненно необходимо движение, она является условием его физического и умственного развития. Зачастую двигательная активность ребенка определяется тем режимом, которые предлагает ему взрослый, например, в дошкольной образовательной организации она состоит из специально организованной двигательной активности и самостоятельной деятельности воспитанников.

В связи с чем, в процессе разработки программы двигательного режима в ДОО необходимо учитывать не только удовлетворение биологической потребности детей в движении, но и двигательный опыт детей, их возрастные возможности, состояние организма, а так же желания детей. Педагогам детских садов при организации двигательной активности воспитанников необходимо ориентироваться на выполнение программных задач, выбирать различные формы ее организации, а так же соблюдать требования к ее содержанию [32].

Каждая возрастная группа должна быть оснащена необходимым физкультурным оборудованием, которая плавно включается в общую предметно–развивающую среду группы. Физкультурное оборудование должно быть направлено на решение дидактических и оздоровительных задач, а именно:

- развитие основных видов движений и совершенствование двигательных функций;
- предупреждение нарушений опорно–двигательного аппарата;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

В каждой возрастной группе оборудуются физкультурные уголки, которые оснащаются спортивным оборудованием. Организация физкультурного уголка в группе требует соблюдения некоторых условий к содержанию и расположению. Спортивное оборудование в таких уголках должно быть максимально направлено на удовлетворение естественной потребности детей в движении, а так же соответствовать возрастным особенностям детей. Все оборудование должно быть надежно закреплено, быть безопасным для детей, пригодным для использования. В целях обеспечения безопасности детей физкультурный уголок необходимо максимально отдалить от стен и окон. Расположение физкультурного уголка не должно мешать играм детей в других тематических зонах группы. Оформление уголка должно быть эстетичным, необходимо учесть сочетание отдельных спортивных снарядов по форме, цвету, величине. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Так же важно предусмотреть выполнение санитарно-гигиенических требований по освещенности, вентиляции и теплоизоляции в соответствии с принятыми нормативами. Материал, из которого изготовлено спортивное оборудование, должен быть безопасным для детей, не должен иметь резких посторонних запахов, т.е. быть экологически чистыми и прочными.

Такие пособия способствуют развитию основных видов движений у детей, стимулируют формирование представлений о движениях. В данном случае таким стимулом выступают ощущения и восприятия детьми

пособий. Знания детей о способах действия с тем или иным пособием определяет самостоятельную двигательную деятельность детей. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению. Спортивное оборудование стимулирует у детей интерес к выполнению двигательных заданий в различных условиях – на прогулке, в групповом помещении и т.д. Кроме оборудования, которое производится различными специализированными фирмами, возможно изготовление оборудования собственными руками. К изготовлению спортивных пособий можно привлекать и воспитанников старших возрастных групп, такое взаимодействие воспитывает у детей навык аккуратного и бережного обращения с оборудованием. Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр [18].

С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно–силовых качеств). Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

В процессе комплектации физкультурного уголка пособиями и оборудованием важно учитывать уровень физического развития детей и возрастные особенности детского организма. Таким образом, при организации в группах физкультурных уголков большое внимание

необходимо отводить подбору спортивного оборудования, его расстановке в физкультурном уголке. Значимым является организация спортивного уголка в соответствии с возрастными особенностями каждой группы дошкольного учреждения. Выполнение всех выше представленных требований позволит эффективно решать вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста.

Одним из нюансов ФГОС является так называемая «трансформируемость» образовательного пространства, предполагающая возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Всё оборудование должно находиться, в легкодоступных для детей местах, но с учетом технико-безопасных норм хранения.

Так называемая спортивная зона, оборудованная в каждой группе, может включать в себя не только спортивный инвентарь, но и оформленную на полу разметку, которая будет способствовать обучению детей правилам построения и перестроения, во время НОД. Педагог, практикующий еще в младшем дошкольном возрасте игровые моменты построения, перестроения, ходьбы в строю, лазания, ползания в рамках спортивной зоны группы, достигнет большого успеха в организации НОД по физической культуре в спортивном зале [26].

