



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**Организация физического развития детей старшего дошкольного  
возраста средствами нестандартного оборудования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Дошкольное образование. Физическое развитие детей дошкольного  
возраста»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

62,36% авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 31 » октября 2019 г.

Зав. кафедрой ТМиМДО

Б.А.Артёменко

Выполнил :

Студент группы ЗФ-502-192-6-1

Аксёнов Тимофей Александрович

Научный руководитель:

к. б. н., доцент кафедры ТМиМДО

Артёменко Борис Александрович

Челябинск

2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	9
1.1 Ретроспективный анализ по проблеме организации физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	9
1.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	16
1.3 Организационно-педагогические условия организации физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	21
Выводы по 1 главе .....	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	33
2.1 Особенности организации физического развития детей старшего дошкольного возраста в МДОУ «ДСКВ № 19 п. Рощино».....	33
2.2 Реализация организационно-организационно-педагогических условий физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	41
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования .....	48
Выводы по главе 2 .....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	65

## ВВЕДЕНИЕ

В современном законодательстве Российской Федерации определяются приоритеты охраны здоровья детей, формирования у них культуры здорового образа жизни. В Законе № 52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» статьей 28 определено следующее «В организациях отдыха и оздоровления детей, дошкольных и других образовательных организациях... ..должны осуществляться меры по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников...» [46]. В Законе № 323-ФЗ от 21.11.2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» в статье 7 говорится, что: «Государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей» [45].

В 2009 году была разработана Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, где обозначены основные цели, задачи и направления в обеспечении условий для физического развития населения. В разделе VI «Модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях» одним из направлений политики является «модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях». Определяя там же комплекс мер по модернизации системы в п. 6.2.1. «Физическое воспитание обучающихся в образовательных учреждениях» в сфере дошкольного образования государством определены такие меры как:

– совершенствование государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для детских дошкольных учреждений, обеспечивающих необходимый недельный двигательный

режим дошкольников, в том числе средствами физической культуры и спорта в зависимости от возраста и состояния здоровья детей;

- увеличение охвата детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, обязательными и дополнительными занятиями физической культурой по программам дошкольных образовательных учреждений;

- внедрение в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- установление требований по обеспечению безопасности для жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий физической культуры [5].

Поскольку срок действия данной Стратегии истекает в 2020 году, то в марте 2019 года президент России Владимир Путин дал поручение Министерству спорта Российской Федерации разработать проект Стратегии до 2030 года и принять ее не позднее октября 2020 года.

Из анализа документов становится ясным, что немаловажная роль отводится системе общего образования, первым уровнем которой, согласно части 4 статьи 10 Закона 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., является дошкольное образование [44].

В 2013 году для дошкольного образования вступил в силу Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Одной из задач, на решение которой он направлен, является «формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их... ..физических качеств...», а также «обеспечение... ..охраны и укрепления здоровья детей». При реализации образовательной программы Стандартом определен ряд требований, в том числе к развивающей предметно-пространственной среде, которая в первую очередь должна гарантировать охрану физического и психического здоровья детей [43].

В п. 2.6 ФГОС ДО выделены образовательные области, одной из которых является «физическое развитие». Физическое развитие детей дошкольного возраста направлено на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Достижение данной цели возможно в процессе реализации разнообразных форм физического развития, в том числе и инновационными методами. Не смотря на разработки зарубежных и отечественных ученых, которые служат теоретической основой проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста, отсутствуют методические разработки, обеспечивающие процесс ее решения необходимыми технологическими средствами.

Таким образом, анализ нормативно-правовых документов, позволяет нам констатировать, что в целом, политика государства направлена на заботу о здоровье населения, его физическом развитии, а также формировании культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Однако, исследования, проводимые специалистами Научного центра здоровья детей РАМН (РАН) говорят об отрицательной статистике детской

заболеваемости (А.А. Баранов и др., 2012; М.В. Сухинин, 2013). Авторы отмечают, что за период с 2002 по 2010 гг. уровень детской заболеваемости в возрасте от 0 до 14 лет возрос с 157223,8 до 192518,8 на 100000 населения [3; 41].

Таким образом, можно выделить противоречия между современной политикой государства в области физического развития детей, укрепления их здоровья и фактическим ухудшением состояния их здоровья по результатам наблюдения врачей.

Данное противоречие позволило определить тему исследования: «Организация физического развития детей старшего дошкольного возраста средствами нестандартного оборудования».

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста при использовании нестандартного оборудования.

**Объект исследования** – процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – организационно-педагогические условия использования нестандартного оборудования в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** физическое развитие детей старшего дошкольного возраста будет эффективнее, при реализации следующих организационно-педагогических условий:

- развивающая предметно-пространственная среда обогащена нестандартным спортивным оборудованием,
- осуществляется взаимодействие с семьей по физическому развитию детей с использованием нестандартного оборудования.

В соответствии с выдвинутой целью и гипотезой исследования были определены следующие **задачи**:

1. Провести анализ педагогической и научно-методической литературы по проблемам исследования.

2. Изучить особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.

3. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения нестандартного физкультурного оборудования в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.

4. Изучить особенности взаимодействия с семьей по вопросу физического развития детей старшего дошкольного возраста.

5. Составить рекомендации для родителей по использованию нестандартного оборудования в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.

#### **Этапы исследования:**

На первом этапе – констатирующем, проводился сбор и анализ теоретического материала по проблеме исследования, разрабатывался план проведения исследования, выдвигались организационно-педагогические условия для проверки эффективности гипотезы.

На втором этапе – формирующем, выявлялись особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста, внедрялись организационно-педагогические условия.

На третьем этапе – обобщающем, сравнивались результаты исследования до и после внедрения организационно-педагогических условий, делались выводы и обобщения результатов исследования.

#### **Методы исследования:**

– теоретические методы: теоретический анализ научной литературы, обобщение результатов исследования;

– эмпирические методы: наблюдение, беседа, анкетирование, педагогический эксперимент.

База исследования: МДОУ «ДСКВ № 19 п. Рошино». В эксперименте приняли участие дети старшего дошкольного возраста.

Структура и объем работы: квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.



# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Ретроспективный анализ по проблеме организации физического развития детей старшего дошкольного возраста

В связи с темой исследования стоит рассмотреть также понятие «физическое развитие» в психолого-педагогической литературе. Физическое развитие – часть физического развития, процесс изменения форм и функций организма, а также результат этого изменения. Оно может идти стихийным путем и целенаправленно, под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе физического развития или тренировки. Поэтому управление физическим развитием людей в соответствии с современными требованиями представляет собой одну из главных задач физической культуры.

Подчеркнем, что с точки зрения Л.К. Карауловой, физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков, приобретенных в процессе жизнедеятельности человека на основе наследственной программы [12]. По мнению В. В. Бунак [4], физическое развитие – это комплекс морфофункциональных свойств, определяющих запас физических сил организма.

Стоит отметить, что достаточно широкое определение понятию «физическое развитие» дает А.Г. Цейтлин [7]. По его мнению, физическое развитие личности – это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи в зависимости от окружающих условий внешней среды при руководящей роли центральной нервной системы.

Л.П. Матвеев [22] определил физическое развитие как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в

онтогенезе, происходящий по его естественным закономерностям, которые никто не волен упразднить.

В разработку проблемы физического развития в связи с занятиями физической культурой и спортом существенный вклад внес П.Ф. Лесгафт [20], который является основоположником физической культуры в России. Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины и хирургии П.Ф. Лесгафт принадлежал к числу передовых людей своего времени. Мировоззрение П.Ф. Лесгафта складывалось в 60-е годы XIX в., когда идеи революционных демократов Н.Г. Чернышевского и Н.А. Добролюбова захватили передовую интеллигенцию, к которой принадлежал Лесгафт. Ему были близки научные высказывания крупнейшего физиолога-материалиста И.М. Сеченова, выдающегося хирурга и педагога Н.И. Пирогова. Высоко оценивал он достижения школы молодого И.П. Павлова. Научно-материалистические взгляды П.Ф. Лесгафта легли в основу его педагогической системы, главное место в которой занимает теория физического образования. Им разработана целостная система физических упражнений для детей, которая рассматривается во взаимосвязи с физическим воспитанием (гигиеническое и оздоровительное значение физических упражнений). В основу подбора физических упражнений положены возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей, постепенность усложнения и разнообразие упражнений. Он стремился к тому, чтобы определенная система упражнений вела к всестороннему развитию и правильному функционированию организма человека, способствовала постепенной тренировке его физических сил. Физическое развитие П.Ф. Лесгафт признавал только во взаимосвязи с умственным, нравственным и эстетическим развитием и трудовой деятельностью. Процесс выполнения физических упражнений ученый рассматривал как единый одновременный процесс духовного и физического совершенствования. Основной задачей при обучении упражнениями считал воспитание сознательного отношения,

дающее возможность выполнять большую работу с меньшей затратой сил и преодолевать встречающиеся трудности. Подчеркивал значение слова, обращенного к сознанию ребенка, исключаящее механическое подражание показу и требовал от учителя систематической подготовки к занятиям и учета постепенного увеличения физической нагрузки, смену упражнений, их разнообразие. П.Ф. Лесгафт разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как «упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни». В этих играх ребенок приобретает навыки, привычки, у него вырабатывается характер. Правила в играх имеют значение закона, отношение к которому у детей должно быть сознательное и ответственное. Выполнение правил обязательно для всех, поэтому они имеют большую воспитательную силу. Теория П.Ф. Лесгафта явилась прочным фундаментом для дальнейшего развития науки о физическом воспитании детей.

Если П.Ф. Лесгафт, как основоположник физического образования в России, заложил основу физического воспитания молодого поколения, то продолжатель его дела – В.В. Гориневский развил на этой основе возрастную специфику физического воспитания с учетом новых задач и требований.

Профессор, действительный член Академии организационно-педагогических наук, доктор организационно-педагогических наук, врач-гигиенист Е.А. Аркин продолжал идеи П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского. В доступной увлекательной форме знакомил воспитателей с основным положением учения И.М. Сеченова и И.П. Павлова о закономерностях высшей нервной деятельности, режима и организации жизни детей, обосновывал важность совместной работы детского сада и семьи.

Л.И. Чулицкая развивала направление выдающегося ученого-педиатра И.П. Филатова и углубляла педагогические идеи П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского. Опираясь на научные данные об анатомо-физиологических особенностях детей дошкольного возраста, она

определила гигиенические нормы их воспитания и обучения и ввела эти нормы в практику детского сада. Л.И. Чулицкой написано свыше 50 научных работ по вопросам гигиены, закаливания, об особенностях детей дошкольного возраста [50].

Большая роль в области физического воспитания детей дошкольного возраста принадлежит врачу и педагогу Е.Г. Леви-Гориневской. Продолжая линию своих предшественников, она внесла значительный вклад в развитие теории и практики физического воспитания. Из опубликованных ею работ наибольшую популярность приобрела книга «Закаливание организма ребенка», написанная в соавторстве с А.И. Быковой, а также ее последняя работа «Развитие основных движений у детей дошкольного возраста».

Значительный вклад в развитие системы физического воспитания дошкольников внесла совместная работа А.И. Быковой и Е.Г. Леви-Гориневской. А.И. Быкова, разрабатывая проблему развития движений детей дошкольного возраста, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям – его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой, «широком применении игровых приемов в занятиях с детьми, эмоциональности их проведения».

На развитие теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста значительное влияние оказали научно-методические работы Н.А. Метлова, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой. Совместно с другими авторами они разрабатывали программы по физическому воспитанию детей, учебные пособия и сборники подвижных игр для дошкольников.

Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д.В. Хухлаевой, определившей значение и соотношение методических приемов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6-7 лет.

Значительный вклад в развитие отдельных вопросов физического воспитания детей вносит лучший опыт практических работников Н.Н. Кильпио, Н.Г. Кожевниковой и другие, раскрываются творческие поиски лучшей организации закаливания, обучения детей физическим упражнениям на физкультурных занятиях, методики проведения подвижных игр, игр с элементами спортивных игр.

Современный подход к организации физического развития предполагает учет психологических, организационно-педагогических основ. Проведение исследования данного вопроса занимались многие ученые физиологи, психологи и педагоги. П.Ф. Лесгафт свою творческую деятельность посвятил физическому воспитанию детей, Н.М. Амосов – физическому развитию, Н.М. Шелованов – оздоровлению, Т.И. Осокина – проблеме физического развития дошкольника.

Современный подход к организации физического развития подразумевает учет естественнонаучных, психологических, организационно-педагогических основ.

Естественнонаучные основные принципы возводятся в учении И.М. Сеченова, И.П. Павлова и их учеников. Данное положение о троице единстве организма: целостность физического и психического; целостность всех систем организма; единство организма с находящейся вокруг сферой. Эта теория о рефлексах головного мозга, о значимости формирования коры головного мозга, центральной нервной системе. Теория о связи двух сигнальных систем (что находит отражение в сочетании показа действий и словесных инструкций). Учение о динамическом стереотипе поведения, когда создаются условные образования устойчивых рефлексов на время и его содержание. Отсюда, и порядок функционирования групп дошкольной образовательной организации основывается согласно данному принципу.

Современные физиологи (П.К. Анохин, Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, М.И. Кольцова, М.В. Антропова и др.) включают

понятие «физиологическая незрелость», которая проявляется в неготовности естественно-биологической основы организма осуществлять те или иные физические нагрузки.

Психологические основы современного физического воспитания выявляют значимость формирования у ребенка заинтересованности к физическому «Я»; развитие потребностно-мотивационной сферы (линии осознанности, сознательности, устойчивости мотивов, склонностей и т.п.); развитие у детей взглядов о себе как о субъекте двигательной деятельности; формирование физиологических возможностей; учет теории установки Д.Н. Узнадзе, как намеренно мотивированного «пускового» механизма (Л.Н. Божович, Н.Г. Морозова, Л.С. Славина, А.Л. Венгер, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский ).

Согласно ФГОС ДО, физическое развитие подразумевает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости. Упражнения способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением физических качеств. Педагог формирует начальные представления о некоторых видах спорта, помогает детям овладеть подвижными играми с правилами, рассказывает о ценности здоровья [43].

Целью физического развития является формирование у детей основ здорового образа жизни. В процессе физического развития осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического развития в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Поскольку целью физического развития является формирование у детей навыков здорового образа жизни, то для решения задач физического развития детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое развитие достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического развития.

Таким образом, в след за Л.К. Карауловой, под физическим развитием будем понимать совокупность морфологических и функциональных признаков, приобретенных в процессе жизнедеятельности человека на основе наследственной программы. Целью физического развития является формирование у детей основ здорового образа жизни.

## 1.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Физическое развитие стоит характеризовать как закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей любого организма. В дошкольном возрасте ребенок наиболее быстро интенсивно развивается и растет. Стоит отметить, что к данному возрасту масса тела у ребенка достигает 19,7-24,1 кг. (у мальчиков), 19,0-23,5 кг. (у девочек). В свою очередь, в развитии роста мальчики достигают - 111-121 см., девочки – 111-120 см.

К 6-7 годам у детей наблюдается интенсивное развитие абсолютно всех физиологических систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела [11].

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам.



С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько

процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4—6 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у старших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими [1].

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы воспитателя над их общим физическим развитием.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми.

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка [24, с. 78].

В процессе физического развития детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с

старшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма физические качества в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Специалистами по физическому воспитанию отмечено, что при недостаточном развитии быстроты, ловкости у детей формируются неправильные элементы техники основных видов движений. Двигательные умения тесно связаны с физическими качествами. Связь эта взаимная, чем богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Двигательные качества у детей развиваются в процессе выполнения различных движений. Объем которых указывается в программе для каждой возрастной группы. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Совершенствуются физические качества, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Значительно увеличивается проявление ловкости, волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например - головы, рук, ног,

кисти и пальцев рук. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям [4].

В старшем дошкольном возрасте дети уже имеют возможность осознавать поставленные перед ними задачи, умеют оценить ситуацию, управлять своими достижениями. Соответственно, формирование двигательных умений у дошкольников возможно посредством словесных указаний и объяснений. При этом, знания и умения у дошкольников формируются достаточно прочными [12].

По мере взросления ребенка повышается многообразие двигательной активности. Дети хорошо владеют основными движениями, они учатся выполнять гимнастические движения, осваивают подвижные игры. В этом возрасте начинается овладение отдельными видами спорта, такими как гимнастика, хоккей, фигурное катание и другие.

Также в этом возрасте наблюдается повышение самостоятельности, дети становятся способными творчески подходить к выполнению заданий. У детей можно выделить интерес к определенным видам физических упражнений. Постепенно повышается осознанность движений детей, их преднамеренность. Дошкольники к 6 года правильно понимают поставленную педагогом задачу, самостоятельно выполняют указания, применительно к способу выполнения движений.

В старшем дошкольном возрасте дети стремятся выяснить причины, по которым задание надо выполнить определенным способом, а не иначе. Они интересуются спецификой упражнений, которые разучивают. В данном возрасте дошкольники приобретают способность к планированию действий, учатся предсказывать результат деятельности. Дети более развернуто могут оценивать, как собственные движения, так и движения товарищей. Такая оценка становится более обоснованная и носит достаточно объективный характер. Для того, чтобы дать правильную оценку дети старшего дошкольного возраста стараются уловить взаимосвязь между способом движения и полученным результатом. При

этом, занятия физическими упражнениями уже часто проходят по инициативе ребенка, могут их повторять многократно для лучшего освоения [25].

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.

### 1.3 Организационно-педагогические условия организации физического развития детей старшего дошкольного возраста

В предыдущих параграфах мы рассмотрели теоретические аспекты физического развития, особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста. В связи с этим мы предположили, что если соблюдать некоторые организационно-педагогические условия, то процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста будет более эффективным. В данном параграфе мы считаем целесообразным раскрыть выделенные нами организационно-педагогические условия на теоретическом уровне, исходя из анализа психолого-педагогической литературы.

В соответствии с гипотезой нашего исследования эффективность физического развития детей старшего дошкольного возраста обеспечивается реализацией следующих организационно-педагогических условий:

- развивающая предметно-пространственная среда обогащена нестандартным спортивным оборудованием,
- осуществляется взаимодействие с семьей по физическому развитию детей с использованием нестандартного оборудования.

Первое организационно-педагогическое условие – развивающая предметно-пространственная среда обогащена нестандартным спортивным оборудованием.

Развивающая предметно-пространственная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика. Понятие «развивающая предметная среда» было введено в педагогику после 1988 г, когда вышла Концепция дошкольного воспитания.

Согласно требования ФГОС ДО [43] развивающая предметно-пространственная среда (РППС):

- обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, Группы, а также территории, прилегающей к Организации или находящейся на небольшом удалении, приспособленной для реализации Программы (далее -участок), материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения;

- должна обеспечивать реализацию различных образовательных программ; в случае организации инклюзивного образования необходимые для него условия; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Основной составляющей гармоничного и полноценного развития ребенка дошкольного возраста является сохранение и укрепление его здоровья. Стоит отметить, что одна из важнейших целей процесса физического развития в ДОО является удовлетворение естественно биологических потребностей в активном движении, поддержании и укреплении здоровья ребенка.

В современном обществе на первое место в процессе развития ребенка выходит процесс интеллектуального развития. Современные дети в большей мере испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже необходимой нормы. Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. За счет этого всего снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей. Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии [34].

Спортивно-игровое нетрадиционное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

- обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности,
- приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нем;

- создать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
- приучать применять предметы спортивно-игрового нетрадиционного оборудования в самостоятельной деятельности,
- пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним.

Нестандартное оборудование должно быть:

- безопасным,
- развивающим,
- максимально эффективным,
- удобным к применению,
- компактным,
- универсальным,
- технологичным и простым в изготовлении,
- эстетически оформленным.

Проведение физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей, возможно, как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нетрадиционного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки. Детям на физкультурных занятиях должно быть, прежде всего, интересно. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Дети всех возрастов выполняют упражнения с



нетрадиционным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов [42].

Применение нетрадиционных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нетрадиционное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

Выполнение упражнений с такими пособиями повышает интерес у детей к занятиям, улучшает качество их выполнения, придает разнообразие физкультурно-оздоровительной работе.

Применяя нетрадиционное оборудование на физкультурных занятиях, играх и игровых упражнениях, эстафетах, занятиях на свежем воздухе мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличиваем объём двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой.

Второе организационно-педагогическое условие – осуществление взаимодействия с семьей по физическому развитию детей с использованием нестандартного оборудования.

В свою очередь, стоит отметить, что признание приоритета семейного воспитания требует иных линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Прежде всего, для формирования педагогической компетентности родителей осуществляется через принципы «сотрудничество» и «взаимодействие». Целесообразно рассмотреть эти понятия в контексте условия нашей гипотезы.

В настоящее время педагогическое взаимодействие является одним из основных определений в педагогике. Термин «взаимодействие» имеется для обозначения влияния вещей (в широком смысле) друг на друга, для воспроизведения взаимосвязей между всевозможными объектами, а также для характеристики форм человеческого события, человеческой деятельности и познания. В науке, предметом изучения которых является

человек, семантика данного определения связана с двумя значимыми категориями: общение (Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, А.А. Бодалев) и совместная деятельность (Г.М. Андреева, А.Л. Журавлев, Я.Л. Коломинский), причем осуществляемые в данном процессе действия приводят к взаимовлиянию его участников (А.Л. Журавлев, Н.Ф. Радионова). Так, педагогическое взаимодействие – это особая форма связи между участниками образовательно-воспитательного процесса, в ходе и результате которого происходит взаимное обогащение интеллектуальной, эмоциональной и деятельностной сфер участников этого процесса [48].

В свою очередь повышение педагогической компетентности родителей происходит с использованием различных форм взаимодействия ДООУ и семьи. На основании исследований О.Л. Зверевой и Т.В. Кротовой можно утверждать, что выделяют следующие группы этих форм [17], представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Формы взаимодействия ДООУ и семьи

Группы форм	Основные формы, относящиеся к группе
Традиционные формы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– родительские собрания,</li> <li>– консультации,</li> <li>– анкетирование по разным вопросам,</li> <li>– семинары,</li> <li>– организация работы родительского комитета детского сада,</li> <li>– Дни открытых дверей,</li> <li>– утренники,</li> <li>– оформление информационных стендов, буклетов.</li> </ul>
Нетрадиционные формы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита семейных проектов,</li> <li>– родительский клуб,</li> <li>– участие родителей в творческих конкурсах,</li> <li>– участие в массовых мероприятиях детского сада,</li> <li>– выставки родительских работ по изобразительной деятельности,</li> <li>– презентация детского сада,</li> <li>– онлайн общение на сайте детского сада в Интернете.</li> </ul>

Изучая труды О.В. Солодянкиной, мы пришли к выводу, что эффективное взаимодействие между всеми участниками образовательного процесса строится на основе следующих основных принципов и идей [41]:

- включение родителей в организованный образовательный процесс,

- обогащение области участия родителей в ходе организации деятельности образовательного учреждения,
- посещение родителями занятий,
- создание организационно-педагогических условий, которые способствуют творческой самореализации детей, родителей и педагогов,
- организация выставок детских работ, оформление информационно-педагогических уголков в группе, позволяющих родителям более точно и детально ознакомиться с особенностями учреждения, созданием и обогащением образовательного процесса развивающей предметно-пространственной средой;
- согласованность действий родителей и педагогов в совместном процессе воспитания и развития ребенка,
- учет интереса, чувств и желаний ребенка в ходе обучения.

