



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

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Здоровьесберегающая методика с использованием нестандартного
оборудования на физкультурных занятиях с детьми старшего
дошкольного возраста

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

Проверка на объем заимствований:

58,81 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«28» 09 2017

зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева З.И.



Выполнила:

студентка ЗФ 414-106-4-2 группы
Хасанова Гульназ Гадилловна

Научный руководитель:

доктор биологических наук,
профессор
Павлова Вера Ивановна

Челябинск

2017

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании старших дошкольников (литературный обзор).....	7
1.1 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста	7
1.2 Виды и компоненты здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста	8
1.3 Технология использования нестандартного оборудования для здоровьесбережения детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях	19
1.4 Методология здоровьесбережения в системе образования старших дошкольников	22
1.5 Методика организации детского коллектива на занятии с использованием нестандартного оборудования	24
Выводы по первой главе.....	27
Глава 2. Организация и методы исследования.....	29
2.1 Виды нестандартного оборудования, используемые в методах исследования.....	29
2.2 Методы физического развития детей старшего дошкольного возраста	32
Глава 3. Результаты исследования применения здоровьесберегающих методик с использованием нестандартного оборудования на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста и их обсуждение.....	38
Выводы по третьей главе	64
Заключение.....	66
Список литературы	67

Введение

Физическое воспитание является одной из важных составляющих для гармоничного развития личности. Физическое воспитание, как физическая культура и спорт в настоящее время не имеют достаточной материально-технической и учебно-методической базы, что приводит к ухудшению уровня здоровья нации в целом [1, с.26-27].

Известно, что фундамент здоровья закладывается с детства. Если мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми, необходимо развивать и поддерживать у них потребность в движении, физических нагрузках. Систематические занятия физической культурой повышают работоспособность, являются источником жизненной энергии и способствуют долголетию, физическому совершенству. Поэтому развивать интерес к физической культуре необходимо с дошкольного возраста [2; 51; 53].

Любое детское дошкольное учреждение ставит во главу угла здоровье детей. Физическая культура и спорт выступают в качестве составляющих компонентов здоровья дошкольников, так как развивают двигательные умения и навыки и способствуют развитию двигательных качеств [58; 59; 71].

Известно, что большинство дошкольников подвержены гиподинамии, ограничены в двигательной активности. Одной из основных задач дошкольного образования и воспитания является активизация двигательной активности средствами физической культуры и спорта в соответствии с возрастом дошкольников, материально-технической и научно-методической базой ДООУ, необходимой для укрепления здоровья подопечных посредством физической культуры [3; 54; 71].

В физкультурно-оздоровительной системе дошкольного учреждения широко используются разнообразные средства физической культуры, в числе которых значительное место занимают физкультурные занятия.

Физкультурные занятия необходимы, прежде всего, как средства оздоровления, укрепления, своевременного развития детского организма. Физкультурные занятия помогают осваивать различные виды основных движений [4; 61; 83].

Возрастные изменения детей имеют неравномерное течение, скачки и задержки роста, набора массы тела и т.д. Установлены учеными критические периоды обучения или научения чему-либо. До наступления данного периода обучить чему-либо, это касается и развития двигательных навыков и формирования физических качеств, невозможно, т.к. нет биологического носителя и не готова зона в головном мозге, куда будет передаваться информация о данном виде научения после критического периода также научить или обучить в полно объеме невозможно, т.к. биологический носитель утратит свою пластичность, и не вся информация о данном виде научения или обучения попала в определенную зону коры головного мозга. Так, голеностоп у детей формируется в 3 года, а до этого времени голеностоп нужно фиксировать и нельзя вставлять до 3х лет на конек [5, с.36].

Спортивный инвентарь должен соответствовать санитарным нормам и правилам и обеспечивать соответствие физической нагрузки возрастным возможностям детей с учетом специфики созревания их функциональных систем [62].

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь должны быть травмобезопасными и поддерживать высокую работоспособность, двигательную активность и интерес у дошкольников. Нередко наряду со стандартным оборудованием в области физической культуры в ДОУ используют нестандартное, удобное, нетравмоопасное спортивное сертифицированное оборудование для занятий физической культурой [42; 48, с.76; 51].

Цель исследования: выявить влияние использования нестандартного оборудования на физкультурных занятиях с детьми

старшего дошкольного возраста на формирование их физического развития.

Объект исследования: процесс формирования физического развития у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста для их физического развития.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.
2. Рассмотреть методику проведения физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста.
3. Изучить виды и компоненты здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста.
4. Раскрыть технологию использования нестандартного оборудования на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста.
5. Разработать и обосновать здоровьесберегающие рекомендации по использованию нестандартного оборудования на физкультурных занятиях со старшими дошкольниками.

Гипотеза исследования. Предполагается, что при использовании нестандартного оборудования в рамках здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры повышается физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Научная и практическая значимость заключается в том, что при использовании нестандартного оборудования на уроках физической культуры повышается интерес и улучшаются скоростно-силовые и морфофункциональные качества.

