



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 дошкольного возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
63,41 % авторского текста

Выполнил:
студентка группы ЗФ-514-106-5-1
Абрамкина Алена Алексеевна

Работа *рекомендована* к защите
«22» 09 2021
зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева З.И.

Научный руководитель:
доктор медицинских наук, профессор
Камскова Юлияна Германовна



Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	8
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме организации системы физического воспитания у детей дошкольного возраста	8
1.2 Особенности организации системы физического воспитания у детей дошкольного возраста.....	15
1.3 Педагогические условия организации системы физического воспитания у детей дошкольного возраста	19
Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	31
2.1 Организация и методы исследования	31
2.2 Реализация педагогических условий в практике организации системы физического воспитания у детей дошкольного возраста.....	40
2.3 Анализ результатов контрольного этапа эксперимента.....	49
Выводы по второй главе	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	62
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

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

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

– совершенствование государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для детских дошкольных учреждений, обеспечивающих необходимый недельный двигательный режим дошкольников, в том числе средствами физической культуры и спорта в зависимости от возраста и состояния здоровья детей;

- увеличение охвата детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, обязательными и дополнительными занятиями физической культурой по программам дошкольных образовательных учреждений;
- внедрение в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- установление требований по обеспечению безопасности для жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий физической культурой [5].

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

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

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

В п. 2.6 ФГОС ДО выделены образовательные области, одной из которых является «физическое развитие». Физическое развитие детей дошкольного возраста направлено на приобретение опыта в следующих

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

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

Однако, исследования, проводимые специалистами Научного центра здоровья детей РАМН (РАН), говорят об отрицательной статистике детской заболеваемости (А. А. Баранов и др., 2012; М. В. Сухинин, 2013). Авторы отмечают, что за период с 2002 по 2010 гг. уровень детской заболеваемости

в возрасте от 0 до 14 лет возрос с 157223,8 до 192518,8 на 100000 населения [3; 41].

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

Данное противоречие позволило определить тему исследования: «Организация системы физического воспитания у детей дошкольного возраста».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – педагогические условия организации физического воспитания у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста будет эффективнее, при реализации следующих педагогических условий:

1. Используются здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.
2. Развивающая предметно-пространственная среда обогащена нестандартным спортивным оборудованием.

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

1. Провести анализ педагогической и научно-методической литературы по проблемам исследования.
2. Изучить особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

3. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения выделенных педагогических условий в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Этапы исследования:

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

На втором этапе – формирующем, выявлялись особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, внедрялись предложенные педагогические условия.

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

Методы исследования:

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

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

База исследования: МБДОУ «ДС № 458 г. Челябинска». В эксперименте приняли участие дети старшего дошкольного возраста.

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

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме физического воспитания детей дошкольного возраста

Для более полного и точного понимания особенностей организации системы физического воспитания детей дошкольного возраста стоит первоочередно уделить внимание рассмотрению ключевых понятий исследования, к которым относятся «воспитание», «физическое воспитание». Для этого проведем анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования и фундаментальных трудов в исследуемом вопросе.

Для исследования значения понятия «физическое воспитание» следует охарактеризовать сперва сущность воспитания как педагогического процесса. Подчеркнем, что в современной литературе существует достаточно весомое множество различных точек зрения на характеристику понятия «воспитание». Обобщая различные взгляды на трактовку воспитания как в широком смысле, так и в узком, необходимо отметить наличие существенных и значимых черт, к которым относятся следующие: временная и пространственная дискретность, непрерывность, системность, планомерность. Так, одни исследователи склоняются при описании понятия «воспитание» к подчеркиванию именно непрерывности процесса социализации. В тоже время другие педагоги-ученые обращают внимание на выделение дискретности как ключевого свойства процесса воспитания, что обуславливает ограниченность не только временными рамками, но пространственными.

Рассмотрим наиболее значимые точки зрения в психолого-педагогической литературе на понимание воспитания как части педагогического процесса. Итак, в своих исследованиях Г. Д. Бухарова и

П. И. Пидкасистый склоняются к трактовке «воспитания» как «целенаправленной содержательной профессиональной деятельности педагога, содействующей максимальному развитию личности ребенка, подростка, вхождению его в контекст современной культуры, становлению как субъекта и стратега собственной жизни, достойной человека» [2, с.73]. Анализируя точку зрения авторов, отметим, что он сужает понимание воспитания до деятельности только одного педагога как субъекта образовательного процесса и влияния именно его на процесс социализации ребенка в обществе, забывая о значительной роли семьи и родителей.

Известный доктор педагогических наук и профессор М. И. Рожков при характеристике понятия «воспитание» подчеркивает, что воспитание – это, прежде всего, целенаправленное управление процессом социального развития личности через включение ребенка в различные виды социальных отношений в учебе, общении, и практической деятельности. Тем самым он указывает на взаимосвязь и взаимовлияние процесса воспитания и различных видов детской деятельности, подчеркивая также роль управления как способа организации данного процесса.

Рассматривая труды В. И. Смирнова, важно отметить, что его взгляд на понятие «воспитание» заключается в характеристике его как процесса целенаправленно организованного формирования личности ребенка в системе специально организованных определенных условиях, способствующих наиболее благоприятному обеспечению взаимодействия педагогов и детей как субъектов образовательного процесса [21]. Данная точка зрения позволяет нам судить о воспитании как о процессе использования конкретного набора методов, средств и форм организации взаимодействия участников образовательного процесса по формированию основных свойств личности, но также не включает в себя обозначение роли родителей в данном процессе.

Наибольший интерес представляет рассмотрение точки зрения Н. Е. Щурковой, которая характеризуют воспитание как целенаправленный

и спланированный процесс формирования отношения у детей к комплексу наивысших ценностей, общепринятых в обществе, и развития у каждого ребенка способности к определению и выстраиванию собственного индивидуального жизненного маршрута с учетом существующих в обществе ценностей и правил.

Рассматривая понятие «воспитание» в психологическом аспекте, необходимо уделить отдельное внимание исследованиям Б. Ц. Бадмаева. Именно Б. Ц. Бадмаев подчеркивает в своем определении участие всех субъектов образовательного процесса, влияние не только заложенного природой фундамента личности, но и окружающих социальных условий. Характеризуя процесс воспитания в широком смысле, автор отмечает, что под воспитанием стоит понимать «процесс социализации индивида, становление и развитие его как личности на протяжении всей жизни в ходе собственной активности и под влиянием природной, социальной и культурной среды, в том числе специально организованной целенаправленной деятельности родителей и педагогов» [3]. Также доктор психологических наук в узком смысле включал в понятие «воспитание» процесс знакомства и овладения каждым ребенком общественно признанными и одобряемыми в современном обществе социальными ценностями, нравственными и правовыми нормами, качествами личности и образцами поведения в ходе всего образовательного процесса.

Таким образом, воспитание – это процесс целенаправленного формирования личности, специально организованное, управляемое и контролируемое взаимодействие воспитателей и воспитанников, ориентированное на достижение цели воспитания.

В связи с темой исследования стоит рассмотреть также понятие «физическое воспитание» с опорой на анализ психолого-педагогической литературе.

Обобщая рассмотренную психолого-педагогическую литературу, стоит подчеркнуть, что в широком смысле понятие «физическое

воспитание» трактуется как целенаправленный образовательно-воспитательный процесс, включающий в себя все общедидактические признаки, которые характеризуют любой педагогический процесс, направленный на гармоничное и всестороннее развитие физических качеств и способностей индивидов и подготовку каждой из личностей к самостоятельному и целенаправленному выполнению возлагаемых на нее социально значимых обязанностей для окружающего общества.

Характеризуя понятие «физическое воспитание» в узком смысле, стоит отметить, что это, прежде всего, один из существующих видов воспитания, который включает в себя педагогический процесс, которому свойственен учет закономерностей деятельности, способствующий эффективному формированию и совершенствованию всех двигательных умений и навыков ребенка в комплексе с удачной оптимизацией становления физических качеств личности [19, с. 71].

Значительный вклад в становление проблемы физического воспитания детей внесли такие исследователи, как: А. И. Герцена, В. Г. Белинского, Н. Г. Чернышевского, Н. А. Добролюбова, Д. И. Писарева. Стоит отметить, что в их философии физическое воспитание является одной из основных частей всестороннего воспитания личности, изучали особенности взаимосвязи физического воспитания с другими видами воспитания, к которым относятся умственное, трудовое, нравственное и эстетическое. Цель физического воспитания, по мнению русских революционеров-демократов, заключается в развитии физических качеств и способностей детей, укреплении их физического здоровья через целенаправленное использование системы упражнений, различных игр, организацию прогулок и закаливающих мероприятий.

Одним из ведущих отечественных педагогов-новаторов в области воспитания детей является П. Ф. Лесгафт. Его исследования стали основой для формирования педагогической системы, в которой основное внимание принадлежит именно физическому воспитанию как одному из видов

воспитания. Педагог разработал и систематизировал целый комплекс различных физических упражнений для детей разных возрастных групп, которые используются в качестве гигиенических и оздоровительных функций в физическом воспитании. Основными факторами для систематизации игр и упражнений в системе физического воспитания стали критерии, которые включают в себя возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности дошкольников, дифференциация упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей и принцип разнообразия упражнений.

Рассматривая исследования в области физического воспитания детей дошкольного возраста, стоит обратить внимание на труды А. И. Быковой и Е. Г. Леви-Гориневской. Как отмечает А. И. Быкова, при физическом воспитании детей в дошкольном детстве важно уделять внимание развитию различных видов движений. В своих исследованиях она описала и рассмотрела значение различных видов движений в ходе физического развития, содержание работы педагога в данном вопросе, используемые методы, приемы и средства по формированию основных двигательных навыков. Одним из основных средств работы по физическому развитию детей дошкольного возраста она считает игру. Это обуславливается тем, что использование игровых приемов на занятиях по физическому воспитанию позволяет более доступно отрабатывать изучаемый материал, эмоционально доносить до ребенка правильность и технику выполнения.

В сфере научно-методической работы по формированию физических качеств и способностей у дошкольников следует уделить внимание трудам Н. А. Метлова, М. М. Конторович, Л. И. Михайловой и других. В соавторстве ими разработаны различные авторские рабочие программы по физическому воспитанию дошкольников, различные учебные пособия и сборники разнообразных подвижных игр для детей дошкольного возраста [14].

Согласно ФГОС ДО, физическое воспитание подразумевает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости. Упражнения способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением физических качеств. Педагог формирует начальные представления о некоторых видах спорта, помогает детям овладеть подвижными играми с правилами, рассказывает о ценности здоровья [27].

Стоит подчеркнуть, что, по мнению Н. А. Метлова, цель физического воспитания детей заключается в формировании у них базовых основ здорового образа жизни. На занятиях по физическому воспитанию педагогом решаются следующие задачи: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Рассмотрим более подробно содержание каждой из задач в контексте занятий по физическому воспитанию в дошкольной образовательной организации.

Отметим, что одно из важнейших значений на занятиях по физическому воспитанию дошкольников является реализация оздоровительной задачи. Среди множества задач данного вида отдельное значительное место занимает решения вопроса об целенаправленной охране жизни и укреплении физического здоровья дошкольников и гармоничное всестороннее физическое развитие каждого из воспитанников в соответствии с индивидуальными особенностями, совершенствование основных биологических функций организма индивида, повышение физической активности и общей работоспособности.

