



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

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности  
и медико-биологических дисциплин

Физическое воспитание детей в условиях дошкольной  
образовательной организации

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль) «Образование в области безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры»

Проверка на объём заимствований:  
82, 81 % авторского текста

Работа рецензирована к защите  
« 21 » 04 2022 г.  
Зав. кафедрой БЖ и МБД  
Тюмасева Зоя Ивановна (д.п.н., профессор)  
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнила:  
студент группы ЗФ-314-212-2-1  
Михайлова Ирина Николаевна

Научный руководитель  
кандидат биологических наук, доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	11
1.1 Теоретические основы анатомо-физиологических особенностей воспитания детей дошкольного возраста .....	11
1.2 Средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста .....	18
1.3 Закономерности воспитания физических качеств у детей в процессе обучения в дошкольной организации .....	28
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	36
2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы .....	36
2.2 Модель физического воспитания детей в условиях дошкольной организации .....	44
2.3 Результаты исследования по реализации модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации .....	77
Выводы по второй главе.....	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	94
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	96

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** На современном этапе развития общества работа в дошкольных учреждениях строится на основании Федерального государственного образовательного стандарта и направлена на создание условий для полноценного и всестороннего развития личности ребенка-дошкольника.

Одной из актуальных проблем является обеспечение на высоком уровне физического воспитания, которое сохраняет свои лидирующие позиции в оздоровлении, физическом развитии и подготовленности дошкольников.

Дошкольный возраст относится к важным периодам жизни детей, так как именно в это время создается фундамент для сохранения крепкого здоровья, формирования и расширения круга двигательных навыков, развития физических качеств и жизненно важных навыков. Степень эффективности будущей личности ребенка зависит от того в каких условиях он развивается в детские годы.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно–правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 41, Закон 273 – ФЗ), «О санитарно–эпидемиологическом благополучии населения» (статья 2 ФЗ от 30.03.1999 г. № 52 – ФЗ (ред. от 03.07.2016 г. с изм.и доп., вступ. в силу с 04.07.2016 г.), а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (от 20.04.1993 г. № 468.), «Обтутверждении основных направлений государственной социальной политикитпо улучшению положения детей в Российской Федерации» (Указ Президента РФ от 14.09.1995 г. № 942) и другие.

Большой теоретический и практический вклад в изучение физического воспитания детей дошкольного возраста внесли Е.И. Вавилова,

Ю.Ф. Змановский, Н.Н. Кожухова, Т.И. Осокина и другие ученые [9; 27; 34; 52].

Анализ научной и научно-методической, психолого-педагогической литературы и педагогической практики показал, что раннее обучение постепенно приводит к нарушению здоровья детей, их эмоционального благополучия, исчезновению данных природой склонностей к познанию и интерес к игровой деятельности. Одним из действенных средств, в формировании здоровья в настоящих условиях, является физическое воспитание. Овладение физическими упражнениями способствует воспитанию и оздоровлению детей, поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. В недооценке физической культуры дошкольного детства кроется одна из причин плохой физической подготовленности детей и высокой заболеваемости.

**Цель исследования:** разработка, теоретическое обоснование, апробирование модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации.

**Объект исследования:** физическое воспитание детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** процесс физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации.

**Гипотеза исследования:** процесс физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации будет более эффективным, если:

– изучена психолого-педагогическая, научно-методическая литература и выявлены методологические подходы к изучению проблемы исследования;

– разработана на основе выявленных методологических подходов модель физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации;

– выявлены педагогические условия реализации модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации;

– разработан диагностический инструментарий, позволяющий оценить эффективность обозначенной выше модели.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую, научно-методическую литературу и выявить методологические подходы к изучению проблемы исследования.

2. Разработать на основе выявленных методологических подходов модель физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации.

3. Выявить педагогические условия реализации модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации.

4. Разработать диагностический инструментарий, позволяющий оценить эффективность разработанной модели.

**Теоретико-методологическую** основу составляют исследования в области теории и методики физического воспитания дошкольников (Ю. Ф. Змановский, А. И. Кравчук, В. К. Бальсевич, С. Б. Шарманов с соавт., А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Т. И. Осокина, Е. Н. Вавилова, В. Н. Шебеко, М. А. Рунова, В. Г. Фролов, Г. П. Юрко, Е. Н. Шишкина, Л. Д. Глазырина); теория деятельностного подхода (О.Л. Жук, А.В. Запорожец, В.А. Сонин, Е.Н. Степанов, Н.И. Титова); сохранения и укрепления здоровья дошкольников (М.М. Безруких, Е.Г. Кушнина, И.Л. Орехова, В.Д. Сонькин, З.И. Тюмасева, Н.Н. Щелчкова и др.); общие положения педагогики

физической культуры (П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев и др.); вопросов заболеваемости и уровня физического развития детей (В.Н. Авсаджанишвили, Е.В. Владимирова, В.Н. Золотов, Т.А. Тарасова, В.В. Юрьев); теория системного подхода (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, В.П. Кузьмин, Г.Н. Сериков, А.И. Субетто, Э.Г. Юдин и др.); Изучены основные положения теории и методики физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (Л.Д Глазырина, Н.Н. Ермак, А.В. Кенеман, Н.Н. Кожухова, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина).

**Методы исследования:**

– *теоретические:* анализ и обобщение психолого-педагогической литературы и электронных информационных ресурсов по проблеме исследования, обобщение опыта физической подготовки детей дошкольного возраста; сравнение; планирование; моделирование.

– *эмпирические:* педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; количественный анализ полученных данных с использованием методов математической статистики.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе МБДОУ Детский сад № 157 г. Челябинска. В исследовании принимали участие 20 детей (10 девочек и 10 мальчиков) старшей группы в возрасте 5-6.

**Исследования проведено в 3 этапа в течении с 2020-2022 гг.**

**Первый этап исследования – констатирующий** (январь 2020 – май 2020 гг.) Осуществлялось накопление теоретического и эмпирического материала: изучение и анализ нормативно-правовой базы, психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования, диссертационных работ близких к теме исследования. Это позволило сформулировать ключевые позиции, цель, гипотезу, конкретизировать задачи исследования и разработать пути их решения, уточнить понятийный аппарат, определить методологию исследования.

**Второй этап исследования – формирующий** (июнь 2020 – май 2021 гг.)

На данном этапе разработана и апробирована структурно-содержательная модель физического воспитания с дошкольниками при реализации педагогических условий. Экспериментальная работа на данном этапе включала проверку и уточнение полученных выводов, оценку итогов экспериментальной работы.

**Третий этап исследования – контрольный** (июнь 2021-январь 2022 гг.). Обеспечивалась систематизация и обобщение результатов внедрения модели физического воспитания дошкольников при реализации педагогических условий, уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов, внедрение результатов исследования в практику работы МБДОУ Детский сад № 157 г. Челябинска, оформление диссертационного исследования.

#### **Научная новизна и практическая значимость исследования:**

На основе системного и деятельностного подходов разработана и экспериментальным путем проверена структурно-содержательная разработанная модель физического воспитания в условиях дошкольной образовательной организации, диагностический инструментарий дополняют теоретические знания в области дошкольного физического воспитания и могут быть использованы детских садах.

Установлено положительное влияние разработанной модели физического воспитания на уровень физической подготовленности, качество выполнения движений, функциональное состояние и состояние здоровья детей 5-6 лет.

#### **Теоретическая значимость** исследования заключается в следующем:

– теоретически обосновано и содержательно раскрыто понятие модель физического воспитания, которое мы понимаем, как систему организационных мероприятий, направленную на повышение уровня

физического развития и оздоровление. образовательных мотивов и интересов дошкольников, с учетом принципа индивидуализации;

- расширены представления о значимости модели в физическом воспитании детей дошкольного возраста, сохранении и укреплении их здоровья;

- результативно использованы теоретико-методологические подходы (системный и деятельностный) для разработки структурно-содержательной модели физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что:

- разработанная и апробированная структурно-содержательная модель физического воспитания с дошкольниками при реализации педагогических условий может быть использована в дошкольных образовательных учреждениях;

- материалы исследований могут быть использованы в системе повышения квалификации специалистов дошкольного образования и в системе профессионального педагогического образования.

**Обоснованность и достоверность результатов исследования** обеспечивается концептуальностью подходов к обоснованию основных идей, применением совокупности методов, соответствующих предмету исследования, разнообразием источников информации, статистической значимостью экспериментальных данных.

**Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась посредством:**

- XIII Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (23 апреля 2020, ЮУрГГПУ, Челябинск);

- XI Международная научно-практическая конференция «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности

молодежи: проблемы и пути решения» (12–13 ноября 2020, ЮУрГГПУ, Челябинск);

– XIV Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (23 апреля 2021, ЮУрГГПУ, Челябинск);

– Международная научно-практическая конференция «Проблемы и перспективы реализации междисциплинарных исследований» (25 сентября 2021, Новосибирск).

– 58-я научно-практическая конференция научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ (10.02.2022, на базе ЮУрГГПУ, г. Челябинск).

#### **Публикации по материалам диссертации**

1. Михайлова, И. Н. Физическое воспитание детей в условиях дошкольной организации / И. Н. Михайлова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник статей XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020. – С. 231–235.

2. Михайлова, И. Н. Подвижные игры в физическом воспитании дошкольников / И. Н. Михайлова, И. В. Нагорнов // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник статей XIV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – С. 154–156.

3. Михайлова, И. Н. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / И.Н. Михайлова, Р.И. Кусарбаев //Международная научно-практическая конференция сборник статей: Проблемы и перспективы реализации междисциплинарных исследований. – Уфа: Аэтерна, 2021 С. 123-125

**На защиту выносятся:**

1. Применение модели физического воспитания в условиях дошкольной образовательной организации способствует повышению уровня двигательной активности и физического развития детей.

2. Педагогические условия способствуют более эффективной реализации модели физического воспитания в условиях дошкольной образовательной организации (уровень физической подготовленности, качество выполнения техники упражнений и уровень функциональной подготовленности).

3. Диагностический инструментарий для оценки эффективности модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации.

**Объем и структура работы.** Выпускная квалификационная работа изложена на 105 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, заключения, списка использованных источников, включающего 87 источников. Текст иллюстрирован: 8 таблицами и 13 рисунками.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Теоретические основы анатомо-физиологических особенностей воспитания детей дошкольного возраста

Каждый возрастной этап ребёнка характеризуется своими особенностями физического и психоэмоционального развития. Под возрастными особенностями понимается совокупность анатомо-физиологических и психических качеств, которые проявляются в определённые периоды жизни. Учёт возрастных особенностей при построении всего процесса обучения и воспитания относится к основополагающим педагогическим принципам. Именно этот принцип регламентирует выбор средств, методов, форм обучения, а также построение режима дня [61].

Дошкольный возраст продолжается в период от 3 до 7 лет. Для дошкольного детства характерен интенсивный рост и развитие. Понятие «рост» рассматривается как постепенное увеличение массы и длины тела, а также внутренних органов. Термин «развитие» включает процесс дифференцировки органов и тканей, совершенствование функций и процессов адаптации. Рост и развитие – как 2 стороны жизнедеятельности детского организма – находятся в тесной зависимости и взаимовлиянии.

В основе роста и развития любого организма лежат процессы ассимиляции и диссимиляции. Стоит отметить, что у дошкольников значительно преобладают процессы ассимиляции (усвоения). Период роста и развития организма условно подразделяется на 3 периода: созревание, зрелость и старение [1].

Дошкольный возраст приходится на период активного созревания. Этот период имеет важное место на протяжении всей жизни человека, потому что характеризуется высокой интенсивностью процессов и

чувствительностью к условиям проживания. Для периода созревания характерны некоторые особенности:

- гетерохронность темпов роста и развития;
- неравномерность темпов созревания отдельных органов и систем;
- обусловленность особенностей роста и развития половой принадлежностью;
- биологическая надёжность функционирования всех систем организма;
- зависимость процессов роста и развития от генетических и факторов, и условий окружающей среды;
- периодичность в изменении процессов (акселерация, децелерация и т.д.).

#### *Гетерохронность темпов роста и развития*

Процессы роста и развития детского организма протекают непрерывно, однако скорость протекания каждого из них различна и имеет нелинейную зависимость от возраста. Самая высокая интенсивность этих процессов наблюдается в ранние годы жизни ребенка. Так, например, динамика роста тела в длину в первый год жизни составляет около 47,0%, а в период 4-7 лет снижается до 5-7% в год. Каждая из систем организма имеет разные темпы созревания, которые хоть и подчиняются общим закономерностям развития детского организма, но и имеют свои периоды функциональных скачков. Следовательно, процессы роста и развития дошкольников имеют поступательный характер. Данные особенности положены в основу возрастной периодизации детей с целью формирования научных основ изучения роста и развития детского организма [22].

Неравномерность темпов созревания отдельных органов и систем

В научной литературе, детский организм изучается как единое целое, однако каждая из его систем имеет свои темпы развития и созревания, которые могут быть обусловлены также и генетическими особенностями.

М.М. Безруких [3] в своих исследованиях выдвинул гипотезу, о том, что ускоренные или замедленные темпы созревания отдельных органов обеспечивают организму более выгодную приспособляемость или выживаемость. Так, в первые годы жизни происходит активное развитие структур головного мозга, что связано с высоко интенсивностью формирования условно рефлекторной деятельности и приспособлением к условиям жизни. Это является важным фактором для выживания в первые годы жизни.

Неравномерность развития просматривается и при формировании двигательных качеств. В первую очередь формируются навыки, необходимые для самообслуживания, а затем и для дальнейшей жизни. Понимание этих особенностей позволит педагогам эффективно выстраивать воспитательную и образовательную деятельность, создавать условия для успешного развития ребенка. Образовательный процесс, в частности, занятия по физической культуре должны строиться на основе очередности развития той или иной системы органов. Исходя из этих закономерностей, авторы [18, 36] прилагают следующую последовательность нормального развития человека:

- непосредственное эмоциональное общение с младенцем;
- предметно-манипулятивная деятельность в раннем возрасте;
- ролевая игра дошкольника;
- учебная деятельность;
- общественно-полезная деятельность;
- учебно-продуктивная деятельность.

*Обусловленность особенностей роста и развития половой принадлежностью*

Известно, что уже на этапе дошкольного возраста у детей наблюдаются гендерные различия в развитии. При рождении мальчики преимущественно имеют большие показатели массы и длины тела, чем девочки. А также в течение первых лет жизни и до начала периода полового

созревания у мальчиков наблюдается более выраженная динамика морфологических показателей. Развитие многих функциональных систем – кардиореспираторной, нервной, опорно-двигательного аппарата – у мальчиков также опережает. Выявленные закономерности в процессах развития детей дошкольного возраста дают основание специалистам для разделения детей на занятиях физической культуры на подгруппы [37].

#### *Биологическая надёжность функционирования всех систем организма*

Суть концепции о надёжности биологических систем, автором которой является А.А. Маритросян, заключается в том, что для организма характерно формирование дополнительных структур, дублирование функций и достаточный уровень адаптационного потенциала. Это обеспечивает надёжность в функционировании любой системы организма. Для примера, стенка сонной артерии способна выдержать давление в 20 атм., что в 60–70 раз превышает возможное. Передача зрительной информации происходит через 1 млн нервных волокон, а в сетчатке глаза содержится около 100 млн воспринимающих клеток, т. е. в 100 раз больше.

Многие внутренние органы имеют дублеров: легкие, почки, полушария головного мозга, что является целесообразным для выживаемости и приспособления организма. Таким образом, организм ребенка обладает огромным потенциалом к росту и развитию. Грамотно спланированное содержание физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, распорядок дня помогут раскрыть колоссальные возможности детского организма, развивая его и сохраняя высокий запас прочности [39].

#### *Зависимость процессов роста и развития от генетических и факторов, и условий окружающей среды*

Рост и развитие любого организма осуществляется на основании заранее заложенной генетической программы, а также условий проживания факторов окружающей среды. Ученые утверждают, темп развития и роста,

очередность созревания органов и функциональных систем, биологическая надежность определяются генетической программой [1; 70]. Генетическая программа также оказывает влияние на проявление и формирование морфологического типа человека.

По мнению авторов, наследственность оказывает существенную роль на рост и развитие организма, однако при несоблюдении условий для качественного развития (дефицит важных нутриентов в питании, суровый климат, неблагоприятная экологическая обстановка и т.д.), может наблюдаться задержка, в результате чего генетическая программа не может полностью реализоваться [46; 61].

Стоит отметить, что воспитательный и образовательный процесс для достижения эффективности поставленных задач должны осуществляться на фоне достаточного уровня биологической зрелости. Но в тоже время воспитание и образование могут оказывать и значительное влияние на темпы прироста функциональных возможностей организма.

С другой стороны, даже если у ребенка заложена генетическая программа с широким потенциалом, она может быть не реализована при отсутствии специально организованных условий в соответствии с возрастом, оказывающих мощное стимулирующее воздействие. Так, развивающим факторов для речевого развития и сложно-координационных движений является наличие общения и социальной среды [64].

Из вышесказанного следует, что рост и развитие ребенка обусловлены генетической программой и факторами окружающей среды. Педагогам дошкольного образования очень важно знать возрастные периоды, которые находятся в тесной зависимости от факторов окружающей среды. Так, масса тела зависит от средового фактора, а тип высшей нервной деятельности от генетического. А уровень развития физических качеств зависит от целенаправленного применения специальных упражнений.

*Периодичность в изменении процессов (акселерация, децелерация и т.д.).*

Данные закономерности оказывают существенное влияние на рост и развитие детей XX-XXI веков. Под акселерацией понимается ускорение в темпах роста и созревания детского организма в сравнении с предыдущими поколениями. У каждого последующего поколения процесс биологического созревания наступал раньше, что связано с более качественными условиями жизни. Так, уже масса и длина тела новорожденных детей отличалась на 100-150 грамм и 2-5 см. Увеличилось число случаев рождения жизнеспособных недоношенных детей. В последние десятилетия XX века у детей отмечается смена молочных зубов на постоянные на год раньше, чем у их сверстников в начале XX века. Более выраженные признаки акселерации наблюдаются в подростковом возрасте. На фоне более раннего полового созревания у детей раньше заканчивается окостенение скелета и прекращение роста тела в длину [86].

Однако, к концу XX века многие специалисты отмечали децелерацию, т.е. снижение темпов роста и развития. Особенно это проявлялось при измерении массы тела.

Прирост показателей окружности головы происходит на 3,0-3,5 см за квартал. Далее до 7 лет окружность увеличивается не более 1,0-1,5 см в год. Такое изменение окружности головы в раннем возрасте связано с интенсивным развитием головного мозга. Под влиянием адекватной физической нагрузки происходит не только физическое развитие, но и совершенствование массы головного мозга.

Для костной системы дошкольников характерно наличие большого количества хрящей ткани, в связи с чем, кости и связочный аппарат обладают высокой эластичностью и подвижностью. Данные особенности детского скелета легко попадают под воздействие как благоприятных, так и неблагоприятных факторов [22].

