



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

Факультет дошкольного образования

Кафедра теории, методики и менеджмента дошкольного образования

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

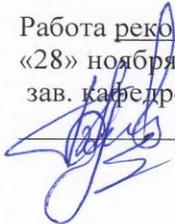
Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дошкольное образование»

Проверка на объем заимствований
51,33% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«28» ноября 2018 г.
зав. кафедрой ТМиМДО
 Артёменко Б.А.

Выполнил (а):
Студент группы ЗФ-402/096-3-1
Кожевникова Мария Сергеевна

Научный руководитель:
к.б.н., доцент
Артёменко Борис Александрович

**Челябинск
2019**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1 Ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы по проблеме физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста	12
1.3 Педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста	15
Выводы по главе 1.....	25
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	26
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.....	26
2.2 Реализация педагогических условий физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	36
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	42
Выводы по главе 2.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ	61

ВВЕДЕНИЕ

В современной дошкольной образовательной организации одной из важнейших задач является формирование у детей здорового образа жизни. В связи с высокой заболеваемостью детей большое внимание стало уделяться физическому воспитанию дошкольников и приобщению их к здоровому образу жизни. К выпуску из детского сада дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельному выполнению физических упражнений и в частности всей физкультурно-спортивной деятельности.

Необходимо заметить, что актуальность заявленной нами подтверждается социальным заказом общества на снижение заболеваемости детей как обычными простудными, так и более серьезными заболеваниями, что влияет на многие обстоятельства. Физическое воспитание является одним из важнейших средств формирования здорового образа жизни, которое необходимо начинать уже с раннего и дошкольного возраста.

Одним из пяти приоритетных направлений деятельности дошкольного учреждения (в соответствии с ФГОС ДО) является физическое развитие детей дошкольного возраста, которое 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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление

целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Достижение данной цели возможно в процессе реализации разнообразных форм физического развития, в том числе и инновационными методами. Не смотря на разработки зарубежных и отечественных ученых, которые служат теоретической основой проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста, отсутствуют методические разработки, обеспечивающие процесс ее решения необходимыми технологическими средствами.

Анализ физического и двигательного развития детского организма старшего дошкольного возраста, а так же показателей здоровья в последние годы выявил тревожные тенденции: по данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова до 40% детей старших дошкольников находятся на низком уровне двигательного развития, причины которого кроются в современном образе жизни.

Единую тенденцию для детских учреждений - понижение двигательной активности детей отмечают специалисты по психологии, педагоги и врачи (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), потому как для дошкольников потеря в движениях может стать следствием потери в здоровье, развитии, знаниях. Как раз по этой причине в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях проблема здоровья стоит на первом месте. В случае, если принять во внимание, что двигательная активность это еще и условие, стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится явным актуальность данного вопроса.

Таким образом, можно выделить противоречия между современными требованиями, предъявляемых к дошкольникам, ухудшением состояния здоровья воспитанников и созданием условий для развития физических

качеств и двигательной активности воспитанников в дошкольных организациях.

Данное противоречие позволило сформулировать проблему исследования: Необходимость поиска эффективных средств работы по повышению уровня физического развития дошкольников, и созданием условий по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста.

В связи с вышесказанным, актуальность проблемы исследования и выявленное противоречие обусловили выбор ее темы: «Педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста». Выбор темы определил цель, объект, предмет и задачи исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Согласно гипотезе исследования, физическое развитие детей старшего дошкольного возраста будет проходить эффективнее, при реализации следующих педагогических условий:

1. Используются здоровьесберегающие технологии в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста;
2. Используется нестандартное спортивное оборудование по физическому развитию.

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

1. Провести анализ педагогической и научно-методической литературы по проблемам исследования;
2. Определить и внедрить в практику работы педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста;

3. Определить результативность предложенных педагогических условий.

Исследование предлагает комплексное использование таких методов, как: теоретический анализ и изучение педагогической и философской литературы по проблеме исследования, включая обобщение, сравнение, систематизацию полученных данных; методы сбора эмпирических данных: эксперимент, анкетирование.

База исследования: МАДОУ «ДС № 19 г. Челябинска». В эксперименте приняли участие дети старшего дошкольного возраста.

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

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы по проблеме физического развития детей старшего дошкольного возраста

Логика нашего исследования предполагает в этом параграфе рассмотреть теоретические аспекты проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Советский психолог Л.В. Занков понимает развитие как целостное движение психики, при котором каждое новообразование появляется в результате взаимодействия интеллекта, воли, чувств и нравственных представлений ребенка. Важным является единство в развитии интеллектуального и эмоционального, волевого и нравственного, то есть качественных характеристик развития ребенка. Главным в системе Л.В. Занкова выдвигается задача общего развития, которое понимается как развитие ума, воли, чувств детей и рассматривается как надежная основа усвоения знаний, умений, навыков [19, с. 14].

Процесс развития рассматривается с разных сторон. Психология объясняет законы развития психики, педагогика разрабатывает теории о том, как целенаправленно воздействовать на развитие конкретного человека.

В процессе развития могут быть выделены следующие основные линии: познавательная (становление интеллекта); психологическая структура и содержание деятельности (становление целей, мотивов, освоение способов деятельности); личностная (направленности, ценностных ориентаций, самосознания, самооценки, взаимодействия с социальной средой).

В Педагогической энциклопедии дано следующее определение понятия «развитие». «Психическое развитие – становление и развитие психических процессов» [37, с. 67].

А.Н. Леонтьев рассматривал развитие личности как процесс взаимодействия разных видов деятельности, между которыми устанавливаются упорядоченные отношения [28, с. 87].

«Развитие – это возникновение нового, то есть стадии развития характеризуются возрастными новообразованиями, теми качествами, которых не было раньше у человека», – так определял Л.С. Выготский [11, с. 65].

Существует и другое определение понятия «развитие». Л.С. Выготский писал, что развитие – это жизненный порыв саморазвивающейся личности, воля к самоутверждению и самосовершенствованию [11, с. 128].

Сформулировав определение понятия, Л.С. Выготский также изложил очень важное положение о двух уровнях умственного развития ребенка: это уровень актуального развития (наличный уровень подготовленности, характеризующийся уровнем интеллектуального развития, определяемым с помощью задач, которые ребенок может выполнить самостоятельно, без помощи окружающих) и уровень, определяющий зону его ближайшего развития. Ребенок достигает второго уровня умственного развития в сотрудничестве с взрослым, путем решения задач, находящихся в зоне его интеллектуальных возможностей [10, с. 153].

«Большая или меньшая возможность перехода ребенка от того, что он умеет делать самостоятельно, к тому, что он умеет делать в сотрудничестве, и оказывается самым чувствительным симптомом, характеризующим динамику развития и успехов в умственной деятельности ребенка. Она вполне совпадает с зоной его ближайшего развития», – писал Л.С. Выготский [11, с. 137].

В своих работах Л.С. Выготский обращал внимание на то, что обучение влечет за собой развитие. К внутренним факторам развития личности он относил активность самой личности: ее чувства, волю, интересы, деятельность [10].

Психолог К. Юнг писал, что развитие – это «индивидуализация» как дифференциация от общности. Главная цель индивидуализации – достижение высшей точки «самости», целостности и единства всех психических структур человека [22, с. 70].

Советский психолог Л.И. Божович писала, что развитие личности – это процесс количественных и качественных изменений под влиянием внешних и внутренних факторов. Личность изменяется от возраста к возрасту в следующих аспектах: физическое развитие (скелетно-мышечная и другие системы организма), психическое развитие (психические процессы), социальное развитие (формирование нравственных чувств, определение социальных ролей) [7, с. 85].

«Развитие – это процесс и результат количественных и качественных изменений человека. Оно связано с постоянными, непрекращающимися изменениями, переходами из одного состояния в другое, восхождением от простого к сложному, от низшего к высшему, от количественного к качественному», – отмечал И.П. Подласый [35, с. 22].

Э.Х. Эриксон отмечал: «Развитие – это последовательная смена этапов, на каждом из которых происходит качественное преобразование внутреннего мира, отношений и поведения человека, в результате чего человек получает то новое, характерное именно для данного этапа развития» [31, с. 64].