Теоретическая и практическая значимость

Разработана технология здоровьесбережения с использованием нестандартного оборудования используемая на занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста в ДОУ и экспериментально проверена эффективность улучшения физической подготовленности и состояния здоровья старших дошкольников.

Глава 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании старших дошкольников (литературный обзор)

1.1 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

За период дошкольного детства неоднократно меняются показатели физического развития детей: рост, масса тела, окружность головы, грудной клетки. К 6-7 годам масса тела удваивается по сравнению с годовалым ребенком. Рост к этому возрасту удваивается по сравнению с первоначальным. Опорная система ребенка богата хрящевой тканью. У ребенка очень мягкие, гибкие, недостаточно прочные кости, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений [8; 9; 49].

К 6 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышцы. К старшему дошкольному возрасту увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца.

В связи с развитием мышечных групп и совершенствованием координации движений в возрасте 4-6 лет детям доступны более сложные двигательные акты: бег, прыжки, катание на коньках, гимнастические упражнения. При мере роста развиваются прыжки. Так, с 3х лет ребенок начинает подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от земли, с 6-7 лет прыжки совершенствуются с координацией нижних конечностей, увеличивается дальность прыжка в длину. Без обучения и тренировки никогда не образуются такие навыки и умения, как ходьба, бег прыжки, метание, плавание [76; 78].

Доказано, что формирование слов более успешно происходит при

взаимодействии с двигательным анализатором.

Длина шага увеличивается к 4м годам и составляет 40 см, шаги неравномерные.

В старшем дошкольном возрасте дети овладевают доступной им техникой бега. Бегут легко, ритмично, равномерно, с хорошей координацией движений, соблюдая направление.

Формируется естественная беговая осанка, последовательность движения рук.

Функция физического воспитания, состоящая в укреплении здоровья, влияет на процессы мышления, внимания, память. Расширяет процесс переработки и использования информации, улучшается усвоение знаний [10; 11; 79; 80; 83].

Физические упражнения совершенствуют не только мышечную систему, но и вегетативные функции: дыхание, кровообращение.

Систематическое обучение детей старшего дошкольного возраста физическим упражнениям с применением дополнительных заданий улучшается с развитием и увеличением у дошкольников силовых качеств, улучшением координации движений и глазомера, увеличивается дальность броска с увеличением силы мышц плечевого пояса [32; 33; 36].

Таким образом, при подборе двигательных заданий учитываются особенности физического развития детей.

1.2 Виды и компоненты здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста

Сегодня в дошкольных учреждениях много внимания обращено на медицинские технологии – здоровьесберегающие технологии, которые необходимы для решения самой важной проблемы дошкольного образования – сохранять, поддержать и увеличивать здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого

уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей [58].

Усилия работников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОО и что ими считать – до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в понятиях [83].

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОО [13; 14].

В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на

каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов [16; 17].

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, 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. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей [18].

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании –классификация здоровьесберегающих технологий по

доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду [72]. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей, здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду [19].

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДООУ в

условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др. [21].

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью [20; 38; 39].

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение

социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДООУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДООУ [22].

Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Задачи здоровьесбережения:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей [23; 24]. Реализация модели формирования здоровья детей обеспечивается [26]:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в ДУУ;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей. Причем, физическому и психологическому аспектам уделяется одинаково большое внимание, в то время как еще несколько лет назад в детских садах велась работа предпочтительно по сохранению и поддержанию физического здоровья ребенка.

Сегодня же в каждом детском учреждении обязательно есть детский психолог, который занимается с детьми как в коллективе, так и индивидуально. Заметив негативные изменения в поведении ребенка, воспитатели обязаны поставить в известность родителей и начать активную работу по поддержанию психического здоровья воспитанника.

При анализе здоровьесберегающих технологий, разнообразных форм и методов их использования необходимо отталкиваться от комплекса причин возникновения неадекватной организации учебного процесса – дошкольных факторов риска, имеющих большое значение в формировании здоровья детей. Их доля влияния на показатели здоровья старших дошкольников составляет 20%, тогда как влияние медицинского обеспечения оценивается в 10-15%. Снижение роли негативного влияния или полное устранение факторов риска находятся в рамках здоровьесберегающих учебных технологий [46; 55].

Здоровьесбережение и роль физической культуры в учебном процессе рассматривается педагогами и учеными различно. Б. П. Есипов рассматривал ее как средство активизации учебной деятельности; Н. И. Гамбург – как средство повышения качества обучения, а в исследовании Г.

И. Щукиной это был важный стимул возбуждения интереса к предмету [37; 40].

Главная задача педагога физической культуре – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Своими действиями педагог по физической культуре может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного здорового гражданина своей страны [27; 36].

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его воспитания и развития.

Здоровьесберегающие технологии позволяют:

- сформировать социальную зрелость ребенка;
- обеспечить возможность воспитанникам реализовать свой потенциал;
- сохранить и поддержать физиологическое здоровье воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии базируются на создании в детском дошкольном учреждении здоровьесберегающей среды, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, основу их составляет синтез аксиологического, личностно-ориентированного и средового подходов [29; 30; 31; 69].