Окостенение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата начинается после 3-х лет и продолжается на протяжении всего дошкольного детства. В этом возрасте также происходит формирование изгибов всех

отделов позвоночника. Данный возрастной период является важным для формирования правильной осанки, от состояния которой зависит расположение и функциональное развитие внутренних органов и формирование правильных стереотипов движений. Правильно сформированная осанка снижает риск появления травм.

Важным моментом развития опорно-двигательного аппарата дошкольника является правильное формирование свода стопы. На это оказывает значительное влияние физические упражнения и другие факторы (правильно подобранная обувь, режим труда и отдыха и т.д.).

Развитие скелета ребенка происходит на фоне развития мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата [46].

Активный процесс развития мышечной системы ребенка-дошкольника протекает, когда он начинает активно двигаться. Отмечается увеличение массы мышечной ткани и сократительной способности мышечных клеток. В возрасте до 4 лет у детей преобладает функция мышц-сгибателей, что влияет на положение головы, плеч, осанку в целом. К 5 годам, в связи с активным ростом мышечной массы, увеличиваются силовые показатели мышц верхних и нижних конечностей. Так, динамика роста силовых показателей за период с 3 лет до 7 составляет до 15 кг. К 7 годам можно наблюдать половые различия в значениях у мальчиков и девочек.

Стоит отметить, что у детей с возрастом улучшается мышечный тонус, что влияет на правильное расположение звеньев тела и формирование правильных стереотипов движений. К 7 годам у ребенка под воздействием функции со стороны ЦНС и физических упражнений, укрепляются мышцы спины и живота, что также влияет на формирование осанки [18].

Со стороны сердечно-сосудистой системы наблюдаются перестройки как в анатомии, так и в функционировании. Масса сердца увеличивается с 71,0 г до 93,0 и, как следствие, повышается сила сердечных сокращений и

производительность сердца. К 7 годам наблюдается повышение артериального давления до показателя взрослого человека.

По мере взросления ребенка за счет повышения силы межреберных мышц и диафрагмы, улучшаются показатели внешнего дыхания: дыхательные объемы, жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких. Все это приводит к росту производительности дыхательной системы. За период дошкольного детства частота дыхания снижается с 30 до 22-24 раз в минуту.

Период дошкольного детства характеризуется наличием критических этапов в динамике морфологических и функциональных признаков – третий, пятый и седьмой год жизни. Эти года отличаются значительными морфофункциональными перестройками в организме. Для периода 4-5 лет характерна гармоничность развития [37].

Таким образом, знание и понимание психологических особенностей детского организма служит базой для построения содержания воспитательного и образовательного процесса дошкольников.

## 1.2 Средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста

Ведущим средством физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях является физическое упражнение. В качестве дополнительных средств, позволяющих повысить качество процесса физического воспитания могут выступать гигиенические факторы и естественные силы природы.

В научной литературе термин «физические упражнения» представлен как совокупность организованных двигательных действий, направленных на решение задачи физического совершенствования человека и подчиненных закономерностям педагогического процесса. Физические упражнения позволяют развивать человека гармонично и всестороннее

путем решения задач нравственного, интеллектуального и эстетического направлений воспитания [11; 53].

Все разнообразие физических упражнений имеет классификацию в соответствии с их свойствами, структурой и особыми признаками. Такой подход облегчает педагогам поиск упражнений, направленных на решение определённых педагогических задач с учетом возраста, уровня подготовленности, места занятия в общей структуре педагогического процесса. Классификация является динамической структурой, которая подлежит постоянным дополнениям и коррекции в связи с получением новых научных знаний в области физической культуры и спорта. Стоит учесть, что любое из физических упражнений, характеризуется несколькими признаками (с точки зрения педагогики, физиологии или биомеханики) и может располагаться сразу в нескольких классификациях [23; 78].

На современном этапе развития теории и методики физического воспитания классификация физических упражнений представлена в нескольких вариантах. В основе любой классификации заложен какой-либо признак:

- исторический признак имеющихся систем физического воспитания: гимнастика, игровые виды спорта, туризм и т.д.
- по признаку проявления какого-либо физического качества: упражнения на гибкость, выносливость, скоростные, координационные и силовые способности;
- значение для решения педагогических задач: основные, подводящие, подготовительные;
- по признаку воздействия на мышечные группы: локальные, тотальные, а также на мышцы рук, ног или корпуса [6; 44].

Вышеперечисленные классификации не окончательные, а представляют лишь наиболее распространенные варианты. В то же время существует достаточно большое количество частных классификаций, в

основу которых заложены разные признаки: биомеханика упражнения (статические или динамические, с циклической или ациклической структурой, комбинированные или однотипные), физиологическая характеристика (по мощности выполняемой нагрузки: максимальная, субмаксимальная, большая умеренная) биохимическая характеристика (по типу энергообеспечения: аэробные или анаэробные).

В работе по физическому воспитанию дошкольников часто пользуются частными классификациями, которые могут базироваться на классификацию по историческому признаку. Согласно данной классификации все упражнения делятся на 4 группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм [24; 68].

Немаловажным средством физического воспитания дошкольников являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Чаще всего основные физические упражнения проводятся на фоне естественных сил природы, что обеспечивает их взаимосвязь и усиливает положительное воздействие на организм.

Естественные средства природы обладают мощным закаливающим фактором, кроме того, что они вызывают положительные эмоции и повышают адаптационный потенциал детского организма.

Занятия физической культурой, проводимые на свежем воздухе или солнце позволяют детскому организму приспособиваться к разному температурному режиму и могут легко дозироваться со стороны педагога. Все это создает хорошие предпосылки для укрепления здоровья [8; 57].

Естественные силы природы могут быть использованы и как самостоятельное средство физического воспитания, а также как гигиенический фактор. Вода оказывает не только температурное и механическое воздействие на рецепторы кожи, но и служит средством очищения кожи. Воздух, наполненный фитонцидами, оказывает антибактериальное влияние. А солнечные лучи способствуют выработке витамина Д.

В основе грамотной организации физического воспитания в дошкольных учреждениях лежат также гигиенические факторы. К ним относят режим труда и отдыха, рациональное питание, гигиена одежды и помещения. Применение этих факторов в сочетании с физическими упражнениями усиливает эффективность последних [2; 40].

Количество гигиенических факторов очень обширно. Но для наилучшего применения их условно подразделяют на 2 подгруппы.

Первая подгруппа содержит средства, обеспечивающие жизнедеятельность детей в течение дня, не только на занятиях физической культурой. К ним относят: режим питания, режим интеллектуальных занятий и отдыха, сон и бодрствование и т.д. Все эти средства создают основу для оптимального развития ребенка в рамках заложенной генетической программы, а также профилактики заболеваний. Соблюдение вышеперечисленных моментов не только повышает работоспособность ребенка, но и развивает морально-волевые качества, дисциплину и организованность [12; 77].

Вторая подгруппа факторов применяется непосредственно при построении содержания физического воспитания в дошкольном учреждении: оптимизация физической нагрузки и отдыха, организация разных форм физического воспитания в соответствии с гигиеническими нормами и возрастными особенностями, создание условий как в помещении, так и на улице для полноценных занятий физической культурой.

Соответствие санитарного состояния помещения нормам (степень чистоты, достаточная освещенность и т.д.) создаёт условия не только для полноценного физического развития, но и вызывает положительные эмоции, что подкрепляет интерес к двигательной активности, облегчает развитие физических качеств и формирование новых двигательных стереотипов. Чистота и достаточная освещенность зала лежат в основе профилактики заболеваний глаз и аллергических состояний [7; 47].

Стоит отметить, что именно комплексное применение всех средств физического воспитания при адекватном их соотношении позволяет решать поставленные педагогические задачи.

Соотношение всех средств физического воспитания меняется с возрастом ребенка. Так, в раннем возрасте преобладают естественные силы природы и гигиенические факторы. По мере взросления увеличивается доля целенаправленных физических упражнений. при сохранении в полном объеме естественных сил природы и гигиенических факторов. В дошкольном возрасте, в отличие от раннего возраста, дети меньше спят и то время может быть потрачено для развития более сложных двигательных действий путем применения определенных организованных физических упражнений.

В научно-методической литературе понятия «метод» и «методические приемы» включают способы организации заданий и воздействия на детей педагогами [4; 55].

Методы физического воспитания – это организованные способы воздействия на организм человека, учитывающие анатомо-физиологические, педагогические, биохимические и биомеханические особенности. Применение методов в учебно-педагогической деятельности помогает педагогам не только организовать теоретический и практический процесс обучения и воспитания, но и добиться решения поставленных двигательных задач: развитие физических качеств, формирование технического мастерства, расширение круга двигательных стереотипов, всестороннего развития личности ребенка [10].

В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в его состав. Например, метод показа может быть реализован через разные приемы:

- показ упражнения с нескольких сторон и в разном темпе с акцентом на разные моменты;

– показ упражнения с применением разных материалов: плакатов, видео материалов, пособий и т.д. [15; 41].

Следовательно, любой применяется через методические приемы. Методически приемы используются как часть метода и вне его они просто теряют свое назначение. Методические приемы позволяют использовать метод наиболее эффективно в зависимости от условий проведения занятия, возраста детей и их подготовленности. Стоит отметить, что один и тот же метод в разных условиях реализуется по-разному через совокупность подходящих методических приемов. В связи с этой особенностью один и тот же метод может решать множество педагогических задач в работе с детьми любого возраста, состояния здоровья и разного уровня подготовленности. Специально подобранные методы и методические приёмы, а также формы организации физического воспитания, образуют систему и направлены на решение конкретных педагогических задач. Такая система называется методикой [31; 74].

Следует учесть, что в дошкольном учреждении применяются те методы, которые соответствуют возрастным особенностям детей и отражают специфику физического воспитания именно дошкольников. Исходя из этого классификация методов для применения их в условиях физического воспитания в дошкольных учреждениях основана на особенностях восприятия ребенком информации. Все методы делятся на 3 подгруппы:

- методы слухового восприятия;
- методы зрительного восприятия;
- методы двигательного восприятия [62].

Стоит отметить, что методами, применяемыми только в процессе физического воспитания дошкольников, являются методы двигательного восприятия, а методы слухового и зрительного восприятия применяются и при построении занятий по физической культуре, и при интеллектуальной деятельности с детьми.

Группу методов слухового восприятия составляют методы с применением слова. Через слуховой анализатор ребенок учится воспринимать информацию, получать новые знания и определения. Правильное применение этих методов позволяет педагогу сформировать понимание значения физических упражнений, а также отношения к физическому воспитанию в целом. При объяснении новых упражнений инструктор по физическому воспитанию применяют 2 взаимодополняемые функции слова: смысловую и эмоциональную, что позволяет формировать у детей целостное представление о разучиваемом действии [13; 60].

В работе с дошкольниками применяются такие методы как рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание, оценка, команда, подсчёт.

Рассказ, придуманный инструктором или взятый в готовом виде из сказок или методических пособий является основой построения сюжетно-ролевых занятий. Имеет широкое применение с целью повышения и закрепления интереса к занятиям, двигательной активности, желания обучаться технике новых движений. Сюжетный рассказ используется параллельно при объяснении и выполнении двигательных заданий [28].

Описание подразумевает детальное изложение техники разучиваемого действия, данный метод необходим для создания наиболее четкого представления о разучиваемом движении может применяться в работе с детьми 5-6 лет. Описание чаще всего применяется одновременно с методом показа.

Объяснение применяется при разучивании новых двигательных действий с целью подчеркнуть наиболее сложные моменты в технике. Со временем у дошкольников создаётся четкое представление о разучиваемом действии целиком или его элементов. Учитывая возрастные особенности дошкольников объяснение упражнению должно быть кратким, четким, достаточно эмоциональным и содержать образы, сравнения со знакомыми явлениями или предметами. Можно ссылаться на ранее изученные

упражнения. Метод объяснения чаще всего применяется на этапе закрепления техники какого-либо упражнения [33].

Беседа чаще всего реализуется в виде вопросно-ответной формы. Данный метод возможно применять на первых занятиях для знакомства с детьми и выяснения их интересов, уровня знаний и умений, а также для объяснения правил подвижных игр. В течение рабочего периода педагог через применение беседы может выявить у детей темпы освоения того или иного упражнения и теоретического представления о нем. Беседа может проводиться на совсем разные темы, которые предварительно подбираются педагогом с учетом возраста детей. Беседа проводится обычно до начала занятия через разные приемы активизации детей [19].

Разбор основное отличие разбора от беседы заключается в том, что он проводится после занятия с целью выявления и обсуждения ошибок. Разбор имеет 2 формы: односторонняя (разбор ведет только педагог) или двусторонняя (проводится через диалог с детьми).

Указание основная особенность данного метода краткость и мгновенное выполнение детьми. Оно применяется, для:

- уточнения действий;
- напоминания правил игры;
- накануне выполнения заданий;
- коррекция ошибок;
- оценка выполнения упражнений (согласие или несогласие с правильностью техники);
- поощрения [32].

Оценка в дошкольных учреждениях несет 2 функции: воспитывающую (как регуляция поведения детей) или обучающую (акцент детей на нужной степени качества выполнения упражнений). Метод оценки имеет смысл, когда она дается по ходу выполнения упражнения или при его окончании. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована. Оценка должна носить позитивный характер и

стимулировать детей к действиям. Особенно она необходима для вновь созданной группы и при введении новых задач. Чем младше дети, тем больше они нуждаются в положительной оценке.

Команда этот приказ, произносимый кратко, четко и достаточно громко. Для этой формы характерны лаконичность и повелительный тон. Команды позволяют педагогу управлять действиями группы и применяются только со старшими дошкольниками [52].

Подсчет облегчает дошкольникам восприятие и создание нужного темпа исполнения упражнений подсчет реализуется через:

- голосовые команды (счет педагогом 1,2,3,4);
- счет плюс краткая инструкция к действию (раз, два, наклон, четыре);
- только краткая инструкция: «вдох-выдох». Метод подсчета используется на усмотрение педагога с целью более четкой организации деятельности. Иногда следует дать возможность детям выполнять задания в своем природном темпе [59].

Методы зрительного восприятия позволяют сформировать более четкий образ выполняемого упражнения через показ, применение пособий и материалов. Данная группа методов также формирует устойчивый интерес к организованным занятиям [29].

Метод показа в основном используется при разучивании нового упражнения. Педагог демонстрирует упражнение несколько раз. Как только дети усвоили это упражнение в грубом виде или хотя бы частично, инструктор по физическому воспитанию применяет частичный показ. На этапе, когда у детей уже сложился зрительный и мышечно-двигательный образ выполняемого действия, педагог может показ заметить словом, поясняющим действия. такой позволяет активировать мышление ребенка. перед показом нового упражнения, педагогу следует тщательно подготовиться – выбрать место, чтобы демонстрируемое упражнение

смогли увидеть все дети. Упражнения со сложной двигательной структурой показываются в нескольких плоскостях с акцентом на разные элементы.

Демонстрация наглядных пособий применяется через показ картинок, макетов или видеосюжетов. Такой метод применяется для уточнения техники движений. Наглядные пособия лучше всего рассматривать вместе с детьми в свободное от занятий время. При рассмотрении и изучении наглядных пособий, у детей лучше складывается зрительный образ о выполнении упражнений и повышается осознанность на занятиях физической культурой [25; 79].

Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения они подразделяются на две группы.

Соотношение методов обучения зависит от возраста детей, поставленных задач, сложности изучаемых упражнений и этапа.

На первом этапе обучению технике упражнения основной задачей ставится знакомство с новым действием и создание у них правильного зрительного и мышечно-двигательного образа. В связи с чем на данном этапе применяются методы показа, объяснение, практическое выполнение. В самом начале изучения действия у детей должно сформироваться комплексное представление и закрепиться связь между зрительным образом и мышечными ощущениями. Чем меньше возраст детей, тем меньший у них двигательный опыт и тем чаще на занятиях должен применяться метод показа. По мере взросления и расширения круга движений, метод показа может заменяться на метод объяснения [26; 69].

На втором этапе происходит углубление представления и совершенствование мышечных ощущений. Здесь наиболее приемлемы методы имитации, зрительные и слуховые ориентиры. Из словесных методов применяются указания и команды. Важным моментом данного этапа

научиться выполнять упражнения без зрительного контроля, руководствуясь только мышечными ощущениями.

На третьем этапе закрепляется навык и совершенствуется техника, а также вырабатывается устойчивость выполнения упражнения в разных условиях. Основным методом выполнения упражнений служат игровой и соревновательный [34; 65].

В разном возрасте соотношение методов различной. В младшем дошкольном наиболее целесообразно применять показ, имитации, зрительные и слуховые ориентиры. Словесные методы необходимо сочетать с показом для уточнения нюансов техники и создания целостного представления об упражнении [67].

В среднем и старшем дошкольном возрасте по мере расширения круга двигательных возможностей и числа освоенных двигательных стереотипов увеличивается доля словесных методов (объяснение, команда, указание и т.д.), причем показ чаще заменяется на объяснение и сопровождается наглядными пособиями. В этом возрасте уже возможно применение соревновательного метода.

### 1.3 Закономерности воспитания физических качеств у детей в процессе обучения в дошкольной организации

Важными задачами физического воспитания дошкольников являются формирование новых двигательных стереотипов и развитие основных физических качеств.

Процесс формирования двигательного навыка условно подразделяется на 3 стадии. Каждая стадия не имеет четких границ и плавно перетекает одна у другую. В основе процесса заложена физиологическая закономерность, благодаря которой стадии представлены в следующей последовательности: 1 стадия – иррадиация, 2 – специализация, 3 – стабилизация условно-рефлекторного акта [5, 85].

1 стадия формирования двигательного навыка самая короткая по времени. Основой ее задачей считается создание начального умения в грубой форме. Физиологической основой на данной стадии является высокая степень иррадиации, преобладание процессов возбуждения над торможением при разучивании ребенком нового двигательного действия. На данной стадии разучивания ребёнок допускает много ошибок, выполняет лишние движения, неточность выполнения основного действия может быть очень высока. У ребенка практически отсутствуют ориентация в пространстве, точность и согласованность мышечных ощущений. Все это вызывает неуверенность и страх выполнения сложного действия.

2 стадия самая продолжительная по времени. Для нее характерно совершенствование техники выполняемого упражнения путем многократного выполнения. При систематическом выполнении упражнения техника постепенно улучшается через формирование более точных двигательных рефлексов. На этой стадии происходит формирование необходимого соотношения процессов возбуждения и торможения, повышается роль второй сигнальной системы. Ребенок выполняет упражнения осознано. Несмотря на более отточенное выполнение двигательного действия, в его техническом исполнении еще отсутствует стабильностью. Это проявляется так, что в один день ребенок может отлично технически выполнять задание, а на другой день – с грубыми ошибками. Постепенно число качественных попыток увеличивается и в коре головного мозга закрепляются прочные нейронные связи [14; 51].