Таким образом, развитие – это процесс необратимых, направленных и закономерных изменений, приводящий к возникновению количественных, качественных и структурных преобразований психики и поведения человека.

В связи с темой исследования стоит рассмотреть также понятие «физическое развитие» в психолого-педагогической литературе.

Подчеркнем, что с точки зрения Л.К. Карауловой, физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков, приобретенных в процессе жизнедеятельности человека на основе наследственной программы.

Физическое развитие - часть физического развития, процесс изменения форм и функций организма, а также результат этого изменения. Оно может идти стихийным путем и целенаправленно, под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе физического развития или тренировки. Поэтому управление физическим развитием людей в соответствии с современными требованиями представляет собой одну из главных задач физической культуры.

По мнению В. В. Бунак [30], физическое развитие - это комплекс морфофункциональных свойств, определяющих запас физических сил организма. В разработку проблемы физического развития в связи с занятиями физической культурой и спортом существенный вклад внес П.Ф. Лесгафт [33], который является основоположником физической культуры в России. Он подчеркивал, что знание законов роста и развития детского организма необходимо педагогам, при этом неоднократно указывал, на то, что достичь совершенства организма в трудовой и бытовой деятельности невозможно без гармоничного развития всех органов и систем.

Стоит отметить, что достаточно широкое определение понятию «физическое развитие» дает А.Г. Цейтлин [12]. По его мнению, физическое развитие личности – это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи в зависимости от окружающих условий внешней среды при руководящей роли центральной нервной системы.

Л.П. Матвеев [28] определил физическое развитие как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе, происходящий по его естественным закономерностям, которые никто не волен упразднить.

Согласно ФГОС ДО, физическое развитие подразумевает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости. Упражнения способствуют правильному формированию опорно-

двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящему ущерба организму, выполнением физических качеств. Педагог формирует начальные представления о некоторых видах спорта, помогает детям овладеть подвижными играми с правилами, рассказывает о ценности здоровья [37].

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

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

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

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

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими

упражнениями. Система физического развития в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

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

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

1.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Физическое развитие стоит характеризовать как закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей любого организма. В дошкольном возрасте ребенок наиболее быстро 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. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела [11].

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

Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4—6 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

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

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

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

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

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

У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с старшим телом крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма физические качества в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Специалистами по физическому воспитанию отмечено, что при недостаточном развитии быстроты, ловкости у детей формируются неправильные элементы техники основных видов движений. Двигательные умения тесно связаны с физическими качествами. Связь эта взаимная, чем богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Двигательные качества у детей развиваются в процессе выполнения различных движений. Объем которых указывается в программе для каждой возрастной группы. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и

точные. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Совершенствуются физические качества, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Значительно увеличивается проявление ловкости, волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например - головы, рук, ног, кисти и пальцев рук. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям [4].

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

1.3 Педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста

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

Многочисленные исследования отечественных педагогов (Ю.А. Конаржевский, Г.Н. Сериков, Ю.П. Соколик и др.) позволяют уточнить, что педагогическая система может функционировать только при соответствующих условиях. Синтезируя определения Ю.К. Бабанского, А.Я. Найна, В.А. Сластенина и др., под педагогическими условиями мы

понимаем совокупность объективных возможностей, содержания, форм, методов, педагогических приемов, направленных на решение поставленных исследовательских задач [6, с. 122].

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

1. Используются здоровьесберегающие технологии в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста;
2. Используется нестандартное спортивное оборудование по физическому развитию.

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

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [27, с. 114].

Понятие «здоровьесберегающие технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

По мнению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающая технология – это:

- условия обучения ребенка в образовательных учреждениях (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [27].

Н.К. Смирнов утверждал, что понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения [39].

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это совокупность профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий по здоровьесбережению, применяемая в ходе регламентированной, нерегламентированной и досуговой форм работы в ДО.

Н.В. Сократов, В.Г. Алямовская, Т.С. Овчинникова, М.М. Безруких и др. полагают, что использование здоровьесберегающих технологий обеспечивают тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития и здоровья ребёнка.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребёнку, - это:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада;
- воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека;
- привитие знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его;
- воспитание валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- научность: использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий, методик;
- доступность: возможность для широкого практического применения здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- активность: участие всего коллектива педагогов, специалистов, родителей в поисках эффективных методов оздоровления дошкольников;
- сознательность: формирование осознанного отношения детей к своему здоровью;
- единство диагностирования и коррекции: научная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизиологической

диагностик; планирование способов, методов и приемов индивидуальной и групповой коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных;

- систематичность: регулярность реализация оздоровительных и профилактических мероприятий;

- целенаправленность: подчинение всего комплекса медико-педагогических воздействий для решения единой цели здоровьесберегающей системы ДОУ;

- сформированность психо-физической готовности ребенка к обучению в школе;

- оптимальность: соблюдение сбалансированности психофизических нагрузок в зависимости от возрастных и психологических особенностей ребенка;

- индивидуальность: медико-педагогическое воздействие с учетом форм заболеваний и резерва здоровья каждого ребенка.

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. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность [39, с. 67].

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть игрового стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно–двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Степ–аэробика – это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партнерской части НОД платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны

практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна [26, с. 134].

Фитбол – гимнастика является новой формой работы по физическому воспитанию. В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях [14, с. 78]. Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

1. Дыхательная гимнастика используется – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

2. Гимнастика для глаз – способствует снятию статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

3. В релаксации – эффективно использование спокойной классической музыки, звуков природы. Используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

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 – использование нестандартного спортивного оборудования по физическому развитию.

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

В современном обществе на первое место в процессе развития ребенка выходит процесс интеллектуального развития. Современные дети в большей мере испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже необходимой нормы. Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. За счет этого всего снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей. Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии.[36]

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

- обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;
- приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нем;
- создать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;

– приучать применять предметы спортивно-игрового нетрадиционного оборудования в самостоятельной деятельности;

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

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

Нестандартное оборудование должно быть:

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

Проведение физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей возможно как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нетрадиционного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки. Детям на физкультурных занятиях должно быть, прежде всего, интересно. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нетрадиционным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов [42].

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

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

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

Подводя итоги данного параграфа, сделаем следующие выводы:

1. Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии – это совокупность профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий по здоровьесбережению, применяемая в ходе регламентированной, нерегламентированной и досуговой форм работы в ДО. 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.

3. Наличие в дошкольной образовательной организации рационально подобранного нетрадиционного оборудования дает возможность более успешно решать задачи физического воспитания по формированию жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств детей, укрепление здоровья и гармоничного развития дошкольников.

Выводы по главе 1

Подводя итог главы, стоит подчеркнуть следующее:

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

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

3. Для эффективного физического развития детей старшего дошкольного возраста нами были выделены следующие педагогические условия: использование здоровьесберегающих технологий в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста; использование нестандартного спортивного оборудования по физическому развитию.

Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии – это совокупность профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий по здоровьесбережению, применяемая в ходе регламентированной, нерегламентированной и досуговой форм работы в ДО. 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.

4. Наличие в дошкольной образовательной организации рационально подобранного нетрадиционного оборудования дает возможность более успешно решать задачи физического воспитания по формированию жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств детей, укрепление здоровья и гармоничного развития дошкольников.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста

Цель экспериментальной работы – определение влияния условий организации образовательного процесса в ДОУ на формирование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МАДОУ «Детский сад № 19 г. Челябинска». Для проведения эксперимента нами были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ). В эксперименте участвовало 28 детей в возрасте 5-6 лет (по 14 человек в каждой из групп).

Опытно-экспериментальная работа проводилась поэтапно. Этапный подход подразумевает, что осуществление любого педагогического эксперимента проходит минимум в два – максимум в три этапа (подготовительный, основной, заключительный), на каждом из которых проводится соответствующий этапу тип эксперимента (констатирующий, формирующий, контрольный). Все этапы были подчинены основной цели, на каждом этапе решались свои задачи, применялись определенные методы и средства.

Цель констатирующего эксперимента – выявить исходный уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в системе дошкольного образовательного учреждения.