Другим педагогическим условием успешности организации НОД по физической культуре является условие учета возрастных особенностей детей. Обучение физическим упражнениям имеет определенную специфику в каждой возрастной группе. В группах детей раннего и младшего дошкольного возраста двигательные задания должны быть интересны, сформулированы и представлены в конкретной форме, связаны с наглядным результатом («перелезь через бревнышко», «перепрыгни с кочки на кочку», «добеги до флажка»). Чтобы повысить активность,

привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как зайчики»), В этих группах так же требуется комплексно использовать словесные, наглядные и практические методы обучения.

В средней группе приемы обучения имеют свои особенности. Внимание детей приобретает все большую устойчивость, развивается способность преднамеренного запоминания движений. Поэтому воспитатель сначала называет и показывает разучиваемое упражнение, подробно поясняет и только после этого предлагает детям его выполнить. Постепенно к показу знакомых упражнений привлекают отдельных детей.

В старшей и подготовительной группах воспитатель не всегда показывает детям упражнение. Обучение при помощи словесных методов, сравнения, рассуждения, анализа приобретает большое значение. Сразу после пояснения дети приступают к выполнению упражнения, чтобы подкрепить полученные представления. В этих группах возможно применение соревновательных форм проведения упражнений, самостоятельность в организации условий для занятий [29].

Музыкальное сопровождение физкультурных занятий необходимо во всех возрастных группах. Оно помогает ребенку освоить темп и ритм, выполнять упражнения выразительно с большим напряжением.

Таким образом, правильная организация НОД по физической культуре, в соответствии с возрастными особенностями дошкольников даст положительную амплификацию развития – максимальное обогащение личностного развития детей на основе широкого развертывания разнообразных видов деятельности, а также общения дошкольников со сверстниками и взрослыми. При этом необходима вариативность и разнообразие форм дошкольного образования.

## Выводы по первой главе

---

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, на достижение физического совершенства.

Физическая культура – часть общей культуры человека, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

В дошкольных образовательных организациях процесс физического воспитания дошкольников осуществляется через раздел «Физическая культура». Содержание образовательной области «Физическая культура» предусматривает решение ряда специфических задач: развитие физических качеств; накопление и обогащение двигательного опыта у детей; формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Основной формой образовательной работы по физической культуре в ДОУ выступает непосредственная образовательная деятельность, которая проводится круглый год с постоянным составом детей определенной возрастной группы по твердому расписанию. Значение непосредственной образовательной деятельности по физической культуре заключается в комплексном формировании культуры движений, систематической работе над решением оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, способствует приобретению детьми правильных двигательных навыков.

Важными педагогическими условиями организации работы по физической культуре являются следующие: создание и содержание среды по развитию физической культуре детей дошкольного возраста; учет возрастных особенностей детей; использование различных видов деятельности по физической культуре.

## Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей организации занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста

---

### 2.1. Цель, задачи, организация исследования

В результате изучения педагогической литературы, знакомства с существующим опытом работы по проблеме организации занятий по физической культуре была выдвинута **цель исследования:** экспериментальным путем изучить особенности эффективной организации занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста.

#### **Задачи исследования:**

1. подобрать диагностические методы и на их основе осуществить мониторинг уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста;
2. обобщить полученные данные и сделать сравнительные выводы;
3. разработать перспективное планирование использования нетрадиционных занятий по физической культуре и реализовать его в воспитательно–образовательном процессе ДООУ в рамках физического воспитания дошкольников;
4. проанализировать эффективность экспериментальной работы.

**База исследования:** МКДОУ Ларинский детский сад «Березка» Уйского района, количество испытуемых 25 человека. Возраст детей 6 – 7 лет, подготовительная к школе группа.

В качестве методов исследования мы использовали следующие:

1. анализ содержания образовательной программы;



## 2. мониторинг уровня физического развития дошкольников.

Образовательный процесс в МКДОУ осуществляется на основе образовательной программы, базирующейся на примерной образовательной программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Поэтому в начале нашей практической работы мы изучили содержание данной программы с целью выяснения содержания работы по физической культуре в старшей группе.

Образовательная программа включает в себя образовательную область «Физическое развитие». Данная область включает в себя два направления работы:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

Задачи раздела «Физическая культура»:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту [32].

Содержание психолого–педагогической работы  
раздела «Физическая культура»

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм–эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх–эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям [32, с.211–212].