Физическая культура помогает осознать дошкольникам необходимость знаний основ здоровья и здорового образа жизни, понимание здоровье, как ценность [12; 45; 55].

В дошкольном возрасте должны формироваться основы здорового образа жизни [25].

Таким образом, физическая культура укрепляет здоровье дошкольников, способствует становлению гармонично развитой творческой личности, повышает функциональные резервы организма [53].

Нуждается в научно-методических подходах, учитывающих возраст,

анатоμο-морфологические и физиологические особенности дошкольников их организация двигательной активности. А также их психологические особенности, состояние физического здоровья, а также возможности ДОО для проведения занятий по физической культуре [44].

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа с воспитанниками дошкольных общеобразовательных учреждений может стать основой рациональной организации двигательного режима старших дошкольников в дошкольных общеобразовательных учреждениях [30; 31; 36].

Несмотря на использование различных здоровьесберегающих технологий в ДОО с целью укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни по данным ряда авторов таких как, А.Г.Комков, Е.В. Антипова, 2003; Е.Е. Адакина 2004, А.П. Исаева 2007, Д.З. Шибковой 2009 и др. показали, что физкультурно-оздоровительная работа в ДОО, призванная обеспечивать соответствующими компонентами здоровьесбережения старших дошкольников, используется недостаточно [45].

Активизация и совершенствование физической культуры и спорта в дошкольных учреждениях является важным фактором. С адаптацией дошкольников к предстоящей учебной деятельности. Адаптация воспитанников как динамическое образование сопряжена с функциональным состоянием, которое является характеристикой уровня функционирования основных систем организма в период подготовки к школе, идущей, как правило, в режиме физиологического стресса [31; 32].

С ростом гиподинамии растет негативное влияние, на физкультурное состояние детского организма приводящее к дисинхронозу. Это проявляется ростом патологии органов дыхания (на 18%), кровообращения (на 35%), костно-мышечной системы (на 45%), что ставит необходимость работы по оздоровительной направленности в детских дошкольных учреждениях.

Так, ряд исследователей [33; 34] считают, что физическая культура, в ДОУ имеющая только научную физиологическую обоснованность и строго дозированную регламентацию является наиболее эффективной формой профилактики среди дошкольников, вызванных гиподинамией. Учитывая противоречия, имеющиеся между формами и методами, используемыми в спортивных школах при работе с детским коллективом, с целью воспитания и тренировки подрастающего поколения спортсменов, и отсутствием подобных форм и методов в работе по физическому воспитанию в ДОУ, сама идея использования в ДОУ спортивно-ориентированной формы организации физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и профилактику заболеваний среди дошкольников является весьма своевременной и перспективной [36; 48].

Методологической составляющей новой спортивно-оздоровительной технологии является комплексный подход, включающий в себя синтез лучшего опыта прошлого, настоящего и даже гипотетического будущего по преобразованию индивидуального потенциала человека средствами, формами и различными педагогическими подходами, имеющимися в арсенале физической культуры и спорта, для формирования и воспитания здорового гармонично развитого подрастающего поколения.

Поэтому новая, спортивно-ориентированная технология должна привести в теорию и практику работы с дошкольниками по физической культуре, в области спортивной подготовки дошкольников, положительные моменты, такие как возможность повсеместно использовать данную технологию в практике физического воспитания в дошкольных учреждениях, с целью успешной профилактики гиподинамии.

Поэтому в основе спортивно-оздоровительных технологий, используемых в работе в ДОУ, лежит комплексный индивидуально-типологический подход к физическому воспитанию дошкольника в ДОУ, а также реально созданные условия для выбора самим дошкольником вида занятий, с учетом организмов режима тренировок, без отрыва

адаптационных резервов детского организма [78; 79].

Оздоровительные технологии используются в работе с дошкольниками в области физической культуры должны включать в себя технологическую установку на формирование у дошкольников понятия, что сама физическая культура является одной из актуализированных ценностей в современных условиях урбанизации и научно-технического прогрессе, что, безусловно, имеет важный методологический смысл [35].

При использовании новой спортивно-ориентированной технологии по физическому воспитанию дошкольников сотрудники дошкольного учреждения должны решать комплекс новых задач, способствующих успешному внедрению новой спортивно-ориентированной технологии в практическую работу по физической культуре. Это и спортивные праздники, различные состязания в игровой форме, флеш-моб, развлекательный разминки, выполнение в игровой форме технико-тактических упражнений и т.д. [62, с. 16].

Старший дошкольный возраст характеризуется четко сформированной мотивацией и возрастающим интерес к занятиям спортом и физической культурой, как одной из основ здорового образа жизни, что требует от педагогов и родителей разнообразных внеурочных форм занятий по физической культуре [14; 15].

Формирование у детей потребностей, способствующих повышению физкультурно-соревновательной активности дошкольников ставит перед педагогами и родителями задачи по формированию у воспитанников потребности в занятиях физической культурой и соответственно, задачи по объективному контролю влияния физической культурой на организм детей, задачи по формированию у воспитанников значимости их физической подготовленности и самосовершенствования, а также задачи по созданию необходимых и достаточных условий для занятий физической культурой [14, с. 113].