В ходе проведения практического исследования на констатирующем этапе эксперимента для обеспечения своевременного и правильного физического развития детей, мы обследовали их физические качества. В исследовании для изучения уровня развития физических качеств мы использовали методику М.А. Руновой.

Важным шагом в осуществлении второй цели констатирующего этапа исследования явилось решение вопроса о критериях, позволяющих выявить первоначальный уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Для выявления уровня сформированности физических качеств дошкольников мы выделили критерии и показатели. Критерии и показатели мы выделили, основываясь на основных физических качествах и их характеристиках (таблица 1).

Таблица 1

Характеристика критериев и показателей сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста

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

На основе выделенных критериев, а также для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были выделены уровни физического развития. Планируя результаты первоначального этапа формирования физических качеств, мы исходим из уровневого подхода. Это, прежде всего, обосновывается тем, что в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования как результаты овладения программой являются целевые

ориентиры, которые в свою очередь соответствуют среднему для данного возраста уровню. Но каждый ребенок развивается индивидуально. В связи с этим наблюдается как отставание от нормального развития, так и опережение. Исходя из этого, нами были выделены следующие уровни формирования физических качеств: низкий, средний, высокий. В таблице 2 содержится характеристика уровней формирования физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 2

Уровни сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Характеристика
Высокий	Согласованность движений рук и ног. Выполняет самостоятельно. В движении проявляет четкость, переменный шаг. Дети эффективно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. Дошкольники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.
Средний	Слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот. Выполняют движения с небольшой помощью воспитателя. В движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).
Низкий	Полное несоответствие согласования движения рук и ног. Выполняют с помощью воспитателя или не выполняют. Ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за

	выполнением движений, а так же затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям
--	--

Рассмотрим полученные результаты по каждому критерию.

Первое направление – развитие навыков силы. Полученные нами результаты показывают, что значительная часть детей (64,3 %) не осваивают такой основной вид движений – как ходьба, при этом не проявляет самостоятельности в выполнении задания. В то же время детей со средним уровнем развития умений 35,7 %, что говорит о том, что эта часть детей обладает достаточным уровнем развития навыков силы в соответствии со своим возрастом. В таблице 3 представлены данные нулевого среза по критерию – развитие силы.

Таблица 3

Результаты изучения уровня развития силы в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	64,3	35,7	0
КГ	57,1	35,7	7,2

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

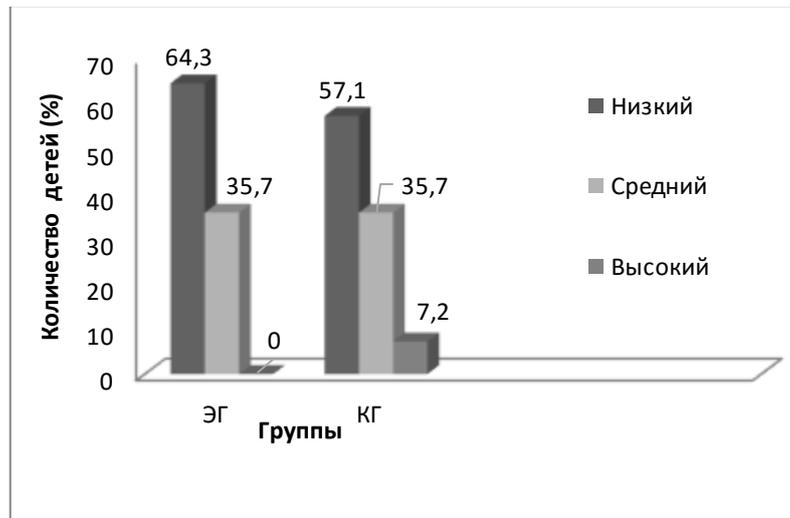


Рис. 1 Результаты нулевого среза изучения критерия «Развитие силы»

Второе направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Проведенный анализ результатов показывает, что у значительной части детей (57,1 %) на низком уровне находится развитие навыков ловкости. В таблице 4 и на рис. 2 представлены сравнительные данные нулевого среза по критерию – развитие ловкости.

Таблица 4

Результаты изучения уровня развития навыков ловкости в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	57,1	42,9	0
КГ	64,3	28,5	7,2

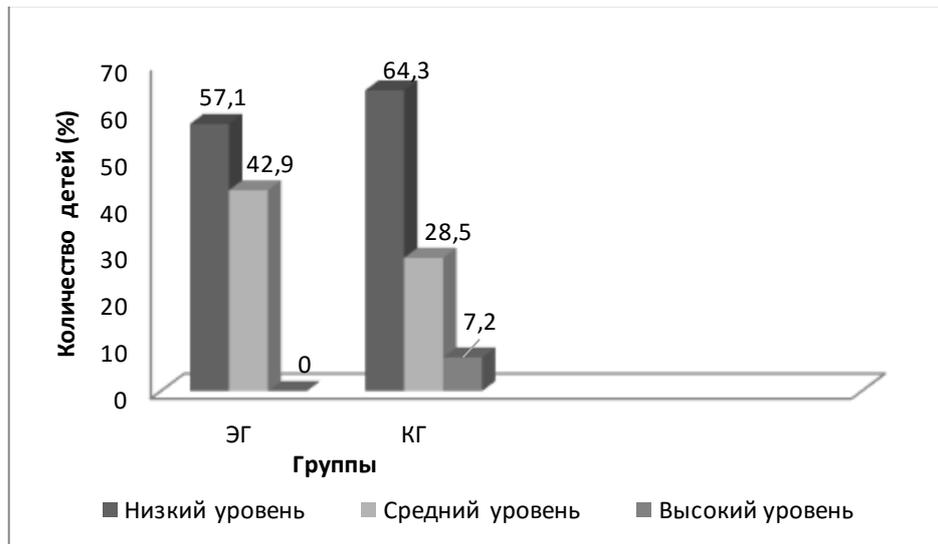


Рис. 2 Результаты нулевого среза изучения уровня «Развития ловкости» у детей старшего дошкольного возраста

Третье направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития быстроты у детей средней дошкольной группы. Совокупные результаты использованных методик показали, что показатели критерия «Развитие быстроты» на низком уровне у около 57,1 %. В таблице 5 и на рис. 3 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 5

Результаты изучения уровня развития быстроты в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	57,1	28,5	7,2
КГ	57,1	42,9	0

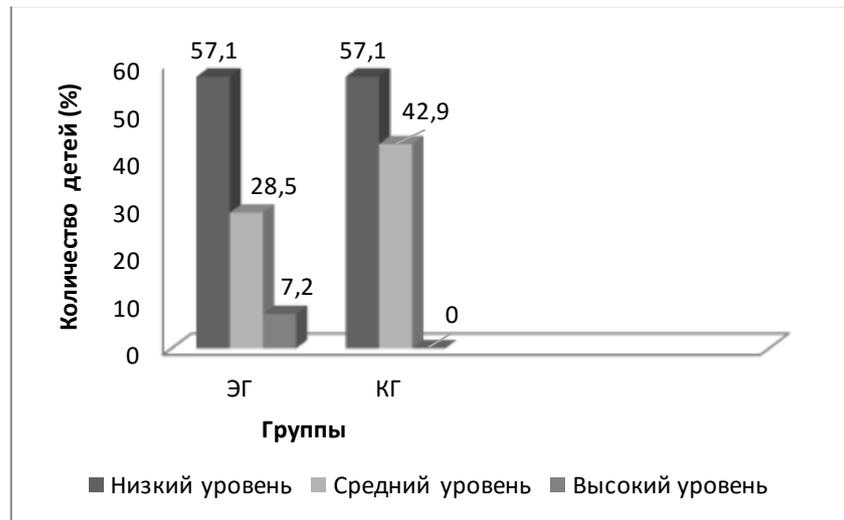


Рис. 3 Результаты нулевого среза изучения критерия «Развитие быстроты» у детей старшего дошкольного возраста

Четвертое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития выносливости у детей средней дошкольной группы. Совокупные результаты использованных методик показали, что показатели критерия «Развитие выносливости» на низком уровне у около 46 % детей, что более сформировано в отличие от других критериев. В таблице 6 и на рис. 4 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития навыков выносливости.