Итак, анализ раздела «Физическая культура» показал, что образовательные задачи направлены на развитие всех основных видов движений: ходьба, упражнения в равновесии, бег, ползание и лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание. Однако образовательная программа предлагает лишь традиционные формы занятий по физической культуре.

Для мониторинга уровня физического развития знаний детей мы использовали методику Тарасовой Т.А. По данной методике физическое развитие ребенка оценивается на основе изучения сформированности физических (двигательных) качеств. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость [45].

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Быстрота.** Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5 – 7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 – 7 м ставится хорошо видимой с линии старта черта – ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать

до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучший из трех попыток.

**Сила.** Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром.

**Скоростно–силовые качества.** Скоростно–силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

1. Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из–за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 – 3 броска; фиксируется лучший результат.
2. Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость.** Ловкость – это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии

пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат [45].

**Выносливость.** Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 200 м – для детей 6 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость.** Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 – 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.



## Продолжение таблицы 2

№	Ф.И. ребенка	Быстрота	Скоростно-силовые качества	Ловкость	выносливость	Гибкость	Равновесие	Общий вывод
<b>ДЕВОЧКИ</b>								
14.	Полина Б.	высокий	средний	высокий	высокий	средний	высокий	высокий
15.	Дарья Б.	низкий	низкий	средний	средний	средний	средний	средний
16.	Ульяна В.	средний	средний	высокий	средний	средний	высокий	средний
17.	Регина Г.	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
18.	Настя Г.	средний	средний	средний	средний	средний	средний	средний
19.	Настя Л.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
20.	Дарья М.	низкий	средний	низкий	средний	низкий	низкий	низкий
21.	Эвелина М.	средний	средний	средний	средний	средний	средний	средний
22.	Галина С.	средний	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
23.	Ангелина П.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
24.	Вероника К.	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
25.	София Ф.	средний	средний	средний	средний	высокий	высокий	средний

Обобщим результаты мониторинга и представим их графически (рисунок 1).

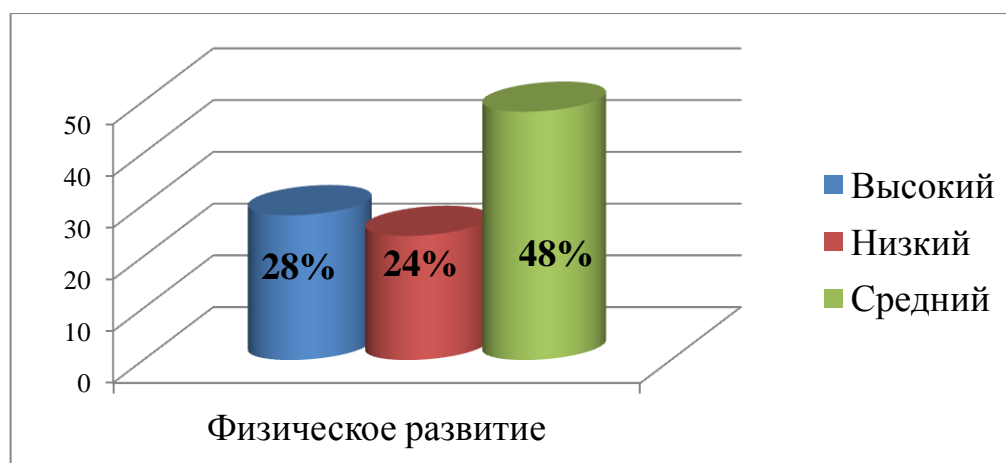


Рисунок 1. – Распределение детей по уровням физического развития

Итак, по рисунку 1 можно сказать, что в исследуемой группе преобладает процент детей со средним уровнем физического развития – 48% (12 человек), затем идет количество детей с высоким уровнем развития – 28% (7 человек) и на последнем месте процент детей с низким уровнем развития – 24% (6 человек).

Далее мы сравним результаты исследования уровня физического развития детей в зависимости от пола (рисунок 2).