Стоит отметить, что в процессе организации работы по повышению педагогической компетентности семьи педагогом используются различные приемы и методы работы. Изучив труды О.Л. Зверевой и Т.В. Коротковой, подчеркнем, что наиболее универсальной и чаще всего используемой формой работы с семьями воспитанников является родительское собрание.

Существуют различные виды организации родительских собраний. В исследованиях Т.А. Фалькович, С.Ю. Прохоровой описаны следующие нетрадиционные формы родительских собраний [18]:

1. «Педагогические лаборатории» – нетрадиционная форма родительского собрания, в ходе которой на начало года обсуждаются планируемые мероприятия на будущий год, проведение анкетирования по выявлению основных проблем во взаимодействии детей и родителей, в конце учебного года проводится рефлексия и анализ участия в запланированных мероприятиях и результаты прошедшего года.

2. «Читательская конференция» – нетрадиционная форма родительского собрания, которая чаще всего применяется как предварительная подготовка к обсуждению проблемы и заключается к

ознакомлению с необходимой специальной литературой и подбором вопросов для дальнейшего обсуждения.

3. «Аукцион» – нетрадиционная форма родительского собрания, которая организуется в виде «аукциона», т.е. с родителями проводится игра, в ходе которой необходимые рекомендации-советы являются лотом и «продаются».

4. «Семинар-практикум» – нетрадиционная форма родительского собрания, которая предполагает передачу опыта воспитания как педагогом и специалистами, так и родителями. В ходе организации данной формы вместе с родителями инсценируется проблемная ситуация для более наглядного понимания и поиска путей решения.

5. «Душевный разговор» – нетрадиционная форма родительского собрания, в которой участвуют лишь те родители, у которых есть схожая проблема.

6. «Мастер-класс» – нетрадиционная форма родительского собрания, в ходе организации которой родители делятся своим опытом воспитания и в ходе анализа и обсуждения представленного опыта обозначаются основные значимые рекомендации и практические советы, которые после родительского собрания можно включить в папку-передвижку или разместить в раздаточном материале.

7. «Ток-шоу» – нетрадиционная форма организации родительского собрания, в процессе применения которой обозначается основная проблема и происходят выступления каждого родителя, воспитателя и различных специалистов дошкольной образовательной организации для того, чтобы рассмотреть обозначенную проблему с различных сторон.

В процессе анализа психолого-педагогической литературы, стоит обратить внимание на труды Т.А. Фалькович, которая уделяла внимание исследованию различных методов активизации родителей в ходе их педагогического просвещения, к которым относятся следующие [21]:

– «Мозговой штурм». Главным критерием использования данного метода является наличие проблемы, которая интересна всему коллективу родителей. В процессе использования данного метода активизации родители активно обсуждают различные варианты решения проблемы, аргументируют свою точку зрения примерами из жизни, из литературы.

– «Реверсионная мозговая атака, или Разнос». В ходе применения данного метода педагогом обозначается проблема, после чего происходит активное ее обсуждение, выявление всех возможных положительных и отрицательных сторон. Основной отличительной особенностью данного метода является максимальная критичность.

– «Список прилагательных и определений». Используя данный метод активизации родителей, в качестве задания предлагается описание проблемы с помощью подбора прилагательных и определений, характеризующих ее.

– «Ассоциации». В процессе применения данного метода на листе бумаги родители обозначают основные проблемы. После этого они должны придумать символ-образ, который у них ассоциируется с выделенной трудностью. Следующим шагом является предложение другого символа-образа, который станет возможным выходом из сложившейся проблемной ситуации.

– «Коллективная запись». В рамках данного метода родителям раздается лист бумаги, на котором зафиксированы основные проблемы в рамках заявленной темы. В ходе беседы педагог поясняет основные ключевые особенности выделенной проблемы и дает свои практические рекомендации по вариантам ее решения.

– «Запись на листах». Данный метод предполагает под собой формулировку основной проблемы в рамках темы педагогом, а родителям дается задание, включающее в себя обозначение предложений по решению проблемы на листе бумаги. После фиксирования своих предложений происходит обсуждение их в коллективе.

– «Эвристические вопросы». В процессе использования обозначенного метода активации семьи перед родителями в рамках темы ставятся основные вопросы: кто, что, где, чем, как, когда? Правильно сочетая данные вопросы между собой и задавая их родителям, в ходе рассуждения можно получить возможные варианты решения поставленной проблемы.

– «Мини-эксперимент». Данный метод активизации родителей дает возможность организовывать педагогический эксперимент, в ходе которого создается проблемная ситуация и осуществляется ее решение.

Следует убедить родителей, что необходимо найти возможность для занятий физической культурой, повышение двигательной активности, сформировать все необходимые условия для того, чтобы дети росли на физическом уровне здоровыми, сильными. Привлечение семьи в спортивные мероприятия имеет огромную роль: в такой семье вырастит здоровый, любящий физкультуру человек. Важно, для того чтобы отец с матерью напрямую принимали участие в существовании детского сада, поддерживали в осуществлении воспитательно-образовательного процесса. Вовлечение родителей в жизнь детского сада доставит пользу и дошкольной организации, и родителям. Немаловажно, для того чтобы отцу с матерью появилась вероятность приходить собственного ребенка в любое время, для того чтобы они имели возможность заметить, как их ребята проживают в детском саду.

Таким образом, в связи с выше изложенным, можно констатировать, что в системе физического развития детей старшего дошкольного возраста важную роль играет выполнение организационно-организационно-педагогических условий, которые способствуют физическому развитию.

## Выводы по 1 главе

Подводя итог главы, стоит подчеркнуть следующее:

1. Стоит отметить, что опираюсь на точку зрения Л.К. Карауловой, физическое развитие будем понимать как совокупность морфологических и функциональных признаков, приобретенных в процессе жизнедеятельности человека на основе наследственной программы. Целью физического развития является формирование у детей основ здорового образа жизни.

2. Подчеркнем, что в старшем дошкольном возрасте продолжается активное физическое развитие детей. Бег, прыжки, метания - те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от развития физических качеств (ловкости, быстроты, силы и выносливости). По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

3. Знание особенностей морфофункционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит педагогу более эффективно использовать средства физического развития для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности. Для эффективного физического развития детей старшего дошкольного возраста нами были выделены следующие организационно-педагогические условия: обогащение развивающей предметно-пространственной среды обогащена нестандартным спортивным оборудованием, осуществление взаимодействия с семьей по физическому развитию детей с использованием нестандартного оборудования.

Наличие в дошкольной образовательной организации рационально подобранного нетрадиционного оборудования дает возможность более успешно решать задачи физического воспитания по формированию

жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств детей, укрепление здоровья и гармоничного развития дошкольников.

Не менее важная роль в физическом развитии детей принадлежит включению родителей в педагогический процесс, взаимодействию с ними. Воспитание детей неразрывно связано с педагогическим просвещением родителей, повышением их интереса к образовательному процессу в ДОО по вопросам физического развития детей. Именно родителями закладываются основы характера ребенка, формируются особенности его взаимоотношения с окружающими людьми. Каждая семья по-своему определяет для себя процесс воспитания, но каждая, в силу разных обстоятельств и в разной степени, нуждается в квалифицированной педагогической помощи.



## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

2.1 Особенности организации физического развития детей старшего дошкольного возраста в МДОУ «ДСКВ № 19 п. Рощино»

Цель экспериментальной работы – определение влияния условий организации образовательного процесса в ДОУ на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе МДОУ «ДСКВ № 19 п. Рощино». В эксперименте участвовало 25 детей старшей дошкольной группы.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа: подготовительный, основной, заключительный. Стоит отметить, что каждый этап подразумевает под собой реализацию соответствующего типа эксперимента (констатирующий, формирующий, контрольный). Все этапы были подчинены основной цели, на каждом этапе решались свои задачи, применялись определенные методы и средства. В данном параграфе рассмотрим реализацию подготовительного этапа (констатирующего эксперимента).

Цель подготовительного этапа – выявить начальный уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста в МДОУ «ДСКВ № 19 п. Рощино».

Исследование уровня физического развития детей дошкольного возраста применяется при изучении уровня развития каждого отдельного ребенка с тем, для того чтобы выявить лучшую для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составляющей физического развития детей дошкольного возраста является физическая подготовленность.

Исследование физической подготовленности ребенка дошкольного возраста дает возможность педагогу:

- выявить технику освоения основными двигательными умениями,
- использовать принцип индивидуализации в подборе физических упражнений,
- развивать заинтересованность к занятиям физической культурой,
- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Физическая подготовленность обуславливается уровнем развития психофизических качеств. К ключевым физическим качествам относятся: гибкость, разнообразные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их совокупность (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности. Хорошие показатели физического развития дошкольников считаются основными при оценке физической подготовленности детей.

В связи с выделенными ключевыми физическими качествами мы выделили критерии и показатели исследования уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста (таблица 2).

Таблица 2 – Характеристика критериев и показателей сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Критерии	Показатели
Сила	Концентрация нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата, проявление быстрой силы, в сочетании с концентрацией нервно-мышечного усилия
Ловкость	Пластичность нервной системы, способность ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки
Быстрота	Быстрота ответного движения на какой-либо внешний раздражитель; быстрота одиночного движения; частота движений в единицу времени
Выносливость	Функциональная устойчивость нервных центров, координация функций двигательного аппарата и внутренних органов
Гибкость	Максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение, эластичность мышц и связок

В ходе проведения практического исследования на констатирующем этапе эксперимента для обеспечения своевременного и правильного

физического развития детей, мы обследовали их физические качества. В исследовании для изучения уровня развития физических качеств мы использовали методику М.А. Руновой (приложение 1).

На основе выделенных критериев, а также для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были выделены уровни физического развития. На этапе исследования нами были выделены следующие уровни физического развития: низкий, средний, высокий. В таблице 3 содержится характеристика уровней физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 3 – Уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Характеристика
Высокий	У ребенка наблюдается полная согласованность в движении рук и ног. Все задания он выполняет самостоятельно, уверенно и точно. В процессе выполнения упражнений у ребенка наблюдается самоконтроль действий. Движениям ребенка характерна четкость и переменность шага. Дошкольники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Наблюдается заинтересованность к физическим упражнениям.
Средний	Движениям ребенка характерно легкое заметное отставание в движении рук от движения ног, скованность, непостоянная переменность в шаге. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).
Низкий	В движении детей наблюдаются полное несоответствие в согласовании движений рук и ног, ошибки и отсутствие переменности в шаге. В процессе выполнения упражнений необходима помощь и контроль со стороны воспитателя. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а также затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям

Рассмотрим полученные результаты по каждому критерию. Первое направление – развитие силы. В таблице 4 представлены данные нулевого среза по критерию – развитие силы.

Таблица 4 – Результаты изучения уровня развития силы на констатирующем этапе

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
Экспериментальная группа (ЭГ)	64	32	4

Представим данные результаты по критерию «развитие силы» на констатирующем этапе экспериментальной работы (нулевой срез) на рисунке 1.