Таблица 6

Результаты изучения уровня развития навыков выносливости в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	71,4	28,6	0
КГ	71,4	21,4	7,2

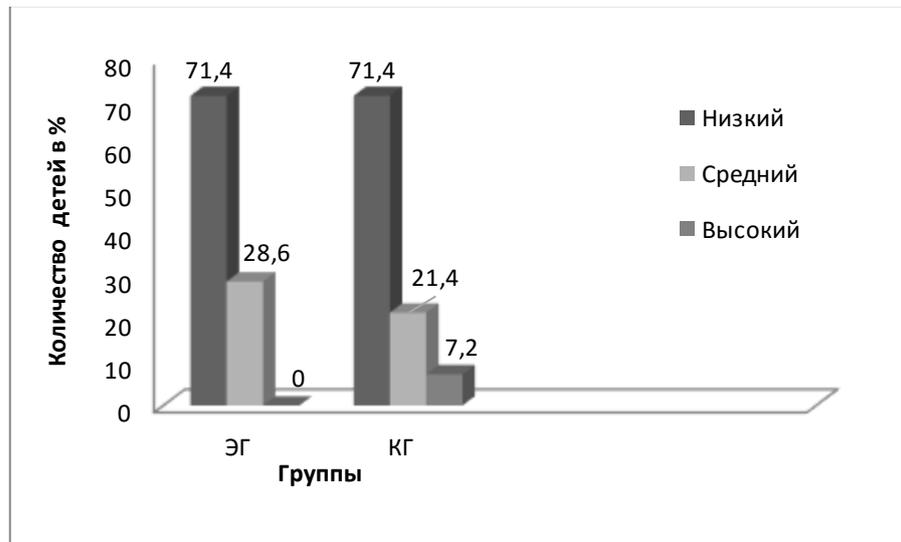


Рис. 4 Результаты нулевого среза изучения критерия «Развитие выносливости» у детей старшего дошкольного возраста

Пятое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития гибкости у детей средней дошкольной группы. Совокупные результаты использованных методик показали, что показатели критерия «Развитие гибкости» на низком уровне у около 64,3%. В таблице 7 и на рис. 5 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 7

Результаты изучения уровня развития навыков гибкости в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	64,3	28,5	7,2
КГ	71,4	21,4	7,2

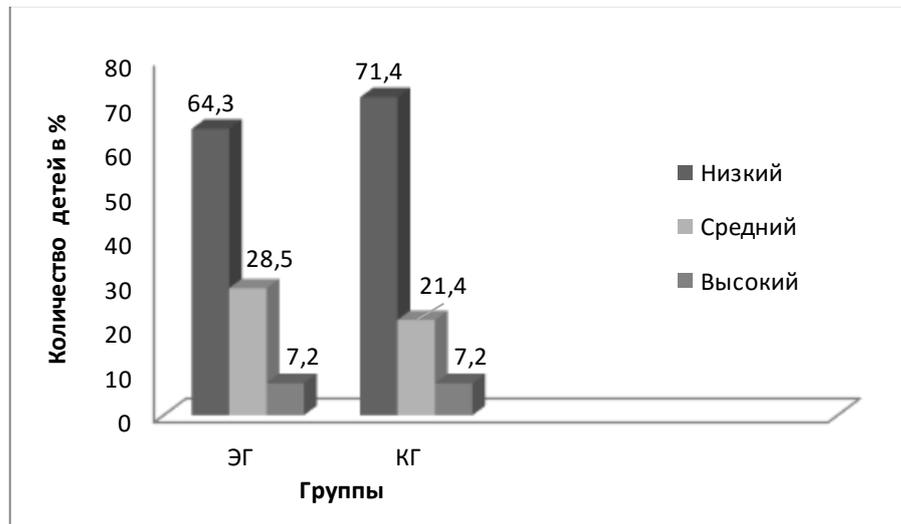


Рис. 5 Результаты нулевого среза изучения критерия «Развитие гибкости» у детей старшего дошкольного возраста

Обобщая выше сказанное, стоит обобщить полученные данные и представить сводную таблицу 8, в которой представлен общий уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 8

**Результаты исследования уровня развития физических качеств
детей экспериментальной и контрольной группы**

Группы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
ЭГ	64,3	35,7	0
КГ	57,1	42,9	0

Количественный и качественный анализ результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента, показал, что в экспериментальной группе нет детей, которые принадлежат к высокому уровню.

К среднему уровню отнесено в экспериментальной группе 35,7%. На этом уровне находятся следующие дети: Андрей А., Валерия Ш., Екатерина К., Елизавета М., Светлана С. В контрольной группе на среднем уровне 42,9%. В данной группе дети старшего уровня: Алена П., Григорий З., Екатерина Д., Иван М., Максим К., Тимофей П. Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается

скованность, не всегда переменный шаг. Согласованность движений рук и ног. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

К низкому уровню к экспериментальной группе относятся 64,3%. Это следующие дети группы: Алиса К., Алиса Т., Антонина С., Артур Г., Дарья Б., Максим Н., Полина Л., Святослав Р., Софья Н. В контрольной группе у среднему уровню отнесено 57,1%. Данную группу составляют следующие дети: Вероника С., Дарья Г., Ева Ш., Евгений Ш., Елизавета И., Елизавета Ф., Егор Г. , Максим З. Такие дети имеют полное несоответствие согласования движения рук и ног, выполняют с помощью воспитателя или не выполняют, имеют ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а так же затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям

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

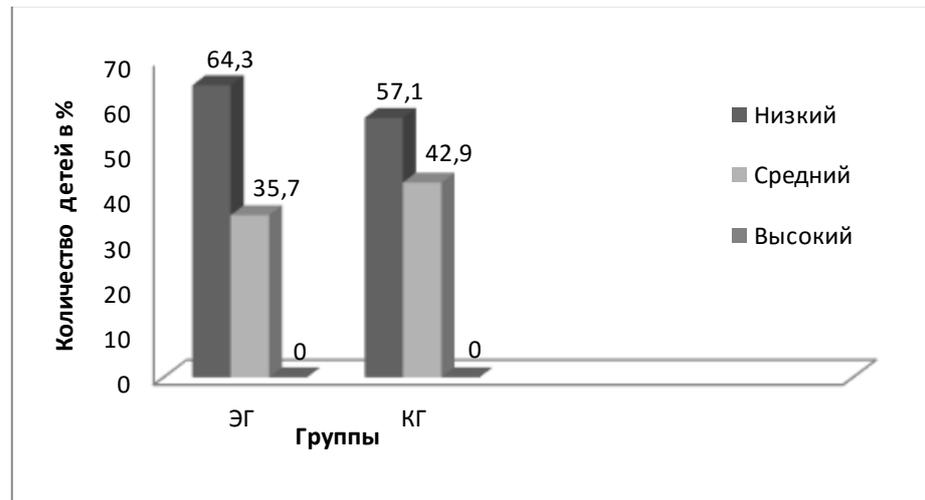


Рис. 6 Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы по общему уровню развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Таким образом, наблюдение за деятельностью детей позволило выявить уровень развития физических качеств. Эксперимент показал преобладание низкого уровня физических качеств детей старшего дошкольного возраста, что ниже реальных возможностей детей дошкольного возраста, о чём свидетельствует наличие детей, показавших достаточно высокие результаты.

2.2 Реализация педагогических условий физического развития детей старшего дошкольного возраста

Рассмотрев теоретические положения исследуемой проблемы, определив ее состояние в практике дошкольных образовательных организаций и выявив исходный уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста, сосредоточим свое внимание в данном параграфе на описании работы по реализации выявленных педагогических условий. В нашей работе были выделены следующие положения гипотезы:

1. Используются здоровьесберегающие технологии в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста;
2. Используется нестандартное спортивное оборудование по физическому развитию.

С целью подтверждения и уточнения выдвинутой нами гипотезы мы провели экспериментальную работу, направления которой разработаны нами в соответствии с предложенными педагогическими условиями. Экспериментальная работа проводилась на базе МАДОУ «ДС № 19 г. Челябинска» в старшей дошкольной группе.

Второй этап нашей экспериментальной работы – формирующий имел цель: экспериментально проверить эффективность предложенных педагогических условий в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста на основе выделенных критериев.