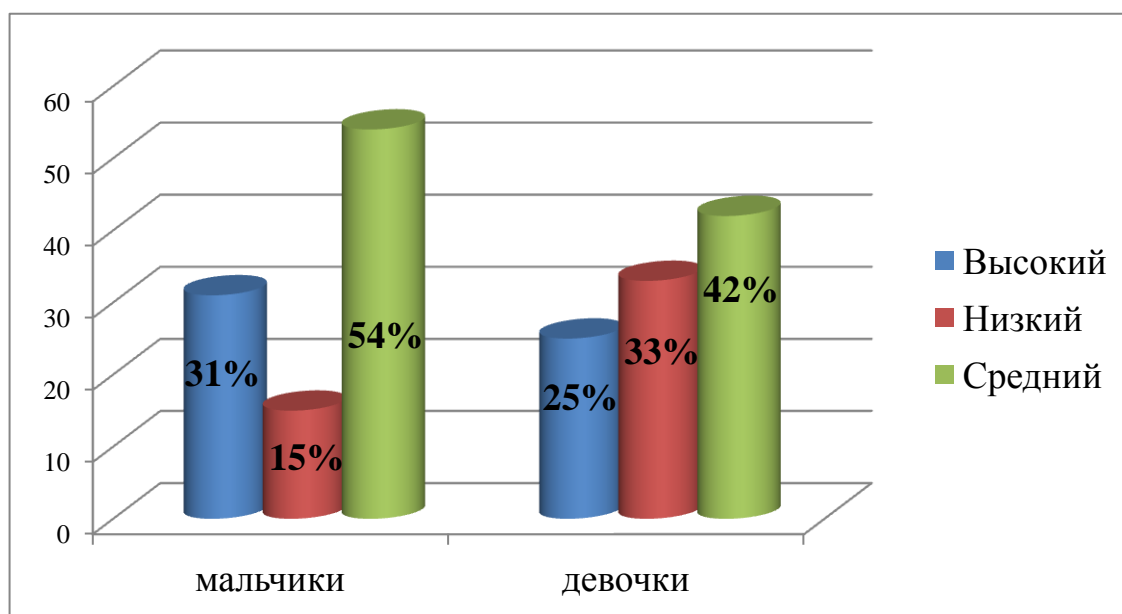


Рисунок 2. – Распределение детей по уровням физического развития в зависимости от пола

Итак, по рисунку 2 мы можем сделать вывод, что среди мальчиков гораздо более высокий процент детей с высоким уровнем физического развития (мальчиков с высоким уровнем – 31%, а девочек – 25%). Так же среди мальчиков процент детей с низким уровнем физического развития гораздо ниже, чем среди девочек (мальчиков с низким уровнем – 15%, девочек – 33%).

Таким образом, по итогам мониторинга уровня физического развития в исследуемой группе можно сделать вывод о том, что в группе преобладает процент детей со средним уровнем физического развития.



Анализ уровня физического развития детей в зависимости от пола показал, что мальчиков с высоким уровнем физического развития гораздо больше, чем девочек. Следовательно, необходимо совершенствовать работу по физической культуре в ДОУ, добавляя в работу нетрадиционные виды занятий.

## 2.2. Формирующая работа по повышению эффективности занятий по физической культуре

---

Итак, исследование уровня физического развития дошкольников показало, что для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому воспитанию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. В связи с чем, мы предположили, что одной из таких технологий может быть использование фитбол-гимнастики в качестве дополнительной кружковой работы.

Фитбол («fit» – оздоровление, «ball» – мяч) – большой мяч диаметром 45–75 см – который используется в оздоровительных целях. Фитбол позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий [20].

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку;
- развивать способность удерживать равновесие;

- развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания;
- развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений;
- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье [8].

В процессе реализации фитбол-гимнастики необходимо придерживаться ряда методических рекомендаций. Рассмотрим их ниже.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи. Мяч для каждого ребенка должен быть подобран в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче и с учетом того, что дети в процессе занятий должны находиться на расстоянии 1,5 метров друг от друга. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны [20].

Основываясь на материале, представленном выше, мы разработали и реализовали в период с сентября 2016г. по март 2017г. программу «Веселый фитбол» в исследуемой группе.