С учетом возрастных особенностей дошкольников оздоровительные задачи можно конкретизировать следующим образом: способствовать формированию правильного изгиба детского позвоночника, организовывать работу по развитию ортопедически корректного свода стопы, создавать

условия для эффективного укрепления связочно-суставного аппарата; подбирать комплекс мер по развитию всех групп мышц, в то числе и мышц-разгибателей; уделять внимание правильному соотношению между собой каждой части тела ребенка; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

В то же время решение образовательных задач на занятиях по физическому воспитанию дошкольников включает в себя работу по развитию основных движений у детей дошкольного возраста и связанных с ними умений, навыков; формирование таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость, скорость, координация и т.д., обучение приемам самостоятельного укрепления собственного здоровья. Обуславливая одной из отличительных особенностей детской психики – пластичность нервной системы, исследователями отмечено, что дошкольное детство является наиболее благоприятным периодом для формирования двигательных умений и навыков. Большую часть двигательных навыков, например, навыки бега, плавания, ходьбы, ползания и т.д., дошкольники используют повседневно в ходе своей обычной жизнедеятельности.

Обращая внимание на организацию работы по решению воспитательных задач, нами отмечена необходимость целенаправленной и систематической работы, направленной на разностороннее развитие детей, включающее в себя умственное, нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. Нами отмечена также деятельность по формированию познавательного интереса и мотивирования дошкольников на занятие физическим воспитанием как в рамках дошкольной организации, так и в повседневной жизни.

Обобщая вышесказанное, отметим, что в рамках нашего исследования под физическим воспитанием мы будем понимать целенаправленный и систематизированный педагогический процесс, который в качестве цели направлен на решение проблемы по совершенствованию формы и основных базовых функций организма индивида, развитию основных видов движений

и взаимосвязанных с двигательными умениям знаний, формирование физических качеств в дошкольном детстве.

1.2 Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста

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

К 6-7 годам у детей наблюдается интенсивное развитие абсолютно всех физиологических систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Подчеркнем, что организм ребенка в дошкольном возрасте характеризуется достаточно быстрым развитием. В дошкольном детстве дети достаточно интенсивно растут в росте и прибавляют в весе, в связи с этим наблюдаются изменения в пропорциях частей тела [11].

На этапе дошкольного детства, в особенности в старшем дошкольном возрасте, у детей по-прежнему продолжает окостеняться скелет и за счет изменений в организме в целом развивается и совершенствуется крупная и мелкая мышечная мускулатура. Интенсивные изменения в развитии как мелкой, так и крупной мускулатуры детей дошкольного возраста обусловлено своевременным развитием мозга и нервной системы, которые позволяют наиболее эффективно оказывать влияние на различного рода движения.

Одними из важнейших новообразований в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста становятся постепенное и целенаправленное овладение собственными движениями, в частности,

совершенствование мелкой моторики руки. Данные новообразования появляются у детей не столько за счет уровня биологического развития, сколько в зависимости от специально организуемой и целенаправленной работы педагога и родителей, которая включает в себя такие виды деятельности как: различные виды рисования, штриховка, плетение из разных материалов, вышивка, сгибание бумаги различными способами, вырезывание различной сложности фигур и другое.

Отмечено, что на этапе завершения дошкольного детства костная система ребенка становится достаточно крепкой для выполнения различных движений, требующих гибкости, упругости, силы. Стремительный рост нижних конечностей способствует достаточно заметной устойчивости. В связи с этим, учеными отмечено, что как верхние, так и нижние конечности обладают следующими качествами: сила, выносливость, подвижность, ловкость [1].

В ходе организации целенаправленной и систематической деятельности педагога по физическому развитию детей наиболее интенсивно начинает развиваться координация, ловкость и точность движений. Использование в ходе работы с детьми различных упражнений для развития основных движений (например, упражнения на метание мяча, упражнения на развитие прыжков и т.д.) способствует формированию таких свойств движений, как многообразие, точность, плавность, четкость.

Период дошкольного детства является значимым периодом в физическом развитии и формировании физических качеств. Это объясняется тем, что в возрасте 3-7 лет дети знакомятся с основными видами движений, используют активно их в повседневной деятельности, на этапе развития ребенка в рамках дошкольной образовательной организации происходит интенсивное формирование физических качеств. Для более контроля за процессом физического развития дошкольников необходимо уделять внимание системе мониторинга за физическим развитием, т.к. именно данная деятельность позволит вовремя выявить проблемы в

физической подготовленности и работоспособности ребёнка и своевременно провести мероприятия для коррекции выявленных трудностей [24, с. 78].

На занятиях по физическому воспитанию педагогом решается ряд образовательных задач, к которым относятся следующие: формирование базовых двигательных навыков и умений, развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость и др.), способствование формированию у детей правильной осанки, закрепление навыков гигиены.

Характеризуя физическое развитие детей 6 лет, стоит отметить легкость и ритмичность бега, сокращение боковых раскачиваний в процессе ходьбы и бега. Дети 6-7 лет овладевают навыками различного вида прыжков (прыжки в высоту, в длину, через разные препятствия). Дошкольники старшей группы в связи с развитием глазомера могут уже выполнять упражнения на метание мяча в определенную цель. По сравнению со средним дошкольным возрастом у детей 6-7 лет костная и мышечная системы развиты намного лучше, в связи с этим тело становится гораздо крепче и пропорциональнее. В процессе целенаправленной работы у дошкольников доводятся до автоматизма навыки правильной ходьбы и бега, улучшается согласованность движений, наблюдаются интерес и способность к занятиям ручным трудом, требующим навыков мелкой моторики. В процессе возникновения такой характеристики тела ребенка, как устойчивость дошкольник может с большей легкостью выполнять простые и доступные упражнения на равновесие и бег на ловкость. Выносливость как физическое качество у детей старшего дошкольного возраста становится выше. Но в связи с по-прежнему высокой неустойчивостью внимания у данной категории детей педагогу необходимо обращать внимание на детали: менять исходные положения в выполняемых упражнениях и вносить изменения в комплекс упражнения для сохранения интереса к выполняемой деятельности. На этапе старшего дошкольного

возраста физическая активность детей обогащается содержанием и приобретает сознательность.

На протяжении всего дошкольного детства наблюдается быстрое и интенсивное расширение круга выполняемых и доступных основных движений, развитию которых способствует близкое окружение взрослых (педагогов, родителей). Но в тоже время, кроме влияния окружающих, необходимо отметить взаимосвязь двигательного умения и физических качеств. Правильное становление того или иного вида движения не может происходить без своевременно и правильно развитого необходимого физического качества. Так, например, исследователями в области физического воспитания детей дошкольного возраста установлено, что при низком уровне развития быстроты и ловкости у воспитанников возникают трудности при освоении некоторых из элементов техники основных видов движений. Это позволяет сделать вывод о достаточно высокой взаимосвязи в развитии двигательных навыков и физических качеств дошкольников. В свою очередь, чем большим количеством основных движений ребенок овладеет, тем наиболее успешен он будет в процессе всей своей двигательной деятельности. В процессе выполнения различных двигательных актов у детей происходит формирование двигательных качеств.

Описывая двигательную деятельность детей старшего дошкольного возраста, стоит в первую очередь отметить повышенную подвижность и активность, умелость и техничность при использовании собственного двигательного аппарата. Их основным движениям характерны координированность и точность при выполнении, проявление индивидуальных особенностей, которые в свою очередь зависят от физических параметров конкретного ребенка (телосложение, рост, вес, физические возможности). У дошкольников старшей группы наблюдаются наличие навыка самостоятельного и умелого сочетания освоенных движений между собой в зависимости от изменяющихся окружающих

условий. Чаще всего педагогами отмечается проявление наиболее ярко ловкости, волевых усилий в ходе преодоления возникающих трудностей при выполнении упражнения или задания. Одним из новообразований возраста 6-7 лет является появление способности к самостоятельному и целенаправленному выполнению какого-либо движения конкретной отдельной частью тела. Наиболее интенсивно на данном этапе вырабатывается потребность в собственном эстетическом отношении к выполняемым движениям. Ключевыми характеристиками этих движений становятся ритмичность, ловкость и грациозность [4].

Обобщая вышесказанное, мы пришли к выводу, что физическое развитие в старшем дошкольном возрасте происходит также интенсивно. У детей продолжают формироваться навыки выполнения основных видов движений, развиваются физические качества. На процесс усвоения основных видов движений у детей наблюдается значительное влияние уровня сформированности тех или иных двигательных качеств, без которых могут возникать трудности при развитии двигательной деятельности. К поступлению ребенка в школу необходимо сформировать в полном объеме технику выполнения основных движений.

1.3 Педагогические условия физического воспитания детей дошкольного возраста

В предыдущих параграфах мы проанализировали различные точки зрения на понимание понятий «воспитание», «физическое воспитание» и охарактеризовали особенности физического развития у старших дошкольников. Следующий этап нашего исследования предполагает выявление определенных педагогических условий, которые будут способствовать эффективному процессу физического воспитания детей старшей дошкольной группы. Цель данного параграфа заключается в теоретическом обосновании влияния выбранных нами педагогических условий на процесс физического воспитания, в частности уровень

физического развития детей в старшем дошкольном возрасте. Для теоретического обоснования нами используется метод анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы.

Анализируя работы значимых педагогов отечественной науки, к которым можно отнести Ю. А. Конаржевского, Г. Н. Серикова, Ю. П. Соколикова и др., отметим тот факт, что любая педагогическая система наиболее эффективно способствует развитию ребенка только при учете определенных условий. Изучив труды Ю. К. Бабанского, А. Я. Найна, В. А. Сластенина и др., мы пришли к выводу, что под педагогическими условиями в рамках нашего исследования мы будем понимать совокупность объективных возможностей, содержания, форм, методов, педагогических приемов, направленных на решение поставленных исследовательских задач [6, с. 122].

Исследовав различную психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что наиболее эффективными педагогическими условиями для физического развития детей дошкольного возраста являются следующие:

1. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.
2. Использование нестандартного спортивного оборудования по физическому воспитанию.

Первое педагогическое условие – использование здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Подчеркнем, что использование здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных организациях на современном этапе является одним из эффективных средств физического развития детей. Цель внедрения обозначенных технологий заключается в комплексном обеспечении полноценной возможности сохранения собственного здоровья в рамках современной тенденции к информатизации, формировании

определенных необходимых знаний, умений и навыков как в общеобразовательной области, так и вопросах ведения здорового образа жизни, обучение использованию приобретенных навыков в повседневных условиях [27, с. 114].

Обращаясь к анализу точек зрения на понятие «здоровьесберегающие технологии», стоит подчеркнуть многогранность и дискуссионность некоторых формулировок. Рассмотрим наиболее известные мнения о характеристике здоровьесберегающих образовательных технологий. Анализируя труды О. В. Петрова, подчеркнем, что здоровьесберегающие образовательные технологии – это система методов и средств, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех участников и субъектов образования.

Отметим, что не менее особенной точкой зрения на понятие «здоровьесберегающие технологии» высказал В. Д. Сонькин, который включает в это понятие следующие положения:

- определенные условия обучения и воспитания детей в образовательных организациях, к которым относятся, прежде всего, отсутствие стрессовых ситуаций или их минимизация, адекватность требований со стороны учреждения, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при выборе методик обучения и воспитания;
- целенаправленная и рациональная организация учебного процесса в образовательной организации, которая включает в себя обязательный учет возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также санитарно-гигиенические требования;
- соблюдение соответствия как учебной, так и физической нагрузок возрастной группе детей;
- организация необходимого, достаточного для развития и рационально организованного режимов движения и отдыха [27].