1.3 Технология использования нестандартного оборудования для здоровьесбережения детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях

К сожалению, имеется огромный дефицит необходимой материально-технической базы, особенно, в ДООУ. С целью решения данной проблемы в ДООУ используют нестандартное оборудование, сделанное собственными руками из списанного инвентаря и подручных средств, поэтому на педагога по физической культуре в ДООУ ложится дополнительная задача по модернизации устаревшего спортивного инвентаря для использования его в новом качестве [64].

Оборудование создает интерес у детей к занятиям, оказывают влияние на освоение движений, развития сенсорики, двигательных качеств и способностей. Подбор оборудования определяется программными задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятия [74]. Все упражнения с пособием в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное, и в целом. Совершенствование в координации движений пальцев важно для учебной деятельности ребенка в детском саду и в школе. В упражнениях с пособиями решаются воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно брать и класть вещи на место, уступать товарищу предмет, который хотелось бы взять самому, оказывать помощь воспитателю при подготовке пособий. Наряду с общим влиянием, каждый из предметов в зависимости от физического свойства, оказывает своеобразное воздействие. Движения приобретают плавность или резкость, четкость, силу.

На физкультурных занятиях можно использовать пластиковые

бутылки (пустые и наполненные наполовину песком или разноцветной блестящей мишурой), летающие тарелки, роллеры, элементы детского строительного набора, гимнастические ленты, шелковые платочки, бумажные шары, детские ведра, верёвочки, шишки еловые и сосновые, мешочки с песком и каштанами, деревянные цилиндры и прочее, а также предметы (скамейки, сегменты мягкого модуля, стулья, кубы, стэпы, диски здоровья) и гимнастическую стенку [64].

Выполнение заданий на скамейках, сегментах мягкого модуля, стульях, кубах, позволяют возрасти нагрузкам на определенные группы мышц, так как здесь появляются необычные исходные положения, в которых отдельные части тела закрепляются, фиксируются. При этом приходится преодолевать вес тела, сопротивление опоры, мышцы и связки больше растягиваются, напрягаются. Упражнения на скамейках стоя активно влияют на развитие функции равновесия, особенно если добавляются мелкие предметы (мячи, флажки в руках и другое), если к тому же уменьшается площадь опоры (поднимание на носках, стояние на одной ноге). Усложняется координация: нужно согласовывать движения разных частей тела, одновременно действовать с предметами, и всё это происходит на уменьшенной или повышенной площади опоры. Упражнения на гимнастической скамейке целесообразно использовать с детьми старшего дошкольного возраста [64].

Использование пластиковых бутылок вносит в каждое занятие элемент необычности, вызывает интерес у детей, желание поиграть с ними.

Использование данного оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц. Использование медбола (набивного мяча) дает возможность выполнять упражнения из разных исходных положений.

Упражнения в исходном положении «сидя» способствует тренировке мышц тазового дна.

Выполнение упражнений на медболе из исходного положения «лежа

на животе» или «лежа на спине» гораздо тяжелее, чем аналогичные упражнения на устойчивой опоре [49]. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, превосходно решая задачу формирования мышечного каркаса за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

На физкультурных занятиях используется длинная веревка. Упражнения с веревкой развивают ловкость координацию, ритмичность движений (при подскоках). Особое внимание оказывают на укрепление кистей и формирование стопы.

Если длинная веревка натягивается на прямых руках, перетягивается из одной руки в другую (при поворотах, наклонах) или друг к другу (парах), то такие упражнения развивают силы.

С целью создания интереса на физкультурных занятиях используется так же мелкое оборудование: шайбы, клубок ниток, клюшки, ракетки, газетки, свернутые трубочкой.

Важную роль в развитии глазомера и координации движения играют упражнения с мячом. Мячи различного диаметра способствуют развитию психофизиологических структур мозга, повышают эмоциональный положительный настрой ребенка. Недавно в ДОО появились специальные реабилитационные мячи: хоппы, фитболы, медболы и др., что развивает координацию, исправляет осанку, укрепляет мышечный корсет спины, улучшается равновесие [64].

Форма самого мяча дает возможность ребенку принимать различные положения тела (на спине, боку и др.), что защищает ребенка от получения различных травм и снижает травматизм на занятиях по физической культуре в целом.

Таким образом, использование нестандартного оборудования, дает возможность поддерживать интерес у детей к физкультурной деятельности, способствовать развитию двигательных качеств, а также улучшению координации движений.

1.4 Методология здоровьесбережения в системе образования старших дошкольников

Новые здоровьесберегающие технологии позволяют корректировать нарушения соматического здоровья дошкольников посредством использования комплекса медикоздоровительных мероприятий и различных форм организации учебно-воспитательной работы в ДОУ [45, с. 8].

При организации учебно-воспитательной работы требуется учитывать:

1. Санитарно-гигиенические нормы и правила;
2. Особенности воздействия физических упражнений на организм;
3. Строго нормировать воздействие физической нагрузки;
4. Не допускать переутомления и утомления детей;
5. Использовать данные медико-педагогического контроля занятий физической культурой для коррекции программы занятий;
6. Иметь службу психологической помощи по профилактике стрессов среди участников учебно-воспитательного процесса в ДОУ.