**Цель программы.** Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол–гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

1. укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
2. развивать мышечную систему;

3. совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям;
4. развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость;
5. воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

**Основные принципы программы:**

1. Принцип системности. Работа проводится системно, при гибком распределении содержания работы в режиме дня. Подбор упражнений и их применение.
2. Принцип гуманизации. В процессе формирования личности ребёнка педагог учитывает все его особенности, в том числе и пол.
3. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей. Педагог распределяет нагрузку с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.
4. Принцип интеграции. Содержание программы организационно реализуется в комплексно – тематическое планирование воспитательно – образовательного процесса.

**Условия, необходимые для реализации программы:**

- физкультурно–музыкальный зал,
- фитбол–мячи, индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;
- гимнастические коврики;
- магнитофон, аудиокассеты и диски.

**Режим работы.** Деятельность кружка «Веселый фитбол» рассчитана на один учебный год, с детьми старшего дошкольного возраста. Занятие кружка проводится один раз в неделю по подгруппам не более 10 человек. Распределение детей по подгруппам проводится с учетом групп здоровья и роста детей.

**Структура занятия.** Структура занятия традиционно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора.

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

- Игровые ситуации.
- Подвижные игры, игры – эстафеты, музыкально – подвижные игры с фитболом.
- Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.
- Двигательные фитбол – сказки.
- Общеразвивающие упражнения с фитболом.
- Основные виды движений с фитболом.

Календарно–тематический план программы представлен в таблице 3.

Таблица 3

Календарно–тематический план программы

«Веселый фитбол»

№ п\п	Месяц	Программное содержание	Количество занятий
1	Сентябрь	Представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения	4

		упражнений на фитболе. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	
2	Октябрь	Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно–двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	4
3	Ноябрь	Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно–двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	4
4	Декабрь	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	4
5	Январь	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	2

		Формирование опорно–двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	
6	Февраль	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	4
7	Март	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.	4
8	Апрель	Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Формирование опорно–двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	4

9	Май	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	3
10	Май	Музыкально – спортивный праздник с участием родителей «Мой друг – ФИТБОЛ»	1

Далее представим содержание упражнения для каждой задачи программы (таблица 4).

Таблица 4

## Содержание упражнений программы

Основные задачи	Используемые упражнения
Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</li> <li>– передача фитбола друг другу, броски фитбола;</li> <li>– игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»</li> </ul>
Обучить правильной посадке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</li> <li>– сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) повороты головы вправо—влево;</li> <li>б) поочередное поднятие рук вперед–вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч;</li> <li>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</li> <li>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</li> <li>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> </ul> </li> <li>– игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</li> </ul>
Учить базовым положениям при выполнении	«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1–2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3–4 встали, руки в стороны;

<p>упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	<p>«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>«Приседания <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>– <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>«Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо–влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>«Шагаем по фитболу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед–назад;</p> <p>«Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>«Подними фитбол» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>– <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>«Передача» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>«Перекат» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>«Полет» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>
<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>«Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>– <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>– <i>и.п.</i> сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p>
<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка</p>	<p>«Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>– поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>–то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p>



равновесия координации.	и	<p>«Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; – наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
Обучить ребенка на упражнениях на сохранение равновесия различными положениями на фитболе.	с	<p>«Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; – наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; – сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; «Пошагаем» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>; «Пошагаем» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; «Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; «Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; – <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; «Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; – <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; – выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево–вправо.</p>
Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином темпе для всей группы.	с	<p>«Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; – <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; – <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; – <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; – <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p>

<p>Научить выполнению упражнений растягивание использованием фитбола.</p>	<p>на с</p> <p>«Покачиваемся» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;          – то же упражнение выполнять, сгибая руки;          – <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;          «Перекат» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;          – <i>и.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>
<p>Научить выполнению упражнений расслаблению мышц на фитболе</p>	<p>в</p> <p>«Качаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;          – <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево–вправо.</p>
<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений фитболом.</p>	<p>с</p> <p>«Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;          – то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;          – <i>и.п.</i>: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;          – аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;          «Поворот» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;          «Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу.</p>

В процессе реализации программы «Веселый фитбол» мы придерживались следующих методических требований.