Подчеркнем, что точка зрения В. Д. Сонькина сосредоточена на соблюдении ряда условий, которые помогают сохранять и укреплять здоровье детей, способствуют своевременному физическому развитию.

В свою очередь, Н. К. Смирнов полагал, что понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно характеризовать как технологический фундамент педагогики здоровьесбережения, как своего рода комплекс различных форм, средств, методов организации и приемов обучения детей любой возрастной группы без нанесения вреда их здоровью, как качественную характеристику каждой из образовательных технологий в соответствии с критерием воздействия этой педагогической технологии на здоровье каждого из участников образовательного процесса. По мнению ученого, понятие «здоровьесберегающая» наиболее точно характеризовать как качественную характеристику любой образовательной технологии, которая заключается, прежде всего, в реализации принципа сохранения здоровья каждого из субъектов педагогического процесса в образовательной организации. Исходя из этого, суть здоровьесберегающих технологий можно понимать как своего рода сертификат безопасности для физического и психического здоровья и как комплекс определенных принципов, форм, приемов, методов педагогической деятельности, которые можно считать в качестве дополнительных к традиционным образовательным технологиям и направленных на здоровьесбережение [39].

Обобщая рассмотренные точки зрения, отметим, что под здоровьесберегающими образовательными технологиями мы будем понимать определенный комплекс профилактических, коррекционных и реабилитационных мер, методов и средств, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников педагогического процесса и используемые в различных формах работы дошкольной организации.

Подчеркнем, что Н. В. Сократов, В. Г. Алямовская, Т. С. Овчинникова, М. М. Безруких и другие специалисты убеждены, что

использование здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательной организации способствуют тонизированию работы защитных функций человеческого организма, повышению адаптивных возможностей по отношению к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Рассматривая цели реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в дошкольных образовательных организациях, следует отметить следующие положения:

- способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка дошкольного возраста;
- организовывать работу по целенаправленному воспитанию валеологической культуры, которая включает в себя, прежде всего, осознанное и ответственное отношение дошкольников к здоровью и жизни каждого человека;
- формировать у детей дошкольного возраста комплекс знаний о собственном здоровье и прививать умения и навыки по самостоятельному его поддержанию и сохранению;
- способствовать эффективному воспитанию валеологической компетентности у детей, которая включает в себя формирование у детей представления о здоровом образе жизни и безопасном поведении, развитие привычек, связанных с этими понятиями, приобретение умений и навыков по оказанию элементарной медицинской, психологической помощи как себе, так и близкому окружению.

В ходе реализации работы с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий необходимо придерживаться ряда принципов, к которым относятся следующие:

- принцип научности, характеризующийся использованием в работе с детьми только научно-обоснованных и апробированных ранее образовательных программ, технологий, методик;

- принцип доступности, основанный на широком применении в практике работы педагогов любых здоровьесберегающих образовательных технологий, учитывая возрастную группу детей;
- принцип активности, включающий в себя активное привлечение к процессу оздоровления детей дошкольного возраста всех участников педагогического процесса (родителей, воспитателей, специалистов);
- принцип сознательности, фундаментом которого является формирование осознанного и ответственного отношения каждого ребенка к собственному здоровью;
- принцип взаимосвязи диагностирования и коррекции, который основывается на научно-методической интерпретации полученных результатов различных видов диагностик (медицинской, педагогической, психофизиологической); планирование работы с детьми по выявленным трудностям в ходе развития;
- принцип систематичности, характеризующийся постоянством и регулярностью проведения целенаправленных оздоровительных, профилактических мероприятий;
- принцип целенаправленности включает в себя направленность всей совокупности выбранных методов и средств на реализацию поставленной цели, которая заключается в сохранении и укреплении здоровья дошкольников;
- принцип достижения психофизической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе;
- принцип оптимальности, заключающийся в соблюдении учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей каждого ребенка при определении психофизических нагрузок;
- принцип индивидуальности, основанный на медико-педагогическом воздействии на организм каждого ребенка с учетом форм заболеваний и физических возможностей.

В содержание занятий необходимо включать технологии сохранения и стимулирования здоровья детей, которые относятся к здоровьесберегающим технологиям. К ним, прежде всего, относятся следующие [4]:

- игровой стретчинг;
- степ-аэробика;
- гимнастика на фитболах;
- ритмопластика,
- дыхательная и пальчиковая гимнастика,
- гимнастика для глаз.

Рассмотрим подробнее каждую из форм. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Все занятия с использованием данной формы организуются в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, которая основана на взаимосвязанных и взаимодополняемых друг друга ситуациях, заданиях и упражнениях [39, с. 67].

Статичные упражнения игрового стретчинга способствуют развитию и работе с глубинными мышцами подрастающего организма, сохранять и укреплять защитные и адаптивные функции всего организма в целом, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.

Следующей не менее важной формой оздоровительной работы является степ-аэробика. Стоит отметить, что степ-аэробика характеризуется как вид оздоровительной аэробики, в котором обязательно используется музыка и специальное оборудование – степ-платформы с регулируемой высотой. Занятия степ-аэробикой способствует развитию двигательных качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, обогащению двигательной культуры детей. Работа со степ-платформами включает в себя сочетание базовых упражнений (шаги, подскоки на платформу и через нее в разных

направлениях) с элементами движений различных танцевальных стилей. В занятиях степ-аэробикой отмечается тесная взаимосвязь разнообразных движений с музыкой и ритмом [26, с. 134].

Подчеркнем, что фитбол-гимнастика в современной системе образования становится одной из относительно новых форм работы по физическому развитию детей [14, с. 78]. Гимнастика на фитболах включает в себя ритмические движения на фитболах с музыкальным сопровождением, в сочетании с речевыми, пальчиковыми и подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями. Эта форма здоровьесберегающих образовательных технологий способствует развитию чувства ритма у детей, формированию координации, речевой деятельности, равновесию и осанки. В качестве результата использования гимнастики на фитболах также принято считать психоэмоциональное состояние детей (занятия влекут за собой эмоциональный подъем, появление чувств радости и удовольствия).

Одной из наиболее популярных форм физкультурно-оздоровительной деятельности является дыхательная гимнастика. Она способствует интенсивной активизации кислородного обмена каждой ткани подрастающего организма, что приводит к постепенной нормализации работы всего организма в целом.

В работе с дошкольниками используется и гимнастика для глаз. Гимнастика для зрения позволяет снимать возникающее напряжение с мышц глаз и способствует улучшению кровообращению в области глаз. В процессе организации работы с детьми важно использовать различный наглядный материал и показ педагога, как работать с этим материалом.

Если рассматривать технологии сохранения и стимулирования здоровья, то необходимо подчеркнуть, что нам интересны будут следующие формы: игровой стретчинг (гимнастика на растяжение), ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.

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

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

В современном обществе на первое место в процессе развития ребенка выходит процесс интеллектуального развития. Современные дети в большей мере испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже необходимой нормы. Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. За счет этого всего снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей [36].

Использование спортивно-игрового нетрадиционного оборудования способствует решению следующих задач:

- развивать мелкую моторику у детей;
- обогащать знания о существующем предметном мире;
- приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нем;
- создать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
- приучать применять предметы спортивно-игрового нетрадиционного оборудования в самостоятельной деятельности;

– пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Нестандартное оборудование должно быть:

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

Проведение физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей, возможно, как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нетрадиционного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки [42].

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

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

Подводя итоги данного параграфа, сделаем следующие выводы:

1. Для организации эффективной работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста нами выбраны и обоснованы два педагогических условия, которые включают в себя использование здоровьесберегающих технологий и обогащение развивающей среды нестандартным спортивным оборудованием. Стоит отметить, что здоровьесберегающие образовательные технологии – это определенный комплекс профилактических, коррекционных и реабилитационных мер, методов и средств, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников педагогического процесса и используемые в различных формах работы дошкольной организации.

Исходя из рассмотренных нами форм и методов физического развития, необходимо подчеркнуть, что для нашего исследования приемлемы следующие: игровой стретчинг (гимнастика на растяжение), ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, степ-аэробика и гимнастика на фитболах.

2. Включение в развивающую предметно-пространственную среду нетрадиционного спортивного оборудования способствует эффективному формированию физических качеств, сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Выводы по первой главе

Подводя итог главы, стоит подчеркнуть следующее:

1. Стоит отметить, что под физическим воспитанием необходимо понимать целенаправленный и систематизированный педагогический процесс, который в качестве цели направлен на решение проблемы по совершенствованию формы и основных базовых функций организма индивида, развитию основных видов движений и взаимосвязанных с двигательными умениям знаний, формирование физических качеств в дошкольном детстве.

2. Рассматривая особенности организации физического воспитания детей на этапе дошкольного детства, а именно в старшем дошкольном возрасте, нами отмечено, что физическое развитие в старшем дошкольном возрасте происходит также интенсивно. У детей продолжают формироваться навыки выполнения основных видов движений, развиваются физические качества. На процесс усвоения основных видов движений у детей наблюдается значительное влияние уровня сформированности тех или иных двигательных качеств, без которых могут возникать трудности при развитии двигательной деятельности. К поступлению ребенка в школу необходимо сформировать в полном объеме технику выполнения основных движений.

3. Для эффективного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста нами были выделены следующие педагогические условия: использование здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста; развивающая предметно-пространственная среда обогащена нестандартным спортивным оборудованием. Стоит подчеркнуть, что включение данных педагогических условий в процесс физического воспитания детей позволяет укреплять защитные функции подрастающего организма, развивать опорно-двигательный аппарат и мышечную ткань, способствует развитию физических качеств и возможностей организма, дает возможность овладевать основными движениями дошкольником.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация и методы исследования

Цель организуемого экспериментального исследования – выявить влияние выбранных педагогических условий на процесс организации физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Экспериментальное исследование организовано нами на базе МБДОУ «ДС № 458 г. Челябинска». В эксперименте участвовало 25 детей старшей дошкольной группы.

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

Цель подготовительного этапа – выявить начальный уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста в МБДОУ «ДС № 458 г. Челябинска».

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

Изучение физической подготовленности каждого ребенка позволяет педагогу решать ряд задач, к которым относятся следующие:

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

Физическая подготовленность обуславливается уровнем развития психофизических качеств. Основными физическими качествами, характеризующими физическую подготовленность детей, являются гибкость, выносливость, сила, скоростные и скоростно-силовые качества, к которым относится в том числе быстрота, ловкость, координация. Хорошие показатели физического развития дошкольников считаются основными при оценке физической подготовленности детей.

В связи с выделенными ключевыми физическими качествами мы выделили критерии и показатели исследования уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика критериев и показателей сформированности физических качеств детей старшей дошкольной группы

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

В ходе проведения практического исследования на констатирующем эксперименте нами изучено состояние физических качеств у старших

дошкольников для дальнейшей организации работы по физическому воспитанию. Для изучения особенностей физических качеств детей старшей дошкольной группы нами использовались диагностические задания М. А. Руновой, более подробное описание которых представлено в приложении 1.