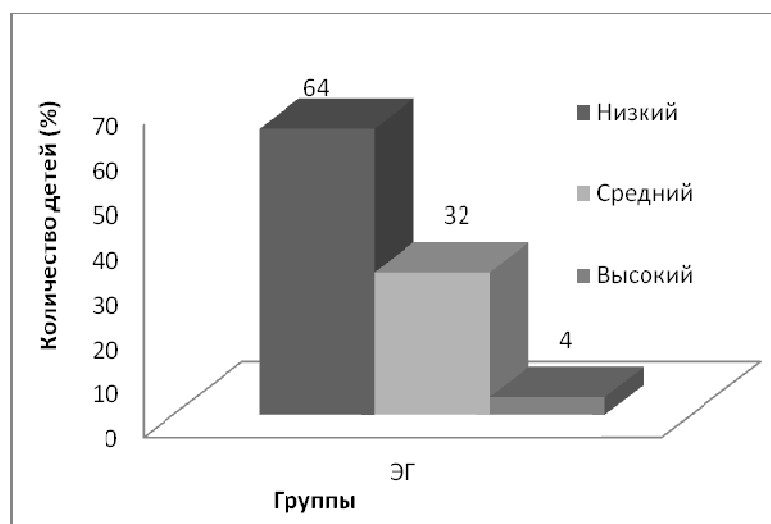


Рисунок 1 – Результаты констатирующего этапа изучения критерия «Развитие силы»

Второе направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Проведенный анализ результатов показывает, что у значительной части детей (56%) на низком уровне находится развитие ловкости. В таблице 5 и на рисунке 2 представлены сравнительные данные нулевого среза по критерию – развитие ловкости.

Таблица 5 – Результаты изучения уровня развития ловкости на констатирующем этапе

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	56	36	8

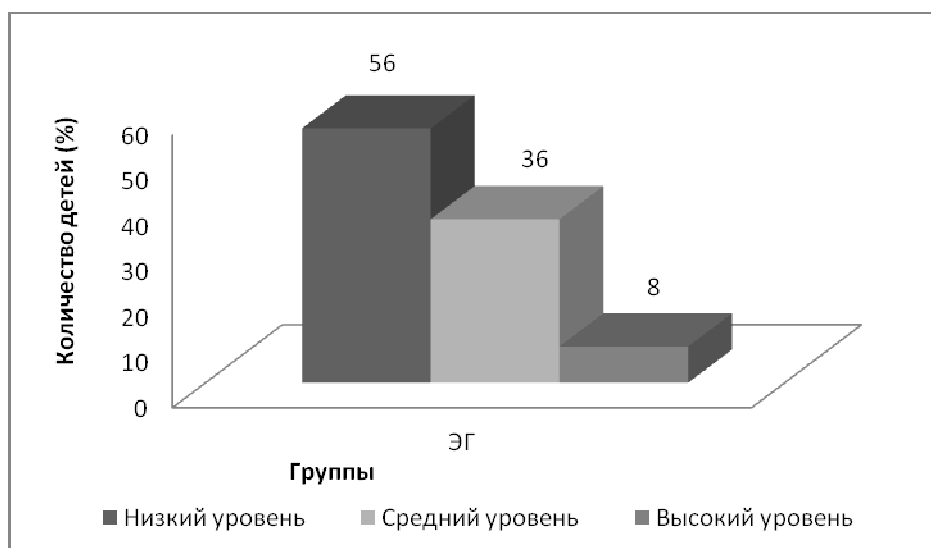


Рисунок 2 – Результаты изучения уровня «Развития ловкости» у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Третье направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития быстроты у детей старшей дошкольной группы. Совокупные результаты использованных методик показали, что показатели критерия «Развитие быстроты» на низком уровне у около 68 %. В таблице 6 и на рисунке 3 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 6 – Результаты изучения уровня развития быстроты на констатирующем этапе

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	68	32	0

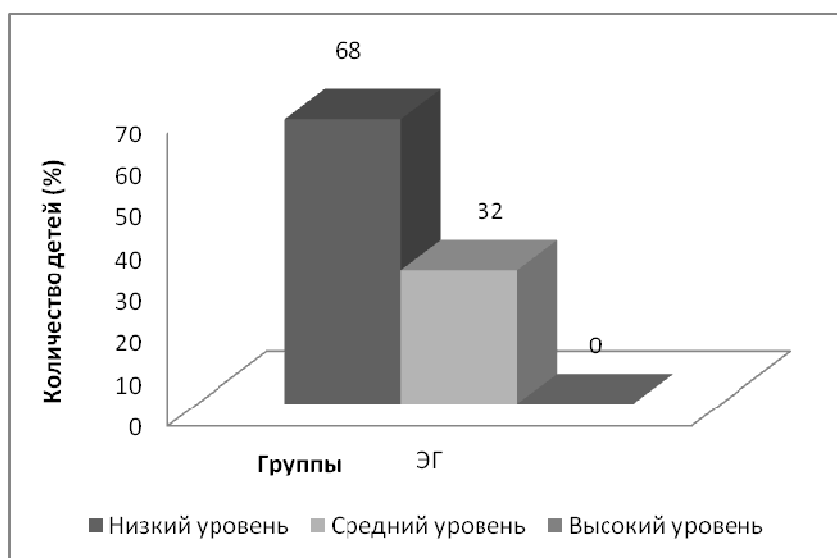


Рисунок 3 – Результаты изучения критерия «Развитие быстроты» у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Четвертое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития выносливости у детей старшей дошкольной группы. Совокупные результаты использованных методик показали, что показатели критерия «Развитие выносливости» на низком уровне у около 84 % детей, что более сформировано в отличие от других критериев. В таблице 7 и на рисунке 4 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития навыков выносливости.

Таблица 7 – Результаты изучения уровня развития навыков выносливости на констатирующем этапе

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	84	16	0

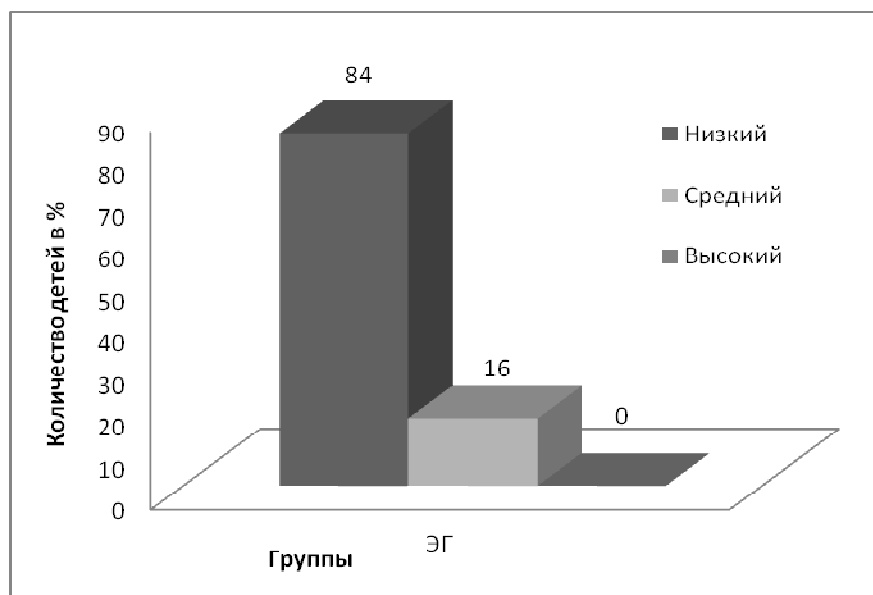


Рисунок 4 – Результаты изучения критерия «Развитие выносливости» у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Пятое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития гибкости у детей старшей дошкольной группы. Совокупные результаты использованных методик показали, что показатели критерия «Развитие гибкости» на низком уровне у около 64%. В таблице 8 и на рисунке 5 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 8 – Результаты изучения уровня развития навыков гибкости в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	64	36	0

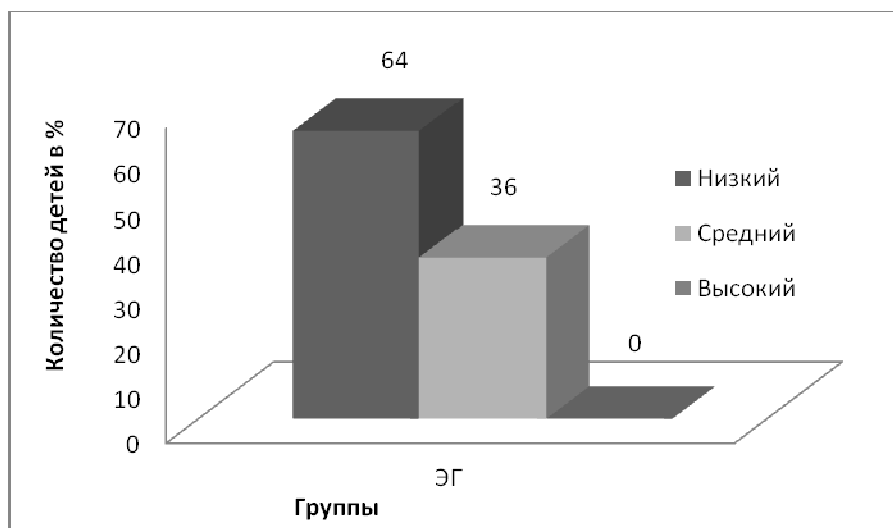


Рисунок 5 – Результаты изучения критерия «Развитие гибкости» у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Обобщая выше сказанное, стоит проанализировать полученные данные и представить сводную таблицу 9, в которой представлен общий уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 9 – Результаты исследования уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Группы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
ЭГ	68	28	4

Количественный и качественный анализ результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента, показал, что в экспериментальной группе 4% детей с высоким уровнем. 28% со средним уровнем и 68% с низким уровнем.

Для большей наглядности полученные результаты на этапе констатирующего эксперимента представлены на рисунке (см. рисунок 6).



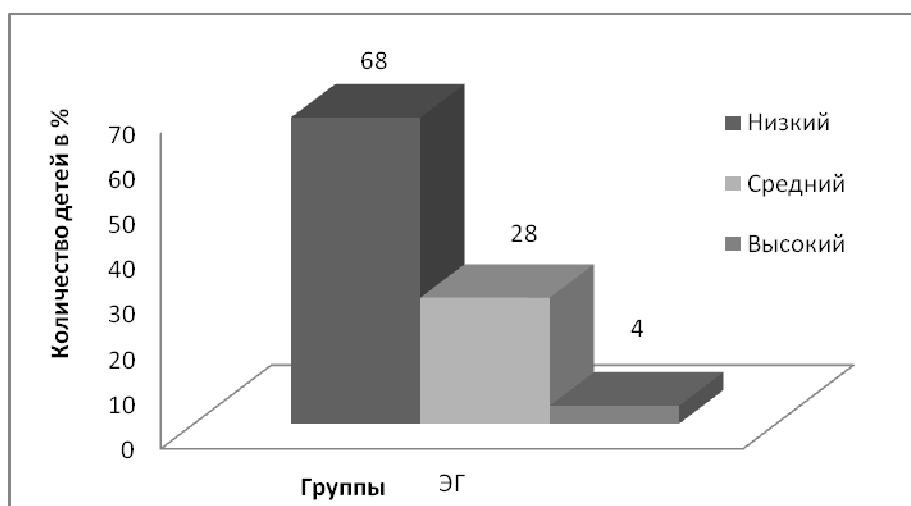


Рисунок 6 – Результаты констатирующего этапа по общему уровню физического развития детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Таким образом, исследование на констатирующем этапе позволило выявить уровень физического развития. Эксперимент показал преобладание низкого уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста, что ниже реальных возможностей детей дошкольного возраста, о чём свидетельствует наличие детей, показавших достаточно высокие результаты.