Комплекс работы по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста на условиях гипотезы. Рассмотрим работу по каждому из условий.

В соответствии с первым и вторым условием мы разработали перспективное планирование занятий на месяц 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 9).

Таблица 9

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»	Увеличение природной гибкости, подвижности суставов и эластичности

		<p>«Деревце»</p> <p>«Звездочка»</p> <p>«Кошка»</p> <p>«Ходьба»</p>	<p>мышц имитационных движений игрового стретчинга.</p> <p>Растягивание позвоночника вверх</p> <p>Развивать гибкость детей</p> <p>Развитие позвоночника</p> <p>Развивать подвижность суставов ног, улучшение осанки</p>
3 неделя	Релаксационные упражнения	<p>“Ленивая кошечка”</p> <p>«Спящий котенок»</p> <p>«Улыбнись-рассердись»</p> <p>«Осенний лист»</p> <p>«Сказка»</p>	<p>Расслабление напряжения у детей</p> <p>Снятие напряжения</p> <p>Расслабление тела</p> <p>Мышечное напряжение и расслабление</p> <p>Снятие психического, нервного напряжения</p>
4 неделя	Игровой стретчинг	<p>«Деревце»</p> <p>«Тянемся к солнцу»</p> <p>«Змея»</p> <p>сказка «Репка» в сопровождении р.н.п. «Ах, вы сени»</p> <p>«Деревце»</p>	<p>Растягивание позвоночника вверх</p> <p>Растягивание мышц спины, вытягивание позвоночника</p> <p>Растягивание мышц брюшного пресса</p> <p>Увеличение природной гибкости, подвижности суставов</p> <p>Растягивание позвоночника</p>
5 неделя	Степ-аэробика	<p>«Расцвели тюльпаны»</p> <p>«Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Пингвины на льдинах»</p> <p>«Карусель»</p>	<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие выносливости детей</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие ловкости</p> <p>Развитие чувства ритма</p>
6 неделя	Гимнастика на фитболах	<p>«Индейцы»</p> <p>«Прокати фитбол»</p> <p>«Спортивная ходьба»</p> <p>«Приседания»</p> <p>«Займи место»</p>	<p>Организация оздоровления и физического развития детей.</p> <p>Привлечение интереса детей к футболу, дать представление о форме.</p> <p>Формировать умение подхода к футболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений.</p> <p>Развивать выносливость детей.</p> <p>Формировать умение детей принимать базовое положение для выполнения упражнений.</p>
7 неделя	Игровой стретчинг	«Деревце»	Растягивание позвоночника

		«Тянемся к солнцу» «Змея» сказка «Репка» в сопровождении р.н.п. «Ах, вы сени» «Деревце»	вверх Растягивание мышц спины, вытягивание позвоночника Растягивание мышц брюшного пресса Увеличение природной гибкости, подвижности суставов Растягивание позвоночника
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
12 неделя	Дыхательная	«Жуки»	Развитие правильного

	гимнастика	«Сердитый ежик» «Надуй шарик» «Гуси летят» «Паровозик»	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

В приложении представлен примерный конспект.

В соответствии со вторым 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.

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.

Индивидуальная работа, проводимая воспитателем на 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 воспитателя. В группе был организован физкультурный уголок с традиционным и нетрадиционным оборудованием.

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

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Констатирующий этап экспериментальной работы показал низкий уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Вследствие этого экспериментальная работа была направлена на реализацию

педагогических условий по развитию физических качеств у детей. Цель контрольного этапа опытно-экспериментальной работы – уточнить и доказать эффективность выделенной нами гипотезы.

К основным задачам контрольного этапа относятся:

- выявить эффективность педагогических условий в работе по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;
- сформулировать основные выводы по результатам исследования.

Для определения эффективности реализации комплекса педагогических условий и выявления динамики уровня развития физических качеств в ходе опытно-экспериментальной работы, нами проведено повторное исследование и получены результаты, которые характеризуют уровень развития физических качеств так же, как и на констатирующем этапе, по шести критериям. К ним относятся: развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Определение уровня развития данных критериев на контрольном срезе осуществлялось на основе того же диагностического инструментария, что и на констатирующем этапе. В таблице 10 и на рис. 8 представлены результаты контрольного среза повторного изучения уровня развития силы детей в экспериментальной и контрольной группе.

Таблица 10

Результаты контрольного среза по изучению уровня развития силы у детей старшего дошкольного возраста

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний(%)	Высокий (%)
ЭГ	35,7	57,1	7,2
КГ	49,9	42,9	7,2

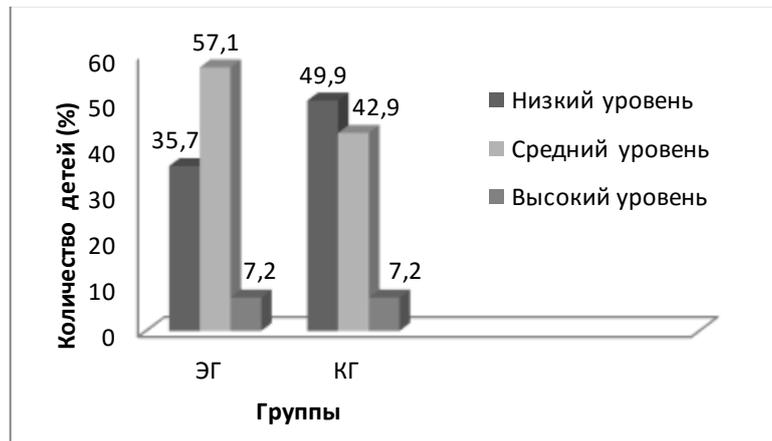


Рис. 7 Результаты изучения уровня развития силы у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе

Исходя из полученных данных, мы делаем вывод, что проведенная работа оказала влияние на уровень развития силы у детей средней дошкольной группы. Это можно заметить на рис. 8.

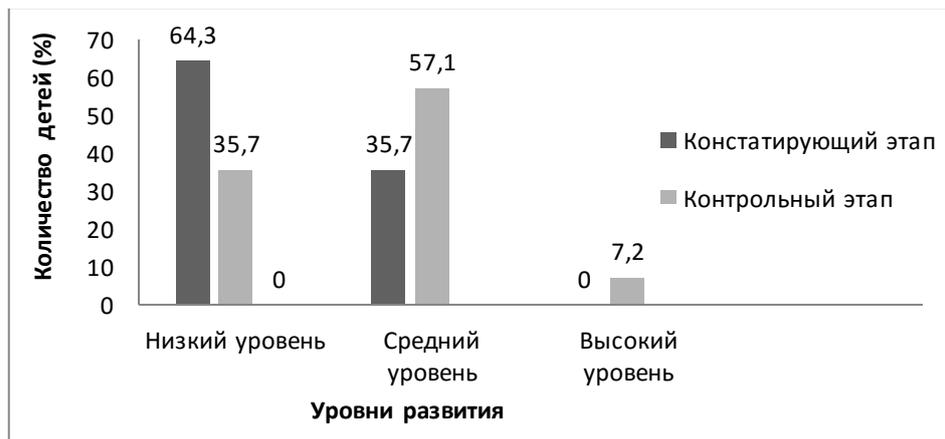


Рис. 8 Сравнительный анализ эффективности педагогических условий на уровень развития силы в экспериментальной группе

Рассматривая рисунок, мы видим, что уменьшилось количество детей с низким уровнем развития силы на 28,6%, в то время как количество детей со средним и высоким уровнем увеличилось на 21,4% и 7,2% соответственно. Это доказывает эффективность проведенной работы на формирующем этапе эксперимента.

Следуя логике исследования, необходимо отследить эффективность влияния проведенной работы на следующий критерий, такой как «развитие ловкости». Результаты этого исследования мы представим в таблице 11 и рис. 9.