Для более точной аналитической обработки количественных и качественных результатов исследования нами взяты за основу три уровня, к которым относятся высокий, средний, низкий. На этапе исследования нами были выделены следующие уровни физического развития: низкий, средний, высокий. В таблице 2 содержится характеристика уровней физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 2 – Характеристика уровней физического развития детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Характеристика уровня
Высокий уровень	Дети этого уровня характеризуются ярко выраженной согласованностью в движении как рук, так и ног. Предлагаемые педагогом задания дети выполняют сами, без помощи педагога, уверенно и точно. В процессе выполнения упражнений у ребенка наблюдается самоконтроль действий. Движениям ребенка характерна четкость и переменность шага. В процессе выполнения диагностических заданий дети старшей группы активно проявляют творчество, наблюдается выраженный навык соединения уже освоенных видов движений в простые варианты новых композиций. Они уже могут через движение передавать особенности задуманных образов. У детей этой группы проявляется стремление к проявлению индивидуальности в собственных движениях. Познавательный интерес к выполняемым физическим упражнениям становится все более ярко выраженным.
Средний уровень	Детей среднего уровня характеризует наличие легкой уже заметной рассогласованности в движении рук относительно ног или наоборот. Любое движение этих детей скованно. Шаги у них отличаются непостоянной переменностью. Дети этой группы с точки зрения техники выполнения грамотны в большей части физических упражнений и движений. Эти дети в процессе своей физической деятельности проявляют упорство, активность, интерес, но отмечается значительный недостаток – низкий уровень проявления самодисциплины и самооценки.

Продолжение таблицы 2

Низкий уровень	Движениям детей с низким уровнем характерна частая и полная несогласованность в работе рук и ног, отмечаются постоянные ошибки и наблюдается отсутствие переменности в шагах. Дети нуждаются в постоянной помощи и поддержке со стороны педагога или любого другого взрослого. В ходе выполнения сложных физических упражнений у них возникают трудности, отмечаются ошибки. Одной из особенностей физического развития детей этой группы является отсутствие самоконтроля и правильной самооценки собственных действий. В игровой спортивной деятельности эти дети не могут соблюдать правил. У некоторых детей отмечается достаточно низкий интерес к физической активности или его полное отсутствие.
----------------	--

Приступим к рассмотрению результатов исследования на констатирующем этапе по каждому из выделенных критериев отдельно. Подводя итоги по изучению особенностей силы как физического качества детей, представим полученные нами данные в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования силы на констатирующем этапе по уровням

Уровень	Результаты исследования
Низкий уровень	64%
Средний уровень	32%
Высокий уровень	4%

Обобщая данные, представленные в таблице 3, обозначим их на рисунке 1 для систематизации и наглядности.

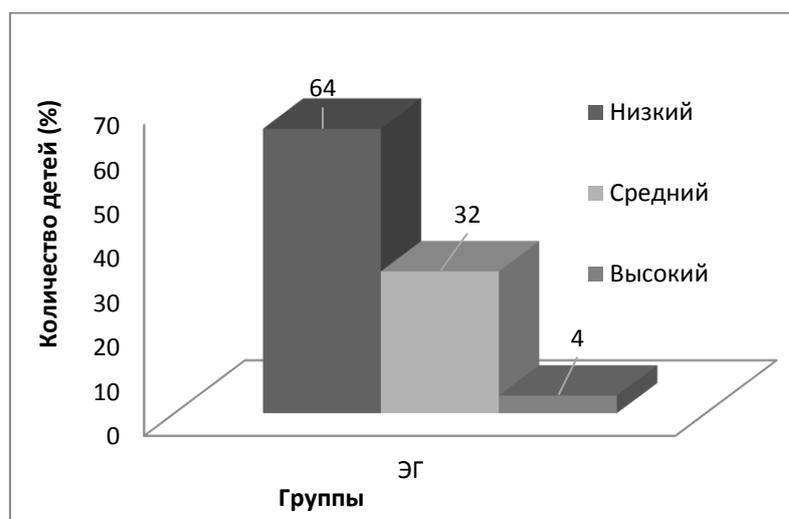


Рисунок 1 – Результаты констатирующего этапа изучения критерия «Развитие силы»

Подводя итоги по изучению силы как физического качества у детей старшего дошкольного возраста, стоит отметить, что у большей части мышечная ткань развита недостаточно, что создает трудности для проявления силовых качеств, не дает возможности для оказания наиболее сильного сопротивления возникающим внешним противодействиям.

Приступим к рассмотрению результатов исследования по следующему физическому качеству – ловкость. Обобщив данные, полученные в ходе проведения диагностического задания, представим их по уровням в таблице 4 и на рисунке 2.

Таблица 4 – Результаты исследования ловкости на констатирующем этапе по уровням

Уровень	Результаты исследования
Низкий уровень	56%
Средний уровень	36%
Высокий уровень	8%

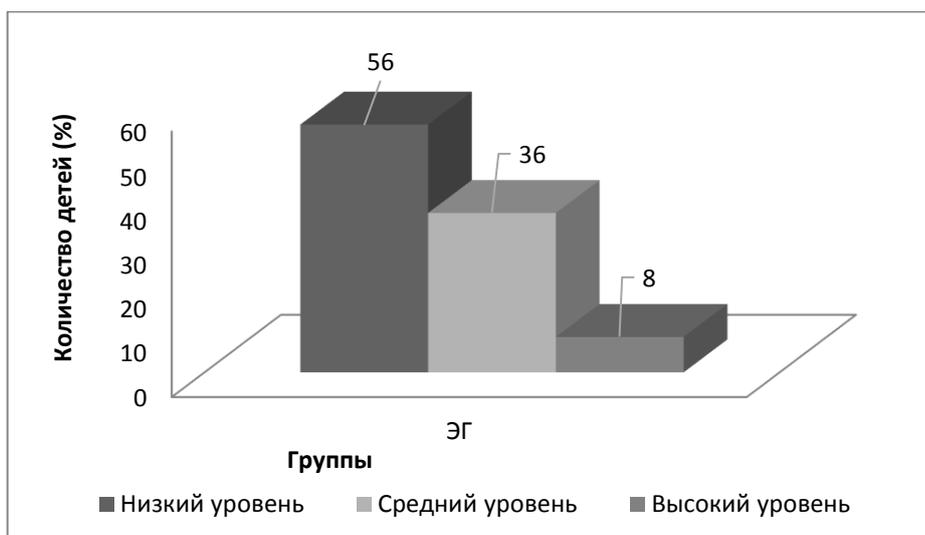


Рисунок 2 – Результаты изучения уровня «Развития ловкости» у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Подводя итоги по результатам изучения ловкости среди детей старшего дошкольного возраста, подчеркнем, что дети характеризуются достаточно низким уровнем скорости приспособления своих движений к изменяющимся условиям. Но, несмотря на это, в группе есть доля детей,

которые могут рационально и быстро менять свои движения для наиболее успешного достижения поставленных целей.

Приступим к анализу результатов исследования быстроты как физического качества, развивающегося у детей старшего дошкольного возраста. В ходе диагностического исследования нами проведено диагностическое задание среди группы детей. Обобщая результаты исследования, нами получены данные, которые мы сгруппировали по уровням и представили в таблице 5 и на рисунке 3.

Таблица 5 – Результаты исследования быстроты на констатирующем этапе по уровням

Уровень	Результаты исследования
Низкий уровень	68%
Средний уровень	32%
Высокий уровень	0%

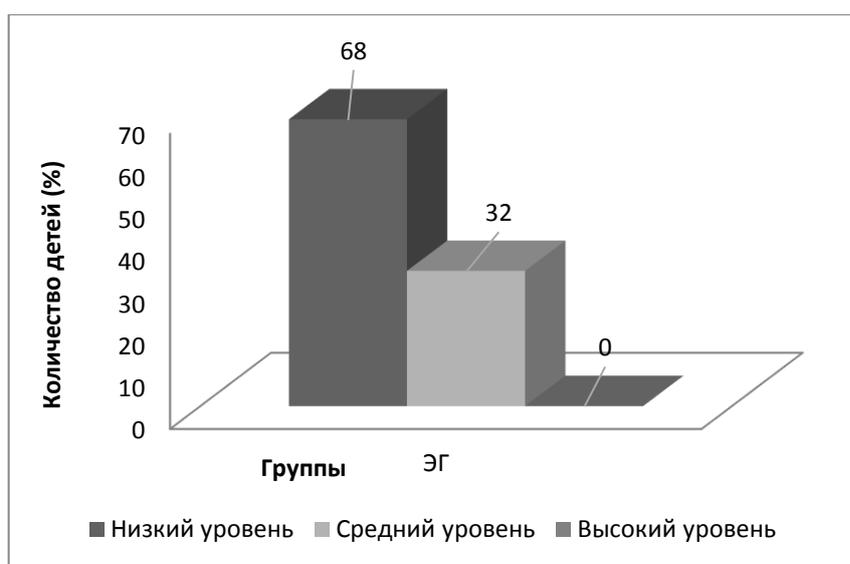


Рисунок 3 – Результаты изучения критерия «Развитие быстроты» у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Стоит отметить, что способность детей перемещаться со скоростью в пространстве или выполнять какие-либо физические упражнения в наиболее короткий промежуток времени достаточно низкая. Большая часть детей (68% детей группы) не овладевают этим навыком в полном объеме.

Рассмотрим результаты изучения выносливости у детей старшей дошкольной группы. Обобщая полученные данные, сгруппируем их по уровням и представим в таблице 6 и на рисунке 4.

Таблица 6 – Результаты исследования выносливости на констатирующем этапе по уровням

Уровень	Результаты исследования
Низкий уровень	84%
Средний уровень	16%
Высокий уровень	0%

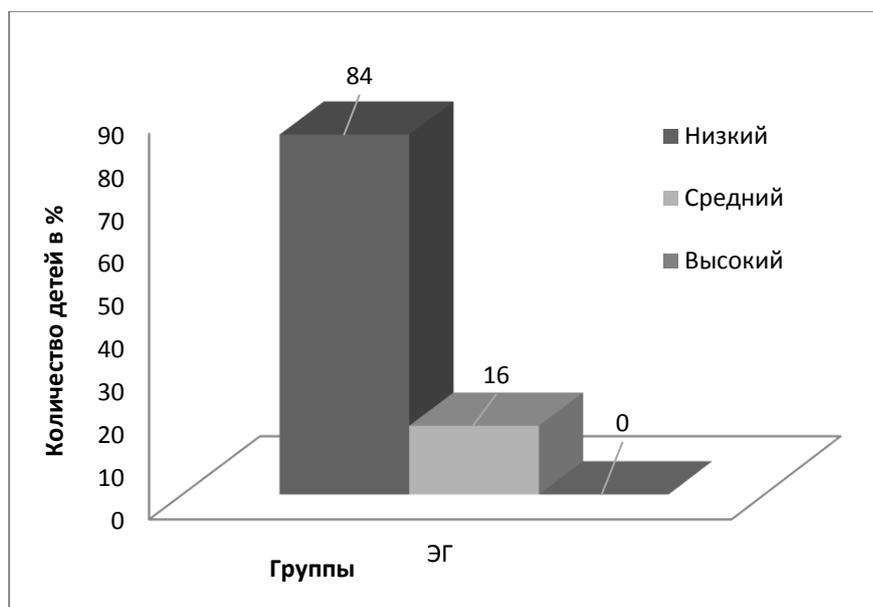


Рисунок 4 – Результаты изучения критерия «Развитие выносливости» у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Важно подчеркнуть, что именно данный критерий хуже всего сформирован у детей данной возрастной группы и на это стоит обратить внимание при планировании и организации работы с детьми. Дети не могут выдерживать нагрузку и долгое выполнение задания.