Таким образом, вышеперечисленный учет влияния оздоровительных технологий называется, по мнению ряда авторов «система мер», направленная на сохранение и укрепление здоровья дошкольников [80; 82].

Режим жизни детей чаще всего обуславливается дошкольным учреждением, так как большую часть времени ребенок проводит именно там, что позволяет акцентировать наше внимание на проблему профилактики и сохранения здоровья детей в дошкольных учебных учреждениях.

В век современных цифровых технологий многие современные дошкольники не следят за своим здоровьем и не считают это приоритетом своей жизнедеятельности и важнейшей жизненной ценностью. В

результате общество оказывает заказ системе образования, в частности системы образования дошкольников, повысить работу по здоровьесбережению дошкольников и формировать их здоровыми и крепкими [80; 82].

Существует ряд факторов, которые показывают уровень общественного здоровья:



Таким образом, главным резервом здоровья человека и здоровье дошкольника – старшего дошкольника является образ жизни. Детское дошкольное учреждение должно выступать на втором плане после детской поликлиники в формировании здорового человека, с помощью здоровьесберегающих методов и методик, в том числе и с применение нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре [68, с.13].

Успешность формирования у дошкольников знаний о здоровьесбережении зависит различных факторов как:

- информационное знание о здоровье человека;
- познавательной активности детей сохранять свое здоровье [77, с. 47].

Таким образом, строится организованная структура по сохранению и

укреплению здоровья детей дошкольных учреждений.

1.5 Методика организации детского коллектива на занятии с использованием нестандартного оборудования

На практических занятиях по физическому воспитанию используются следующие способы организации дошкольников: групповой, станционно-круговой, фронтальный, посменный, индивидуальный, поточно-круговой. Данные способы можно виртуально разделить на три группы:

- 1) размещенные учебной группы фронтально, группа собирается целиком, не делится на части;
- 2) размещение группы по звеньям, группам, отделениям, то есть разделяя группу на части;
- 3) индивидуальное размещение [81, с.35].

Выполнение физических упражнений различными группами, порядок действий дошкольников также можно разделить на три вида:

- 1) поочередное;
- 2) посменное;
- 3) одновременное.

Способ деления дошкольников на группы и выполнением ими заданий на уроках физической культуры с использованием спортивного нестандартного оборудования будет зависеть от: уровня подготовленности обучающихся, от поставленных целей и задач, от оснащенности мест в которых проводятся занятия и т.д.

Так, например, решая задачу обучения двигательным действиям большее количество времени уходит на разъяснение и показ контурных упражнений, разбор основных типичных ситуаций, которые могут возникнуть при выполнении упражнений. В данном случае на занятиях наиболее эффективным является фронтальный способ размещения

дошкольников и поочередный или посменный (в зависимости от количества снарядов) способ выполнения детьми физических упражнений [81, с.37].

В тот момент, когда дошкольники осваивают определенные двигательные действия со нестандартными спортивными снарядами фронтальный способ следует сменить на посменный или групповой с поочередным выполнением заданий. Группу необходимо разделить на 2-3 смены, по очереди, отрабатывающие одно двигательное упражнение с одним и тем же оборудованием.

Такой же способ организации воспитанников может быть эффективен и при работе с разнотипными снарядами.

Выполнение упражнений по поточному типу можно организовать следующим образом: первый воспитанник работает со снарядом, второй страхует, третий наблюдает и проводит анализ действий первых двух. Потом происходит смена: первый воспитанник заканчивает упражнение, садится и отдыхает, к снаряду подходит второй воспитанник (страховавший первого), а третий воспитанник его страхует. Затем подгруппы меняются [85, с.12].

К разделному типу выполнения двигательных упражнений можно обратиться если необходимо разнообразить не только сами упражнения, но и организационные формы их выполнения. При таком способе необходимо проводить разъяснение и анализ упражнений как до их выполнения, так и после.

На занятии, которое проводится с использованием нестандартного спортивного оборудования, одновременно/посменное выполнение упражнения всегда необходимо сочетать с поточным/раздельным способом.

Для данного типа занятия являются характерными новые виды деятельности воспитанников: помощь товарищу и его страховка, роль групповода, анализ техники исполнения движений и т.д. Это все приходит

на смену длительному ожиданию своей очереди и пассивному наблюдению, что характерно для традиционного метода проведения занятия.

Таким образом, выбирая методику организации занятия педагог по физическому воспитанию (воспитатель), ставит перед собой различные задачи, которые легко и эффективно можно решить на данных занятиях. На занятиях с использованием нестандартного спортивного оборудования у воспитанников повышается интерес к двигательным упражнениям, что ведет к улучшению состояния здоровья. На подобных занятиях воспитанник удовлетворяет свои потребности и интересы к двигательной активности. У воспитанников формируется положительное отношение к здоровому образу жизни в целом, и к физической культуре в частности.