3 стадия – стабилизация двигательного стереотипа и уточнение технических нюансов. На этой стадии ребенок с высокой точностью исполняет технику упражнения в соответствии со всеми параметрами: точность, раскованность, свобода. Однако имеются некоторые неточности, которые со временем дорабатываются. На этой стадии ребенок четко осознает поставленную задачу, может творчески и свободно применять упражнения в любых условиях без потери техники движения. Он может

варьировать движением и переносить его в другие условия. Сформированный навык может быть законченным упражнением, либо служить подготовительным или частью другого, более сложного упражнения. Такой перенос будет считаться положительным. В спортивной практике также могут встречаться случаи и отрицательного переноса, когда прочно закрепившийся стереотип может служить препятствием к освоению другого более сложного упражнения. На длительность процесса освоения нового двигательного стереотипа могут оказать влияние ранее сформированные рефлексы и врожденные автоматизмы [17; 56].

Исходя из вышесказанного обучение двигательным действиям проходит через несколько этапов, на каждом из которых ставится своя задача и применяются свои средства и методы.

Обучение происходит в 3 этапа:

- начально разучивание техники упражнения;
- углубленное разучивание;
- уточненные и совершенствование двигательного стереотипа [58].

На первом этапе (разучивания нового технического действия) основной задачей является знакомство с новым упражнением. Педагогу необходимо объяснить и показать его таким образом, чтобы у ребёнка сложилось четкое зрительное представление о том, как его делать. Для формирования полного образа необходимо задействовать несколько анализаторных систем – зрительную, слуховую, двигательную. Педагогам осуществляется выбор средств и методов таким образом, чтобы активизировать сознание ребенка, создать у него целостно представление о разучиваемом упражнении и побудить его к действию. Это возможно сделать с детьми 5-6 лет. Исходя из поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает:

- показ педагогом образца движения в целом;
- его детальный показ, сопровождаемый словом;
- выполнение показываемого движения самим ребенком [80].

На начальном этапе разучивания упражнения, его необходимо показать четко и качественно с соблюдением всех технических нюансов и в необходимом темпе. Такой показ является доступным для формирования представления у ребенка, значит будет вызывать у него интерес, положительные эмоции и побуждать к выполнению действий. При необходимости упражнения разбивается на части и показывается с определёнными комментариями нюансов. Предварительное устное объяснение упражнения и последующее сопровождение показа словом облегчает восприятие упражнения ребенком и вызывает ориентировочно-исследовательский рефлекс, формирует пространственные характеристики движения. Далее ребёнок выполняет упражнение, а педагог следит за его точностью такой подход формирует в коре головного мозга ребенка временные нейронные связи, которые в дальнейшем становятся более устойчивыми при много кратном исполнении. Далее ребенок запоминает технику упражнения и соединяет его элементы в технически более сложное упражнение [45; 72].

При расчлененном показе упражнения также применяются свои методы и приемы, способствующие его освоению. На этом дети делают попытки самостоятельного выполнения упражнения, опираясь на объяснения педагога, указания ошибок. То есть дети стремятся двигателью исполнить сложившийся у них образ упражнения, а педагог при этом следит за точностью исполнения. Если педагог видит, что у ребенка имеются грубые ошибки, он снова показывает, объясняет и исправляет ошибки. Работа детей на занятии организована таким образом, что дети располагаются рядами, а инструктор проходит между ними и имеет возможность видеть каждого ребенка [42].

Для детей младшего возраста применяются игровые приемы и имитационные упражнения (образ животных или птиц). Чаще всего применяется метод показа. Такой подход основан на возрастных особенностях детей, когда они еще плохо концентрируются на словах и

выполняют упражнения через обычное подражание действиям педагога. Успешность освоения упражнений на данном этапе зависит от степени эмоциональности занятия, что вызывается правильно подобранными средствами и методами, а также поощрением.

На втором этапе углубленного разучивания действия педагог стремится отработать имеющиеся ошибки в деталях техники и улучшить технику исполнения. Ошибки исправляются на основании физиологических закономерностей формирования условных рефлексов. Педагог может исправлять ошибки через формирование в сознании и мышечном ощущении правильного исполнения. Педагог добивается конкретных мышечно-двигательных ощущений при исполнении действия ребенком [20; 43].

На третьем этапе – закреплении и стабилизации двигательного стереотипа – при многократном повторении развивается дифференцированное торможение. Все излишние движения исчезают, техника основного движения становится более качественной с соблюдением необходимых биомеханических параметров. Формируется динамический стереотип, соответствующий эталону разучиваемого действия. Если дальше ребёнок продолжает многократно повторять уже сформированное действие, тем на более длительный срок оно сохраняется.

При формировании у ребенка двигательного стереотипа большую значимость имеет осознанное выполнение упражнения и положительный настрой. От педагога требуется создавать и поддерживать положительную мотивацию к разучиванию и совершенствованию двигательных действий, активизировать творческий подход к работе. Без наличия интереса у ребенка к качественному исполнению, трудолюбия, его заинтересованности в совершенствовании не получится добиться высоких результатов. При разучивании новых движений выбор средств и методов зависит не только от этапа освоения, но и от уровня подготовленности и типа нервной системы. На скорость и успешность освоения двигательного навыка также оказывает немаловажное влияние наличие условий для занятий. Обучение

двигательным действиям требует физического, а также интеллектуального и волевого напряжения от детей. В связи с этим важное значение приобретает психологическая обстановка, которая создаётся доброжелательным общением со стороны педагога и наличием качественно оборудованного зала. При изучении упражнений ребенок должен быть сосредоточенным на работе и активным [21].

Повышение уровня физической подготовленности дошкольников осуществляется через развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости, скоростных, координационных способностей, выносливости. Достаточный уровень физической подготовленности является основой для расширения круга двигательных действий, высокой работоспособности и крепкого здоровья. Грамотно организованные занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях оказывают благоприятное влияние на повышение уровня физических возможностей детей.

На сегодняшнем этапе развития общества, задача повышения уровня физической подготовленности дошкольников считается очень важной в связи с ростом числа детей с ослабленным здоровьем, низким уровнем двигательной активности. Специалисты-практики полагают, что у детей с низким уровнем развития основных двигательных способностей сложнее будет формировать банк основных движений [30; 82; 87]. В теории спорта и физического воспитания формирование двигательных навыков и развитие физических качеств рассматривается в единстве и взаимном влиянии. Следует учесть, что уровень развития разных физических способностей проявляется при формировании определённых двигательных стереотипов, а двигательные навыки формируются быстрее при изначально более высоком уровне физической подготовленности. Учитывая тесную взаимосвязь формирования двигательных навыков и развития физических способностей, в дошкольных учреждениях необходимо создавать условия чтобы осуществлялась одновременная реализация этих двух аспектов физического воспитания.

Для детей дошкольного возраста характерна высокая интенсивность и гетехронность роста и развития систем органов и организма в целом. Учет этих особенностей позволит педагогам грамотно применять средства и методы физического воспитания с целью оптимального развития физических качеств [20].

У младших дошкольников стабильность тела еще неустойчивая, а движения слабо координированные. К 5 годам координационные способности улучшаются, что позволяет им осваивать прыжки на 1 и 2-х ногах, а также перепрыгивания. К 6 годам у ребенка формируется устойчивая способность ловить и кидать мяч, выполнять прыжки как в длину, так и в высоту с более экономичной техникой без излишних раскачиваний, развивается глазомер, что дает им возможность четко попадать в цель. В старшем дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат становится крепче и дает возможность детям выполнять силовые упражнения. Более высокая координированность движений в сочетании повышенными силовыми качествами дает возможность детям осваивать упражнения с достаточно сложной координационной структурой.

К старшему дошкольному возрасту повышается адаптационный потенциал кардиореспираторной системы, в связи с этим дети становятся более выносливыми и могут дольше сосредотачивать свое внимание на работе. Стоит отметить, что к 5-6 годам у ребенка начинает проявляться осознанное восприятие физических упражнений и стремление их сделать как можно качественнее [56].

Учитывая все эти особенности старших дошкольников, становится возможным развивать у них целенаправленно физические качества и двигательные навыки.

## Выводы по первой главе

Дошкольный возраст является важной ступенью развития человека, на которой закладываются основы физического и психического здоровья. Этот возрастной этап жизни ребенка характеризуется высокой интенсивностью роста и развития. К основным особенностям данного периода относят гетерохронность развития органов и функциональных систем организма, что обеспечивает выживаемость и приспособляемость к меняющимся условиям окружающей среды. Основным средством повышения уровня физического развития и степени приспособляемости к внешним условиям по-прежнему остаются занятия физической культурой.

Ведущими средствами физического воспитания дошкольников являются физические упражнения. Построение содержания занятий по физической культуре и других форм физического воспитания в дошкольных учреждениях реализуется через комплексное применение неспецифических и специфических методов. Выбор средств и методов зависит от возраста детей, уровня физической подготовленности, этапа обучения технике движений, наличия двигательного опыта, состояния здоровья.

Дошкольный возраст является благоприятным для развития основных физических качеств и формирования двигательных навыков. В этом возрасте на достаточном уровне функционирования находятся кардиореспираторная, нервная системы и опорно-двигательный аппарат, что является хорошей основой для целенаправленной деятельности по повышению уровня физической подготовленности. Несмотря на преобладание процессов возбуждения над торможением, нервная система детей обладает высокой пластичностью, а значит, высокой способностью к обучению новым движениям. Благодаря этому дети способны осваивать движения даже с низко и средней координационной сложностью.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

### **2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы**

Исследование проводилось на базе МБДОУ Детский сад № 157 г. Челябинска.

В исследовании принимали участие 20 детей (10 девочек и 10 мальчиков) старшей группы в возрасте 5-6. Дети были поделены на две равные группы по 10 человек каждая.

Контрольная группа занималась по существующей общепринятой программе, в рамках обычных физкультурных занятий (3 раза по 25 минут).

Экспериментальная группа в течение учебного года (сентябрь 2020 по мая 2021) занималась во время привычной сетке, не нарушая занятий по разработанной нами программе, интегрировалась в образовательный процесс с использованием разработанной нами модели физического воспитания дошкольников 5-6 лет в условиях ДОУ.

Педагогическое исследование проводилось в период в течение 2020-2022 гг., сам эксперимент с сентября 2020 г. по май 2021 г. и включало три этапа.

**На первом этапе** исследования был осуществлен анализ научно-методической литературы по направлениям: возрастные особенности дошкольников, средства и методы физического воспитания дошкольников, Закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения. Разрабатывался понятийный аппарат исследования, формулировались цель, объект и предмет исследования.

**На втором этапе** исследования выявлялись педагогические условия реализации модели, проводилась разработка модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации и

диагностического инструментария для оценки эффективности модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации. Осуществлялась реализация модели. Проводился констатирующий эксперимент.

**На третьем этапе** исследования проводился контрольный эксперимент, математическая обработка результатов исследования, формулировка выводов.

Нами применялись следующие методы исследования:

- анализ и обобщение специальной литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Методы математической статистики применялись с целью определения достоверности различий изучаемых показателей. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента общепринятым способом, рассчитывалось эмпирическое значение t-критерия в ситуации проверки гипотезы о различиях между двумя зависимыми выборками.

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле Броди:

$$W = \frac{100 \times (V2 - V1)}{0,5 \times (V2 + V1)} (\%), \text{ где} \quad (1)$$

W – Прирост показателей, %;

V1 – исходный результат;

V2 – конечный результат [63].

Оценка эффективности модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации носит комплексный подход и осуществляется по следующим критериям:

1. Оценка уровня физической подготовленности дошкольников.

2. Оценка качества выполнения движений.
3. Функциональное состояние организма детей.

**1. Физическая подготовленность** определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков. Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей. При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств.

В 5–6 лет – скоростно-силовые качества и выносливость;

В 6 лет – ловкость и выносливость. Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь [4].

Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей. В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовленности детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование – в начале учебного года (в сентябре), второе – в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (5-6 лет); прыжок в длину с места (5-6 лет), метание мешочка с песком правой и левой рукой; координационные способности, в том числе удержание равновесия; гибкость – наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (5-6 лет), выносливость и быстрота.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота – бег на 30 м (5-6 лет); скоростно-силовые качества – метание мешочка с песком весом 150–200 г (5-6 лет); ловкость – челночный бег 3х10 м (5-6 лет); выносливость – бег 90 м (5 лет), 120 м (6 лет) [13].

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание вдаль.

Высокий уровень – ребенок правильно выполняет все элементы техники.

Средний уровень – ребенок справляется с большей частью элементов техники.

Низкий уровень – ребенок допускает значительные ошибки [29].

Определение физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. Во вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста, это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной – малоподвижная игра или игровое упражнение – релаксация.

### **Определения уровня сформированности быстроты**

Бег на 30 м Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длина 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер. Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног.

Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей – двух мальчиков или двух

девочек – (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку [4].

Количественный показатель: время бега (в сек).

### **Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств**

Прыжок в длину с места Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку – (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика тестирования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. После разминки инструктор предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребенок делает 3 попытки. Количественный показатель: длина прыжка (в см) [4].

### **Определение уровня сформированности гибкости**

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше их положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени,

попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона (в см) [29].

### **Определения уровня сформированности выносливости**

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет – 90 м, 6 лет – 120 м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Проводится на беговой дорожке с высокого старта. Дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша. Выносливость оценивается по непрерывному бегу. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки [13].

### **Определения уровня координационных способностей**

1. Определение ловкости. Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте – 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише – стул. Челночный бег 3×10 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки. Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

2. Определение ловкости. Предварительная работа. Готовят набивные мячи весом 1 кг. Методика обследования. Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Количественный показатель: расстояние броска (в см).

3. Определение ловкости. Предварительная работа. Готовят мешочки с песком 200 гр.

Методика. Метание выполняется правой и левой рукой поочередно вдаль (на участке или в спортивном зале).

Количественный показатель: бросок измеряется сантиметровой лентой от линии старта до места приземления мешочка.

4. Определение равновесия. Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Детям 5-6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания [29].

## 2. Определение качества выполнения движения

При оценке качества выполнения движения исключить:

- возрастную дискоординацию;
- медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т. д.);
- степень значимости ошибок: грубые (1 балл), средние (3 балла), мелкие (5 баллов) [31].

Таблица 1 – Критерии оценка качества выполнения движений

№	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		грубая	средняя	мелкая
1	Техника бега на 30 м	Несогласованность движений рук и ног	1. Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. 2. Бег на полусогнутых ногах. 3. Неравномерность шагов. 4. Нарушение прямолинейности.	Ошибка в принятии исходного положения.
2	Техника бега на выносливость 30 м, 90 м, 120 м, 150 м.			
3	Техника бега 3x5 м, 3x10 м «челночный бег»			
4	Техника прыжка в длину с места	1. Отсутствие фазы полета.	1. Отсутствие замаха. 2. Толчок с одной ноги.	Ошибка в принятии

<i>Продолжение таблицы</i>		2. Жесткое приземление. 3. Падение вперед или назад, с опорой на руки.		исходного положения
5	Оценка гибкости из и.п. стоя на скамейке	Потеря равновесия	Сгибание ног в коленном суставе.	Ошибка в и.п.
6	Техника метания правой (левой) рукой	1. Несогласованность движения ног, туловища и рук.	1. Ошибка в принятии исходного положения «замах»	1. Ошибка в исходном положении.
7	Техника броска набивного мяча	2. Нарушение траектории полета предмета.	2. Ошибка в движении руки. 3. Ошибка при сохранении равновесия	2. Недостаточная амплитуда движения
8	Техника выполнения равновесия «Цапля»	Ребенок сошел с места	Ребенок коснулся земли 2-ой ногой	Ребенок качнулся

### 3. Функциональное состояние организма детей

Для определения функционального состояния организма и решения вопроса об индивидуальных назначениях физических нагрузок используются пробы с дозированной мышечной нагрузкой.

Для детей 5-6-летнего возраста может быть рекомендована функциональная орто-проба с активной переменой положения тела (из положения лежа в положение стоя). Хорошим показателем считается учащение частоты сердечных сокращений не более чем на 10 уд./мин. Эти показатели свидетельствуют о нормальной возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы. Увеличение частоты сердечных сокращений более чем на 10 уд./мин указывает на повышенный тонус симпатического отдела [36].

Для детей 5-6 лет вполне доступной, легко воспроизводимой является проба Мартинэ-Кушелевского – 20 приседаний за 30 с.

Оценка результатов пробы проводится:

- по степени изменения частоты сердечных сокращений, дыхания и показателей артериального давления тотчас же после нагрузки;
- по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений на 25-50% по отношению к исходной величине, дыхания – на 4-6 дыханий в 1 мин, повышение систолического давления на 5-15 мм рт.ст., диастолическое не изменяется или снижается на 5-10 мм рт.ст.

Возвращение всех показателей к исходным величинам наблюдается в течение первых 2–3 мин. Общее самочувствие ребенка остается хорошим. Отклонением от нормальной реакции следует считать учащение частоты сердечных сокращений более чем на 50%, значительное учащение дыхания (видимая на глаз одышка), значительное увеличение систолического давления – более 15 мм рт. ст., увеличение диастолического более чем на 10 мм рт. ст. Время возвращения всех показателей к исходным величинам – более 3 мин [22].

## 2.2 Модель физического воспитания детей в условиях дошкольной организации

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях является частью общегосударственной системы физического воспитания. Строится она с учетом возрастных, психологических особенностей детей при обязательном контакте с семьями.

Цель физического воспитания в детском саду – подготовка ребенка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и всей культурно-спортивной деятельности. Образовательная деятельность по физкультуре – это основная форма организации физического воспитания в детском саду [68].

Организация физического воспитания дошкольном образовательном учреждении реализуется через разработанную модель.