Исследуя особенности гибкости детей старшего дошкольного возраста, отметим, что по-прежнему большая часть детей находится на низком уровне развития. Уточним полученные нами данные по диагностическому заданию и сгруппируем результаты по уровням. Обобщение исследования представлено в таблице 7 и на рисунке 5.

Таблица 7 – Результаты исследования гибкости на констатирующем этапе по уровням

Уровень	Результаты исследования
Низкий уровень	64%
Средний уровень	36%
Высокий уровень	0%

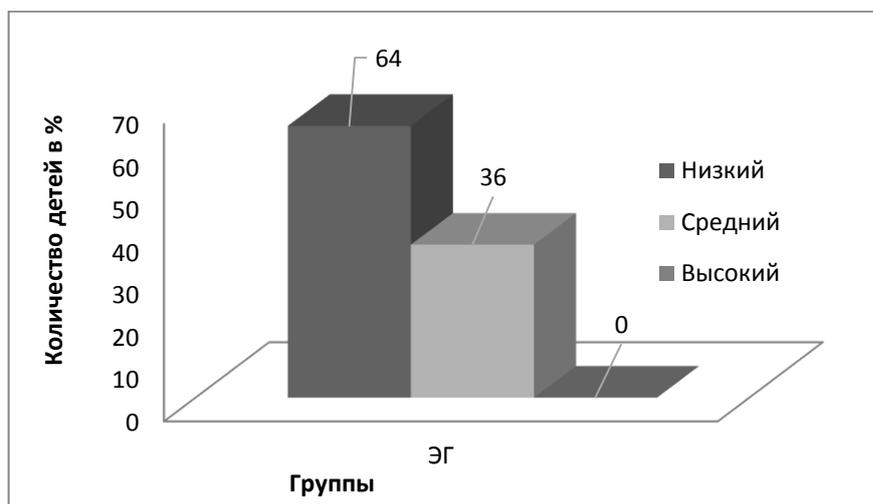


Рисунок 5 – Результаты изучения критерия «Развитие гибкости» у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Обобщая результаты, нами отмечен также низкий результат. Опорно-двигательный аппарат детей можно характеризовать достаточно малой подвижностью, при выполнении тех или иных движений наблюдается небольшая амплитуда.

Подводя итоги исследования физического развития детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе, нами обобщены все полученные данные и результаты также сгруппированы по уровням. Полученные итоги исследования опишем в таблице 8.

Таблица 8 – Обобщенные результаты исследования уровня развития физических качеств на констатирующем этапе по уровням

Уровень	Результаты исследования
Низкий уровень	68%
Средний уровень	28%
Высокий уровень	4%

Обобщая количественные результаты эксперимента, нами отмечено наличие 4% детей с высоким уровнем, 28% со средним уровнем и 68% с низким уровнем. Рассматривая качественные результаты исследования, следует отметить достаточно низкий уровень развития опорно-двигательного аппарата детей, проблемы в работе мышечной ткани, наличие низкой скорости реакции на изменение условий, наличие трудностей в выполнении определенной нагрузки и доведении задания до самого конца.

Сгруппированные по уровням количественные результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, обозначим на рисунке 6.

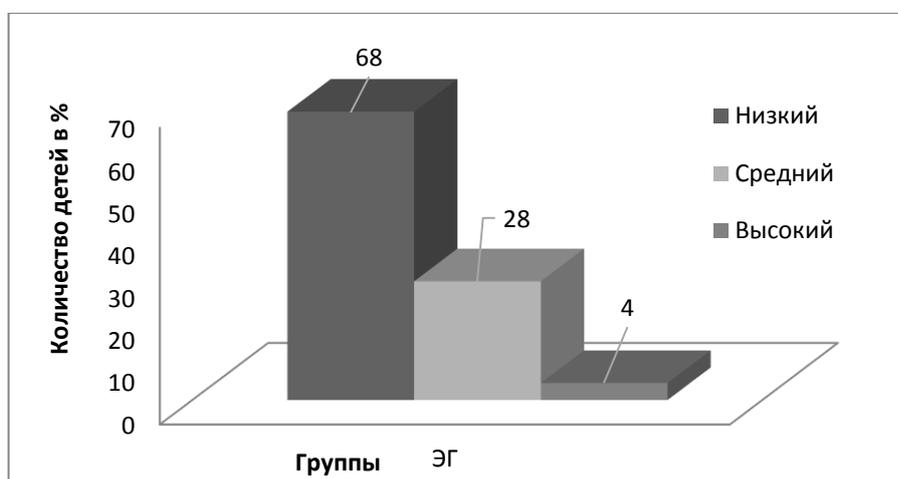


Рисунок 6 – Обобщенные результаты исследования уровня развития физических качеств на констатирующем этапе по уровням

Таким образом, в рамках данного параграфа мы обобщили результаты исследования на констатирующем этапе и изучили уровень физического развития у старших дошкольников путем анализа состояния физических качеств. Обобщенные результаты позволяют судить о трудностях у детей старшего дошкольного возраста в физическом развитии, полученные данные оказались гораздо ниже реальных возможностей детей дошкольного возраста, о чём свидетельствует наличие детей, показавших достаточно высокие результаты.

2.2 Реализация педагогических условий в практике организации системы физического воспитания у детей дошкольного возраста

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

- развивающая предметно-пространственная среда обогащена нестандартным спортивным оборудованием,
- используются здоровьесберегающие технологии в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Для обоснования эффективности использования выдвинутых нами педагогических условий мы организовали экспериментальную работу в группе дошкольной образовательной организации (МБДОУ «ДС № 458 г. Челябинска»).

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

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

Рассмотрим реализацию первого направления работы – обогащение развивающей предметно-пространственной среды нестандартным спортивным оборудованием. В соответствии с первым педагогическим

условием двигательная активность детей 6-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

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

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

Включение нестандартного оборудования в процесс физического развития дошкольников способствует:

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

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

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

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

Нестандартное оборудование можно использовать дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Включение этих пособий и оборудования в работу с детьми увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с детьми дошкольного возраста.

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

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

Для укрепления мышц тела, разработки общеразвивающих упражнений, внимания, координации движений, скорости реакции было изготовлено и предложено нестандартное оборудование «Спортивные кубики», которые были изготовлены из пластиковых кубиков, бумаги с силуэтами человека, выполняющего различные упражнения. Такие блоки можно использовать в самостоятельной игровой деятельности, в

организованной образовательной деятельности, для работы на дому с родителями. При знакомстве с данным оборудованием воспитанники выполняли на первом этапе упражнение по словесному указанию инструктора по физической культуре, так как было затруднительно перестраиваться с одного упражнения на другое, после нескольких повторений дети сделали это самостоятельно, тщательно и с интересом.

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

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

Индивидуальная работа, проводимая педагогом в группе, так же была нацелена на развитие статического равновесия, координации движений, динамического равновесия, точности и координации движений и способствовала развитию таких физических качеств как ловкость, меткость и выносливость. Все нетрадиционное оборудование, которое

использовалось на занятии, применялось и в работе педагога. В таблице 9 представлено содержание развивающей предметно-пространственной среды средствами нестандартного оборудования.

Таблица 9 – Наполнение развивающей предметно-пространственной среды старшей дошкольной группы

Цель нестандартного оборудования	Нестандартное оборудование
1. В зале для проведения занятий по физическому развитию	
Развивать ловкость детей дошкольного возраста	– фитболы; – полусферы; – степы; – ведра-ходули; – деревянная дорожка; – массажные кочки; – бревнышки.
Цель нестандартного оборудования	Нестандартное оборудование
Проводить профилактику плоскостопия	– стопограф; – полусферы; – коврики с пуговицами; – массажная дорожка; – бревнышки.
Развивать силовые качества	– «Бегущая по волнам», – «Мини-степпер», – «Каталка педальная», – «Велосипед», – «Беговая дорожка».
2. Групповая комната	
Развивать ловкость детей дошкольного возраста	– Бильбоки; – Мишень «Не урони мяч» – Круговая мишень; – Мини-боулинг; – Дартц; – Мячи на веревках; плотики; – Бревнышки; – Кольцебросы; – Теннисные ракетки.
Проводить профилактику плоскостопия	– Стопографы; – Дорожки с нашитыми различными материалами; – Массажные коврики; – Роликовые массажеры; – Мелкие предметы.
Развивать силовые качества	– Эспандеры кистевые; – Резиновые жгуты; – Шведская стенка; – Ведра утяжелители; – Доска для пресса; – Ладшки для отжимания; – Осьминог; – Боксерская груша.
Повышать жизненную емкость легких	– Бабочки на веревочках; – Домики; – Мыльные пузыри; – Вертушки; – Настольная игра «Футбол».

В соответствии со вторым условием мы разработали перспективное планирование занятий при учете следующих форм ее проведения: игровой

стретчинг (гимнастика на растяжение), ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, степ-аэробика и гимнастика на фитболах (таблица 10).

Таблица 10 – Перспективное планирование проведения занятий в старшей группе

Период	Форма	Название упражнения	Цель
1 неделя	Гимнастика на фитболах	«Индейцы» «Прокати фитбол» «Спортивная ходьба» «Приседания» «Займи место»	Организация оздоровления и физического развития детей. Привлечение интереса детей к фитболу, дать представление о форме. Формировать умение подхода к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений. Развивать выносливость детей. Формировать умение детей принимать базовое положение для выполнения упражнений.
2 неделя	Игровой стретчинг	сказка «Репка» в сопровождении р.н.п. «Ах, вы сени» «Деревце» «Звездочка» «Кошка» «Ходьба»	Увеличение природной гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц имитационных движений игрового стретчинга. Растягивание позвоночника вверх Развивать гибкость детей Развитие позвоночника Развивать подвижность суставов ног, улучшение осанки
3 неделя	Релаксационные упражнения	«Ленивая кошечка» «Спящий котенок» «Улыбнись-рассердись» «Осенний лист» «Сказка»	Расслабление напряжения у детей Снятие напряжения Расслабление тела Мышечное напряжение и расслабление Снятие психического, нервного напряжения

Продолжение таблицы 10

Период	Форма	Название упражнения	Цель
4 неделя	Игровой стретчинг	«Деревце» «Тянемся к солнцу» «Змея» сказка «Репка» в сопровождении р.н.п. «Ах, вы сени» «Деревце»	Растягивание позвоночника вверх Растягивание мышц спины, вытягивание позвоночника Растягивание мышц брюшного пресса Увеличение природной гибкости, подвижности суставов Растягивание позвоночника
5 неделя	Степ-аэробика	«Расцвели тюльпаны» «Воробьишки и автомобиль» «Бездомный заяц» «Пингвины на льдинах» «Карусель»	Развитие координационных способностей Развитие выносливости детей Развитие координации Развитие ловкости Развитие чувства ритма
6 неделя	Гимнастика на фитболах	«Индейцы» «Прокати фитбол» «Спортивная ходьба» «Приседания» «Займи место»	Организация оздоровления и физического развития детей. Привлечение интереса детей к фитболу, дать представление о форме. Формировать умение подхода к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений. Развивать выносливость детей. Формировать умение детей принимать базовое положение для выполнения упражнений.
7 неделя	Игровой стретчинг	«Деревце» «Тянемся к солнцу» «Змея» сказка «Репка» в сопровождении р.н.п. «Ах, вы сени» «Деревце»	Растягивание позвоночника вверх Растягивание мышц спины, вытягивание позвоночника Растягивание мышц брюшного пресса Увеличение природной гибкости, подвижности суставов Растягивание позвоночника