Выводы по первой главе

Проведя исследование, изучив литературу и проведя эксперимент, мы пришли к следующим выводам:

1. Образ жизни старшего дошкольника является главным резервом его здоровья. В формировании здорового человека в первую очередь выступает детская поликлиника, а потом уже дошкольное учреждение, в котором, с помощью использования нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре, реализуются здоровьесберегающие методики.

2. Использование нестандартного оборудования также позволяет поддерживать у дошкольников интерес к занятиям физической культурой, улучшает координацию движений и развивает двигательные качества воспитанников.

3. В целом физическая культура укрепляет здоровье дошкольников, а также позволяет воспитывать гармонично развитую творческую личность и повышать функциональные резервы организма.

4. При выборе двигательных заданий необходимо учитывать особенности и уровни физического развития детей.

5. Использование нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре является частью организованной структур по укреплению и сохранению здоровья воспитанников дошкольных учреждений.

6. Успешность и адекватность формирования у дошкольников знаний о здоровьесбережении зависит от таких факторов, как: информационная осведомленность о здоровье человека в целом; познавательной активности дошкольников и их желании сохранять свое собственное здоровье.

7. При выборе методики организации занятия педагог должен: ставить задачи, которые можно легко и эффективно решить на занятиях по

физической культуре; учитывать двигательные потребности дошкольников; стремиться к формированию положительного отношения воспитанников к здоровому образу жизни в целом, и к физическим упражнениям в частности; стараться повышать интерес дошкольников к занятиям по физической культуре посредством использования нестандартного спортивного оборудования.

Глава 2. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе МАДОУ «ДС № 30 г. Челябинска», п. Чурилово, ул. Зальцмана, 24.

Возрастной состав испытуемых составляли дети 6 лет, отнесенные к III-ей группе здоровья. Контрольную группу составляли дети того же возраста, занимающиеся физической культурой в традиционной форме. Общее количество - 40 человек.

2.1 Виды нестандартного оборудования, используемые в методах исследования

Упражнения с нестандартным оборудованием можно применять для улучшения состояния организма дошкольника рис. 1.

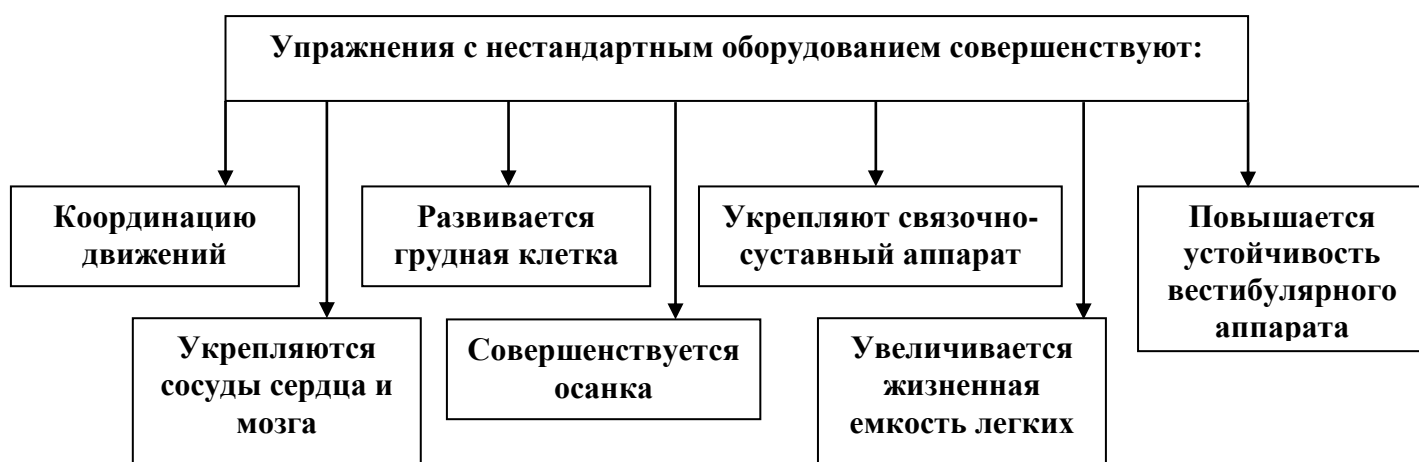


Рисунок 1 – Повышение показателей физического развития после применения нестандартного оборудования на уроках физического воспитания в ДОУ

МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА

Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: стимулирует работу внутренних органов. Развивает

координацию движений, равновесие.

Материалы: резиновый коврик, деревянные палочки, камушки, пуговицы, поролон.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ РУЧЕЙКИ

Можно использовать для прыжков через «ручей», для ходьбы по «дорожке» (по узкой по широкой).

Цель: упражнения развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног.

Материалы: линолеум, деревянные палочки, пластмассовые палочки

КЛАССИКИ

Цель: упражнения развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног.

Материал: плотная ткань – на ней изображены геометрические фигуры, внутри тонкая прослойка поролон.

Можно использовать в различных упражнениях с прыжками. Прыжки – как в классиках, через классики; бег вокруг, змейкой; перешагивание.

ДОРОЖКА СЛЕДОВ

Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие.