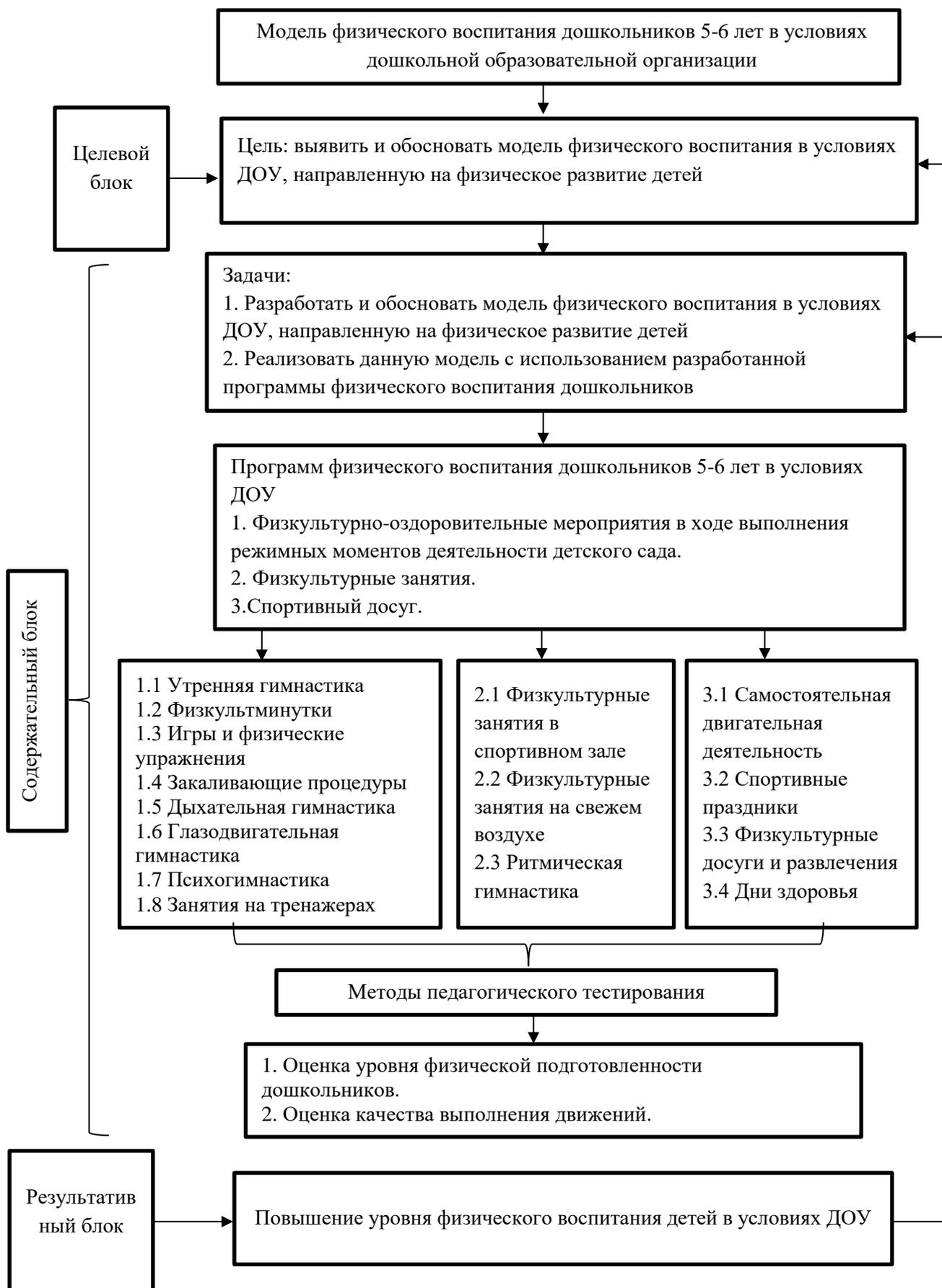


Таблица 2 – Программа физического воспитания дошкольников 5-6 лет в условиях дошкольной образовательной организации

Форма организации	Количественный показатель
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	
1.1 Утренняя гимнастика	Ежедневно по 10 минут
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
1.6 Глазодвигательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
1.7 Психогимнастика	Ежедневно в режиме дня
1.8 Занятия на тренажерах	1 раз в неделю по 30 минут
2. Физкультурные занятия	
2.1 Физкультурное занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю по 30 минут
2.3 Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя. Продолжительность определяется в соответствии с возможностями детей
3.2 Спортивные праздники	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал

Формы организации физического воспитания – совокупность разных видов деятельности ребенка, которая базируется на двигательной активности. Комплексное сочетание разных форм двигательной активности ребенка в условиях дошкольной образовательной организации создает оптимальный двигательный режим в течение дня, который необходим для всестороннего физического, психического и интеллектуального развития

дошкольников. Все формы, используемые отдельно или комплексно, позволяют решить основные задачи физического воспитания дошкольников. Стоит отметить, что каждая из них предусматривает решение отдельных узко направленных задач и, в связи с этим, имеет свои специфические особенности [71].

*Утренняя гимнастика* занимает важное место в оздоровлении детей и позволяет решить задачу активизации ведущих систем после ночного сна, с целью обеспечения перехода ребенка из относительно пассивного состояния к интенсивной деятельности. Именно утренняя гимнастика лежит в основе видов деятельности, направленных повышения физической и умственной работоспособности дошкольников в первой половине дня. Простые упражнения активизируют работу анализаторов. В некоторые дни допускается кроме общеразвивающих упражнений, включать несложные словесные с целью укрепления опорно-двигательного аппарата. Утренняя гимнастика способна оказать балансирующее влияние на центральную нервную систему детей: возбужденные дети успокаиваются, а дети с пониженным тонусом вегетативной нервной системы, наоборот, становятся более активными. Стоит добавить, что утренняя гимнастика является обязательным режимным моментом в дошкольном учреждении, который настраивает детей на дальнейшую работу, формирует дисциплину и организованность [66].

*Физкультминутка* – это простые комплексы упражнений невысокой продолжительности. Чаще всего они проводятся в подготовительных группах в перерывах между интеллектуальными занятиями и направлены на снятие излишнего умственного, психического и физического напряжения. Физкультминутка применяется воспитателями с целью сменить положение тела и переключить ребенка с одного вида деятельности на другой через повышение двигательной активности. Положительным моментом физкультминутки является улучшение психоэмоционального состояния дошкольников. Легкие общеразвивающие упражнения повышают

кровообращение, что благоприятно действует на устранение физической и умственной усталости. Чаще всего комплексы физкультурминуток содержат упражнения для кисти с разными предметами (массажные мячи, эспандер, карандашами и т.д.), что одновременно расслабляет и укрепляет мелкие мышцы рук. Стоит отметить, что физкультурминутки могут содержать упражнения и для крупных мышечных групп: ходьба, упражнения для корпуса, пояса верхних и нижних конечностей [73].

*Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.* Подвижные игры считаются самым востребованным и доступным методом физического развития ребёнка дошкольного возраста. В процессе подвижных игр ребенок наиболее активно выполняет предложенные ему физические упражнения, повышая тем самым функциональные возможности основных систем организма. Грамотно подобранные подвижные игры с учетом целей физического воспитания, возраста и возможностей детей оказывают всестороннее развитие: повышают уровень физических качеств, круг осваиваемых движений, укрепляют здоровье и повышают иммунитет.

Игры могут проводиться как на основных занятиях физической культуры, так и включаться в режимные моменты в течение дня: утром, на дневной и вечерней прогулке. При составлении плана подвижных игр на длительный период, воспитатель опирается на следующие критерии: продолжительность (день, неделя, месяц), количество, повторяемость и вариативность игр. Подборка игр должна решать основную задачу – повышение двигательной активности и развитие основных физических качеств [16].

На включение форм двигательной активности влияют многие моменты: режим дня, какие занятия предшествовали подвижным играм, состояние здоровья ребенка. Комплексное сочетание разных форм физического воспитания, режимов труда и отдыха, учет индивидуальных особенностей ребенка обеспечит высокую работоспособность дошкольников в течение всего дня.

На прогулках воспитатель в качестве повышения двигательной активности может применять элементы разных видов спорта: езда на велосипеде, разные передвижения на лыжах, игры с мячами разного размера, подвижные игры с инвентарем и т.д. Все вышеперечисленные виды деятельности проводятся в круглогодично в зависимости от погоды. На дневных и вечерних прогулках обязательно выполнять упражнения с мячом.

Во время организации двигательной активности на прогулках и в группе, воспитатель должен опираться на необходимость развития у детей социально важных качеств: самостоятельность в организации физических упражнений, творческий подход. Такой подход создает хорошие условия для самовыражения и позволяет развивать у детей инициативность, самоорганизацию, дисциплину, целеустремленность [81].

Е. А. Черненко высказывает мнение, что всестороннее развитие личности дошкольника осуществляется через разные варианты проведения игр на свежем воздухе [75].

1. Проведение подвижных игр по типу физкультурного занятия (игровой вариант).
2. Комплекс игр с элементами спорта.
3. Подвижные игры разной интенсивности.
4. Комплекс подвижных игр с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми.
5. Сюжетные подвижные игры.
6. Игры с элементами спортивного ориентирования.
7. Индивидуальная работа по проведению подвижных игр.
8. Самостоятельная игровая деятельность детей при опосредованном руководстве со стороны педагога.

Элементы спортивных игр и отдельные упражнения из массовых видов спорта удовлетворяют природную потребность ребенка в движении. Высокий эмоциональный отклик вызывают такие спортивные игры как баскетбол, хоккей, бадминтон, футбол, настольный теннис, а также

индивидуальные виды спорта: велоспорт, бег на лыжах или конках, плавание и т.д. Все эти виды спорта доступны детям подготовительной группы и оказывают широкое влияние на развитие основных двигательных способностей, повышения уровня физического развития и адаптивных возможностей организма. Данные виды спорта доступны для проведения в любое время года [35].

Наиболее простые упражнения из игровых видов спорта, а также циклических видов (велоспорт, легкая атлетика, плавание, езда на велосипеде, катание на коньках) должны в обязательном порядке включать в систему физического воспитания дошкольников. Следует отметить, что средства и методы разных видов спорта необходимо адаптировать под возможности дошкольников. Методика организации занятий по физической культуре с применением элементов разных видов спорта разрабатывается на основании анатомо-физиологических особенностей дошкольников и ведущих принципов, форм, методов дошкольного физического воспитания. Только при грамотном учете всех этих особенностей, включение спортивных игр в процесс физического воспитания детей 5-6 лет, позволяет решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи [83].

Очень важной формой физического воспитания, которая должна быть включена в обязательном порядке не только в работу дошкольной образовательной организации, но и в семейное воспитание, это закаливающие процедуры. Закаливание может считаться основным направлением профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета. Комплексное сочетание разных закаливающих мероприятий при одновременном выполнении физических упражнений создает устойчивую основу для формирования здорового образа жизни дошкольников. В связи с этим система физического воспитания каждого дошкольного учреждения должна включать разные варианты закаливающих процедур на протяжении всего года. Закаливающие мероприятия подбираются с учетом возраста, состояния здоровья и

подготовленности детей. Следует отметить, что закаливающие процедуры внедряются в режим дня и систему физического воспитания постепенно, что обеспечивает адаптацию детей. Для этого необходимы:

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении;
- соблюдение гигиенических требований;
- поддержание режима прогулок во все времена года;
- сон при открытых фрамугах;
- комплекс гигиенических процедур;
- хождение босиком на занятиях физической культурой;
- использование специальных закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны; контрастные водные процедуры) [38].

*Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями* являются еще одной формой организации физического воспитания. В детских садах с целью закаливания применяются разные природные факторы: солнце, воздух, вода. Комплексное использование природных факторов и подходящих физических упражнений оказывает мощное воздействие на повышение адаптационных ресурсов организма к неблагоприятным факторам окружающей среды [84].

Грамотные воспитатели и инструкторы по физическому воспитанию проводят занятия по физической культуре в сочетании с закаливающими процедурами (на солнце, в хорошо проветриваемом помещении, в легкой одежде и т.д.). Такой подход обеспечивает совершенствование механизмов терморегуляции и повышает приспособляемость детского организма к перепадам температуры окружающего воздуха. Во время выполнения закаливающих процедур, в организме ребенка происходят глубокие, на клеточном уровне, устойчивые перестройки. Если ребенок активно выполняет физическую нагрузку, то такие изменения происходят непринуждённо в обычном режиме. Закаливающие процедуры в комплексной работе с разными средствами и методами физического

воспитания создают высокий эмоциональный фон и легко переносятся детьми. Комплексное воздействие закаливания в сочетании с физическими упражнениями усиливает эффективность последних в повышении устойчивости организма к болезням и неблагоприятным факторам окружающей среды [50].

Процесс закаливания многообразен: с одной стороны, он включает специальные мероприятия (воздушные, водные, солнечные ванны), с другой – определенные условия в связи с установленным режимом дня (регулярное проветривание помещения, соответствующая одежда и обувь, соблюдение установленной длительности прогулок и режима двигательной активности детей, сон с открытыми форточками). Все это обеспечивает полноценность закаливания организма, вызывает в нем благоприятные изменения (улучшает состояние и функции нервной системы, обменные процессы, состав крови, углубляет дыхание, создает эмоционально-положительное состояние психики), стереотипизирует условия и поведение ребенка в дошкольном учреждении [54].

В дошкольных учреждениях применяются следующие средства закаливания:

Воздушные ванны обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе и в помещении при открытых окнах, фрамугах. Физкультурные занятия и утренняя гимнастика, в которые входят воздушные ванны, имеют свои особенности. При проведении их в помещении температура воздуха постепенно снижается через каждые 2-3 дня с таким же постепенным облегчением одежды детей. Это осуществляется с учетом состояния здоровья детей и при индивидуальном подходе к каждому из них. Имеющиеся исследования педагогов, опыт работы многих детских садов подтверждают высокий результат таких систематических занятий: у детей

укрепляется здоровье, снижается количество простудных и инфекционных заболеваний, вырабатывается выносливость [76].

Водные процедуры – это обтирание, обливание, душ, купание. В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка.

При обтирании, состоящем из легких массирующих движений в направлении от периферии к центру, дети приучаются действовать сами при помощи отжатой варежки. Стоя в кругу или полукруге, они одновременно обтирают грудь, плечи и руки, а после этого, повернувшись в обратную сторону, передают свою варежку сзади стоящим детям, и каждый из них обтирает спину своему товарищу. Таким образом, в процессе обтирания ребенок находится в движении, не мерзнет и получает под руководством воспитателя необходимый жизненный навык.

Обливание по своему воздействию на организм ребенка сильнее предыдущей процедуры. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость. По окончании процедуры все дети тщательно вытирают тело под наблюдением воспитателя [85].

Во многих детских учреждениях при систематическом закаливании практикуется по рекомендации врачей обливание до пояса после утренней гимнастики (преимущественно в подготовительных группах). Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом шею, грудь, плечи и руки, после чего тщательно вытирают тело.

Купание как регулярная ежедневная процедура – прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма. Прохладная вода, чистый воздух в сочетании с ультрафиолетовыми лучами, движения самих детей – весь этот комплекс средств оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на организм ребенка, его нервную систему, эмоционально-положительное состояние [78].

Однако, несмотря на эффективность этой процедуры, нужно подводить к ней детей очень осторожно – путем предварительного регулярного обтирания и обливания под душем с постепенным снижением температуры воды. Недостаточная зрелость у детей терморегуляторных функций и в связи с этим большая отдача тепла через кожу в окружающую среду определяют необходимость двигательной активности детей во время купания.

Солнечные ванны. Солнце оказывает благотворное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. Наиболее полезны ультрафиолетовые лучи, которые обладают бактерицидным действием (останавливают развитие бактерий), антирахитическим (улучшают деятельность нервной системы, повышают обменные процессы, укрепляют костно-мышечную систему), эритемным (увеличивают приток крови и вызывают покраснение кожи, переходящее в загар) [60].

Такое многообразное влияние солнца на организм ребенка требует особой осторожности. При неумеренном использовании солнечных ванн у детей могут появиться отрицательные явления (возбуждение и нарушение сна, резкое расширение сосудов, ухудшение состава крови и др.). Поэтому в детских учреждениях солнечные ванны должны проводиться с обязательным учетом индивидуальных особенностей детей. Опыт лучших детских садов подтверждает, что систематическое закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста и регулярно проводить его до последних дней пребывания ребенка в детском учреждении, только тогда оно приобретает привычный характер. Основным условием при этом является согласованность в работе педагогического, медицинского и технического персонала, а также установление контакта с родителями [48].

Для формирования навыков правильного дыхания необходимо *использование дыхательных упражнений*, благодаря которым происходит становление и совершенствование разнообразных функций дыхательной

системы: повышение эффективности газообмена, физической и умственной работоспособности, регуляции психического состояния и т.п. Формирование навыков правильного рационального дыхания является одним из условий, способствующих укреплению здоровья ребенка, повышению сопротивляемости его организма к различным заболеваниям.

Работу надо начинать с обучения дошкольников специальным дыхательным упражнениям (управление дыханием через нос или рот; регуляция легочной вентиляции; владение различными типами дыхания). Также важно использовать в работе и лечебно-оздоровительные дыхательные упражнения (например, широко известные в нашей стране методики дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко и др.) [32].

Дыхательной гимнастикой следует заниматься несколько раз в день по 2-3 мин. Количество упражнений в комплексе 4-5, каждое упражнение выполняется 2-3 раза. Продолжительность дыхательного акта для детей дошкольного возраста до 3-4 счетов. Исходное положение при выполнении гимнастики – стоя, сидя, упор сидя или лежа.

Для совершенствования функции внешнего дыхания целесообразно использование игр и упражнений игрового характера с произношением во время выхода различных звуков, стихотворных строк, пением песенок в такт ходьбе (звукоречевая гимнастика) [27].

*Глазодвигательная гимнастика* включает в себя упражнения восстановительного и тренирующего характера, которые предназначены для отдыха глаз. Специальные зрительные упражнения тренируют глазодвигательные мышцы, повышают зрительную выносливость и способность к точной фокусировке на различные расстояния.

Комплекс глазодвигательной гимнастики желательно выполнять не менее двух раз в день, в среднем по 2-5 мин. В комплекс глазодвигательной гимнастики можно включать 5-6 упражнений, повторять упражнения рекомендуется от 4-6 до 8-10 раз. Важно следить, чтобы дети выполняли

упражнения для глаз легко, без напряжения. В качестве средств глазодвигательной гимнастики целесообразно использовать специальные восстановительные и тренирующие зрительные игры: «Цветные сны», «Угадай погоду», «Флажок» и др. [39].

*Психогимнастика* направлена на совершенствование автоматизированной и выразительной моторики, выражение различных эмоциональных состояний и отдельных черт характера персонажей посредством образных выражений, потешек, отрывков из сказок. При составлении комплексов психогимнастики рекомендуют включать выразительные движения мышц лица (мимика), мышц тела (пантомимика), выразительность речи (вокальная мимика), имитационные, ритмические и релаксационные упражнения, игры и этюды [49].

Наиболее целесообразны и полезны *занятия с использованием тренажеров* для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-6 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости [34]

Занятия на тренажерах проводятся один раз в неделю и используется при организации игрового часа (третьего физкультурного занятия). Общее количество учебных занятий в год – 28. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажерах составляет 30-35 минут старший возраст (15- 20 мин. средний возраст). В основу организации

физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам, или индивидуально). С детьми занятия проводятся с использованием тренажеров как простейших, так и сложного устройства это позволит овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног [53].

Так же в процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия с тренажерами активизируют познавательную деятельность детей, формируют нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, учат бережно обращаться с тренажерами, а также управлять своим поведением и способами общения со сверстниками.

Структура занятий с использованием тренажеров в основном традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал [65].

1ч. (вводная часть) – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

2ч. (основная часть) занимает – (18-20 минут) начинается с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса общеразвивающих упражнений с простейшими тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. Все упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. В процессе выполнения дети постепенно осознают двигательную задачу, появляется достаточно четкое представление о направлении движений (в стороны, вправо, влево, вверх,

вниз), способны контролировать свои действия и добиваться их четкого выполнения, вырабатывается общая выносливость [59].

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах.

Ознакомление с тренажерами проводится отдельно с каждым ребенком или подгруппой. Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровень двигательной активности.

Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой [43].