Результаты изучения уровня развития ловкости на контрольном этапе

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	28,5	57,1	14,4
КГ	57,1	35,7	7,2

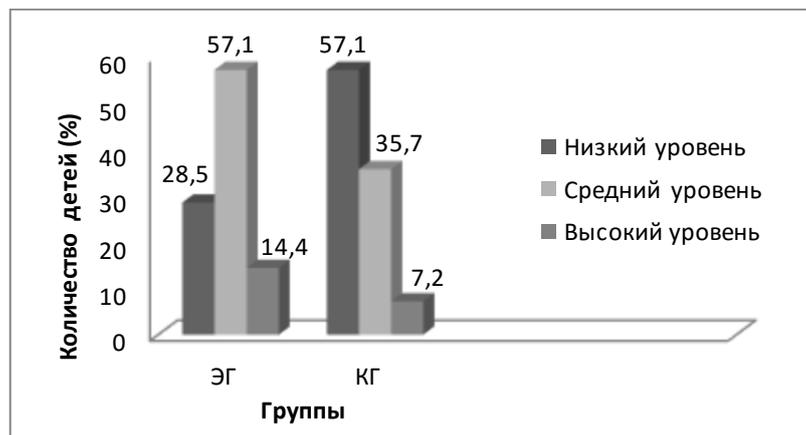


Рис. 9 Результаты изучения уровня развития ловкости на контрольном этапе

Следовательно, можно сделать вывод, что уровень развития ловкости также повысился и улучшился под действием выделенных нами и проведенных педагогических условий. Для доказательства этого факта обратимся к рис. 10, на котором представлены сравнительные данные по рассматриваемому критерию.

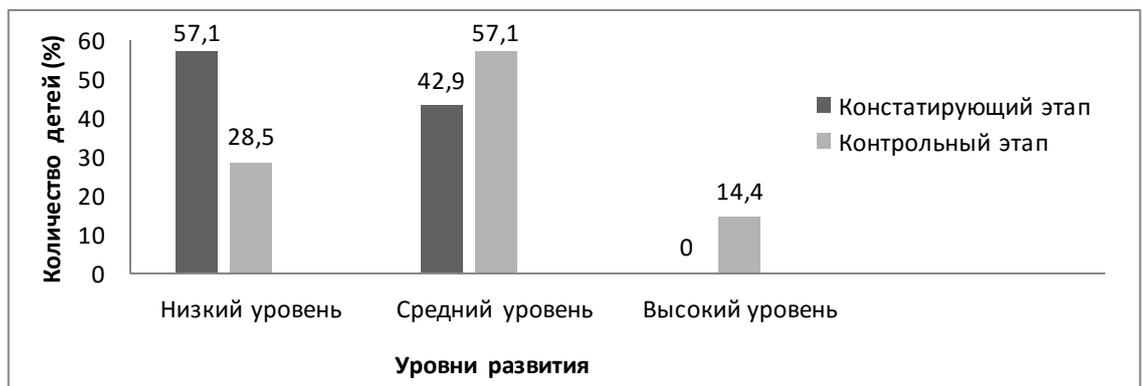


Рис. 10 Сравнительный анализ уровня развития ловкости детей старшего дошкольного возраста

Исходя из полученных данных, мы видим, что низкий уровень развития ловкости значительно снизился (на 28,6%), в то время как средний и высокий

уровень повысился на 14,2% и 14,4% соответственно, что говорит о том, что, не смотря на сложности с детьми низкого уровня развития ловкости, все же общая часть детей прогрессировала.

Целесообразным предоставляется рассмотреть критерий – «развитие быстроты» в системе развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Проведя контрольный этап опытно-экспериментальной работы по обозначенному критерию, мы пришли к выводу, обозначенным в таблице 12 и отраженным на рис. 11.

Таблица 12

Результаты по уровню развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	35,7	49,9	14,4
КГ	42,9	49,9	7,2

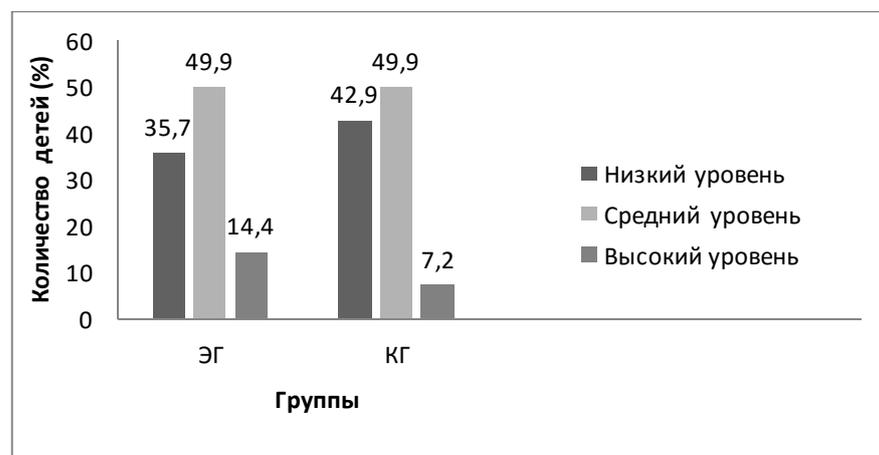


Рис. 11 Результаты изучения уровня развития быстроты на контрольном этапе

В данном случае реализация комплекса педагогических условий оказало большое влияние на развитие быстроты детей старшего дошкольного возраста. Для более детального и полного представления этого влияния обратимся к рис. 12, на котором они отражены в виде диаграммы.

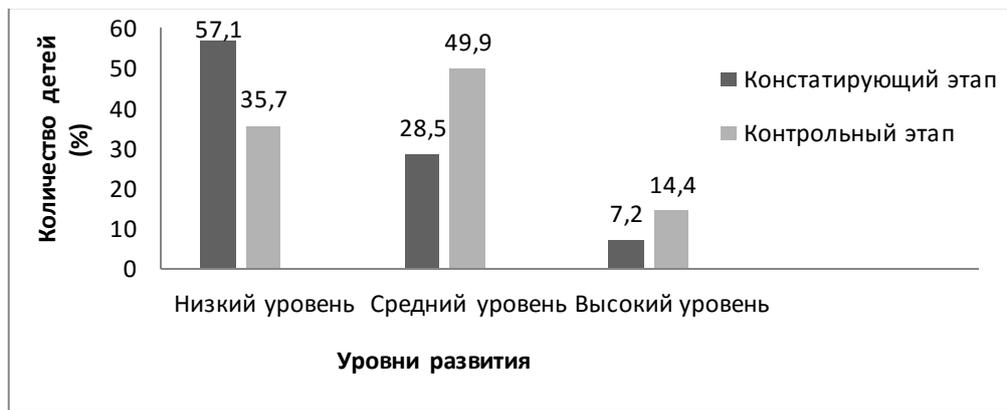


Рис. 12 Сравнительный анализ результатов экспериментальной работы по критерию – «развитие быстроты»

Проанализировав полученные данные по третьему критерию, мы получили изменения по количеству детей низкого уровня развития быстроты на 21,4%, в то время как на среднем и высоком уровне наблюдается тенденция повышения уровня освоенности умениями на 21,4% и 7,2% соответственно, говорит о том, что, не смотря на сложности с детьми низкого уровня развития навыков быстроты, все же общая часть детей прогрессировала.

В таблице 13 и на рис. 13 представлены результаты контрольного среза повторного изучения уровня развития выносливости детей в экспериментальной и контрольной группе.

Таблица 13

Результаты контрольного среза по изучению уровня развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний(%)	Высокий (%)
ЭГ	35,7	49,9	14,4
КГ	64,3	21,4	7,2

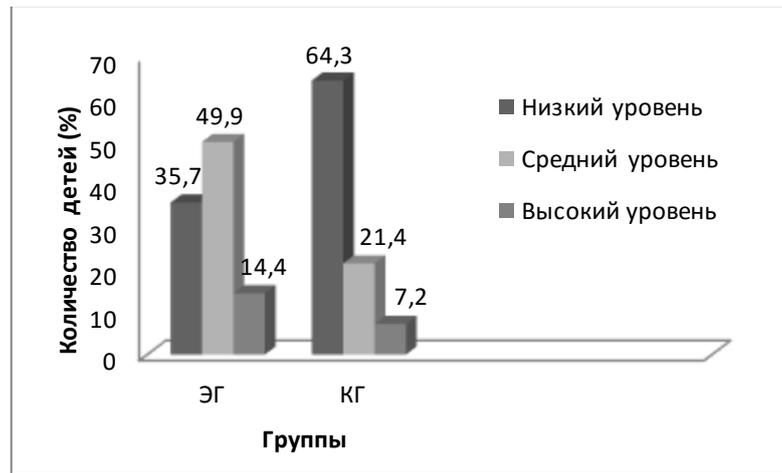


Рис. 13 Результаты изучения уровня развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе

Исходя из полученных данных, мы делаем вывод, что проведенная работа оказала влияние на уровень развития выносливости у детей средней дошкольной группы. Это можно заметить на рис. 14.