Материалы: клеенчатый коврик, следы от рук и ног сделанные из разного материала

РАЗНОЦВЕТНЫЕ РУЧЕЙКИ

Используются для прыжков через «ручей», для ходьбы по дорожке

Цель: развивает координацию движений, прыгучесть, ловкость. Укрепляет мышцы ног.

Материалы: полоски линолеума, крышки от пластмассовых бутылок

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПЕНЕЧКИ

Можно использовать на занятиях для перешагивания, бега змейкой.

Цель: развивает координацию движений.

КАПСУЛЫ ОТ КИНДЕР – СЮРПРИЗОВ

Капсулы от киндер-сюрпризов, крышки от бутылок – применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах «Кто быстрее соберет», «Чья команда быстрее», «Собери зерно», а также для профилактики плоскостопия (дети садятся вокруг обруча, опираясь о руки или локти, и пальцами ног собирают предметы).

МЕШОЧКИ ДЛЯ МЕТАНИЯ

Используются для развития силы рук, профилактики нарушений осанки, для ОРУ, для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель;

Материал: искусственная кожа, наполнены крупой или песком по 150-200 гр.

СНЕЖКИ

Используются на праздниках и развлечениях, в метании;

Материал: марля, наполнены ватой.

ШИШКИ

Используются на праздниках и развлечениях. Применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах «Кто быстрее соберет», «Чья команда быстрее».

БАРАНКИ

Используются для ОРУ, для выступления на праздниках.

Материал: бобины от скотча и обклеены цветной бумагой и пленкой.

ЦВЕТНЫЕ ЖГУТЫ

Использование: в обще развивающих упражнениях.

Цель: Развивать общую координацию движений.

Материал: разноцветные тряпки или разноцветные колготки.

НАБИВНЫЕ МЯЧИ

Использование: ходьба змейкой между мячами, толкание мяча

головой перед собой, перешагивание через мячи.

Цель: развивает координацию движений, глазомер, ловкость, умение играть в паре, положительные эмоции.

Материал: ткань, опил.

2.2 Методы физического развития детей старшего дошкольного возраста

Оценка качества антропометрических данных, включенных в структуру итогово-результативного компонента здоровьесориентированной модели педагогического управления физкультурным образованием дошкольников проводится на основе измерения стандартных показателей физического развития ребенка, а именно: длина и масса тела, окружность грудной клетки (ОГК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия (КД) левой и правой кисти, станковая динамометрия (СД) [16; 17; 47; 50; 62; 67; 75; 77; 84].

Процедура измерения проводилась нами в ДООУ один раз в триместр.

Результаты измерения регистрируемых показателей сравниваются с возрастными нормативами, на основании чего производится оценка уровня физического развития ребенка.

Если фактический результат измерения в отдельном тесте превышал диапазон средних показателей, для соответствующего возраста, то он оценивается как «высокий» уровень и соответствует трем (3) баллам. Результаты, соответствующие диапазону табличных оцениваются как «средний» уровень развития – 2 балла; результаты ниже табличных значений свидетельствуют о «низком» уровне физического развития и оцениваются в 1 балл [6; 52; 77].

Интегральная оценка уровня физического развития ребенка на момент обследования определяется по формуле (1):

$$\text{ИФР} = \frac{\sum T_n}{3n} \cdot 100\%, \quad (1)$$

где ИФР – индекс физического развития;

T – фактическая оценка в баллах регистрируемого показателя;

Σ - знак суммирования всех регистрируемых показателей в баллах;

n – количество регистрируемых показателей.

Величина индекса физического развития в диапазоне от 100 до 75% свидетельствует о «высоком» уровне физического развития ребенка. От 74% до 36% - о «среднем», ниже 36% - о «низком» уровне физического развития ребенка. При семи регистрируемых показателях «высокий» уровень соответствует сумме баллов в диапазоне от 21 до 16, «средний» - от 15 до 9, «низкий» - менее 9 баллов. По итогам ежеквартальной регистрации проводится анализ динамики измеряемых показателей и, при возникновении неблагоприятных тенденций, совместно с родителями ребенка вносятся коррекции в двигательный режим и общую организацию жизнедеятельности ребенка.

Качество реализации двигательных результатов осуществляется на основе результатов апробированного комплекса тестов, рекомендованных для оценки физической подготовленности дошкольников [75; 84]: бег на 30 м с места; челночный бег – 3x10м; бег 500 м; прыжок в длину с места; наклон туловища вперед из положения стоя; подъем туловища из положения лежа на спине; статическое равновесие. Тестирование в беге на 30 и 500м проводится в начале годового образовательного цикла (сентября) и по его окончанию (май). Оценка по остальным тестам, входящим в комплекс, осуществляется ежеквартально.

Процедура тестирования предполагает оценку уровня развития у детей скоростных, скоростно-силовых, координационных физических качеств, выносливости и гибкости. Тестирование проводилось в основной части занятия по физической культуре после стандартной разминки.