Это дает возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к проведению занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, а также методам и приемам руководства двигательной активности детей. На первых занятиях показываются упражнения на тренажере любого типа с комментариями выполнения и демонстрируется его графическое изображение – карточка-схема. Варианты таких карточек-схем, составляются в соответствии с задачами занятий. Эти карточки-схемы находятся непосредственно рядом с тренажером, на котором ребенок выполняет упражнение. На последующих занятиях дети занимаются без схем.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на

них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется [45].

Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере. По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения. По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения. После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для

формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей [33].

*Физкультурные занятия* – основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием.

Физкультурные занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений, развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов [5].

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.

Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к

проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания [14].

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений. В настоящее время наиболее распространенной является трехчастная структура занятия, состоящая из вводной, основной (общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижная игра) и заключительной частей [16].

В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

- 1) разучивание строевых упражнений;
- 2) освоение разных способов ходьбы и бега;
- 3) закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
- 4) использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
- 5) развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- 6) развитие динамической ориентировки в пространстве;
- 7) вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
- 8) разминка стопы и предупреждение плоскостопия [19].

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

- 1) обеспечить формирование правильной осанки;
- 2) содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для этого с помощью определенных упражнений разогреть различные части

тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;

3) применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений [31].

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

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе. Продолжительность всех занятий в старшей – 25-30 мин, в подготовительной – до 35 мин.

В связи с тем, что основные движения включены в программу всех возрастных групп, обучение им должно строиться с учетом опыта и знаний дошкольников. Следует объяснить только новые составные элементы двигательного действия, а знакомые элементы уточняются при участии детей. Например, при разучивании прыжков в длину с места в средней группе следует уделить особое внимание сочетанию отталкивания ногами со взмахом руками, а исходное положение и приземление полностью совпадают с техникой прыжка во второй младшей группе. Поэтому прежде чем предлагать прыгнуть в длину с места, нужно закрепить правильное выполнение знакомых элементов [53].

Важно на протяжении всего занятия добиваться высокой активности детей. Необходимо различать умственную активность, которая связана с психической нагрузкой, и двигательную активность, которая обеспечивает физическую нагрузку. Умственная активность обеспечивает не только осознанность и усвоение знаний о технике выполнения движений, но служит и отдыхом, сменой видов деятельности на физкультурном занятии.

Между физической и психической нагрузками возникает обратно пропорциональная зависимость: с увеличением физической нагрузки, как правило, уменьшается психическая, а когда увеличивается психическая нагрузка, то падает физическая [49].

Целесообразность использования времени проведения занятия определяется по общей плотности занятия, которая выражена временным показателем ко всей длительности занятия, данного в процентах. Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей является надежным показателем продуманного содержания занятия и его квалифицированного проведения.

Если общая плотность занятия, при правильной организации, приближается к 100%, то моторная плотность может быть оценена только относительно педагогических задач занятия. Наименьшая моторная плотность может быть при условии, если на занятии применяется 1/3 нового материала, тогда моторная плотность 65-67% считается нормой. Если же занятие решает задачи закрепления и совершенствования движений, то моторная плотность должна приближаться к 68-80% [44].

Эффективность проведения физкультурных занятий оценивается не только по успешному решению образовательных задач и влиянию на развитие личности, но и по оздоровительному воздействию на организм. Достаточная двигательная активность, с одной стороны, обеспечивает хорошее усвоение материала (при необходимом повторении материала) при разучивании, а с другой стороны, позволяет обеспечить тренирующее воздействие на организм ребенка. Величина нагрузки и правильное ее распределение в течение занятия определяется по физиологической кривой, которая фиксирует работу сердечно-сосудистой системы при выполнении всех физических упражнений, включенных в разные части занятия.

По данным Н.П. Мухиной [48], при правильном распределении нагрузки в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15-20% от исходного, увеличение пульса после выполнения общеразвивающих

упражнений может составлять 40% от исходного; выполнение основных движений и проведение подвижной игры должны приводить к увеличению пульса на 70-80% от исходного, а в заключительной части занятия оно увеличивается всего на 10-15% от исходного. Спустя 3-4 мин после занятия пульс должен вернуться к исходному уровню [69].

Физкультурные занятия проводятся как в помещении детского сада, так и на воздухе. Несмотря на высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий, проводимых в течение всего года на воздухе, эти занятия исключают выполнение физических упражнений из положения сидя, лежа, они не имеют возможности использовать ползание, которое очень полезно для развития брюшного пресса и позвоночного столба. В зимнее время не предоставляется условий для выполнения сложных прыжков, лазания, подбрасывания и ловли мяча и т.д. Затруднена работа над точностью выполнения общеразвивающих упражнений, метания и других движений из-за боязни вызвать переохлаждение организма детей. В этом случае подбор упражнений регламентируется временем года, а не систематичностью в решении педагогических задач,

*Физкультурные занятия* на воздухе позволяют научить детей выполнять движения в естественных условиях: использовать различные способы ходьбы в зависимости от грунта (ходьба по песку, по воде, по траве, по скользкой поверхности), от рельефа (познакомить с различным положением туловища и постановки ног при вхождении и спуске по наклонной поверхности). Во время физкультурных занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, чрезвычайно эффективно повышаются защитные функции организма [71].

*Ритмическая гимнастика* оказывает благотворное влияние на весь организм в целом, поэтому рекомендуется для людей большого возрастного диапазона, в том числе и для дошкольников.

Однако анализ научно-методической литературы и результаты педагогических наблюдений показали, что в дошкольных учреждениях в работе с детьми ритмическая гимнастика используется недостаточно часто, хотя она позволяет детям осознанно владеть своим телом, передавая в движениях ритм музыки, укрепить здоровье. Ритмическая гимнастика способствует всестороннему гармоничному развитию форм тела и функций организма ребенка формированию музыкально-ритмических умений и навыков, воспитанию морально-волевых и этических качеств, эстетических чувств, общей культуры поведения [58].

Составление и разучивание комплексов ритмической гимнастики включает в себя следующие этапы:

- определение задач комплекса;
- подбор соответствующих возрасту и подготовленности детей упражнений, их дозировки и темпа;
- определение основной и заключительной частей комплекса, распределение времени на выполнение упражнений;
- подбор соответствующей музыки;
- разучивание комплекса с детьми без музыки;
- выполнение комплекса ритмической гимнастики под музыку [62].

Разучивание комплекса ритмической гимнастики проводится в 4 этапа.

1. Первичное ознакомление и начальное разучивание комплекса.
2. Углубленное разучивание (работа над точностью движений).
3. Совершенствование (работа над выразительностью движений).
4. Развитие творчества и самостоятельности детей, варьирование музыкально-ритмических движений.

Выполнять один комплекс можно в течение 1-2 месяцев, добиваясь качественного выполнения упражнений всеми детьми, увеличивая темп и достигая тем самым тренирующего эффекта. Модифицируя движения и

заменяя по 1-2 упражнениям, можно постепенно перейти к другому, более сложному комплексу [48].

*Организация самостоятельной двигательной деятельности* ребенка складывается из знаний и умений, двигательных навыков, сформированных у ребенка в организованных формах двигательной деятельности. Она целенаправленно организуется педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет их корректировку. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Следя за действиями ребенка, педагог активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей, предоставляя ему возможность принятия решений. Воспитатель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психофизические усилия [71].

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста в зависимости от возрастных особенностей проходит под опосредованным руководством или наблюдением педагога. Активная деятельность дошкольников целесообразна во время утренней и вечерней прогулок.

Содержание и продолжительность занятий детей физическими упражнениями с различными физкультурными пособиями, подвижные, спортивные игры и упражнения определяются самими детьми. Характер этой деятельности зависит от индивидуальных проявлений, физического

развития и подготовленности, двигательных возможностей и интересов детей [50].

Создавая полноценные условия для самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста в повседневной жизни, педагог тем самым обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для поддержания здорового психофизического состояния ребенка в течение дня. Благодаря самоорганизации двигательных действий расширяется двигательный опыт дошкольников; совершенствуются приобретенные навыки, развиваются физические и морально-волевые качества и способности детей, повышается их интерес к занятиям физической культурой и спортом [33].

При планировании работы по организации самостоятельной двигательной деятельности детей необходимо уделить внимание использованию физкультурного инвентаря (игрушек, пособий, мелкого и крупного оборудования), подбирая его по признаку разнообразия движений и варьирования двигательных действий в целях дальнейшей работы с детьми по закреплению и совершенствованию приобретаемых навыков. Большое место в самостоятельной двигательной деятельности должны занимать подвижные игры, которые способствуют развитию творческих способностей и организаторских навыков детей. Участие детей в спортивных играх и упражнениях содействует более качественному усвоению правил этих игр, овладению простейшими элементами их техники, дальнейшим занятиям данными видами спорта. Важно при этом, чтобы дети чередовали свою деятельность, требующую определенного умственного напряжения, с активным отдыхом, что позволяет поддерживать у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность детского организма на протяжении всего дня [24].

*Физкультурный праздник* является особым, радостным событием в жизни ребенка. Он демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических

качеств. Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка радостное, приподнятое настроение. В программу физкультурного праздника как одного из видов активного отдыха детей входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие [15].

Планирование праздников осуществляется с учетом уровня общего физического развития детей данной возрастной группы и их двигательных возможностей.

Подготовка к спортивному празднику начинается заранее и ведется планомерно. Сценарий праздника строится на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Для оздоровления детей, поддержания положительного эмоционального состояния дошкольников во всех возрастных группах дошкольного учреждения не реже 1 раза в квартал проводятся дни здоровья – дни отдыха, игр и развлечений. Большое внимание при планировании данной формы работы следует уделять самостоятельной двигательной и игровой деятельности детей.

Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре. Значительную роль в празднике играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение [17].

Праздник состоит из трех частей. Первая часть праздника, как правило, проходит в форме физкультурного парада, который начинается общим шествием детей, разделенных на отдельные команды, идущие со своими значками, вымпелами, эмблемами. Движения проводятся под музыку, стихи, песни, что вызывает высокий эмоциональный подъем. После

физкультурного парада дети демонстрируют свои умения в играх и упражнениях. Старшие группы участвуют в соревнованиях в беге, метании, прыжках и т.д.; играх-эстафетах, играх с элементами соревнования, спортивных играх. В праздник можно включать и разнообразные аттракционы. Эта часть праздника проводится с учетом времени для каждой возрастной группы и всех участников. Во второй части праздника могут быть организованы кукольный театр, выступление школьников, взрослых, сюжетные прогулки и т.д. В этой части обязательно вводятся разнообразные сюрпризные моменты: появление сказочных героев, фокусника, танцоров и т.д. В заключение праздника гости, дети, родители, воспитатели и сотрудники детского сада исполняют общий танец, импровизируя и веселясь [8].

На праздниках используются красочные атрибуты и оформление, музыкальное сопровождение, что делает его привлекательным и интересным. В подготовке и проведении праздника принимает участие весь педагогический коллектив: заведующий, старший воспитатель, музыкальный руководитель, руководитель по ФИЗО, воспитатели. Длительность праздника не превышает 45 мин-1 ч [16].

*Физкультурный досуг* наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища [25].

При проведении этого досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки – лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение. Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память [20].

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей. В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, ринго, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений. Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты». Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения [46].

*Цель проведения дней здоровья* – профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно эмоционального состояния психики ребенка. В этот день обеспечивается его пребывание на воздухе, на природе, не проводятся обучающие формы работы с детьми, требующие интеллектуального напряжения. Дети играют в интересные, любимые игры, слушают музыку, поют, занимаются творческой деятельностью. В группах царит праздничная, радостная атмосфера, педагог старается предотвратить конфликты, обеспечивает спокойное общение детей друг с другом [51].

*Индивидуальная работа с ребенком.* Известно, что каждый ребенок неповторим. Он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития, которые оказывают влияние на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют воспитателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Составляя план индивидуальной работы с ребенком, воспитатель учитывает его двигательные интересы, предлагает разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. С ребенком также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств [44].

*Экскурсии и прогулки* за пределы детского сада способствуют реализации познавательных задач. Они содействуют укреплению здоровья,

физическому, эстетическому, нравственному, интеллектуальному развитию.

Прогулки и экскурсии осуществляются регулярно, начиная с первой младшей группы, с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка данной группы, состояния его здоровья, индивидуальных показателей и рекомендаций врача. Прогулки и экскурсии позволяют познакомить ребенка с общественными учреждениями, например, центром детского творчества, спортивной школой, стадионом, физкультурными площадками и т.д.

В 5-6 лет ребенок уже обладает довольно большим двигательным опытом, самостоятельностью, организованностью, что позволяет проводить туристские прогулки [54].

Все формы физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают оптимальный двигательный режим, тем самым обеспечивая оздоровление каждого ребенка-дошкольника.

При организации и проведении воспитательно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать фольклорный материал о здоровье (прибаутки и шуточные советы, присловья, приговорки, пожелания и приветствия, потешки, пословицы и поговорки, загадки), которые способствуют быстрому освоению детьми знаний о ценности здоровья и компонентах здорового образа жизни, о значении регулярных занятий физической культурой, питании, гигиенической культуре [57].

Основными критериями оценки содержания и методов физкультурно-оздоровительной деятельности детей в дошкольном учреждении являются:

– создание условий для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;

- реализация индивидуального подхода к детям в процессе оздоровительной деятельности;
- приобщение детей к ценностям здорового образа жизни;
- создание условий для творческого самовыражения детей в процессе двигательной активности;
- комплексное использование разнообразных форм физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста. Систематический медико-педагогический контроль, анализ комплексных результатов наблюдений за детьми в процессе длительного времени определяет алгоритм последовательности и содержания форм проведения физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников, обеспечивающих воспитание здорового ребенка

#### **Обоснование применения модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации**

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста учитывала возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка, и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим разрабатывалось содержание всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимальные педагогические условия его реализации. Логика изучения проблемы исследования определяет задачу рассмотрения необходимых условий, способствующих повышению эффективности реализации модели физического воспитания детей дошкольного возраста [11; 26]. Это:

- повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста;

- формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в ДОО;
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

Чтобы повысить уровень здоровья детей, эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, создать атмосферу для желания детей самостоятельно применять на практике полученные знания, воспитатель должен обладать определенным «багажом» знаний, качеств. Поэтому необходимо рассмотреть такое понятие как «компетентность».

Профессиональная компетентность педагогов дошкольных образовательных учреждений рассматривается как интегральная характеристика, включающая когнитивный (профессиональные знания), деятельностный (профессиональные умения и опыт) и профессионально-личностный компоненты. Тенденция последнего десятилетия – ориентация на подготовку компетентного педагога [38].

Под педагогической компетентностью воспитателя можно понимать единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности; меру соответствия знаний, умений и опыта воспитателя уровню сложности выполняемых задач и решаемых проблем. Своего рода, это способности, которые предполагают наличие знаний как умение обладать личностными характеристиками и качествами, которые помогают в любой момент найти и отобрать нужные знания в созданных человечеством огромных хранилищах информации [29].

Компетентность воспитателя включает личное стремление к самообразованию, саморазвитию и самореализации в социуме и создание педагогических условий для социального развития и самореализации ребенка старшего дошкольного возраста, выполнение своих профессиональных функций. В то же время важно отметить, что методическая служба ДОО должна вести целенаправленную работу с

педагогами по совершенствованию и развитию их профессиональной компетентности.

Реализация второго условия базировалась на том, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Следовательно, данная проблема дошкольника решалась при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей. Воспитание, в частности физическое, детей в детском саду тесно связано с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни [46].

Эффективность реализации родительских функций подразумевает не только приобретение знаний, умений и навыков, направленных на создание условий для развития и воспитания ребенка, то есть его самореализации, но также формирование особых ролевых качеств. При этом способ взаимодействия с ребенком и окружающим его социумом задается отношением родителей к своей роли.

Специалисты детского сада дают необходимые педагогические и практические знания – упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребёнка двигательных навыков, а также освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретённые навыки [45].

Для третьего условия планирование воспитательно-образовательной работы предусматривало гармоничную организацию воспитания с учетом возрастных, индивидуальных физических и

психических особенностей детей, а также использование соответствующих их развитию форм, методов организации воспитания и обучения на основе современных данных психологической и педагогической науки [45].

Для того чтобы влиять на оздоровление и физическое развитие ребенка, изучались все особенности (физиологические, интеллектуальные) основных показателей развития и оценить уровень этого развития в соответствии с программными требованиями и диагностическими установками. С этой целью в начале и в конце учебного года проводилась педагогическая диагностика.

Диагностика обеспечивает научный подход к организации работы с детьми, позволяет точно учитывать их потребности по всем направлениям развития, систематизировать всю работу детского сада и более объективно оценивать результаты педагогической деятельности.

Диагностика уровня физической, технической и функциональной подготовленности детей проводилась инструктором по физической культуре, с использованием педагогических тестов и функциональных проб в соответствии с возрастом.

В начале учебного года обязательно проводится диагностика вновь поступивших детей. Если выявляется низкий уровень развития по тем или иным разделам, на основе данных результатов планируется индивидуальная работа с этими детьми. Обязательно подводятся общие итоги диагностики, на основе которых планируется дальнейшая воспитательно-образовательная работа в детском коллективе [28].

Промежуточная диагностика проводилась в январе только тех детей, у которых показали «низкий» или «ниже среднего» уровни усвоения программы.

В течение года в процессе общения и занятий с детьми проводилась экспресс-диагностика, которая позволяет отслеживать динамику развития у отдельных детей. Причем, уже имея предварительные данные об уровнях развития детей, педагог может осуществлять дифференцированный подход:

в индивидуальных планах развития детей воспитатель оперативно планирует работу по коррекции и развитию (от низкого уровня или отдельных низких показателей к нормированному и выше) ребенка на основе соответствующих упражнений, игр, рекомендованных программой, а для детей с более высоким уровнем развития педагог намечает усложнение задач с учетом эвристических и оригинальных заданий [55].

### 2.3 Результаты исследования по реализации модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации

Оценка эффективности модели физического воспитания оценивалась нами по нескольким критериям: уровень физической подготовленности, качество выполнения техники упражнений и уровень функциональной подготовленности.

Результаты до начала реализации педагогических условий представлены в таблица 3, 4, 5.

Таблица 3 – Уровень физической подготовленности детей 5-6 лет до начала эксперимента

Педагогические тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий, $p < 0,05$
бег 30 м, (сек)	$7,8 \pm 0,09$	$7,9 \pm 0,1$	$p > 0,05$
прыжок в длину с места, (см)	$110,0 \pm 2,5$	$112,0 \pm 3,0$	$p > 0,05$
наклон вперед из положения стоя, (см)	$+2,0 \pm 1,0$	$+ 3,0 \pm 1,4$	$p > 0,05$
бег 120 м, (сек)	$33,0 \pm 0,6$	$32,8 \pm 0,8$	$p > 0,05$
челночный бег $3 \times 10$ м, (сек)	$12,0 \pm 0,2$	$12,2 \pm 0,5$	$p > 0,05$
бросок набивного мяча 1 кг сидя из-за головы, (см)	$210,0 \pm 5,7$	$211,0 \pm 6,0$	$p > 0,05$
метание мешочка 200 гр правой рукой (м)	$5,5 \pm 0,3$	$5,4 \pm 0,7$	$p > 0,05$

Продолжение таблицы 3

метание мешочка 200 гр левой рукой (м)	$5,0 \pm 0,4$	$4,9 \pm 0,5$	$p > 0,05$
«цапля», (сек)	$25,0 \pm 1,7$	$26,0 \pm 1,9$	$p > 0,05$

Согласно данным таблицы 3, уровень развития основных физических качеств дошкольников находился на среднем и ниже среднего уровне и не имел достоверно значимых различий среди экспериментальной и контрольной групп. Это может быть связано с низкой двигательной активностью детей или нерациональной организацией физического воспитания в рамках дошкольной образовательной организации.