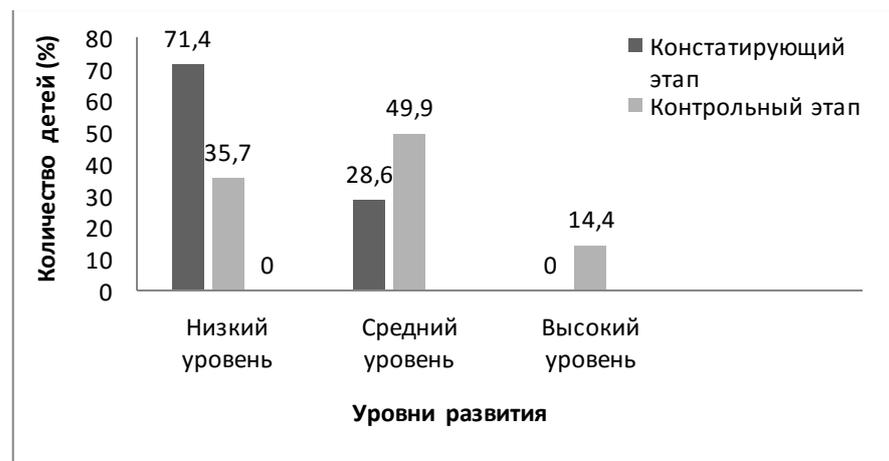


Рис. 14 Сравнительный анализ эффективности педагогических условий на уровень развития выносливости в экспериментальной группе

Рассматривая рисунок, мы видим, что уменьшилось количество детей с низким уровнем развития силы на 35,7%, в то время как количество детей со средним и высоким уровнем увеличилось на 21,3% и 14,4% соответственно. Это доказывает эффективность проведенной работы на формирующем этапе эксперимента.

Целесообразным представляется рассмотреть критерий – «развитие гибкости» в системе развития физических качеств у детей старшего

дошкольного возраста. Проведя контрольный этап опытно-экспериментальной работы по обозначенному критерию, мы пришли к выводам, обозначенным в таблице 14 и отраженным на рис. 15.

Таблица 14

Результаты по уровню развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста

Группа	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
ЭГ	28,5	64,3	7,2
КГ	57,1	35,7	7,2

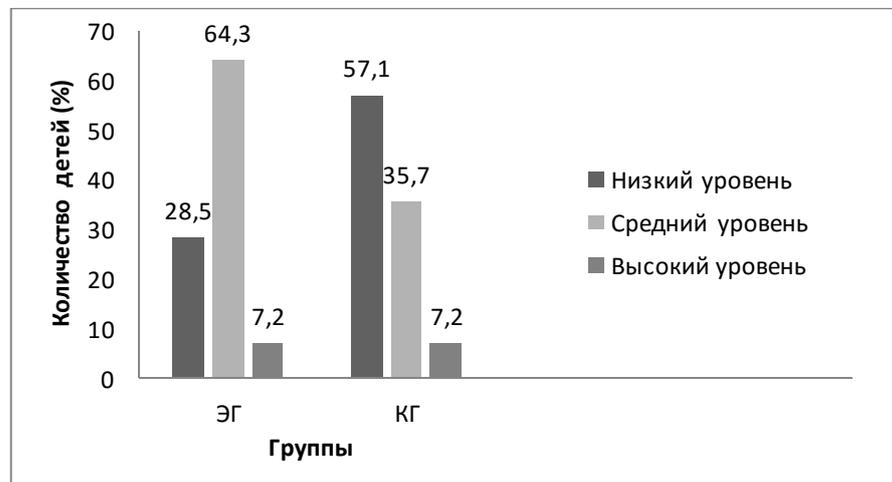


Рис. 15 Результаты изучения уровня развития гибкости на контрольном этапе

В данном случае реализация комплекса педагогических условий оказало большое влияние на развитие гибкости детей старшего дошкольного возраста. Для более детального и полного представления этого влияния обратимся к рис. 16, на котором они отражены в виде диаграммы.

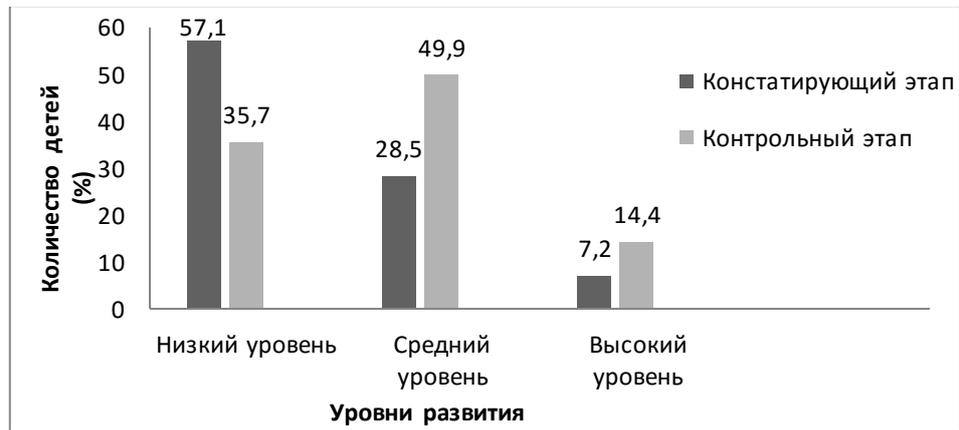


Рис. 16 Сравнительный анализ результатов экспериментальной работы по критерию – «развитие гибкости»

Проанализировав полученные данные по критерию, мы получили изменения по количеству детей низкого уровня развития гибкости на 21,4%, в то время как на среднем и высоком уровне наблюдается тенденция повышения уровня освоенности умениями на 21,4% и 7,2% соответственно, говорит о том, что, не смотря на сложности с детьми низкого уровня развития навыков гибкости, все же общая часть детей прогрессировала.

Для того, чтобы отследить развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста под влиянием педагогических условий проведем сравнительный анализ и представим его в таблице 16.

Таблица 16

Сравнительный анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Этапы эксперимента	Уровни					
	Высокий		Средний		Низкий	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Констатирующий	0	0	35,7	42,9	64,3	57,1
Контрольный	14,4	7,2	49,9	42,9	35,7	49,9

Для большей наглядности рассмотрим полученные данные в экспериментальной группе на рис. 17.

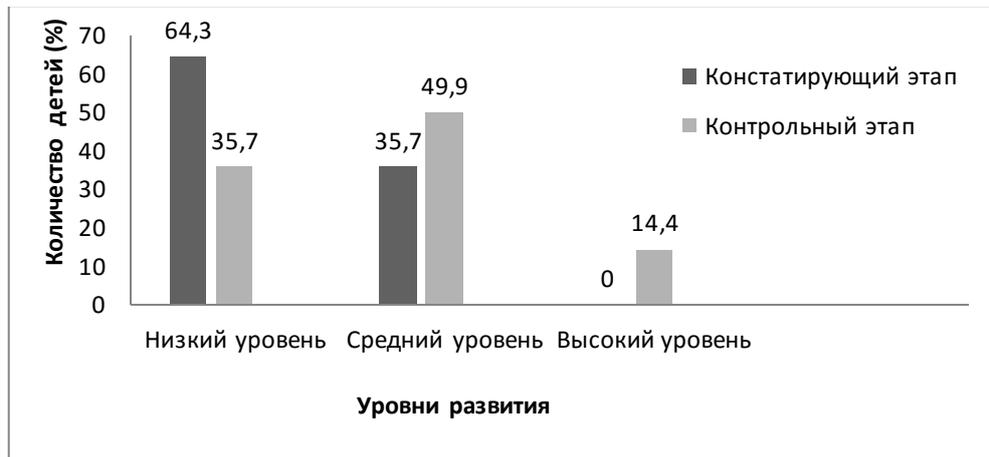


Рис. 20 Сравнительный анализ уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе

Анализ количественных данных, приведенных в таблице 16 и рис. 17, позволил нам сделать следующие выводы.