1. Фитбол подбирается каждому ребёнку по росту так, чтобы обеспечивать при посадке угол 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
2. Начинать занятие необходимо с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

3. Необходимо следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
4. Исключить во время упражнений быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.
5. При выполнении упражнений в положении лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперёд–назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболе.
6. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
7. При выполнении упражнений в положении лёжа на животе с упором руками на пол, ладони должны быть параллельны и располагаются на уровне плечевых суставов.
8. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту детей.
9. Необходимо следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке.
10. Использовать упругие свойства мяча в качестве сопротивления для развития силы; масса мяча позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на расслабление и на растягивание.
11. Каждое упражнение повторять, 3–4 раза постепенно увеличивая до 6–7 раз. Упражнения выполняются последовательно, с

чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных исходных положений.

12.С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парах, командных соревнованиях [8].

Примеры занятий программы представлены в приложении 2.

Таким образом, реализация данной программы будет способствовать формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, воспитывает умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

### 2.3. Анализ эффективности исследовательской работы

Для анализа эффективности реализованной нами работы мы повторно провели мониторинг уровня физического развития детей старшего дошкольного. В итоге мониторинга были получены данные, представленные в таблице 3.

Таблица 3

#### Результаты мониторинга физического развития детей на контрольном этапе

№	Ф.И. ребенка	Быстрота	Скоростно–силовые качества	Ловкость	выносливость	Гибкость	Равновесие	Общий балл
<b>МАЛЬЧИКИ</b>								
1.	Эдвард А.	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	Никита А.	средний	высокий	средний	средний	средний	средний	средний
3.	Никита Б.	низкий	низкий	низкий	средний	низкий	низкий	низкий
4.	Дмитрий Б.	высокий	высокий	высокий	высокий	средний	высокий	высокий
5.	Эмиль Э.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
6.	Павел З.	средний	высокий	средний	средний	средний	высокий	средний
7.	Павел З.	средний	средний	средний	средний	средний	низкий	средний
8.	Андрей Е.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
9.	Данил Н.	средний	высокий	средний	средний	высокий	средний	средний
10.	Всеволод Т.	средний	низкий	средний	средний	средний	низкий	средний
11.	Дима К.	высокий	высокий	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
12.	Артур Ч.	средний	средний	средний	высокий	средний	высокий	средний
13.	Алексей М.	средний	средний	высокий	средний	средний	средний	средний
<b>ДЕВОЧКИ</b>								
14.	Полина Б.	высокий	средний	высокий	высокий	средний	высокий	высокий

Продолжение таблицы 3

№	Ф.И. ребенка	Быстрога	Скоростно-силовые качества	Ловкость	выносливость	Гибкость	Равновесие	Общий вывод
15.	Дарья Б.	низкий	средний	средний	средний	средний	средний	средний
16.	Ульяна В.	средний	высокий	высокий	высокий	средний	высокий	высокий
17.	Регина Г.	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
18.	Настя Г.	средний	высокий	средний	высокий	средний	средний	средний
19.	Настя Л.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
20.	Дарья М.	средний	средний	средний	средний	низкий	средний	средний
21.	Эвелина М.	средний	средний	средний	средний	средний	средний	средний
22.	Галина С.	средний	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
23.	Ангелина П.	средний	средний	средний	низкий	низкий	средний	средний
24.	Вероника К.	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
25.	София Ф.	средний	высокий	средний	средний	высокий	высокий	средний

Обобщим результаты мониторинга на контрольном этапе и представим их графически (рисунок 3).