## 2.2 Реализация организационно-педагогических условий физического развития детей старшего дошкольного возраста

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, изучив уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста через определение состояния физических качеств, необходимо уделить внимание второму этапу экспериментальной работы – формирующему, в ходе которого опишем работу по апробации выделенных нами организационно-педагогических условий в практику дошкольной образовательной организации. В нашей работе были выделены следующие положения гипотезы:

– развивающая предметно-пространственная среда обогащена нестандартным спортивным оборудованием,

– осуществляется взаимодействие с семьей по физическому развитию детей с использованием нестандартного оборудования.

Для обоснования эффективности использования выдвинутых нами организационно-педагогических условий мы организовали экспериментальную работу в группе дошкольной образовательной организации (МДОУ «ДСКВ № 19 п. Рощино»).

Формирующий этап экспериментальной работы предполагает решение следующей цели: экспериментальным путем доказать эффективность выдвинутого нами предположения, которое основывается на организационно-организационно-педагогических условиях физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Комплекс работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста основан на организационно-педагогических условиях, выделенных в рамках гипотезы исследования. В связи с условиями гипотезы мы выделили два направления экспериментальной работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Рассмотрим реализацию первого направления работы – обогащение развивающей предметно-пространственной среды нестандартным спортивным оборудованием. В соответствии с первым организационно-педагогическим условием двигательная активность детей 6-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

Включение нестандартного оборудования в развивающую предметно-пространственную среду старшей группы дает возможность:

- способствовать эффективной охране здоровья детей дошкольного возраста,
- обеспечивать гармоничное всестороннее физическое развитие детей дошкольного возраста,
- оказывать влияние на общее самочувствие и состояние здоровья ребенка дошкольного возраста,
- вовремя и наиболее эффективно влиять на становление опорно-двигательного аппарата у дошкольника.

Включение нестандартного оборудования в процесс физического развития дошкольников способствует:

- развитию познавательного интереса у детей старшего дошкольного возраста к занятиям физического развития,
- совершенствованию навыков и качества исполнения физических упражнений и основных видов движений,
- развитию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки, профилактике плоскостопия,
- улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.

Нестандартное оборудование необходимо включать в различные формы организации работы с детьми старшего дошкольного возраста:

- занятия по физическому развитию детей,
- праздничные мероприятия и развлечения,
- индивидуальная работа с детьми.

Детей привлекают необычные формы и красочность нестандартного оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тону во время занятий и интересу детей к различным видам двигательной деятельности, развитию самостоятельности детей, формированию потребности в движении.

Нестандартное оборудование можно использовать дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Включение

этих пособий и оборудования в работу с детьми увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с детьми дошкольного возраста.

Для развития ловкости с совершенствованием координационных способностей мы предложили «Бильбоке» – это оборудование, эффективное в улучшении способности подбрасывать объект вверх и ловить его; развитии внимания, координации предплечья руки и пальцев рук, ловкости, точности, произвольности поведения, скорости реакции. Воспитание настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля. В начале работы возникали проблемы, но после неоднократных работы с «Бильбоке», дети проявляли интерес к достижению лучших результатов, настойчивость в достижении цели. В упражнениях такой предмет предъявляет повышенные требования не только к вниманию, но и развитию координации и скорости выполнения.

После каждого занятия с данным нетрадиционным оборудованием дети отработывали самостоятельно в группе и на прогулке. В случае возникновения затруднения в данной деятельности, им оказывалась необходимая индивидуальная помощь.

Для укрепления мышц тела, разработки общеразвивающих упражнений, внимания, координации движений, скорости реакции было изготовлено и предложено нестандартное оборудование «Спортивные кубики», которые были изготовлены из пластиковых кубиков, бумаги с силуэтами человека, выполняющего различные упражнения. Такие блоки можно использовать в самостоятельной игровой деятельности, в организованной образовательной деятельности, для работы на дому с родителями. При знакомстве с данным оборудованием воспитанники выполняли на первом этапе упражнение по словесному указанию инструктора по физической культуре, так как было затруднительно

перестраиваться с одного упражнения на другое, после нескольких повторений дети сделали это самостоятельно, тщательно и с интересом.

Для развития координации движений и физических качеств существует множество различных приспособлений, но одним из одинаково эффективных является «Весёлые башмачки», они изготавливаются из пластиковых бутылок, прорезают отверстие, которое бы вошла стопа ребенка, края склеиваются лентой или прошиваются, для безопасности. Такое оборудование можно использовать в физкультуре, в эстафетных играх, на прогулке. На первом этапе внедрения такого увлекательного в использовании оборудования, сначала передвигались по прямой тропе, дети испытывали трудности в передвижении, теряли равновесие, скорость прогресса была низкой. Воспитатель и инструктор по физкультуре давал тренерскую работу, с детьми индивидуально. После тренировки воспитанникам усложнили задание и предложили передвигаться змейкой, между кеглями после занятий с увлекательным предметом выступали самостоятельно, скорость продвижения увеличивалась.

Для профилактики плоскостопия в качестве нестандартного оборудования можно использовать декоративные камни. Дети, пальчиками ног, в положении сидя на полу, захватывают камушки и перекладывают их из одного места в другое. Также для профилактики плоскостопия мы используем «дорожку здоровья» и «ребристую дорожку», по которым дети ходят босиком.

Индивидуальная работа, проводимая педагогом в группе, так же была нацелена на развитие статического равновесия, координации движений, динамического равновесия, точности и координации движений и способствовала развитию таких физических качеств как ловкость, меткость и выносливость. Все нетрадиционное оборудование, которое использовалось на занятии, применялось и в работе педагога. В таблице 10 представлено содержание развивающей предметно-пространственной среды средствами нестандартного оборудования.

Таблица 10 – Наполнение развивающей предметно-пространственной среды старшей дошкольной группы

Цель нестандартного оборудования	Нестандартное оборудование
<b>1. В зале для проведения занятий по физическому развитию</b>	
Развивать ловкость детей дошкольного возраста	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фитболы;</li> <li>– полусферы;</li> <li>– степы;</li> <li>– ведра-ходули;</li> <li>– деревянная дорожка;</li> <li>– массажные кочки;</li> <li>– бревнышки.</li> </ul>
Проводить профилактику плоскостопия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стопограф;</li> <li>– полусферы;</li> <li>– коврики с пуговицами;</li> <li>– массажная дорожка;</li> <li>– бревнышки.</li> </ul>
Развивать силовые качества	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Бегущая по волнам»;</li> <li>– «Мини-степпер»;</li> <li>– «Каталка pedalная»;</li> <li>– «Велосипед»;</li> <li>– «Беговая дорожка».</li> </ul>
<b>2. Групповая комната</b>	
Развивать ловкость детей дошкольного возраста	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Бильбоки;</li> <li>– Мишень «Не урони мяч»</li> <li>– Круговая мишень;</li> <li>– Мини-боулинг;</li> <li>– Дартс;</li> <li>– Мячи на веревках; плотики;</li> <li>– Бревнышки;</li> <li>– Кольцебросы;</li> <li>– Теннисные ракетки.</li> </ul>
Проводить профилактику плоскостопия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стопографы;</li> <li>– Дорожки с нашитыми различными материалами;</li> <li>– Массажные коврики;</li> <li>– Роликовые массажеры;</li> <li>– Мелкие предметы.</li> </ul>
Развивать силовые качества	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Эспандеры кистевые;</li> <li>– Резиновые жгуты;</li> <li>– Шведская стенка;</li> <li>– Ведра утяжелители;</li> <li>– Доска для пресса;</li> <li>– Ладшки для отжимания;</li> <li>– Осьминог;</li> <li>– Боксерская груша.</li> </ul>
Повышать жизненную емкость легких	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Бабочки на веревочках;</li> <li>– Домики;</li> <li>– Мыльные пузыри;</li> <li>– Вертушки;</li> <li>– Настольная игра «Футбол».</li> </ul>

Рассмотрим реализацию второго организационно-педагогического условия – организация взаимодействия с семьей по физическому развитию детей с использованием нестандартного оборудования. В таблице 11 представим перспективный план работы с родителями.

Таблица 11 – Перспективный план работы с родителями

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Размещение информации на стенде, буклеты, папки-передвижки	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
Привлечение родителей к участию в досуговой деятельности (праздники, развлечения).	В течение года по плану	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Мастер-класс «Изготовление нестандартного оборудования своими руками»	Октябрь	Воспитатель
Консультация «Использование здоровьеразвивающих физических упражнений на нестандартном оборудовании в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
Мастер-класс «Особенности выполнения упражнений на полусфере».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
Семинар «Использование нестандартного оборудования в свободной деятельности и в режимных моментах»	Декабрь	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
Привлечение родителей к изготовлению нестандартного оборудования в физкультурные уголки группы	Февраль - март	Воспитатели
Участие родителей в творческих конкурсах «Фотоконкурс – «Мы – за здоровье!»»	Апрель	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
Участие в подготовке детей к шашечному турниру	Ежегодно по плану	Воспитатели
Выступление на групповых родительских собраниях в старших группах на тему: «Физическое развитие и физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста»	По плану	Инструктор по физической культуре

*Продолжение таблицы 11*

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Консультация для родителей по интересующим вопросам физического развития и воспитания детей	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели
День открытых дверей	Ежегодно по плану.	Инструктор по физической культуре
Участие родителей в постройке снежного городка.	Ежегодно по плану	Воспитатели.

Одной из форм взаимодействия с родителями активизирующей самостоятельную двигательную деятельность детей является изготовление нетрадиционного физкультурного инвентаря (приложение 2):

1. «Серсо» (из пластиковой бутылочки).
2. «Ручные кольцобросы» (из фанеры, пластика).
3. «Делам сами, своими руками» Дорожка препятствий из различного материала и варианты движений.
4. «Боулинг». Из пластиковых бутылочек разного размера и формы.

Таким образом, нами были разработаны мероприятия по работе с детьми старшего дошкольного возраста. Используя данные мероприятия, мы оказываем непосредственное влияние на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

### 2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

Констатирующий этап экспериментальной работы показал низкий уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста. Вследствие этого экспериментальная работа была направлена на реализацию организационно-организационно-педагогических условий по физическому развитию у детей. Цель контрольного этапа



экспериментальной работы – уточнить и доказать эффективность выделенной нами гипотезы.

К основным задачам контрольного этапа относятся:

– выявить эффективность организационно-организационно-педагогических условий в работе по физическому развитию у детей старшего дошкольного возраста,

– сформулировать основные выводы по результатам исследования.

Для определения эффективности реализации комплекса организационно-организационно-педагогических условий и выявления динамики уровня физического развития в ходе экспериментальной работы, нами проведено повторное исследование и получены результаты, которые характеризуют уровень физического развития так же, как и на констатирующем этапе, по пяти критериям. К ним относятся: развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Определение уровня развития данных критериев на контрольном срезе осуществлялось на основе того же диагностического инструментария, что и на констатирующем этапе. В таблице 12 и на рисунке 7 представлены результаты контрольного среза повторного изучения уровня развития силы детей на контрольном этапе.