- к низкому уровню отнесено 35,7% детей экспериментальной группы. По сравнению с констатирующим экспериментом количество уменьшилось на 28,6%. Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Такие дети имеют полное несоответствие согласования движения рук и ног, выполняют с помощью воспитателя или не выполняют, имеют ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а так же затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям. В данной группе на низком уровне находятся Алиса К., Антонина С., Дарья Б., Максим Н., Святослав Р., Иван М.

- к среднему уровню отнесено 49,9% детей экспериментальной группы. По сравнению с констатирующим экспериментом количество увеличилось на 14,2%. На данный уровень перешли Алиса Т., Артур Г., Полина Л., Софья Н.

Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

- к высокому уровню отнесено 14,4%. детей. По сравнению с констатирующим экспериментом количество увеличилось на 14,4%. По уровню развития физических качеств на высоком уровне находятся Светлана С., Андрей А. В движении детей этой группы присутствуют согласованность движений рук и ног. Они выполняют все задания самостоятельно. В движении проявляет четкость, переменный шаг. Дети эффективно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. Дошкольники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.

Анализ уровней показал увеличение количества испытуемых на высоком и среднем уровне и уменьшение на низком уровне. Для большей наглядности и доказательства эффективности педагогических условий развития физических качеств стоит рассмотреть сравнительный анализ по результатам исследования в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапе (см. рис. 18).

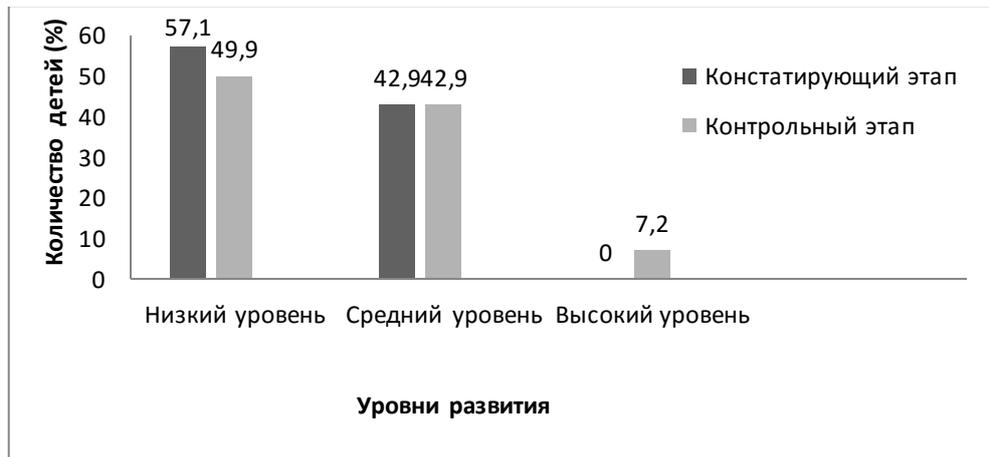


Рис. 18 Сравнительный анализ уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в контрольной группе

Рассматривая рис. 18, мы видим, что в процессе стихийного развития детей, без специально организованного обучения, применения различных методов и средств нет заметного прогресса в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста в контрольной группе.

Таким образом, контрольный срез выявил повышение уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, позволил установить позитивные изменения в их развитии.

Результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента для экспериментальной и контрольной групп показывают, что к концу опытно-экспериментальной работы в экспериментальной группе увеличилось количество детей высокого и старшего уровней соответственно на 14,4 % и 14,2% и количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 28,6%. Сравнение результатов в экспериментальной и контрольной группах на этапах констатирующего и контрольного этапов эксперимента показывает расхождение результатов этих групп на вышеназванных этапах: на этапе констатирующего эксперимента расхождение незначительное: высокий уровень – результаты одинаковые, средний уровень – на 7,2%, низкий уровень – на 7,2%. На этапе контрольного эксперимента расхождение в результатах увеличилось: высокий – на 7,2%, средний – на 8,9%, низкий – на 14,2%.

Таким образом, результаты контрольного этапа исследования свидетельствуют о состоявшихся позитивных изменениях в развитии у детей экспериментальной группы физических качеств.

Эти различия дают нам основания сделать необходимый вывод о том, что педагогические условия, разработанные нами, позволяют эффективно развивать физические качества детей старшего дошкольного возраста.

Выводы по главе 2

Подводя итог главы, стоит сделать следующие выводы:

1. Для подтверждения гипотезы исследования была организована экспериментальная работа на базе МАДОУ «Детский сад № 19 г. Челябинска» в старшей дошкольной группе, которая проходила в три этапа.

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

3. На начало формирующего этапа большинство детей старшего дошкольного возраста находились на низком и среднем уровнях. К среднему уровню отнесено в экспериментальной группе 5 детей (35,7%), в контрольной – 42,9% (6 детей). В то же время к низкому уровню в экспериментальной группе относятся 9 детей (64,3%), а к контрольной группе – 57,1% (8 детей). Результаты констатирующего этапа показывают, что физическое развитие находится на недостаточном уровне развития: необходима специальная, целенаправленная работа в этом направлении.

4. Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента для экспериментальной и контрольной групп показывают, что к концу экспериментальной работы в экспериментальной группе увеличилось количество детей высокого и среднего уровней соответственно на 14,4 % и 14,2% и количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось

на 28,6%. Сравнение результатов в экспериментальной и контрольной группах на этапах констатирующего и контрольного этапов эксперимента показывает расхождение результатов этих групп на вышеназванных этапах: на этапе констатирующего эксперимента расхождение незначительное: высокий уровень – результаты одинаковые, средний уровень – на 7,2%, низкий уровень – на 7,2%. На этапе контрольного эксперимента расхождение в результатах увеличилось: высокий – на 7,2%, средний – на 8,9%, низкий – на 14,2%.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

В рамках нашего исследования были определены следующие педагогические условия: использование здоровьесберегающих технологий и нестандартного спортивного оборудования в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста. В ходе внедрения данных педагогических условий в практику ДООУ мы составили перспективный план работы с детьми старшего дошкольного возраста с использованием различных здоровьесберегающих технологий. В рамках второго педагогического условия мы разработали нестандартное спортивное оборудование, 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 среднего уровней соответственно на 14,4 % и 14,2% и количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 28,6%. В свою очередь отметим, что в контрольной группе, в которой не проводилось специальной работы по физическому развитию динамика развития наблюдалась, но незначительная.

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

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

27. Педагогика / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 640 с.
28. Педагогический словарь / Под ред. В.И. Загвязинского. – М.: Академия, 2008. – 352 с.
29. Петровский, В.А. Построение развивающей среды в дошкольном учреждении / В.А. Петровский. – М.: Просвещение, 2003. – 446 с.
30. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой. М.: Просвещение, 2011. – 174с.
31. Психологический словарь / Под ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
32. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Логос, 2004. – 186 с.
33. Свитцова, Т. Физическое воспитание: формы организации / Т. Свитцова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №12. – С.23-24.
34. Сластенин, В.А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / 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 / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 365 с.
36. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Под ред. А.И. Шустова. – М. Просвещение, 2002. – 159 с.
37. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке / 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 / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
39. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – №5. – С.18-22.
40. Якунина, С. Ритмическая гимнастика / С. Якунина // Дошкольное воспитание. – 2002. – №10. – С.64-71.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспект занятия «Разноцветные мячи»

Цель: способствовать физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Инвентарь: мячи резиновые— в соответствии с количеством детей в группе.

1. «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.

2. «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

4.»Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.

Значительно отличается комплекс «Маленькие поварята», который включает в себя следующие упражнения:

1. «Ложки тук-тук»

И. п.: ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук». Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.

2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать «вот», спрятать руки за спину. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

3. «Наклонись»

И. п.: ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Справа, слева»

И. п.: ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально). Присесть, коснуться земли справа (слева). Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

5. «Ложки в стороны и вниз»

И. п.: ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вни-из». Повторить 3—4 раза.