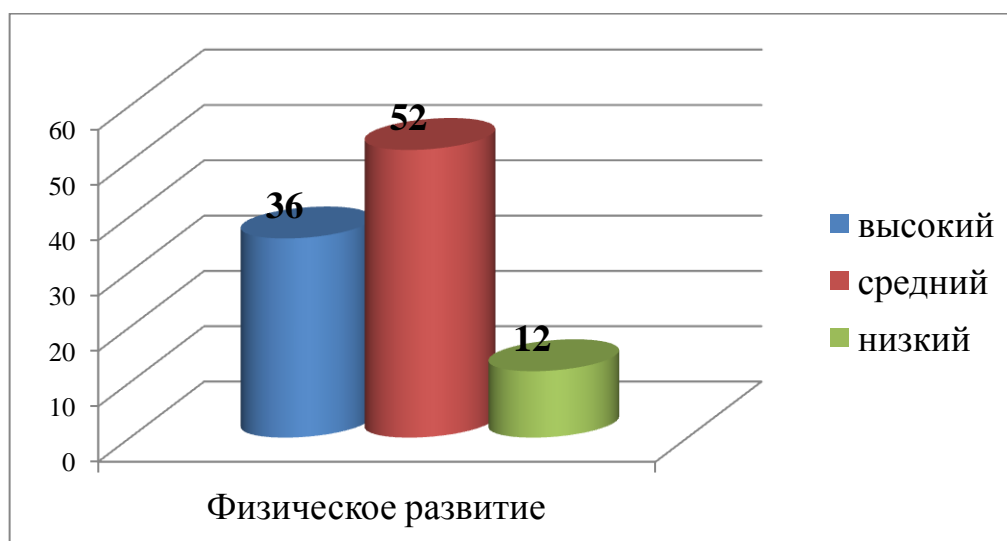


Рисунок 3. – Распределение детей по уровням физического развития на контрольном этапе эксперимента

Итак, по рисунку 3 можно сказать, что в исследуемой группе продолжает преобладать процент детей со средним уровнем физического развития – 52% (13 человек), затем идет количество детей с высоким уровнем развития – 36% (9 человек) и на последнем месте процент детей с низким уровнем развития – 12% (3 человека).

Далее мы сравним результаты исследования уровня физического на констатирующем и контрольном этапе, для анализа динамики его формирования (рисунок 4).

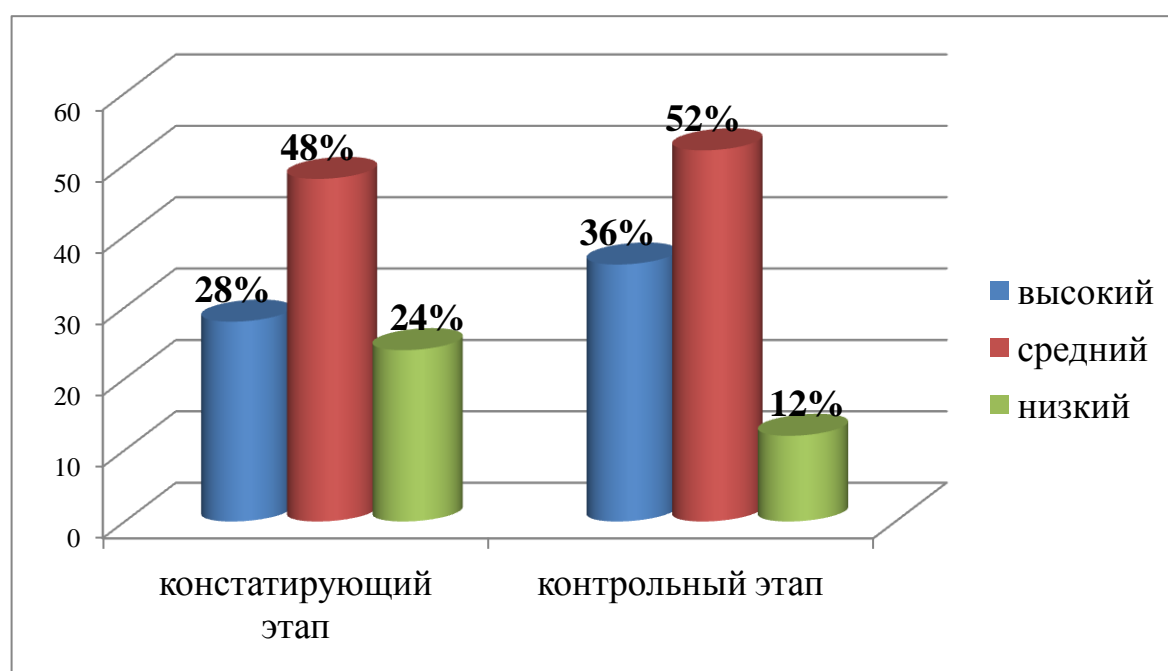


Рисунок 4. – Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Итак, по рисунку 4 мы можем сделать вывод, что как на констатирующем, так и на контрольном этапе эксперимента преобладает процент детей со средним уровнем физического развития. Однако, на контрольном этапе произошло увеличение доли детей с высоким уровнем физического развития на 8%, а так же можно отметить снижения процента детей с низким уровнем физического развития на 12%. Следовательно, видна положительная динамика в уровне физического развития детей в исследуемой группе.