Таблица 12 – Сравнительный анализ результатов контрольного среза по изучению уровня развития силы у детей старшего дошкольного возраста

Этапы исследования	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
Констатирующий этап	64	32	4
Контрольный этап	28	56	16

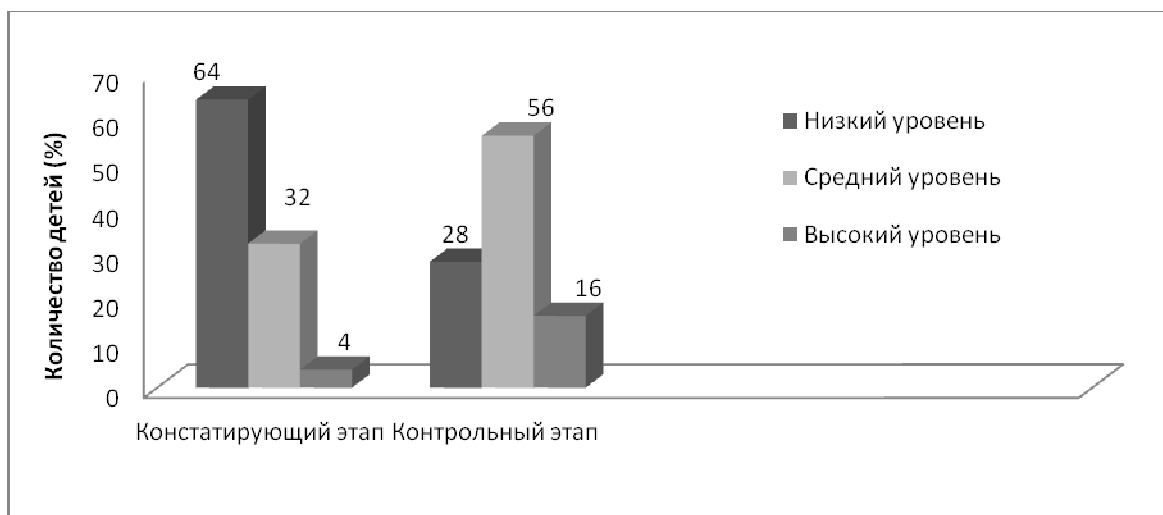


Рисунок 7 – Сравнительные результаты изучения уровня развития силы у детей старшего дошкольного возраста

Анализируя данные рисунка 7, отметим, что в старшей дошкольной группе наблюдается заметное уменьшение количество детей низкого уровня (на 36%), тем не менее выросло количество детей с высоким уровнем на 12% и средним уровнем на 24%. Данная тенденция свидетельствует о том, что выделенные нами организационно-педагогические условия успешно способствуют развитию силы как физического качества у старших дошкольников.

Рассмотрим результаты исследования ловкости у детей старшего дошкольного возраста, полученные в ходе повторного исследования. Полученные данные отразим в таблице 13 и рисунке 8.

Таблица 13 – Сравнительный анализ результатов изучения уровня развития ловкости

Этапы исследования	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
Констатирующий этап	56	36	8
Контрольный этап	24	56	20

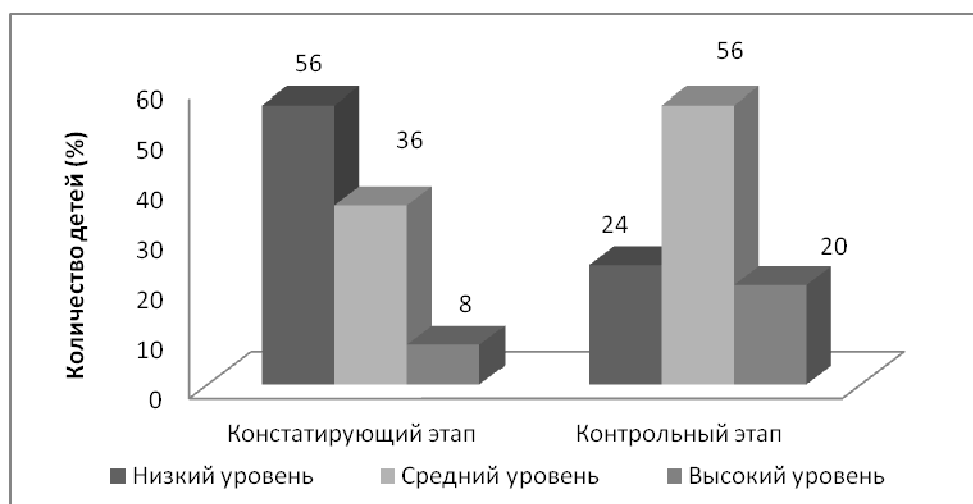


Рисунок 8 – Сравнительные результаты изучения уровня развития ловкости

Исходя из полученных данных, мы видим, что низкий уровень развития ловкости значительно снизился (на 32%), тем не менее количество детей со средним и высоким уровнем возросло на 20% и 16% соответственно. Данная тенденция свидетельствует о том, что выделенные нами организационно-педагогические условия успешно способствуют развитию ловкости как физического качества у старших дошкольников.

Приступим к анализу результатов повторного исследования следующего критерия – «развитие быстроты» в системе развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Отметим, что результаты изучения уровня развития быстроты отражены в таблице 14 и отраженным на рисунке 9.

Таблица 14 – Сравнительный анализ результатов по уровню развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста

Этапы исследования	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
Констатирующий этап	68	32	0
Контрольный этап	40	48	12

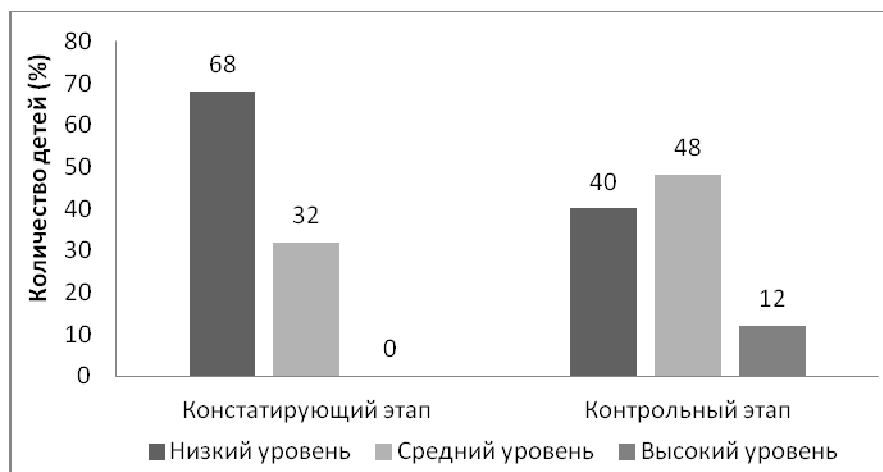


Рисунок 9 – Сравнительные результаты изучения уровня развития быстроты

Описывая полученные результаты на повторном исследовании, отметим, что у 40% детей отмечается все еще низкий уровень развития быстроты, в то время как у 48% – средний уровень, а у 12% выявлен высокий уровень.

В таблице 15 и на рисунке 10 представлены результаты контрольного среза повторного изучения уровня развития выносливости детей в экспериментальной и контрольной группе.

Таблица 15 – Сравнительный анализ результатов по изучению уровня развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста

Этапы исследования	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
Констатирующий этап	84	16	0
Контрольный этап	44	48	8

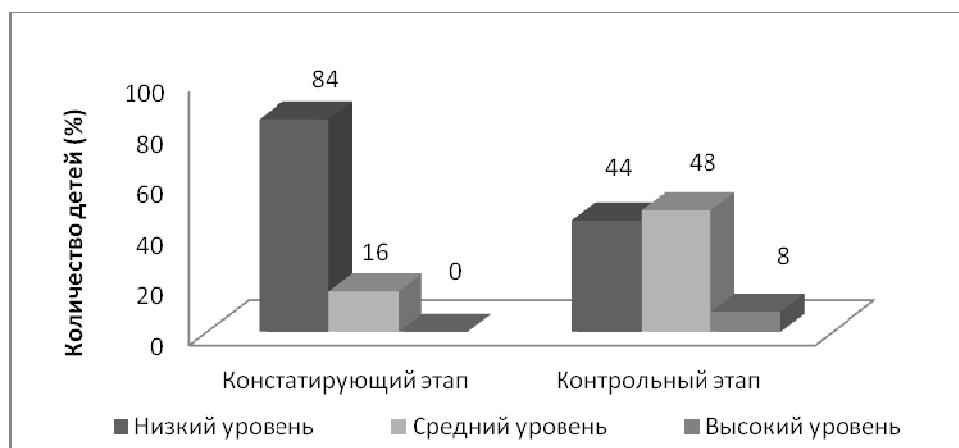


Рисунок 10 – Сравнительные результаты изучения уровня развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста

Анализируя данные рисунка 10, отметим, что в старшей дошкольной группе наблюдается заметное уменьшение количество детей низкого уровня (на 40%), тем не менее выросло количество детей с высоким уровнем на 8% и средним уровнем на 32%. Данная тенденция свидетельствует о том, что выделенные нами организационно-педагогические условия успешно способствуют развитию выносливости как физического качества у старших дошкольников.

Целесообразным представляется рассмотреть критерий – «развитие гибкости» в системе развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Проведя контрольный этап опытно-экспериментальной работы по обозначенному критерию, мы пришли к выводам, обозначенным в таблице 16 и отраженным на рисунок 11.

Таблица 16 – Сравнительный анализ результатов по уровню развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста

Этапы исследования	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
Констатирующий этап	64	36	0
Контрольный этап	28	52	20

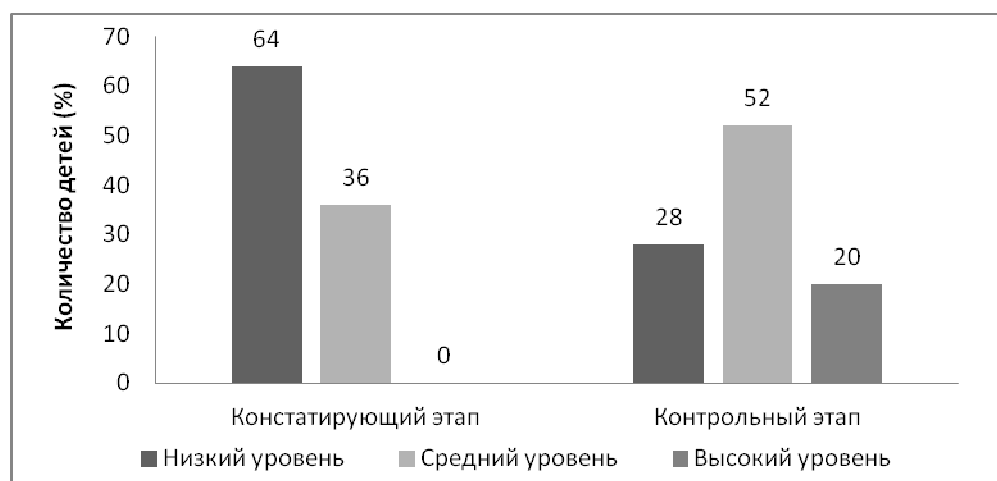


Рисунок 11 – Сравнительные результаты изучения уровня развития гибкости

Рассматривая данные, полученные в ходе анализа пятого критерия, отметим положительную динамику в развитии гибкости: понизилось количество детей с низким уровнем с 64% до 28%, возросло количество детей со средним и высоким уровнем на 16% и 20% соответственно.

Для того, чтобы отследить физическое развитие детей старшего дошкольного возраста под влиянием организационно-педагогических условий проведем сравнительный анализ уровня сформированности физических качеств детей старшей дошкольной группы и представим его в таблице 17.

Таблица 17 – Сравнительный анализ уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста

Этапы исследования	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
Констатирующий этап	68	28	4
Контрольный этап	20	60	20

Для большей наглядности рассмотрим полученные данные в экспериментальной группе на рисунок 12.