Известно, что уровень физической и функциональной подготовленности влияет и на качество выполнения упражнений.

Таблица 4 – Уровень выполнения техники движений детей 5-6 лет до начала эксперимента

Тест	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий, $p < 0,05$
Оценка качества выполнения движений (баллы)	$19,0 \pm 2,1$	$20,0 \pm 2,2$	$p > 0,05$

Из таблицы 4 видно, что у детей низкие баллы за технику основных упражнений. При выполнении упражнений дети преимущественно допускали грубые ошибки, что может быть связано недостаточным уровнем физической подготовленности.

Таблица 5 – Уровень функциональной готовности детей 5-6 лет до начала эксперимента

Пробы	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий, p<0,05
ортопроба (лежа), уд/мин	110,0 ± 1,0	108,0 ± 1,5	p>0,05
ортопроба (стоя), уд/мин	121,0 ± 2,7	122,0 ± 2,8	p>0,05
проба Мартинэ-Кушелевского, учащение ЧСС в % от состояния покоя	52,0 ± 2,3	53,0 ± 3,0	p>0,05
проба Мартинэ-Кушелевского, время возвращения показателей ЧСС к исходным данным, (мин)	4,15.00 ± 7,0	4,25.00 ± 10,0	p>0,05

Исходя из данных таблицы 5, показатели сердечно-сосудистой системы (ССС) в покое соответствуют нормативным величинам для данного возраста. Однако по данным ортопробы реакция ССС на физическую нагрузку оценивается как дизадаптивная. Об этом свидетельствует разница более чем на 10 уд/мин при переходе из положения лежа в положение стоя. Не высокий адаптационный потенциал ССС дошкольников подтверждается данными пробы Мартинэ-Кушелевского. После выполнения отмечается учащение ЧСС более, чем на 50,0%, а время восстановления после нагрузки колеблется в пределах 4,15.00-4,25.00 минут.

После реализации педагогических условий положительная динамика наблюдалась в обеих группах.

Таблица 6 – Динамика уровня физической подготовленности детей 5-6 лет после эксперимента

Педагогические тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий, p<0,05
бег 30 м, (сек)	7,4 ± 0,08	7,7 ± 0,09	p<0,05
прыжок в длину с места, (см)	126,0 ± 2,0	117,0 ± 2,3	p<0,05
наклон вперед из положения стоя, (см)	+10,0 ± 1,0	+ 6,0 ± 1,2	p<0,05
бег 120 м, (сек)	30,0 ± 0,5	31,8 ± 0,5	p<0,05
челночный бег 3×10 м, (сек)	10,8 ± 0,2	11,8 ± 0,4	p<0,05
бросок набивного мяча 1 кг сидя из-за головы, (см)	236,0 ± 5,3	218,0 ± 5,5	p<0,05
метание мешочка 200 гр правой рукой (м)	6,4 ± 0,2	5,7 ± 0,2	p<0,05
метание мешочка 200 гр левой рукой (м)	6,0 ± 0,2	5,1 ± 0,3	p<0,05
«цапля», (сек)	33,0 ± 1,5	28,0 ± 1,5	p<0,05

Данные таблицы 6 указывают на достоверно более высокие показатели педагогических тестов у детей экспериментальной группы в сравнении с данными контрольной группы в конце эксперимента. По всем исследуемым физическим способностям у дошкольников экспериментальной группы были достоверно более высокие значения, чем у детей контрольной группы.

Следует отметить, что у детей экспериментальной группы за период реализации педагогических условий была более выраженная динамика уровня развития исследуемых физических качеств, достигшая степени достоверности. Данные отражены на рисунках 1-9.

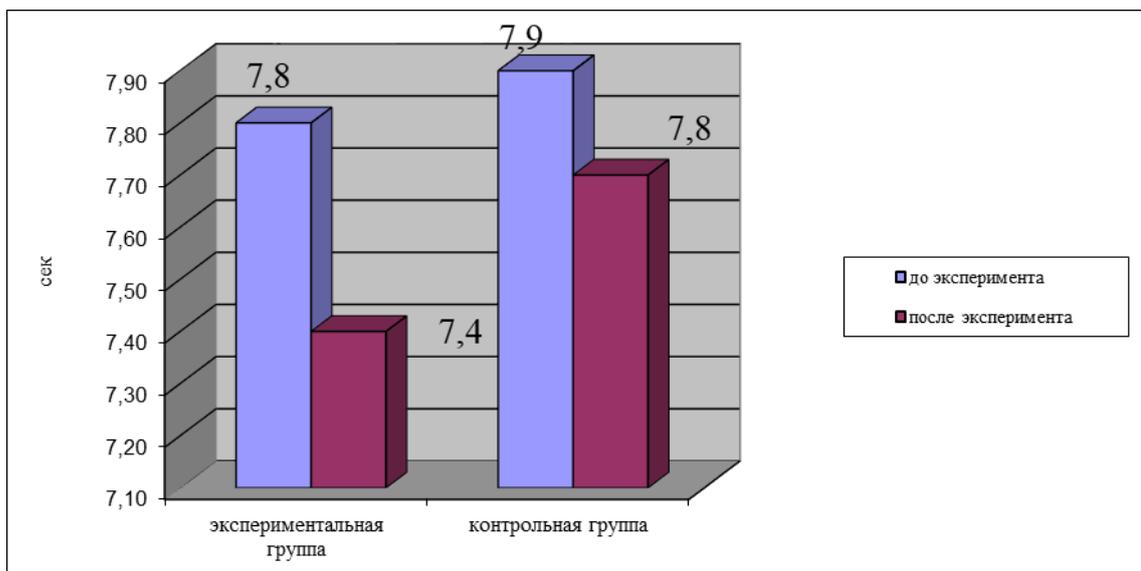


Рисунок 1 – Динамика уровня скоростных качеств детей 5-6 лет за период эксперимента

Согласно данным рисунка 1, уровень скоростных способностей дошкольников экспериментальной группы за период эксперимента вырос на 5,26% и достиг статистической значимости. Время пробегания дистанции 30 м улучшилось с 7,8 до 7,4 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе улучшение составило 0,13%

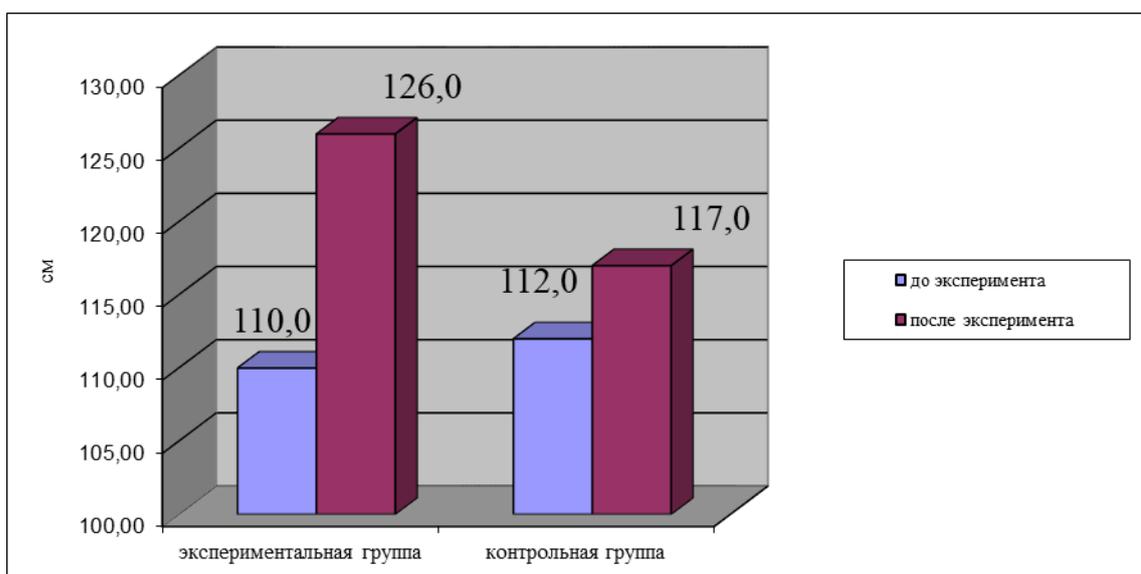


Рисунок 2 – Динамика уровня скоростно-силовых качеств детей 5-6 лет за период эксперимента

За период реализации педагогических условий уровень скоростно-силовых качеств достоверно вырос у детей экспериментальной группы (рисунок 2). Улучшение результата теста «Прыжок в длину с места» было с 110,0 до 126,0 см,  $p < 0,05$ . Прирост составил 13,55%. В контрольной группе уровень повысился лишь на 4,36%.

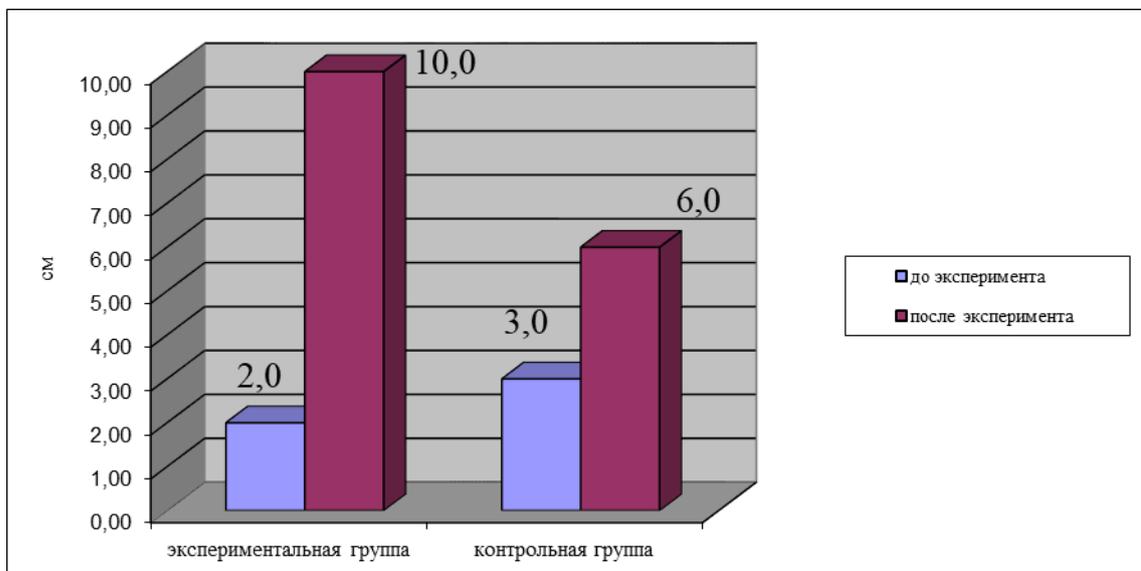


Рисунок 3 – Динамика уровня гибкости детей 5-6 лет за период эксперимента

Положительная динамика от начала и до конца эксперимента отмечалась и по уровню гибкости (рисунок 3). Так, у дошкольников экспериментальной группы показатели теста «Наклон вперед» достоверно выросли с 2,0 до 10,0 см,  $p < 0,05$ . Улучшение было на 133,34%. У детей контрольной группы динамика была также положительной (66,67%), но не достигла степени достоверности.

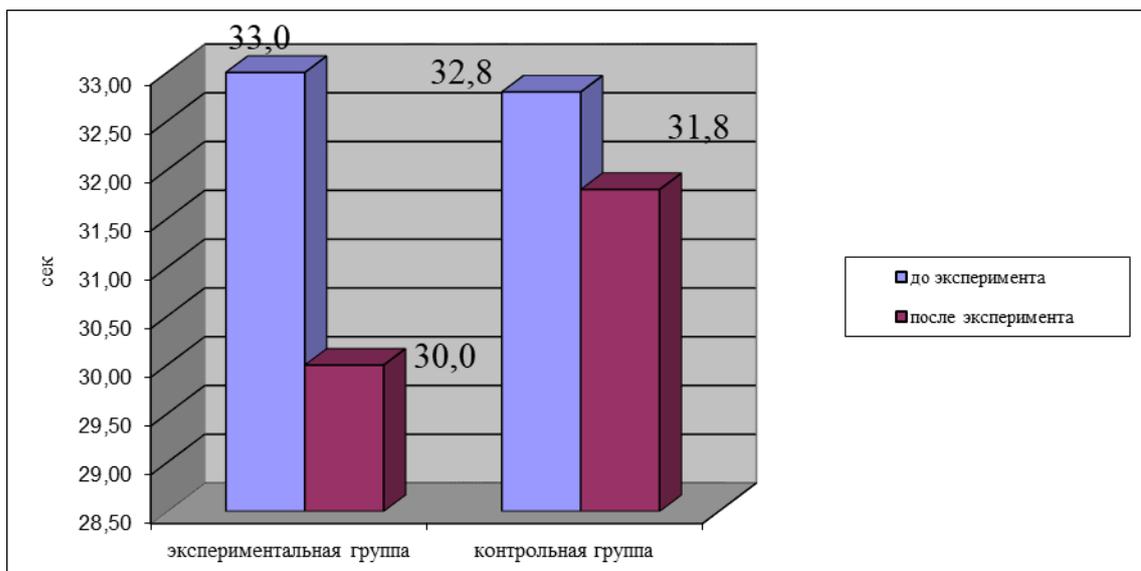


Рисунок 4 – Динамика уровня выносливости детей 5-6 лет за период эксперимента

Согласно данным рисунка 4, реализация педагогических условий оказала положительное влияние и на уровень выносливости детей. Так, от начала и до конца эксперимента показатели теста «Бег на 120 м» достоверно улучшились с 33,0 до 30,0 сек,  $p < 0,05$ , у детей экспериментальной группы. Прирост был на 9,52%. В контрольной группе улучшение составило 3,09%.

Положительная динамика отмечалась и при оценке разных видов координационных способностей детей обеих групп.

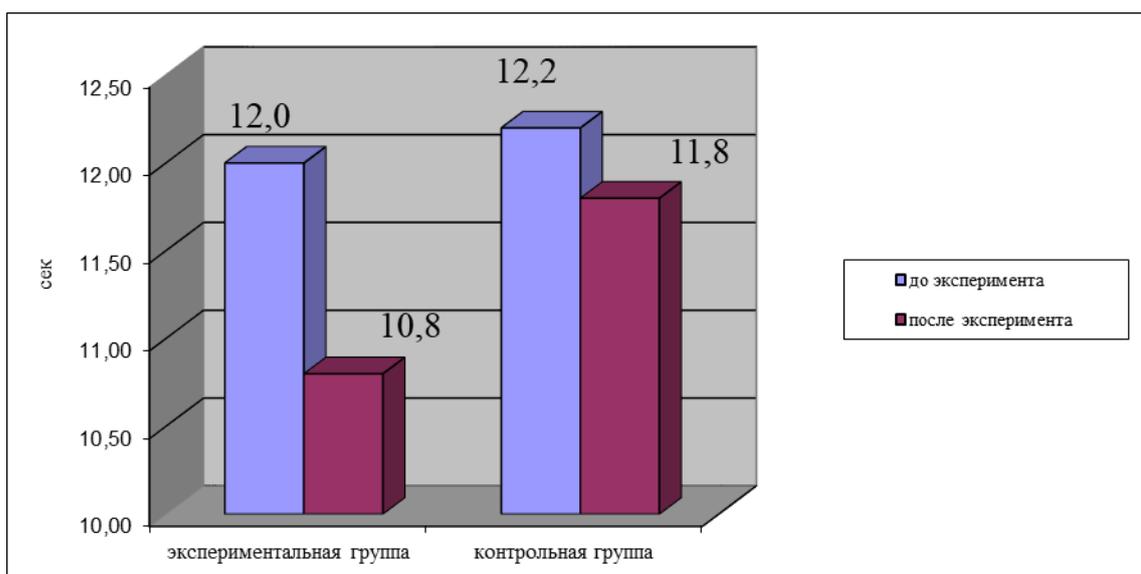


Рисунок 5 – Динамика уровня координационных способностей детей 5-6 лет за период эксперимента (по данным теста «челночный бег 3×10 м»)

Так, показатели теста «челночный бег 3×10 м» за период эксперимента достоверно улучшились с 12,0 до 10,8 сек,  $p < 0,05$ , у дошкольников экспериментальной группы (рисунок 5). Динамика была на 10,52%. В контрольной группе динамика составила 3,34%.

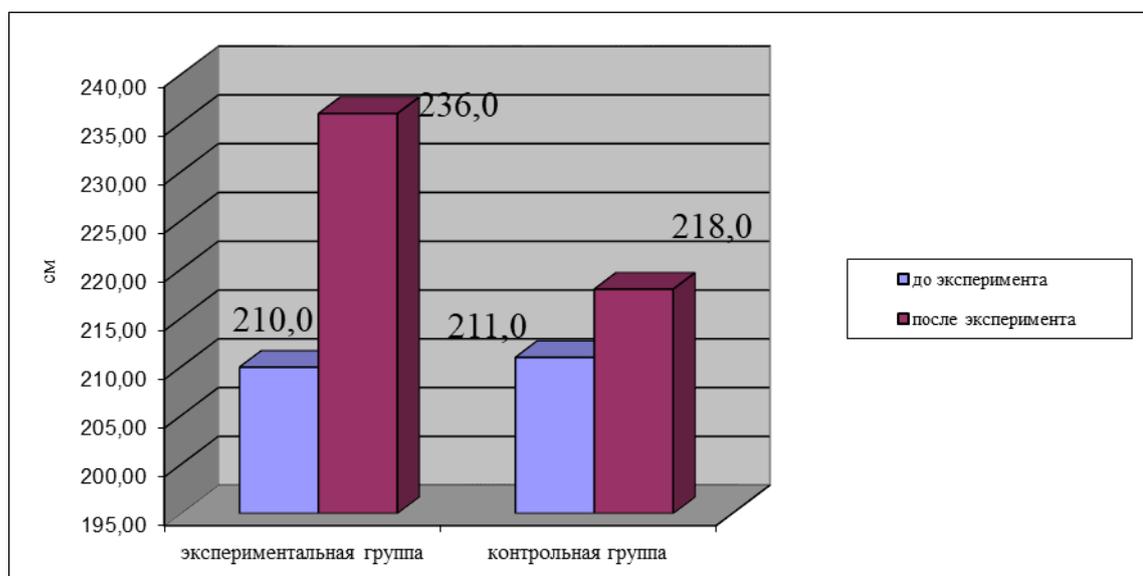


Рисунок 6 – Динамика уровня координационных способностей детей 5-6 лет за период эксперимента (по данным теста «бросок набивного мяча 1 кг сидя из-за головы»)

Исходя из данных рисунка 6, значения теста «бросок набивного мяча 1 кг сидя из-за головы») также улучшилась в экспериментальной группе к концу эксперимента в сравнении с началом исследования. Так, показатели достоверно повысились с 210,0 до 236,0 см,  $p < 0,05$ . Прирост был на 11,65%. В контрольной группе улучшение было лишь на 3,26%.