Продолжение таблицы 10

Период	Форма	Название упражнения	Цель
8 неделя	Дыхательная гимнастика	«Котята и собачки» «Самолет» «Говоруша» «Качели» «Дровосек»	Учить правильному дыханию Развитие самоконтроля Профилактика бронхита Укреплять физиологическое дыхание у детей Развитие плавного, длительно выдоха
9 неделя	Гимнастика на фитболах	«Индейцы» «Прокати фитбол» «Спортивная ходьба» «Приседания» «Займи место»	Организация оздоровления и физического развития детей. Привлечение интереса детей к фитболу, дать представление о форме. Формировать умение подхода к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений. Развивать выносливость детей. Формировать умение детей принимать базовое положение для выполнения упражнений.
10 неделя	Игровой стретчинг	сказка «Репка» в сопровождении р.н.п. «Ах, вы сени» «Деревце» «Звездочка» «Кошка» «Ходьба»	Увеличение природной гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц имитационных движений игрового стретчинга. Растягивание позвоночника вверх Развивать гибкость детей Развитие позвоночника Развивать подвижность суставов ног, улучшение осанки
11 неделя	Степ-аэробика	«Расцвели тюльпаны» «Воробышки и автомобиль» «Бездомный заяц» «Пингвины на льдинах» «Карусель»	Развитие координационных способностей Развитие выносливости детей Развитие координации Развитие ловкости Развитие чувства ритма

Продолжение таблицы 10

Период	Форма	Название упражнения	Цель
12 неделя	Дыхательная гимнастика	«Жуки» «Сердитый ежик» «Надуй шарик» «Гуси летят» «Паровозик»	Развитие правильного дыхания у детей Развитие плавного, длительного выдоха Тренировать силу вдоха и выдоха Укреплять физиологическое дыхание у детей Формирование дыхательного аппарата
13 неделя	Гимнастика для глаз + игровой стретчинг	«Слоник» «Солнышко» «Снежинки» «Самолет» «Дождик»	Развивать зрительное восприятие детей и их физические качества Укрепление мышц глаз Улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз Развитие быстрого снятия зрительного утомления. Укрепление мышц глаз
14 неделя	Ритмопластика	«Солнечные лучики» «Дерево» «Лягушка» «Лебедь» «Роза»	Развивать пластику детей Развивать выносливость, силу Формирование правильной осанки Развивать координацию движений Развивать творчество Развивать пластику детей
15 неделя	Дыхательная гимнастика	«Вырасти большой» «Часики» «Ворона» «Качели» «Дровосек»	Учить правильному дыханию Развитие самоконтроля Профилактика бронхита Укреплять физиологическое дыхание у детей Развитие плавного, длительно выдоха
16 неделя	Степ-аэробика	«Домик» «Цирковые лошадки» «Уголки» «Стоп - Кадр» «Великан»	Развивать координацию детей Развивать подвижность суставов Тренировка равновесия Укрепление мышечной системы Развивать ловкость

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

2.3 Анализ результатов контрольного этапа эксперимента

Подчеркнем, что в ходе констатирующего этапа исследования нами было выявлено достаточно низкое физическое развитие детей в старшей дошкольной группе. Для организации работы по целенаправленному физическому воспитанию детей нами был организован формирующий эксперимент, в ходе которого мы планировали и апробировали работу с использованием выделенных нами педагогических условий. Цель контрольного этапа экспериментальной работы – уточнить и доказать эффективность выделенной нами гипотезы.

К основным задачам контрольного этапа относятся:

- выявить эффективность педагогических условий в работе по физическому развитию у детей старшего дошкольного возраста,
- подвести итоги проведенного исследования и сделать основные выводы.

На контрольном этапе исследования для организации работы по выявлению эффективности предложенных нами и апробированных педагогических условий необходимо провести повторное диагностическое исследование на тех же условиях, что и на констатирующем этапе. Рассмотрим более подробно результаты исследования по каждому из критериев и сравним их с данными, полученными на констатирующем этапе.

В соответствии с пятью критериями изучения физического развития у детей старшего дошкольного возраста нами определены пять направлений исследования. Рассмотрим результаты первого направления, которое заключается в изучение состояния силы у детей старшей дошкольной группы, представленные в таблице 11 и на рисунке 7.

Таблица 11 – Сравнительный анализ результатов контрольного среза по изучению уровня развития силы у детей старшего дошкольного возраста

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

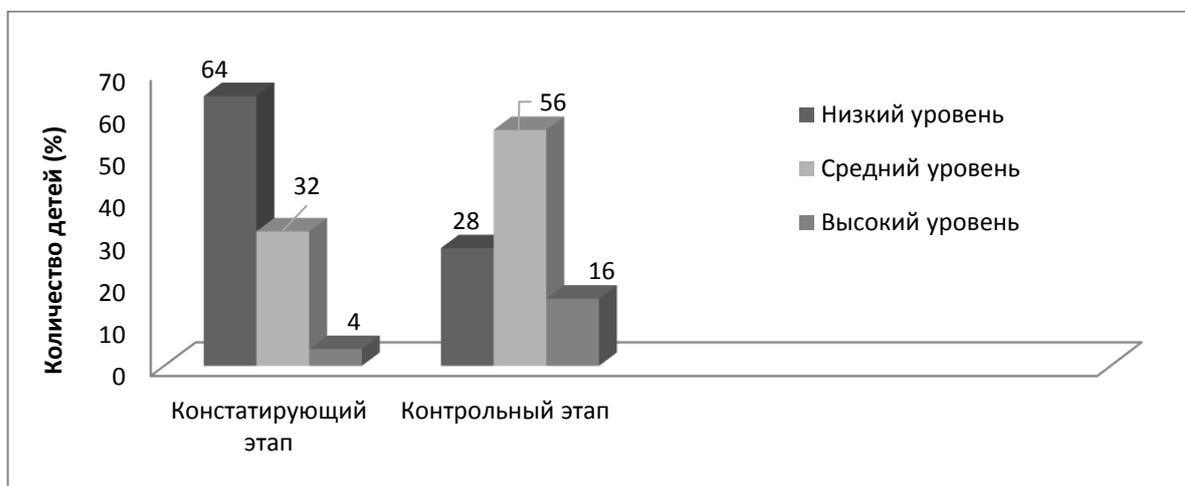


Рисунок 7 – Результаты исследования силы у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах

Обобщая данные, описанные в таблице 11 и на рисунке 7, отметим, что в старшей дошкольной группе наблюдается заметное сокращение количества детей, обладающих низким уровнем развития силы. Полученное на контрольном этапе значение составило разницу с констатирующим этапом на 36%. В то же время значительно выросло количество детей, обладающих высоким и средним уровнем. Показатели контрольного этапа выше констатирующего на 12% (высокий уровень развития силы) и на 24% (средний уровень развития силы). Данная тенденция свидетельствует о том, что выделенные нами педагогические условия успешно способствуют развитию силы как физического качества у старших дошкольников. Стоит отметить, что использованные условия способствуют развитию мышечной ткани, за счет чего у детей больше возможностей для создания сопротивления физическим воздействиям, силовые качества становятся более ярко выраженными.

Рассмотрим результаты исследования ловкости у детей старшего дошкольного возраста, полученные в ходе повторного исследования. Полученные данные отразим в таблице 12 и рисунке 8.

Таблица 12 – Сравнительный анализ результатов изучения уровня развития ловкости

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

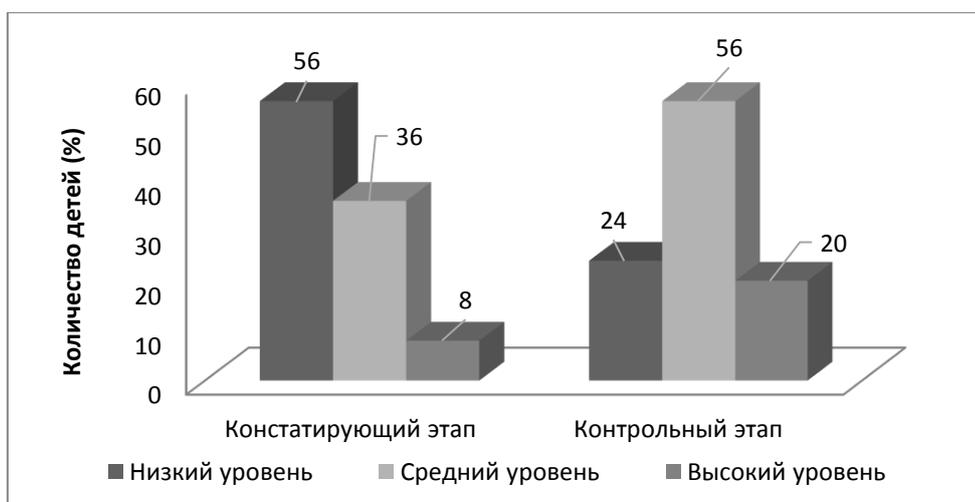


Рисунок 8 – Сравнительные результаты изучения уровня развития ловкости

Исходя из результатов, представленных в таблице 12 и на рисунке 8, можно подчеркнуть также положительную тенденцию. Итак, количество детей с низким уровнем ловкости заметно сократилось, на контрольном этапе детей низкого уровня стало на 32% меньше, чем на констатирующем. Тем не менее количество детей со средним и высоким уровнем возросло на 20% и 16% соответственно. Данная тенденция свидетельствует о том, что выделенные нами педагогические условия успешно способствуют развитию ловкости как физического качества у старших дошкольников. Дети исследуемой группы стали легче приспосабливать свои действия под меняющиеся условия, двигательные задачи решаются в полном объеме и быстро.

Приступим к анализу результатов повторного исследования следующего критерия – «развитие быстроты» в системе физического развития старших дошкольников. Обобщая результаты констатирующего и контрольного этапов, представим данные, полученные при изучении уровня развития быстроты, в таблице 13 и на рисунке 9.

Таблица 13 – Сравнительный анализ результатов по уровню развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста

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

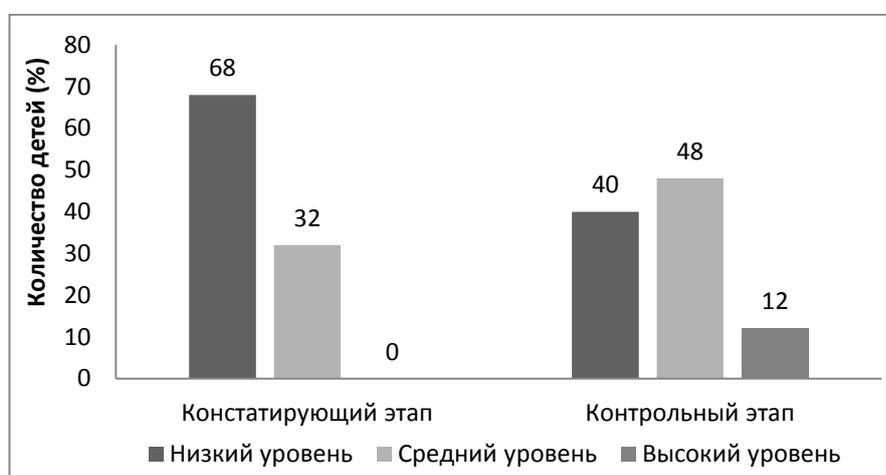


Рисунок 9 – Сравнительные результаты изучения уровня развития быстроты

Описывая полученные результаты на повторном исследовании, отметим, что у 40% детей отмечается все еще недостаточный уровень быстроты. Тем не менее у 48% детей нами выявлен средний уровень, у оставшихся 12% детей наблюдается уже высокий уровень развития быстроты как физического качества. Подчеркнем, что у большей части скорость выполнения тех или иных упражнений выросла, дети не только быстро стали выполнять задание, но точно, с соблюдением всех технических требований к физическому упражнению.