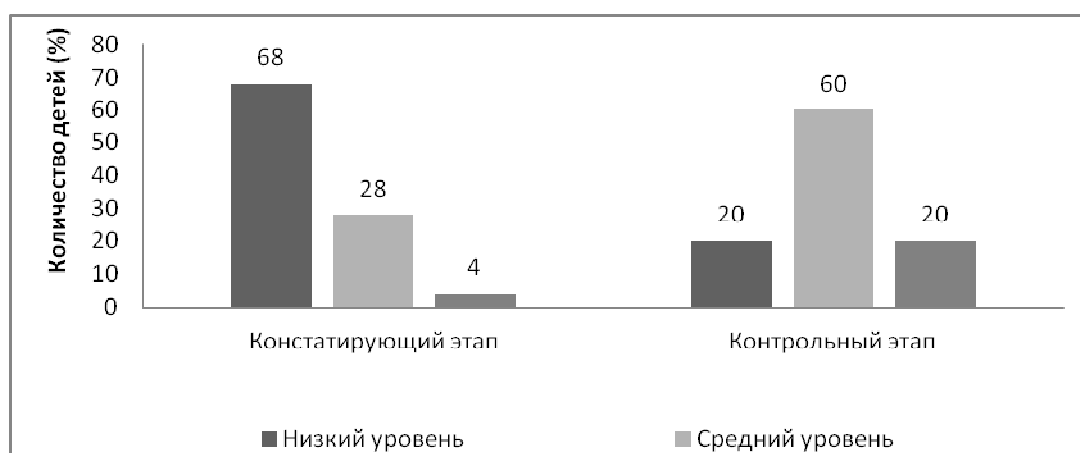


Рисунок 12 – Сравнительный анализ уровня физического развития у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе

Анализируя полученные нами данные в ходе исследования физического развития детей старшего дошкольного возраста, позволил нам сделать следующие выводы:

– в исследуемой группе наблюдается 20% детей с низким уровнем физического развития. Сравнивая результаты повторного исследования с констатирующим этапом, отметим, что количество испытуемых увеличилось на 48%. Этим детям характерна асинхронность в движении рук и ног, в процессе выполнения физических упражнений нужна постоянная помощь педагога. Дети с низким уровнем физического

развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а также затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям.

– в исследуемой группе наблюдается 60% детей со средним уровнем физического развития. Сравнивая результаты повторного исследования с констатирующим этапом, отметим, что количество испытуемых увеличилось на 32%. Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

– в исследуемой группе наблюдается 20% детей с высоким уровнем физического развития. Сравнивая результаты повторного исследования с констатирующим этапом, отметим, что количество испытуемых увеличилось на 16%. В движении детей этой группы присутствуют согласованность движений рук и ног. Они выполняют все задания самостоятельно. В движении проявляет четкость, переменный шаг. Дети эффективно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. Дошкольники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к неповторимости

(индивидуальности) в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.

Итак, повторное исследование показало, что наблюдается тенденция к повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста. По результатам проведенной работы на формирующем этапе нами было проведено повторное исследование, в результате которого была выявлена тенденция к увеличению процентного количества детей старшего дошкольного возраста высокого уровня на 16% и среднего уровня на 32%, в то время как процентное количество детей с низким уровнем значительно уменьшилось (на 48%).

Таким образом, результаты контрольного этапа исследования свидетельствуют о состоявшихся позитивных изменениях в физическом развитии у детей экспериментальной группы. Эти различия дают нам основания сделать необходимый вывод о том, что организационно-педагогические условия, разработанные нами, позволяют эффективно развивать детей старшего дошкольного возраста.

## Выводы по главе 2

Подводя итог главы, стоит сделать следующие выводы:

1. Для подтверждения гипотезы исследования была организована экспериментальная работа на базе МДОУ «ДСКВ № 19 п. Рощино» в старшей дошкольной группе, которая проходила в три этапа.

2. В ходе проведения практического исследования на констатирующем этапе эксперимента для обеспечения своевременного и правильного физического развития детей, мы обследовали их физические качества. С этой целью провели обследование физических качеств с помощью методики М.А. Руновой.

3. На начало формирующего этапа большинство детей старшего дошкольного возраста находились на низком и среднем уровнях.



Количественный и качественный анализ результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента, показал, что в экспериментальной группе 4% детей с высоким уровнем. 28% со средним уровнем и 68% с низким уровнем. Результаты констатирующего этапа показывают, что физическое развитие находится на недостаточном уровне развития: необходима специальная, целенаправленная работа в этом направлении.

4. Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента для экспериментальной и контрольной групп показывают, что к концу опытно-экспериментальной работы в экспериментальной группе увеличилось количество детей высокого и старшего уровней соответственно на 32 % и 16% и количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 48%.

Показатели, полученные в результате обработки, свидетельствуют о положительном изменении уровня физического развития, что позволяет судить о подтверждении выдвинутой нами гипотезы исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изложенные в данной работе материалы позволяют сформулировать следующие выводы, которые дают представление о всей сути содержания исследования.

Нами был проведен анализ педагогической и научно-методической литературы по проблемам исследования. Изучив труды ученых (А.В. Кенеман, П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеева, Т.И. Осокина и др.) и их взгляды на проблему физического развития детей дошкольного возраста, стоит отметить, что физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков, приобретенных в процессе жизнедеятельности человека на основе наследственной программы. В свою очередь, стоит подчеркнуть, что физическое развитие является одной из основных составляющих в процессе формирования здорового образа жизни.

Знание особенностей морфофункционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит педагогу более эффективно использовать средства физического развития для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности.

В рамках нашего исследования были определены следующие организационно-педагогические условия: развивающая предметно-пространственная среда обогащена нестандартным спортивным оборудованием; осуществляется взаимодействие с семьей по физическому развитию детей с использованием нестандартного оборудования. В ходе внедрения данных организационно-педагогических условий в практику ДООУ мы составили перспективный план работы с родителями детей старшего дошкольного возраста с нестандартного оборудования. В рамках второго педагогического условия мы обогащали развивающую предметно-

пространственную среду нестандартным спортивным оборудованием, которое использовали также в работе с детьми. К ним относятся: «Весёлые башмачки», «Спортивные кубики», «Бильбоке» и др.

В процессе анализа результативности внедрения организационно-организационно-педагогических условий в практику ДОУ нам было получено, что к концу экспериментальной работы в экспериментальной группе увеличилось количество детей высокого и старшего уровней соответственно на 32 % и 16% и количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 48%.

Показатели, полученные в результате обработки, свидетельствуют о положительном изменении уровня физического развития, что позволяет судить о подтверждении выдвинутой нами гипотезы исследования.

Таким образом, цель достигнута, задачи решены, гипотеза доказана.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э. Й. Адашкявичене. – Москва : Просвещение, 2002. – 89 с.
2. Аркин, Е. А. Дошкольный возраст [Текст] / Е. А. Аркин. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 220 с.
3. Баранов, А. А. Тенденции заболеваемости и состояния здоровья детского населения Российской Федерации [Текст] / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, А. А. Иванова // Российский педиатрический журнал. – 2012. – № 6. – С. 4-9.
4. Бунак, В. В. Методика антропометрических исследований [Текст] / В. В. Бунак. – Москва : Медгиз, 2001. – 222 с.
5. Вильчковский, Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье [Текст] / Э. С. Вильчковский. – Киев : Рад.шк., 2003. – 128 с.
6. Глазырина, Л. Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования [Текст] / Л. Д. Глазырина. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 144 с.
7. Гольдфельд, А. Я. Материалы по физическому развитию детей и подростков некоторых городов, и сельских местностей Союза ССР / А. Я. Гольдфельд, А. М. Меркова, А. Г. Цейтлина. – Москва : Медгиз, 2000. – 376 с.
8. Джурицкий, А. Н. История педагогики и образования [Текст] / А. Н. Джурицкий. – Москва : Юрайт, 2011. – 675 с.
9. Еникеев, М. И. Психологический энциклопедический словарь [Текст] / М. И. Еникеев. – Москва : Проспект, 2010. – 560 с.
10. Зеер, Э. Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие [Текст] / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Н. О. Садовникова. – Москва : Академический проект, 2004. – 192 с.

11. История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX века [Текст] / Под ред. А. И. Пискунова. – Москва : Сфера, 2006. – 496 с.
12. Караулова Л. К. Физиология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. – Москва : Академия, 2009. – 384 с.
13. Кенеман, А. В. Теория и методика физического развития детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 2000. – 272 с.
14. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь [Текст] / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Академия, 2005. – 176 с.
15. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] / Н. Н. Кожухова. – Москва : Академия, 2002. – 216 с.
16. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – Москва : Линка-Пресс, 2000. – 296 с.
17. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст] / Т. А. Куликова. – Москва : Академия, 2000. – 232 с.
18. Кутафин, Ю. Ф. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного и школьного возраста [Текст] / Ю. Ф. Кутафин. – Москва : Педагогика, 2003. – 294 с.
19. Лаптев, А. В. Управление физическим развитием [Текст] / А. В. Лаптев. – Москва : Просвещение, 2003. – 180 с.
20. Лесгафт, П. Ф. Главные труды: с комментариями профессоров В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина и А. Т. Марьяновича [Текст] / П. Ф. Лесгафт. – Санкт-Петербург : Печатный двор, 2006. – 719 с.
21. Лескова, Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / Г. П. Лескова. – Москва : Просвещение, 2001. – 160 с.

22. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва : ФиС, 2001. – 543 с.
23. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – Москва : Владос Пресс, 2002. – 239 с.
24. Немов, Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Р. С. Немов. – Москва : Владос, 2003. – 688 с.
25. Никифоров, Ю. Б. Эффективность физических упражнений [Текст] / Ю. Б. Никифоров. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 150 с.
26. Новейший психолого-педагогический словарь [Текст] / Под ред. А. П. Астахова. – Минск : Современная школа, 2010. – 928 с.
27. Новоселова, Г. Л. Развивающая предметно-игровая среда [Текст] / Г. Л. Новоселова // Дошкольное воспитание. – 2002. – №4. – С.14-18
28. Новоселова, С. Л. Развивающая предметная среда [Текст] / С. Л. Новоселова. – Москва : Сфера, 2005. – 104 с.
29. Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Текст] / Н. А. Ноткина. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 192 с.
30. Ожегов, Т. И. Толковый словарь русского языка [Текст] / Т. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – Москва : ООО «ИПИ Технологии», 2003. – 944 с.
31. Осокина, Т. Н. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. Н. Осокина. – Москва : Педагогика, 2000. – 121 с.
32. Педагогика [Текст] / Под ред. П. И. Пидкасистого. – Москва : Педагогическое общество России, 2002. – 640 с.
33. Педагогический словарь [Текст] / Под ред. В. И. Загвязинского. – Москва : Академия, 2008. – 352 с.

34. Петровский, В. А. Построение развивающей среды в дошкольном учреждении [Текст] / В. А. Петровский. – Москва : Просвещение, 2003. – 446 с.
35. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / Под ред. М. А. Васильевой. – Москва : Просвещение, 2011. – 174 с.
36. Психологический словарь [Текст] / Под ред. Ю. Л. Неймера. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 640 с.
37. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902169994>
38. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М. А. Рунова. – Москва : Логос, 2004. – 186 с.
39. Свитцова, Т. Физическое воспитание: формы организации [Текст] / Т. Свитцова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №12. – С. 23-24.
40. Слостенин, В. А. Педагогика [Текст] / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Слостенина. – Москва : Академия, 2002. – 576 с.
41. Сухинин, М. В. Состояние здоровья детского населения мегаполиса в современных условиях [Текст] / М. В. Сухинин // Здоровье населения и среда обитания. – 2013. – № 5. – С. 23-25.
42. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического развития и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Академия, 2006. – 365 с.
43. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 2. – С. 4–18.
44. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации : от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ [Текст]. – Москва : Эксмо, 2019. – 787 с.

45. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 29.05.2019) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/)

46. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_22481/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22481/)

47. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / Под ред. А. И. Шустова. – Москва : Просвещение, 2002. – 159 с.

48. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В. Г. Фролов. – Москва : Просвещение, 2000. – 221 с.

49. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического развития и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

50. Чулицкая, Л. И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста [Текст] / Л. И. Чулицкая. – Москва : Просвещение, 2000. – 48 с.

51. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника [Текст] / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – №5. – С.18-22.

52. Якунина, С. Ритмическая гимнастика [Текст] / С. Якунина // Дошкольное воспитание. – 2002. – №10. – С.64-71.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тесты физической подготовленности детей 6-7 лет

#### ***Прыжки в длину с места (см)***

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

#### ***Прыжки в высоту с места (см)***

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

#### ***Быстрота. Бег на 10 метров.***

Цель: оценить скоростные качества ребенка.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

- кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки. Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и

занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

***Бег на 30 метров.***

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

***Выносливость. Бег на 90-150м, (сек)***

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать определенную дистанцию. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!»

даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

### ***Метание (м)***

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование: мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Нестандартное оборудование для физического развития детей

#### Упражнения на дыхание

#### Дыхательный тренажер «Накорми зверя»

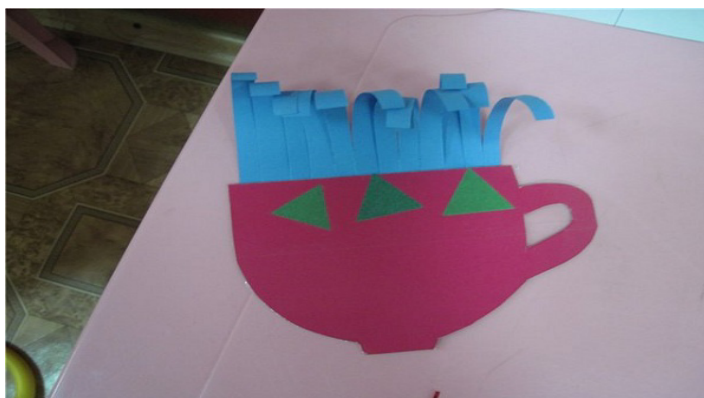


Материал: картонные фигуры с отверстием на подставке, коктейльные трубочки, пластиковые шарики для настольного тенниса.

Цель: развивать дыхательную мускулатуру, координацию движений, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

Варианты использования: дыхательная гимнастика. нужно задуть футляр от киндер-сюрприза в отверстие. Дети не только тренируются в меткости, но и развивают глазомер.

#### «Попьем чайку»



Материал: картонные чашки с приклеенными синими полосками бумаги

Цель: развивать дыхательную мускулатуру, выработать правильное ритмичное дыхание.

Варианты использования: дыхательная гимнастика. Нужно охладить чай, подув на поднимающийся «пар».

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

#### **«Султанчики, ленточки»**



Материал: разноцветные ленты, колечки.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость.

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения.

#### **Гантели**



Материал: пластиковые ёмкости из - под сока, наполненные крупой. Бутылочки соединены друг с другом.

Цель: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Варианты использования: различные виды упражнений.

### «Флажки»



Материал: ткань атласная разного цвета, для древка – деревянные палочки.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами, применять в подвижных играх.

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения, в свободной деятельности.

### «Орешки на палочках»

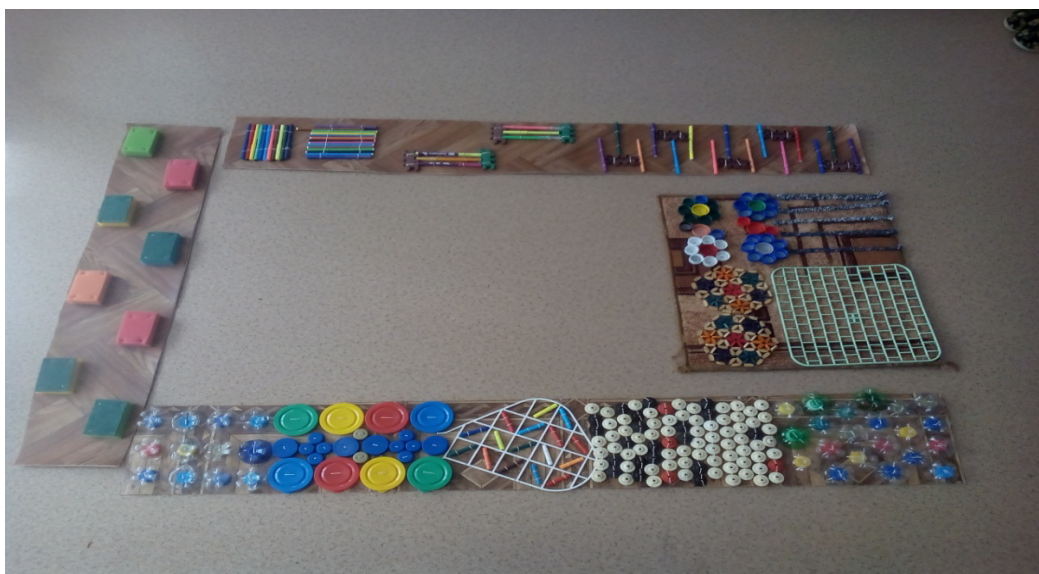


Материал: орешки с разноцветными лентами, прикрепленные к деревянным палочкам.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто в свободной деятельности.

## Дорожки здоровья «Массажные коврики и дорожки»



Материал: на основу (линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пуговицы, карандаши, деревянные палочки, мочалки для посуды и т. д.

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Варианты использования: дорожка здоровья предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Используется для профилактики плоскостопия и улучшения кровообращения в нижних конечностях. Применяется на физкультурных занятиях и в гимнастике пробуждения (ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, крестным шагом, прыжки).



### «Подушки – топотушки»



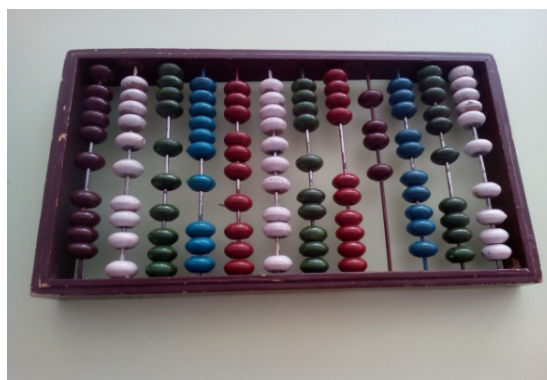
Материал: плотная ткань размером 30X20 см, заполненная поролоном.

Цель: развитие у детей навыка ходьбы, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей. Воспитание правильной осанки, внимания.

Варианты использования: режимные моменты, занятия по физкультуре,

гимнастика, индивидуальная работа с детьми. Основные движения: переменный шаг, приставной шаг, боковой шаг, прыжки с продвижением вперед.

### «Массажер – счеты»



Материал: деревянные счеты, костяшки которых покрашены в яркие цвета.



Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы.

Варианты использования: предназначены для профилактики плоскостопия у детей и улучшения кровообращения в нижних конечностях.

Применяется в гимнастике пробуждения.

### **Развитие координационных способностей детей**

#### **«Парашют»**



Материал: круг диаметром от 3 до 5 метров, сшитый из легкой ткани, разделенный на сектора разного цвета, по краю находятся ручки.

Цель: развитие координационных способностей детей, укрепление мышц плеч, предплечий и кистей рук; совершенствование навыков моторного восприятия и развитие чувства ритма.

Варианты использования: большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Бег вокруг парашюта и проходы под ним также составляют значительную часть забав с этим снарядом. Может быть использован, как ориентир для построения в круг (Младшие группы).

### «Кольцеброс»



Материал: состоит из картонных колец и конуса.

Цель: развивать глазомер детей, координацию движений, ловкость, упражнять в счёте, воспитывать волевые качества.

Варианты использования: дети поочередно набрасывают кольца на конусы, суммируя набранное количество баллов.

### «Лошадка» на палке»



Материал: пластиковая бутылка, мех, пластиковые крышки, бельевая веревка, гимнастическая палка.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: подвижные игры (догонялки, прятки и т.д.), зарядка-разминка с детьми, поднимая ее над головой и опуская вниз, перепрыгивая или перешагивая.

### «Лыжи – скороходы»



Материал: изготовлены из пластмассовых бутылок, которые обвязаны шерстяными нитками; деревянные палки.

Цель: развивать координацию движений, физические качества при выполнении скользящих движений.

Варианты использования: спортивные игры в зимний период.

### Удав «Коа»



Материал: плотная ткань размером 2м, вата, пуговицы, атласная лента.

Цель: развитие координации движений, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц нижних конечностей.

Варианты использования: режимные моменты, на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

Основные движения: шаги, прыжки, подскоки.

### «Бильбоке»



Материал: пластиковые бутылки, ленточка, капсулы от киндер - сюрпризов, скотч.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: к ручке пластмассовой бутылки привязана тесьма или лента, а другой её конец прикреплен к контейнеру от шоколадного яйца. Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

### «Волшебные пенечки»



Материал: ведёрки из-под майонеза, цветная бумага.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: на физкультуре, в самостоятельной деятельности детей. Ребята с удовольствием перешагивают через них,

бегают и ходят змейкой, прокатывают мячи между "пенёчками", а если устали - присаживаются отдохнуть.

### **«Спортивные катушки»**



Материал: катушки (бобины), украшенные цветным картоном и ярким скотчем.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: на физкультурных занятиях: дети перешагивают через них, бегают и ходят змейкой, прокатывают мячи между "катушками».

### **Развитие меткости, ловкости**

#### **«Попади в корзину»**



Материал: мягкая игрушка, пластмассовая корзина, мячики.

Цель: развитие ловкости, навыки попадания в цель, глазомер, координация движений; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.



Основные движения: метание предметов в цель.

Варианты использования: спортивные игры, праздники и развлечения.

### «Веселушки – хохотушки»



Материал: деревянная стойка, пластиковые пятилитровые бутылки, обвязанные шерстяными нитками, создавая образ кукол, мячики.

Цель: развитие ловкости, навыки попадания в цель, глазомер, координация движений; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

Основные движения: метание предметов в цель.

Варианты использования: спортивные игры, на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

### «Попади в цель»



Материал: деревянный щит, круг из фанеры в образе смайлика, мячики.

Цель: развитие ловкости, навыки попадания в цель, глазомер, координация движений; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

Основные движения: метание предметов в цель.

Варианты использования: спортивные игры, на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

### **Универсальный тренажер**

#### **«Эспандер»**



Материал: ручки от пластиковых бутылок, костяшки от счёт, шнур.

Цель: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

Варианты использования: эспандер называют универсальным тренажером, используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.

## **Развитие навыков ползания**

### **«Воротца для подлезания»**



Материал: металлические дуги, пакеты, картинки на морскую тематику.

Цель: совершенствовать у детей навыки ползания, побуждать их к этому движению, учить проползать под препятствием, не задевая его.

Варианты использования: спортивные игры, праздники и развлечения.

### **«Сказочные жирафы»**



Материал: жирафы, изготовленные из фанеры и, раскрашены краской; лента длиной 3 м.



Цель: развивать навыки ползания, учить проползать под препятствием, не задевая его; перешагивания через препятствие.

Варианты использования: на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.