Таким образом, использование такой формы организации занятий по физической культуре как фитбол гимнастика действительно способствует повышению уровня физического развития детей дошкольного возраста.



## Выводы по второй главе

---

Практическая часть исследования была реализована на базе МКДОУ Ларинский детский сад «Березка» Уйского района, среди детей подготовительной к школе группы. В качестве методов исследования мы использовали: анализ содержания образовательной программы и мониторинг уровня физического развития дошкольников.

Анализ раздела «Физическая культура» показал, что образовательные задачи данного раздела направлены на развитие основных видов движений: ходьба, упражнения в равновесии, бег, ползание и лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание. Однако образовательная программа предлагает лишь традиционные формы занятий по физической культуре.

Для мониторинга уровня физического развития знаний детей мы использовали методику Тарасовой Т.А. По данной методике физическое развитие ребенка оценивается на основе изучения сформированности двигательных качеств: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. В результате мониторинга был сделан вывод, что в исследуемой группе преобладает процент детей со средним уровнем физического развития – 48%. При этом доля мальчиков с высоким уровнем физического развития больше доли девочек.

Итак, исследование уровня физического развития дошкольников показало, что для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому воспитанию дошкольников. В педагогическом процессе необходимо использовать дополнительные технологии, которые бы способствовать физическому развитию дошкольников. В связи с чем, мы предположили, что одной из таких технологий может быть использование фитбол-гимнастики в качестве дополнительной кружковой работы. Поэтому на формирующем этапе эксперимента была разработана и

реализована в период с сентября 2016г. по март 2017г. программа «Веселый футбол» в исследуемой группе. Целью программы стало физическое развитие детей, через методику комплексного воздействия упражнений футбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста. Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий футбол-гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Занятие кружка проводилось один раз в неделю по подгруппам не более 10 человек.

Для анализа эффективности реализованной нами работы мы повторно провели мониторинг уровня физического развития детей старшего дошкольного. И сделали вывод, что на контрольном этапе произошло увеличение доли детей с высоким уровнем физического развития на 8%, а так же произошло снижение процента детей с низким уровнем физического развития на 12%. Следовательно, наблюдается положительная динамика в уровне физического развития детей в исследуемой группе.

Таким образом, если изучить специфику организации занятий по физической культуре в детском саду, то можно подобрать такие формы ее организации, которые будут способствовать повышению уровня физического развития дошкольников.

## Заключение

---

Современный ритм жизни, с одной стороны, ведет к снижению двигательной активности, а с другой, к значительному увеличению психологических, умственных и физических нагрузок на ребенка дошкольного возраста, что создает почву для возникновения различных заболеваний. Ежегодный анализ заболеваемости показывает, что чаще всего к выпуску ребенка из детского сада у него выявляются различные нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания дыхательных путей и различные неврозы. При этом дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

В связи с чем, основной задачей, определяющей особую значимость физического воспитания в дошкольной образовательной организации, является формирование здорового, закаленного, жизнерадостного, ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения. Занятия физической культурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решались комплексно. Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно-образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определенный эмоциональный подъем. Следовательно, физическая культура на современном этапе в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Поэтому

педагогам необходимо использовать в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

Таким образом, в процессе нашего исследования были решены следующие задачи:

1. раскрыто понятие «физическая культура», а так же особенности организации занятий по физической культуре в ДОО;
2. рассмотрены педагогические условия организации работы по физической культуре детей дошкольного возраста в ДОО;
3. проведен мониторинг уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста;
4. разработана и реализована программа кружковой работы на основе фитбол гимнастики для повышения эффективности деятельности по физической культуре в ДОО;
5. проанализирована и доказана эффективность исследовательской работы.

Итак, если изучить специфику организации занятий по физической культуре в детском саду, то можно подобрать такие формы ее организации, которые будут способствовать повышению уровня физического развития дошкольников.