Рассмотрим результаты контрольного этапа по исследованию выносливости старших дошкольников. Обобщая все данные, сгруппируем полученные результаты по группам относительно уровней развития и представим их в таблице 14 и на рисунке 10.

Таблица 14 – Результаты констатирующего и контрольного этапов по изучению особенностей выносливости детей старшей дошкольной группы

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

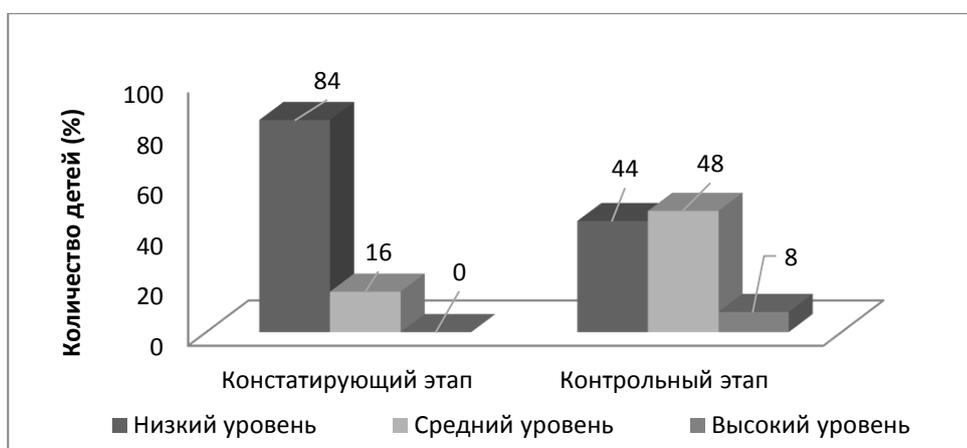


Рисунок 10 – Результаты констатирующего и контрольного этапов по изучению особенностей выносливости детей старшей дошкольной группы

Обобщая результаты исследования, представленные на рисунке 10, отметим, что в старшей дошкольной группе наблюдается заметное уменьшение количества детей с низким уровнем выносливости на контрольном этапе в отличие от констатирующего, что составило 40% низкого уровня (на 40%). В тоже время достаточно увеличилось количество детей на среднем уровне, по сравнению с констатирующим этапом на контрольном уже на 32% детей стало больше. Количество детей высокого уровня увеличилось на 8%. Отмеченная положительная тенденция свидетельствует о том, что выделенные нами педагогические условия успешно способствуют развитию выносливости как физического качества у старших дошкольников. Дети исследуемой группы стали выполнять больше

физических упражнений, в случае затруднений стараются преодолевать их и выполнить задание до конца.

Целесообразным представляется охарактеризовать результаты исследования гибкости как физического качества у детей старшей дошкольной группы. Обобщая полученные в ходе исследования данные отметим сгруппированные по уровням результаты в таблице 15 и на рисунке 11.

Таблица 15 – Сравнительный анализ результатов по уровню развития гибкости у детей старшей дошкольной группы

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

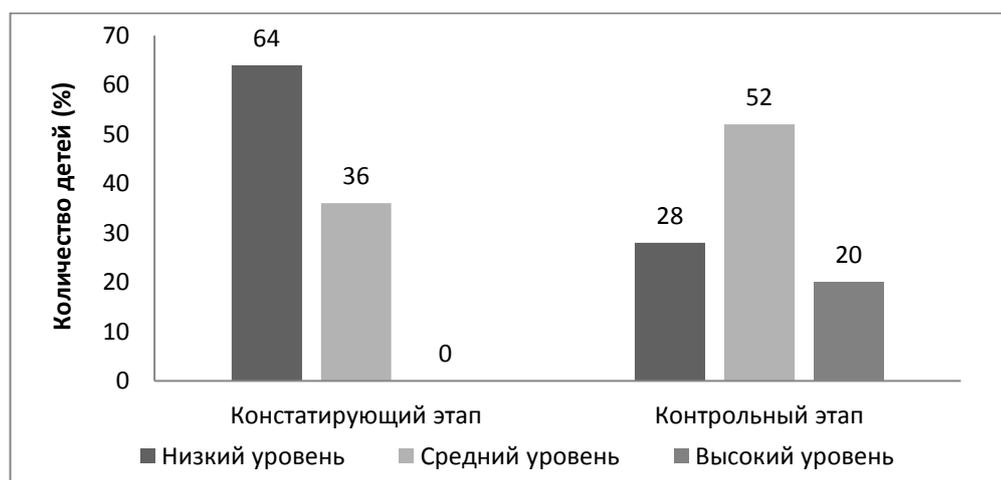


Рисунок 11 – Сравнительные результаты изучения уровня развития гибкости

Рассматривая данные, полученные в ходе анализа пятого критерия, отметим положительную динамику в развитии гибкости. Понизилось количество дошкольников, обладающих низким уровнем, на контрольном этапе меньше на 36%, чем на констатирующем. В свою очередь, детей со средним уровнем гибкости увеличилось на 16% по сравнению с констатирующим экспериментом. В группе высокого уровня развития гибкости также наблюдается увеличение количества детей на 20%. Отмеченные нами результаты позволяют судить, что проведенная на

формирующем этапе работа позволяет эффективно развивать гибкость у детей и помогать им выполнять физические упражнения намного техничнее.

Для того, чтобы отследить физическое развитие у старших дошкольников и выявить, какое влияние на уровень физического развития оказывают предложенные и апробированные нами педагогические условия, сравним результаты констатирующего и контрольного этапов между собой по общему уровню сформированности физических качеств детей старшей дошкольной группы и представим его в таблице 16.

Таблица 16 – Сравнительный анализ общего уровня физического развития старших дошкольников

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

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

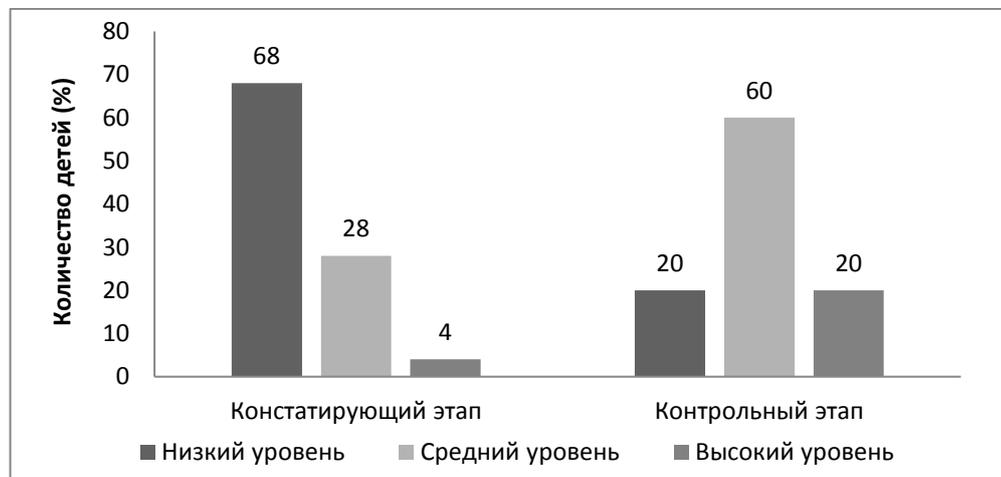


Рисунок 12 – Сравнительный анализ общего уровня физического развития старших дошкольников

Анализируя полученные нами данные в ходе исследования физического развития старших дошкольников, нами сделан ряд ключевых выводов, к которым относятся следующие положения:

– в исследуемой группе наблюдается 20% детей с низким уровнем физического развития. Сравнивая результаты повторного исследования с констатирующим этапом, отметим, что количество испытуемых увеличилось на 48%. Этим детям характерна асинхронность в движении рук и ног, в процессе выполнения физических упражнений нужна постоянная помощь педагога. В ходе выполнения сложных физических упражнений у них возникают трудности, отмечаются ошибки. Одной из особенностей физического развития детей этой группы является отсутствие самоконтроля и правильной самооценки собственных действий. В игровой спортивной деятельности эти дети не могут соблюдать правил. У некоторых детей отмечается достаточно низкий интерес к физической активности или его полное отсутствие.

– в старшей дошкольной группе нами отмечено 60% детей, обладающих средним уровнем физического развития. Сравнивая результаты повторного исследования с констатирующим этапом, отметим, что количество испытуемых увеличилось на 32%. Детей среднего уровня характеризует наличие легкой уже заметной рассогласованности в движении рук относительно ног или наоборот. Любое движение этих детей скованно. Шаги у них отличаются непостоянной переменностью. Дети этой группы с точки зрения техники выполнения грамотны в большей части физических упражнений и движений. Эти дети в процессе своей физической деятельности проявляют упорство, активность, интерес, но отмечается значительный недостаток – низкий уровень проявления самодисциплины и самооценки.

– в исследуемой старшей дошкольной группе по результатам контрольного этапа нами отмечено 20% детей, характеризующихся высоким уровнем физического развития. Сравнивая результаты повторного исследования с констатирующим этапом, отметим, что количество испытуемых увеличилось на 16%. Дети этого уровня характеризуются ярко

выраженной согласованностью в движении как рук, так и ног. Предлагаемые педагогом задания дети выполняют сами, без помощи педагога, уверенно и точно. В процессе выполнения упражнений у ребенка наблюдается самоконтроль действий. Движениям ребенка характерна четкость и переменность шага. В процессе выполнения диагностических заданий дети старшей группы активно проявляют творчество, наблюдается выраженный навык соединения уже освоенных видов движений в простые варианты новых композиций. Они уже могут через движение передавать особенности задуманных образов. У детей этой группы проявляется стремление к проявлению индивидуальности в собственных движениях. Познавательный интерес к выполняемым физическим упражнениям становится все более ярко выраженным.

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

Таким образом, результаты контрольного этапа исследования свидетельствуют о состоявшихся позитивных изменениях в физическом развитии у детей старшей дошкольной группы. Эти различия дают нам основания сделать необходимый вывод о том, что педагогические условия, разработанные нами, позволяют эффективно развивать старших дошкольников с точки зрения их физического развития.

Выводы по второй главе

Подводя итог главы, стоит сделать следующие выводы:

1. Для подтверждения гипотезы исследования была организована экспериментальная работа на базе МБДОУ «ДС № 458 г. Челябинска» в старшей дошкольной группе, которая проходила в три этапа.

2. В ходе проведения практического исследования для выявления уровня физического развития детей старшей дошкольной группы за основу нами взяты физические качества как составная часть процесса физического развития. Для изучения уровня сформированности физических качеств у группы детей мы использовали методику, автором которой является М.А. Рунова.