При оценке тестов «метание мешочков» также отмечалась положительная динамика в правой и левой руках.

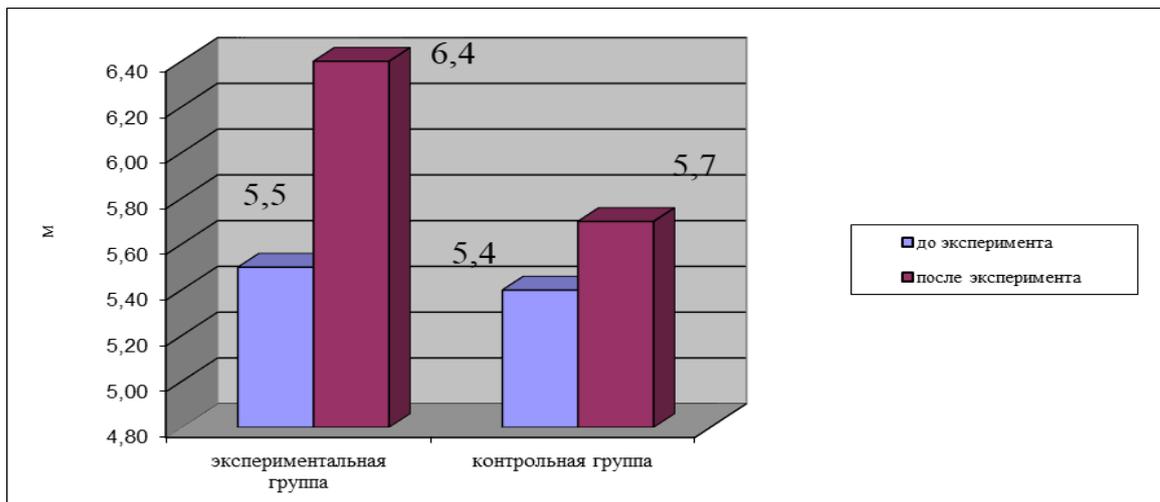


Рисунок 7 – Динамика уровня координационных способностей детей 5-6 лет за период эксперимента (по данным теста «метание мешочка 200 гр правой рукой»)

Так, согласно данным рисунка 7, значения теста «метание мешочка 200 гр. правой рукой» достоверно улучшились с 5,5 до 6,4 м,  $p < 0,05$  (на 15,12%) за период реализации педагогических условий. В контрольной группе прирост был на 5,40%.

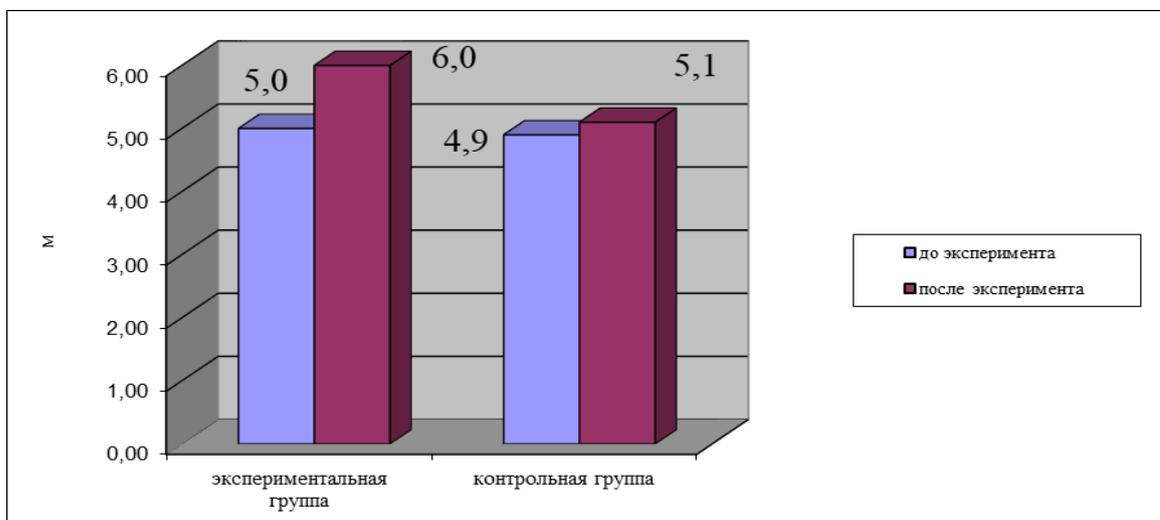


Рисунок 8 – Динамика уровня координационных способностей детей 5-6 лет за период эксперимента (по данным теста «метание мешочка 200 гр левой рукой»)

Схожая динамика наблюдалась и при оценке показателей теста для левой руки (рисунок 8) у дошкольников экспериментальной группы. Так,

значения улучшились с 5,0 до 6,0 м,  $p < 0,05$  и достигли статистической значимости. Прирост был на 18,18%. В контрольной группе улучшение составило 4,0%.

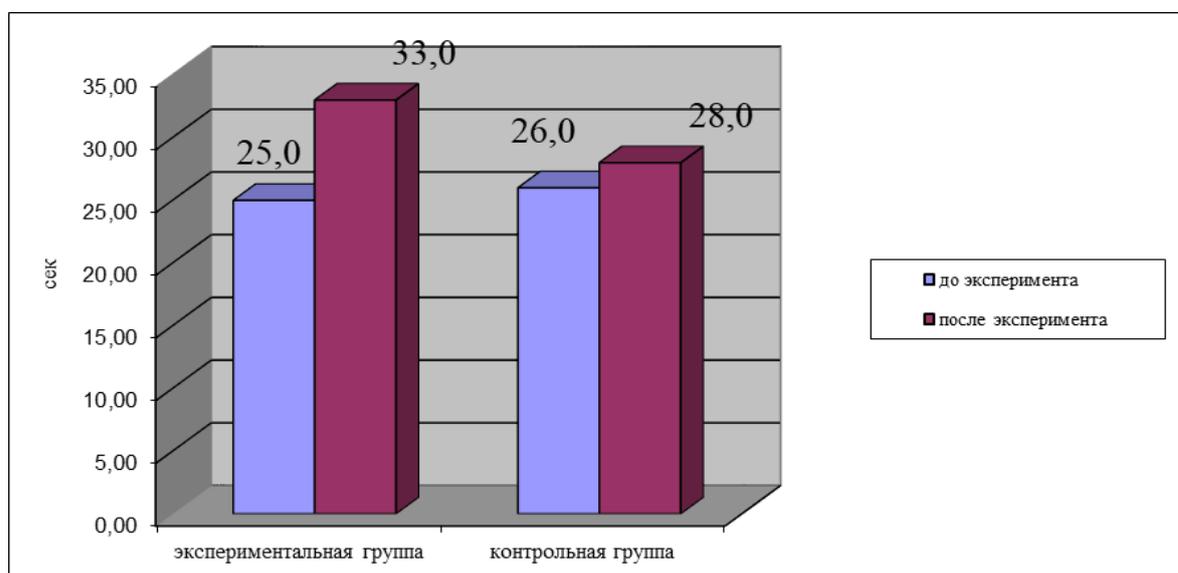


Рисунок 9 – Динамика уровня координационных способностей детей 5-6 лет за период эксперимента (по данным теста «цапля»)

При оценке уровня равновесия также наблюдалась положительная динамика в конце эксперимента в сравнении с началом у экспериментальной группы. Так, время удержания позы достоверно выросло с 25,0 до 33,0 сек,  $p < 0,05$ . Улучшение составило 27,58%. В контрольной группе прирост был на 7,40%.

Повышение уровня физической подготовленности оказало положительное влияние и на динамику качества выполнения техники упражнений. Данные отражены в таблице 7 и на рисунке 10.

Таблица 7 – Динамика уровня выполнения техники движений детей 5-6 лет после эксперимента

Тест	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий, $p < 0,05$
Оценка качества выполнения движений (баллы)	$37,0 \pm 2,0$	$25,0 \pm 1,9$	$p < 0,05$

Согласно данным таблицы 7, у дошкольников экспериментальной группы в конце эксперимента были достоверно значимые различия с показателями контрольной группы: 37,0 против 25,0 баллов,  $p < 0,05$ .

За период реализации педагогических условий у детей экспериментальной группы также наблюдалась динамика, достигшая степени достоверности. Данные на рисунке 10.

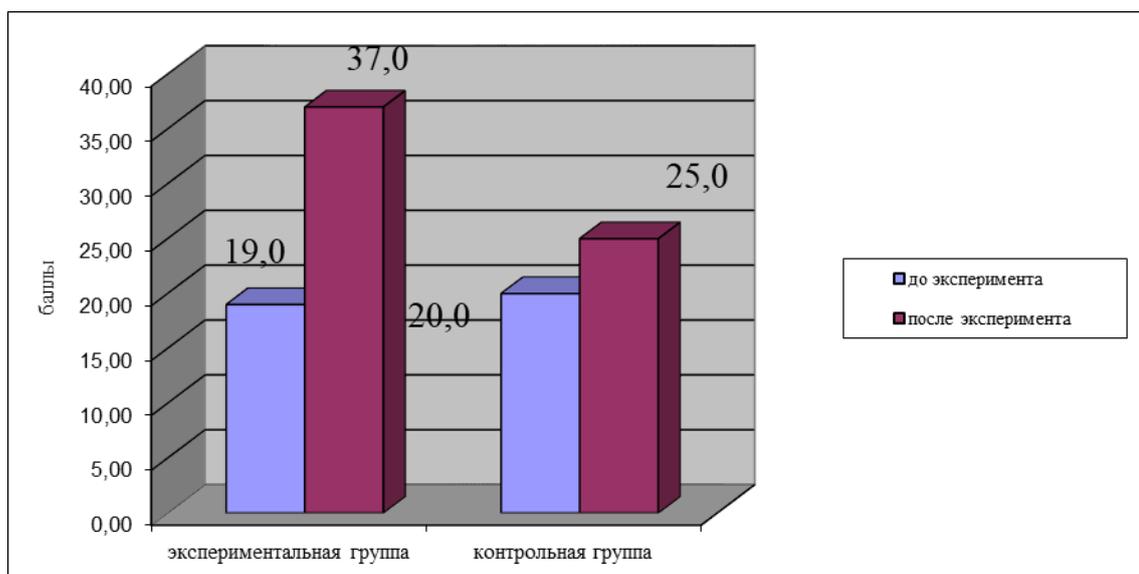


Рисунок 10 – Динамика уровня выполнения техники движений детей 5-6 лет за период эксперимента

Данные рисунка 10 свидетельствуют о значительном улучшении качества выполнения упражнений в экспериментальной группе за период исследования, что выразилось в достоверном повышении суммы баллов с 19,0 до 37,0 баллов,  $p < 0,05$ . Улучшение оставило 64,28%. В контрольной

группе качество техники выросло лишь на 22,23% и не достигло степени достоверности.

Значительный прирост уровня физической и технической подготовленности был следствием повышения уровня функциональной готовности дошкольников. Данные отражены в таблице 8 и на рисунках 11-13.

Таблица 8 – Динамика уровня функциональной готовности детей 5-6 лет после эксперимента

Пробы	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий, p<0,05
ортопроба (лежа), уд/мин	105,0 ± 0,8	108,0 ± 1,0	p<0,05
ортопроба (стоя), уд/мин	113,0 ± 0,7	122,0 ± 0,8	p<0,05
проба Мартинэ-Кушелевского, (учащение ЧСС в % от состояния покоя)	42,0 ± 2,0	50,0 ± 2,4	p<0,05
проба Мартинэ-Кушелевского, время возвращения показателей ЧСС к исходным данным, (мин)	3,55.00 ± 6,2	4,15.00 ± 7,0	p<0,05

Из таблицы 8 видно, что реализуемые педагогические условия оказали положительное влияние на повышение уровня производительности сердечно-сосудистой системы детей экспериментальной группы. Так, в конце эксперимента по всем исследуемым пробам у дошкольников экспериментальной группы были достоверно более высокие значения. Отмечалась адаптивная реакция ССС на нагрузку в сравнении с контрольной группой при выполнении ортопробы – переход из положения

лежа в положение стоя: 113,0 против 122,0 уд/мин. У контрольной группы сохранялись признаки высокой активности симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Рост адаптационного потенциала ССС у дошкольников экспериментальной группы в конце исследования в сравнении с данными контрольной группы подтверждается данными пробы Мартинэ-Кушелевского. Так, прирост ЧСС в ответ на физическую нагрузку составил 42,0% и 50,0% в контрольной группе ( $p < 0,05$ ). Время восстановления деятельности ССС после нагрузки в экспериментальной группе было 3,55.00 мин против 4,15.00 мин в контрольной группе,  $p < 0,05$ .

За период исследования у дошкольников экспериментальной группы динамика достигла степени достоверности. Данные отражены на рисунках 11-13.

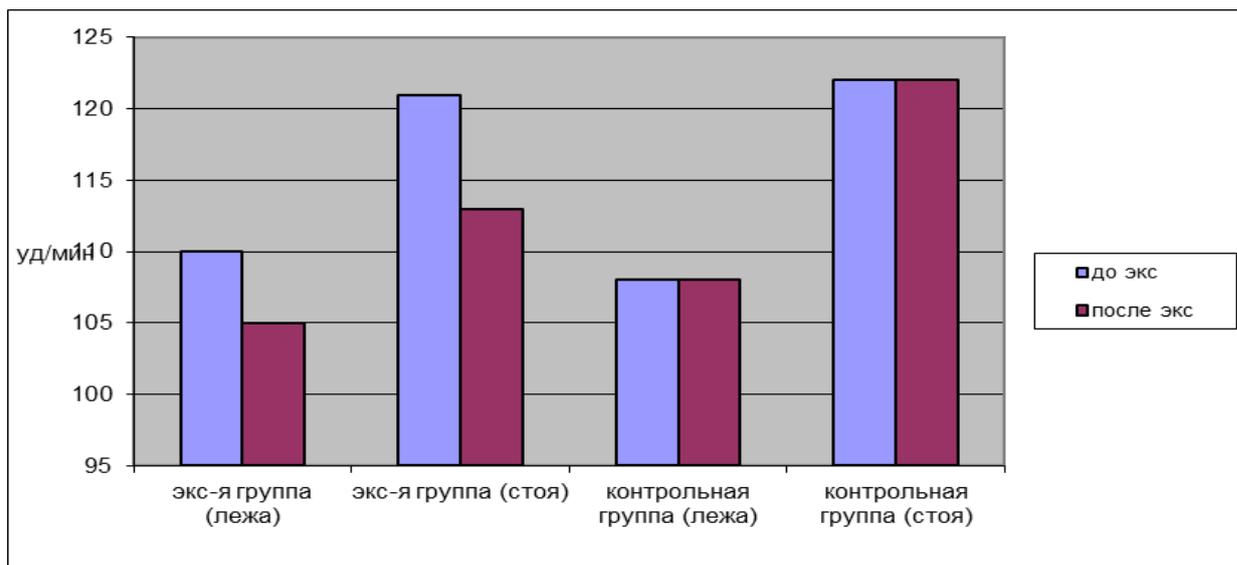


Рисунок 11 – Динамика уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы детей 5-6 лет за период эксперимента по данным ортопробы

Данные рисунка 11 свидетельствуют, что у детей экспериментальной группы за период исследования повысились адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. На это указывает достоверное снижение ЧСС в состоянии покоя с 110,0 до 105,0 уд/мин,  $p < 0,05$  (на 4,65%). В

положении стоя также отмечалась положительная динамика: снижение ЧСС произошло с 121,0 до 113,0 уд/мин в ответ на нагрузку  $p < 0,05$  (на 6,83%). В контрольной группе изменений по показателям ЧСС как в состоянии покоя, так и под влиянием нагрузки не наблюдалось.

Рост функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы дошкольников экспериментальной группы подтверждается данными пробы Мартинэ-Кушелевского.

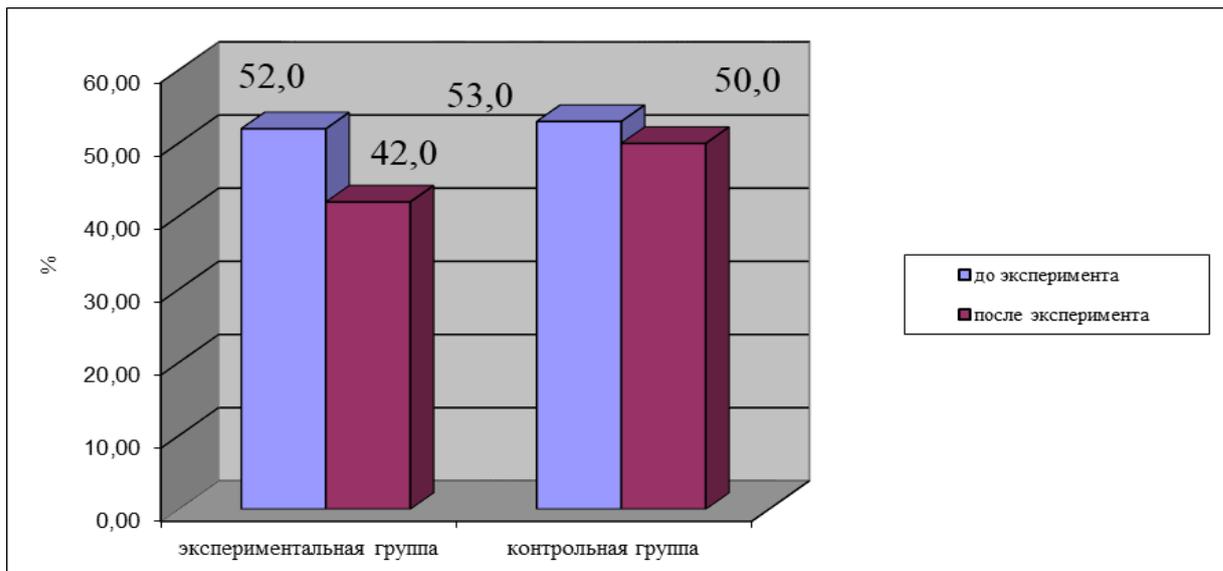


Рисунок 12 – Динамика уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы детей 5-6 лет за период эксперимента (по данным пробы Мартинэ-Кушелевского (учащение ЧСС в % от состояния покоя)

Так, за период исследования у дошкольников экспериментальной группы степень реакции ЧСС на нагрузку достоверно снизилась с 52,0 до 42,0%,  $p < 0,05$  (рисунок 12). Динамика составила 21,27%. В контрольной группе динамика не достигла статистической значимости – 5,82%.