3. На начало формирующего этапа большинство детей старшего дошкольного возраста находились на низком и среднем уровнях. Проанализировав результаты исследования на констатирующем эксперименте, нами выявлено, что в исследуемой нами группе 4% детей с высоким уровнем, 28% со средним уровнем и 68% с низким уровнем. Обобщая вышесказанное, подчеркнем, что в связи с достаточно низким уровнем физического развития у старших дошкольников следует отметить необходимость в организации целенаправленной деятельности в данном направлении с учетом уровня детей.

4. В ходе формирующего этапа экспериментальной работы нами организована работа с учетом следующих педагогических условий: использование нестандартного спортивного оборудования в работе с детьми и включение в процесс физического воспитания детей здоровьесберегающих технологий. Стоит отметить, что нестандартное оборудование обогащало развивающую предметно-пространственную среду и чаще всего использовалось в самостоятельной деятельности детей как в группе, так и на прогулке. Нестандартное спортивное оборудование способствовало профилактике плоскостопия и искривления позвоночника, развивало физические качества и основные виды движений детей. В рамках

самостоятельной и совместной с педагогом деятельности, в том числе и в непосредственно образовательной деятельности нами запланирована и реализована работа с включением следующих форм здоровьесберегающих технологий: игровой стретчинг (гимнастика на растяжение), ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, степ-аэробика и гимнастика на фитболах.

5. Обобщая результаты контрольного этапа исследования, мы сравнили между собой данные констатирующего и контрольных экспериментов. Подводя итоги изучения физического развития в ходе всей экспериментальной деятельности, нами отмечено, что увеличилось количество детей высокого и старшего уровней соответственно на 32 % и 16% и количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 48%.

Таким образом, по результатам экспериментальной работы нами выявлена положительная динамика в физическом развитии старших дошкольников, что дает возможность сделать вывод о том, что предложенная нами гипотеза подтверждена и выявленные педагогические условия эффективно способствуют физическому развитию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Нами был проведен анализ педагогической и научно-методической литературы по проблемам исследования. Изучив труды ученых (А.В. Кенеман, П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеева, Т.И. Осокина и др.) и их взгляды на проблему физического воспитания детей дошкольного возраста, стоит отметить, что под физическим воспитанием мы будем понимать целенаправленный и систематизированный педагогический процесс, который в качестве цели направлен на решение проблемы по совершенствованию формы и основных базовых функций организма индивида, развитию основных видов движений и взаимосвязанных с двигательными умениям знаний, формирование физических качеств в дошкольном детстве.

Рассматривая особенности организации физического воспитания детей на этапе дошкольного детства, а именно в старшем дошкольном возрасте, нами отмечено, что физическое развитие в старшем дошкольном возрасте происходит также интенсивно. У детей продолжают формироваться навыки выполнения основных видов движений, развиваются физические качества. На процесс усвоения основных видов движений у детей наблюдается значительное влияние уровня сформированности тех или иных двигательных качеств, без которых могут возникать трудности при развитии двигательной деятельности. К поступлению ребенка в школу необходимо сформировать в полном объеме технику выполнения основных движений.

В рамках нашего исследования были определены следующие педагогические условия: развивающая предметно-пространственная среда обогащена нестандартным спортивным оборудованием; используются здоровьесберегающие технологии в процессе физического развития детей

старшего дошкольного возраста. В ходе внедрения данных педагогических условий в практику ДООУ мы составили перспективный план работы использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста. В рамках второго педагогического условия мы обогащали развивающую предметно-пространственную среду нестандартным спортивным оборудованием, которое использовали также в работе с детьми. К ним относятся: «Весёлые башмачки», «Спортивные кубики», «Бильбоке» и др.

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

По результатам экспериментальной работы нами выявлена положительная динамика в физическом развитии старших дошкольников, что дает возможность сделать вывод о том, что предложенная нами гипотеза подтверждена и выявленные педагогические условия эффективно способствуют физическому развитию.

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э. Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 2002. – 89 с.
2. Аркин, Е. А. Дошкольный возраст [Текст] / Е. А. Аркин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 220 с.
3. Вильчковский, Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье [Текст] / Э. С. Вильчковский. – К.: Рад.шк., 2003. – 128 с.
4. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 144с.
5. Джуринский, А. Н. История педагогики и образования [Текст] / А.Н. Джуринский. – М.: Юрайт, 2011. – 675 с.
6. Еникеев, М. И. Психологический энциклопедический словарь [Текст] / М. И. Еникеев. – М.: Проспект, 2010. – 560 с.
7. Зеер, Э. Ф. Профориентология: теория и практика: учебное пособие [Текст] / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Н. О. Садовникова. – М.: Академический проект, 2004. – 192 с.
8. История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX века [Текст] / Под ред. А. И. Пискунова. – М.: Сфера, 2006. – 496 с.
9. Кенеман, А. В. Теория и методика физического развития детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 2000. – 272 с.
10. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь [Текст] / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М.: Академия, 2005. – 176 с.
11. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] / Н. Н. Кожухова. – М.: Академия, 2002. – 216 с.
12. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с

13. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст] / Т. А. Куликова. – М.: Академия, 2000. – 232 с.
14. Кутафин, Ю. Ф. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного и школьного возраста [Текст] / Ю. Ф. Кутафин. – М.: Педагогика, 2003. – 294 с.
15. Лаптев, А. В. Управление физическим развитием [Текст] / А. В. Лаптев. – М.: Просвещение, 2003. – 180 с.
16. Лескова, Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / Г. П. Лескова. – М.: Просвещение, 2001. – 160с.
17. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 2001. – 543с.
18. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос Пресс, 2002. – 239 с.
19. Немов, Р. С. Психология: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Р. С. Немов. — М.: ВЛАДОС, 2003. — 688 с.
20. Никифоров, Ю. Б. Эффективность физических упражнений [Текст] / Ю. Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 150с.
21. Новейший психолого-педагогический словарь [Текст] / Под ред. А. П. Астахова. – Минск: Современная школа, 2010. – 928 с.
22. Новоселова, Г. Л. Развивающая предметно-игровая среда [Текст] / Г. Л. Новоселова // Дошкольное воспитание. – 2002. – №4. – С. 14–18.
23. Новоселова, С. Л. Развивающая предметная среда [Текст] / С. Л. Новоселова. – М.: Сфера, 2005. – 104 с.
24. Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Текст] / Н. А. Ноткина. – СПб.: Питер, 2004. – 192 с.
25. Ожегов, Т. И. Толковый словарь русского языка [Текст] / Т. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М.: ООО «ИПИ Технологии», 2003. – 944 с.
26. Осокина, Т. Н. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. Н. Осокина. – М.: Педагогика, 2000. – 121с.

27. Педагогика [Текст] / Под ред. П. И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 640 с.
28. Педагогический словарь [Текст] / Под ред. В.И. Загвязинского. – М.: Академия, 2008. – 352 с.
29. Петровский, В. А. Построение развивающей среды в дошкольном учреждении [Текст] / В. А. Петровский. – М.: Просвещение, 2003. – 446 с.
30. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / Под ред. М. А. Васильевой. М.: Просвещение, 2011. – 174с.
31. Психологический словарь [Текст] / Под ред. Ю. Л. Неймера. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
32. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М. А. Рунова. – М.: Логос, 2004. – 186 с.
33. Свитцова, Т. Физическое воспитание: формы организации [Текст] / Т. Свитцова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №12. – С.23-24.
34. Сластенин, В. А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Сластенина. – М.: Академия, 2002. – 576 с.
35. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического развития и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 365 с.
36. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / Под ред. А. И. Шустова. – М. Просвещение, 2002. – 159 с.
37. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В. Г. Фролов. – М.: Просвещение, 2000. – 221 с.
38. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического развития и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
39. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника [Текст] / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – №5. – С.18-22.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тесты физической подготовленности детей 6-7 лет

Прыжки в длину с места (см)

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

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

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

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

Прыжки в высоту с места (см)

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

Оборудование: колокольчик и т.д.

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

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

Быстрота. Бег на 10 метров.

Цель: оценить скоростные качества ребенка.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

- кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки. Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент

пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Бег на 30 метров.

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

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

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Выносливость. Бег на 90-150м, (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать определенную дистанцию. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

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

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

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

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Нестандартное оборудование для физического развития детей

Упражнения на дыхание

Дыхательный тренажер «Накорми зверя»

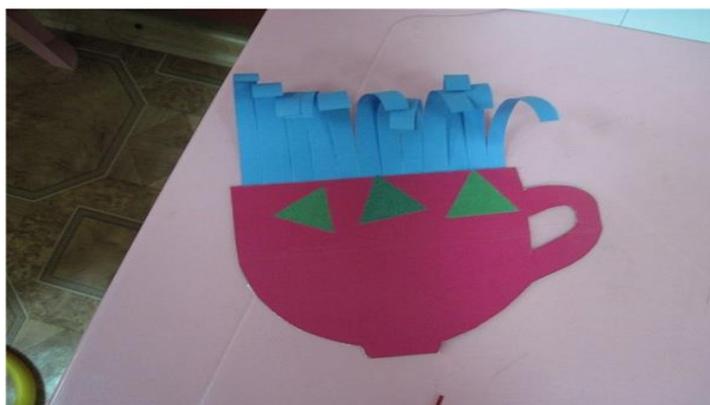


Материал: картонные фигуры с отверстием на подставке, коктейльные трубочки, пластиковые шарик для настольного тенниса.

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

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

«Попьем чайку»



Материал: картонные чашки с приклеенными синими полосками бумаги

Цель: развивать дыхательную мускулатуру, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

«Султанчики, ленточки»



Материал: разноцветные ленты, колечки.

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

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

Гантели



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

Цель: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Варианты использования: различные виды упражнений.

«Флажки»



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

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

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

«Орешки на палочках»



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

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами.

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

Дорожки здоровья

«Массажные коврики и дорожки»



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

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

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

«Подушки – топотушки»



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

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

Варианты использования: режимные моменты, занятия по физкультуре,

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

«Массажер – счеты»



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

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

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

Развитие координационных способностей детей

«Парашют»



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

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

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

«Кольцеброс»



Материал: состоит из картонных колец и конуса.

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

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

«Лошадка» на палке»



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

Цель: развитие координации движений.

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

«Лыжи – скороходы»



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

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

Варианты использования: спортивные игры в зимний период.

Удав «Коа»



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

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

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

Основные движения: шаги, прыжки, подскоки.

«Бильбоке»



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

Цель: развитие координации движений.

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

«Волшебные пенечки»



Материал: ведёрки из-под майонеза, цветная бумага.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: на физкультуре, в самостоятельной деятельности детей. Ребята с удовольствием перешагивают через них, бегают и ходят змейкой, прокатывают мячи между "пенёчками", а если устали - присаживаются отдохнуть.

«Спортивные катушки»



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

Цель: развитие координации движений.

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

Развитие меткости, ловкости

«Попади в корзину»



Материал: мягкая игрушка, пластмассовая корзина, мячики.

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

Основные движения: метание предметов в цель.

Варианты использования: спортивные игры, праздники и развлечения.

«Веселушки – хохотушки»



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

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

Основные движения: метание предметов в цель.

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

«Попади в цель»



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

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

Основные движения: метание предметов в цель.

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

Универсальный тренажер

«Эспандер»



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

Цель: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

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

Развитие навыков ползания

«Воротца для подлезания»



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

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

Варианты использования: спортивные игры, праздники и развлечения.

«Сказочные жирафы»



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

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

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