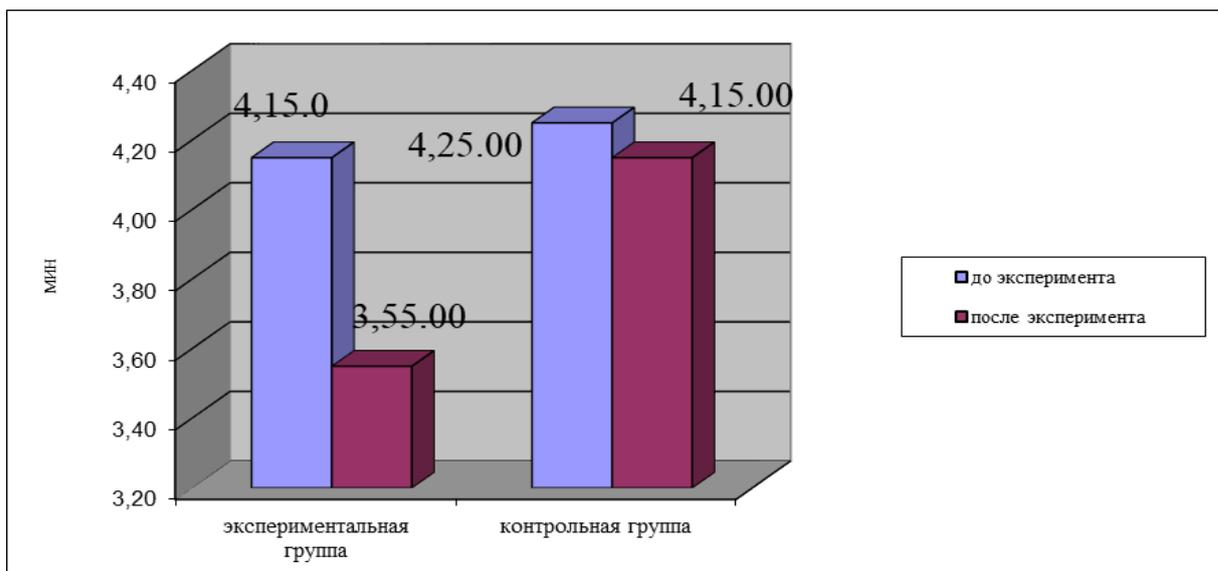


Рисунок 13 – Динамика уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы детей 5-6 лет за период эксперимента (по данным пробы Мартинэ-Кушелевского (возвращения показателей ЧСС к исходным данным))

Согласно данным рисунка 13, время восстановления деятельности ССС после физической нагрузки у детей экспериментальной группы за период исследования достоверно снизилось с 4,15.00 до 3,55.00 мин,  $p < 0,05$  (на 8,16%). В контрольной группе улучшение было на 3,84%.

Таким образом, реализованные педагогические условия оказали положительное влияние на уровень физической технической подготовленности, а также на функциональное состояние дошкольников.

## Выводы по второй главе

1. Педагогическое исследование осуществлялось в три этапа в период с сентября 2020 по май 2021 г. На каждом из этапов проводился анализ научно-методической литературы по направлениям: возрастные особенности дошкольников, средства и методы физического воспитания дошкольников, закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения. На основании полученной информации разрабатывалась модель физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации, выявлялись педагогические условия реализации модели и диагностический инструментарий оценкой ее эффективности.

2. Была разработана модель физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации, которая включала следующие формы работы с детьми: физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада; физкультурные занятия; спортивный досуг.

3. Был разработан диагностический инструментарий оценки эффективности модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации. Оценка проводилась по следующим критериям:

- оценка уровня физической подготовленности дошкольников;
- оценка качества выполнения движений;
- функциональное состояние организма детей.

4. Были выявлены педагогические условия реализации модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации:

- повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста;

- формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в ДОО;
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

5. Сравнение данных экспериментальной и контрольной групп, полученных после реализации педагогических условий, свидетельствует о достоверно более высоком уровне физической, технической и функциональной подготовленности детей экспериментальной группы, что подтверждается данными тестов и проб.

За период эксперимента, у детей экспериментальной группы по всем исследуемым тестам и пробам была достоверно значимая динамика.

Так уровень скоростных способностей вырос на 5,25%; уровень скоростно-силовых способностей повысился на 13,55%; уровень гибкости улучшился на 133,34%; уровень выносливости вырос на 9,52%; уровень координационных способностей (по данным теста «челночный бег 3×10 м») повысился на 10,52%, уровень координационных способностей (по данным теста «бросок набивного мяча 1 кг сидя из-за головы») повысился на 11,65%; уровень координационных способностей (по данным теста «метание мешочка 200 гр» правой и левой рукой) вырос на 15,12 и 18,18% соответственно; уровень равновесия улучшился на 27,58%. Уровень техники выполнения упражнений повысился на 64,28%. Уровень функционирования сердечно-сосудистой системы по данным ортопробы улучшился на 4,65% (в положении лежа) и 6,83% (в положении стоя); по данным пробы Мартинэ-Кушелевского на 21,27 и 8,16%.

Проведенное исследование, полученные практические результаты по разработанной нами модели и на её основе реализация программы физического воспитания ДОО, оказало положительное влияние на изменение физических качеств и рост уровня физической подготовленности у детей экспериментальной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа по физическому воспитанию в условиях дошкольной образовательной организации является важным направлением оздоровления дошкольников и подготовки их к следующему этапу - обучению в школе.

Анализ литературных источников показывает, что в последние годы состояние здоровья дошкольников и уровень их физической подготовленности ухудшается из года в год. При поступлении в школу лишь небольшое количество детей имеет 1 группу здоровья и достаточный уровень физической и функциональной подготовленности для усвоения как программы по физической культуре, так и по другим учебным предметам. Из-за недостаточно сформированного уровня фундамента физических способностей в дошкольном детстве и высокой интенсификации учебного процесса, к концу начальной школы уровни физической и функциональной подготовленности и состояние здоровья имеют тенденцию лишь к ухудшению.

В связи с этим проблема оптимизации дошкольного физического воспитания сохраняет свою актуальность.

Целью нашего исследования явилось разработка, теоретическое обоснование, апробирование модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации. Исследование проводилось в 3 этапа на базе МБДОУ Детский сад № 157 г. Челябинска с участием дошкольников 5-6 лет.

За период исследования нами была разработана модель физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации, а также выявлены эффективные педагогические условия реализации этой модели в условиях дошкольной образовательной организации.

Модель физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации включала следующие формы работы с

детьми: физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада; физкультурные занятия; спортивный досуг.

Педагогические условия реализации модели физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации были следующие:

- повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
- формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в ДОО;
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

Полученные результаты в конце эксперимента указывают на высокую эффективность разработанной модели физического воспитания, а также выявленных педагогических условий ее реализации в условиях ДОО. Это подтверждается полученными данными – более высокий уровень физической, технической, функциональной подготовленности детей экспериментальной группы в сравнении с контрольной, а также положительная динамика исследуемых показателей у детей экспериментальной группы за период исследования, достигшая степени достоверности. Таким образом, подтвердилась наша гипотеза.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2015. – 352 с.
2. Баландин, В. А. Инновационные программы физического воспитания детей дошкольного возраста / В. А. Баландин // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2009. – № 11. – С. 78–83.
3. Безруких, М. М. Возрастная физиология / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. – М.: Медицина, 2003. – 416 с.
4. Безденежных, Г. А. Исследование уровня физической подготовленности дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения / Г. А. Безденежных // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 5. – С. 98–101.
5. Безденежных, Г. А. Возрастные особенности развития основных видов движений и физических качеств у детей дошкольного возраста (в условиях направленного физического воспитания) / Г. А. Безденежных, О. Б. Завьялова // Проблемы современного образования. – 2012. – № 5. – С. 66–70.
6. Борисова, М. М. Дополнительные программы по физическому воспитанию дошкольников / М. М. Борисова // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2009. – № 12. – С. 3–8.
7. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: программно-методическое пособие / Н. И. Бочарова. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
8. Бычкова, С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С. С. Бычкова. – М: Аркти, 2012. – 64 с.
9. Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы / Е. Н. Вавилова. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2014. – 160 с.

10. Вареник, Е. Н. Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е. Н. Вареник. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
11. Варфоломеева, З. С. Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания: теория и практика / З. С. Варфоломеева, Е. В. Максимихина. – М.: Флинта, 2012. – 191 с.
12. Вебер, Р. А. Психолого-педагогические основы физического развития личности / Р. А. Вебер // Вопросы дошкольной педагогики. – 2018. – № 3 (13). – С. 17–21.
13. Веретенникова, А. Ю. Физическая культура в детском саду / А. Ю. Веретенникова, А. А. Токарев // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф.. – Санкт-Петербург: Реноме, 2012. – С. 45–47.
14. Гафурова, И. А. Воспитание физических качеств дошкольника в системе народных подвижных игр / И. А. Гафурова // Инновационная наука. – 2018. – № 10. – С. 56–60.
15. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 272 с.
16. Голицина, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Голицина. – М.: Скрепторий, 2014. – 89 с.
17. Голубова, С. В. Физическое развитие дошкольников с учетом гендерного аспекта / С. В. Голубова, Л. Ф. Емельянова // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы VII Междунар. науч. конф.. – Самара : ООО «Издательство АСГАРД», 2015. – С. 26–28.
18. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии / Г. В. Гуровец. – М.: Владос, 2013. – 431 с.

19. Грядкина, Т. А. Образовательная область Физическое развитие / Т. А. Грядкина. – СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 144 с.
20. Дворкина, Н. И. Развитие физических качеств способностей и мышления детей 6-7 лет в условиях игровой деятельности / Н. И. Дворкина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 8. – С. 90–94.
21. Доева, А. Н. Педагогические условия развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста средствами физической культуры / А. Н. Доева, З. А. Гагиева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 5. – С. 80-84.
22. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М.: Юрайт, 2015. – 527 с.
23. Жукова, П. А. Особенности физического воспитания современных дошкольников / П. А. Жукова // Наука 2020. – 2019. – № 6 (31). – С. 88–93.
24. Завьялова, Т. П. Анализ эффективности применения информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании дошкольников / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 96–101.
25. Завьялова, Т. П. Проблемы и перспективы физического воспитания дошкольников города Тюмени / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 88–93.
26. Занозина, А. Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет / А. Е. Занозина, С. Э. Гришанина. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.
27. Змановский, Ю. Ф. Здоровый дошкольник / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 6. – С. 11–17.
28. Ивасева, О. В. Новый подход к дифференциации физической подготовки детей дошкольного возраста / О. В. Ивасева // Проблемы организации и совершенствования образовательного процесса на

современном этапе: материалы межвуз. науч.-метод. конференции. – Краснодар: КубГУ, 2012. – С. 25–30.

29. Ивасева, О. В. Программно-нормативный аспект процесса физического воспитания дошкольников / О. В. Ивасева, А. Н. Качур // Вестник академии знаний. – 2015. – № 1. – С. 76–80.

30. Ильина, Г. В. Преемственность в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников / Г. В. Ильина // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 11. – С. 62–66.

31. Кантан, В. В. Раннее физическое развитие ребенка. Методическое руководство для родителей и воспитателей / В. В. Кантан. – СПб.: Корона Принт, 2011. – 272 с.

32. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 2018. – 565 с.

33. Кирюханцев, К. А. Место туризма в системе физического воспитания дошкольников / К. А. Кирюханцев // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2015. – № 7. – С. 90–94.

34. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, В. И. Козлова. – М.: Владос, 2016. – 192 с.

35. Лапина, Г. Н. Методический подход к дифференцированному обучению дошкольников средствами физического воспитания / Г. Н. Лапина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 4. – С. 56–60.

36. Любимова, З. В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М.: Владос, 2004. – 304 с.

37. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиологии: учебное пособие / Н. Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2015. – 352 с.

38. Лямцева, И. В. Двигательная деятельность детей дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема / И. В. Лямцева, Н. П. Белинова // Актуальные задачи педагогики : материалы V Междунар. науч. конф.. – Т. 0. – Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. – С. 61–66.
39. Магомедов, А. М. Педагогические основы взаимосвязи умственного и физического воспитания дошкольников / А. М. Магомедов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2018. – № 1. – С. 90–94.
40. Малоземова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы. Учебное пособие / И. И. Малоземова. – Екатеринбург : УГПУ, 2018. – 94 с.
41. Мещерякова, Е. А. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования / Е. А. Мещерякова, Н. М. Воронина // Молодой ученый. – 2016. – № 13.3 (117.3). – С. 60–62.
42. Массанова, А. А. Развитие физических качеств ребенка-дошкольника / А. А. Массанова // Эксперимент и инновации в школе. – 2011. – № 3. – С. 45–58.
43. Микляева, Н. В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н. В. Микляева. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
44. Микляева, Н. В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н. В. Микляева. – М.: Творческий центр Сфера, 2015. – 176 с.
45. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
46. Мухина, М. П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного

физического воспитания / М. П. Мухина // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 7. – С. 87–91.

47. Мухина, Н. П. Становление моторного потенциала дошкольников в условиях реализации педагогической системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях / Н. П. Мухина // Физическая культура, спорт: наука и практика. – 2011. – № 6. – С. 98–102.

48. Мухина, Н. П. Формирование двигательных способностей дошкольников / Н. П. Мухина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 55–59.

49. Новикова, Т. В. Методологические и практические аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования / Т. В. Новикова // Педагогический имидж. – 2018. – № 9. – С. 10–14.

50. Новикова, Т. В. Педагогические условия организации физического воспитания дошкольников в учреждениях дополнительного образования / Т. В. Новикова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы X Междунар. науч. конф.. – Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2017. – С. 109–112.

51. Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Н. А. Ноткина. – СПб.: Знание, 2019. – 157 с.

52. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 2018. – 288 с.

53. Павлихина, С. В. Физическая культура в дошкольном учреждении как основа физического развития, здоровья и безопасности ребенка / С. В. Павлихина, Н. М. Юдина // Молодой ученый. – 2016. – № 23.2 (127.2). – С. 89–91.

54. Пащенко, Л. Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях / Л. Г. Пащенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского государственного университета, 2014. – 115 с.

55. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2011. – 112 с.
56. Позикова, Е. В. Динамика показателей физической и двигательной подготовленности детей 6-7 лет в условиях реализации традиционных программ физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях / Е. В. Позикова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 50–54.
57. Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. – М.: Просвещение, 2014. – 272 с.
58. Расстанова, Е. А. Гендерные особенности развития физических качеств старших дошкольников (ловкости, быстроты, гибкости) / Е. А. Расстанова // Проблемы педагогики. – 2016. – № 7. – С. 33–38.
59. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 78 с.
60. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М. А. Рунова. – М.: Просвещение, 2015. – 141 с.
61. Савченков, Ю. И. Возрастная физиология / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. – М.: Владос, 2014. – 143 с.
62. Сафронова, Я. Ю. Ритмическая гимнастика в физическом развитии дошкольника / Я. Ю. Сафронова // Молодой ученый. – 2017. – № 47.1 (181.1). – С. 135–137.
63. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии: руководство / Е. В. Сидоренко. – М.: Речь, 2000. – 350 с.

64. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.
65. Стародубцева, И. В. Физическая подготовленность и умственное развитие детей 6-7 лет с учетом группы здоровья / И. В. Стародубцева // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2017. – № 10. – С. 87–91.
66. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М.: Просвещение, 2015. – 368 с.
67. Столяров, В. И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы) / В. И. Столяров. – М.: Автор, 2013. – 307 с.
68. Тарасова, И. В. Роль семьи в процессе физического воспитания дошкольников / И. В. Тарасова // Наука 2020. – 2018. – № 7. – С. 56–60.
69. Тимошина, И. Н. Особенности инновационной педагогической технологии физического воспитания дошкольников / И. Н. Тимошина // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2011. – № 9. – С. 23–27.
70. Тихомирова, И. А. Анатомия и возрастная физиология: учебник / И. А. Тихомирова. – М.: Феникс, 2015. – 286 с.
71. Трофимова, О. С. Степень взаимосвязи в развитии физических, психических и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста / О. С. Трофимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 9. – С. 70–74.
72. Урих, Т. А. Развитие физических качеств через сюжетно-ролевою музыкально-ритмическую гимнастику / Т. А. Урих // Молодой ученый. – 2018. – № 13.1 (199.1). – С. 85–88.
73. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / сост. О. В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010. – 127 с.

74. Фомина, Т. В. Реализация образовательной области «Физическое развитие» в ДОУ / Т. В. Фомина, Н. Н. Федотова, И. В. Пелюшенко, А. В. Князева // Теория и практика образования в современном мире : материалы X Междунар. науч. конф.. – Чита: Издательство Молодой ученый, 2018. – С. 37–40.

75. Черненко, Е. А. Формирование двигательной активности воспитанников старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ средствами здоровьесберегающих технологий физической культуры / Е. А. Черненко // Теория и практика образования в современном мире: материалы IX Междунар. науч. конф.. – Санкт-Петербург: Свое издательство, 2016. – С. 31–34.

76. Чернышенко, Ю. К. Инновационные направления совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста / Ю. К. Чернышенко, С. М. Ахметов, В. А. Баландин // Физическая культура, спорта: наука и практика. – Краснодар, 2011. – № 4. – С. 20–25.

77. Чернышенко, Ю. К. Формирование физкультурной предметно-развивающей среды в дошкольных образовательных учреждениях / Ю. К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 29–34.

78. Чумакова, Т. С. Роль физической культуры в развитии дошкольника / Т. С. Чумакова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2018. – № 9. – С. 90–94.

79. Шарикало, Н. А. Концептуальные основы развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в условиях дифференцированного подхода / Н. А. Шарикало // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 3. – С. 42–46.

80. Шарикало, Н. А. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста как приоритетное направление в физическом воспитании / Н. А Шарикало // Здоровье для всех. – 2017. – № 8. – С. 45–50.
81. Шарикало, Н. А. Теоретическо-методологическое обоснование дифференцированного подхода к развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста: аналитический разбор / Н .А. Шарикало // Здоровье для всех. – 2017. – № 10. – С. 11–15.
82. Шевченко, Ю. М. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема / Ю. М. Шевченко // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* – 2009. – № 5. – С. 49–53.
83. Шкурпит, М. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / М. Н. Шкурпит, Н. В. Ткаченко // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – № 2. – С. 45–49.
84. Шустова, А. И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Л. И. Баканенкова, Л. В. Русскова. – М.: Просвещение, 2016. – 159 с.
85. Щербак, А. П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду: Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений / А. П. Щербак. – Ярославль: Академия развития, 2009. – 160 с.
86. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология / Е. А. Югова. Т.Ф. Турова. – М.: Академия, 2012. – 336 с.
87. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л. В. Яковлева, Р. А Юдина. – М.: Владос, 2014. – 253 с.