Для оценки скоростных качеств (быстроты) используется контрольное упражнение - бег на 30м с места. В соответствии с

рекомендациями [75; 84], тестирование проводится на двух прямых беговых дорожках длиной не менее 40м, с отметкой линии старта и линии финиша на расстоянии 30м от старта. Упражнение выполняется в парах. Чтобы предотвратить пересечение дорожек и замедление темпа перед финишем, за линией финиша, на расстоянии 7-8м, ставятся два ярких ориентира разного цвета, до которых, по заданию воспитателя, должны как можно быстрее добежать дети после сигнала «Марш». Контрольное упражнение выполняется с высокого старта, время регистрируется ручным секундомером с точностью до 0,1 с. выполняются две попытки с интервалом 5-6 минут, лучший результат заносится в индивидуальную карту ребенка.

Челночный бег 3х10м проводится на 10-ти метровом отрезке, ограниченном кубиками, конусами или флажками, расположенными по прямой линии и служащими границей возврата при выполнении теста (рис. 2).

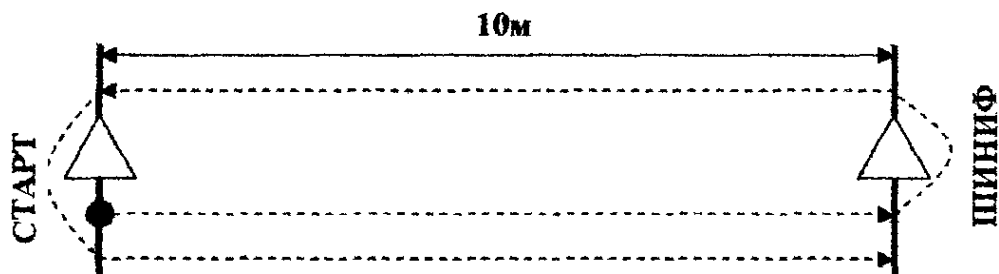


Рисунок 2 – Схема выполнения теста «Челночный бег 3х10м»

Тест выполняется в одной попытке, по одному, с высокого старта, результат фиксируется ручным секундомером с точностью до 0,1 с.

Уровень развития общей выносливости у детей старшей и подготовительной групп определяется с помощью контрольного упражнения бег на 500 м. Для проведения бега на 500 м, нужна круговая дорожка с прямым финишным отрезком. Дети выполняют упражнение группами по 5-6 человек, имеющих примерно равный уровень подготовленности. Результат фиксируется секундомером с точностью до

0,1с.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств определяется по результатам теста прыжков в длину с места. Испытуемый становится носками к линии старта, в положении стоя, ноги врозь (на ширине плеч), делая интенсивный взмах руками, отталкивается двумя ногами, прыгает на максимальное расстояние. длина прыжка измеряется от линии старта до точки заднего касания пятки прыгуна с точностью до 1 см. делаются две попытки, засчитывается лучший результат. В случае падения или неудачного приземления, попытка не засчитывается, а ребенку предоставляется право выполнить повторный прыжок. В помещении тестирование проводится на мате, на открытом воздухе дети прыгают в яму с песком.

Наклон туловища вперед из положения стоя - с помощью этого контрольного упражнения оценивается уровень развития гибкости детей. Ребенок становится на гимнастическую скамейку, поверхность которой соответствует нулевой отметке, и наклоняется максимально вниз не сгибая колени. Помощник при помощи линейки, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует расстояние (в см) от кончиков пальцев до нулевой отметки (поверхность гимнастической скамейки). При этом, расстояние выше нулевой отметки регистрируется с отрицательным знаком. Тест проводится после стандартной разминки, включающей упражнения на растягивание.

Уровень развития силы мышц брюшного пресса оценивается с помощью теста подъем туловища из положения лежи на спине в сед. Ребенок принимает исходное положение сидя (на коврик или мате), ноги согнуты в коленях под углом 90^0 , стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки скрестно на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. По команде «Марш!» включается секундомер, ребенок ложится на спину до касания лопатками коврика (мата) и возвращается в исходное положение. Подсчитывается количество полных циклов

«сгибание-разгибание», выполненных за 30с. Учитывается результат одной попытки.

Статическое равновесие (проба Ромберга). С помощью этого контрольного упражнения оценивается уровень сформированности координационных способностей ребенка. Упражнение выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, стопа касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Приняв это положение, испытуемый по команде закрывает глаза, удерживая равновесие. Фиксируется время сохранения равновесия в секундах. дается две попытки, фиксируется лучший результат.

Уровень развития тестируемых качеств оценивается по трехбалльной шкале, разработанной на основе контрольных нормативов для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста, предложенных Вавиловым Ю.Н. [58].

Высокий уровень сформированности качества оценивается в 3 балла, «средний» - 2 балла, «низкий» - 1 балл.

Интегральная оценка уровня физической подготовленности ребенка на момент обследования определяется по формуле (2):

$$\text{УФП} = \frac{\sum T_n}{3n} \cdot 100\%, \quad (2)$$

где УФП – уровень физической подготовленности;

T – фактическая оценка в баллах регистрируемого показателя;

\sum - знак суммирования всех регистрируемых показателей в баллах;

n – количество регистрируемых показателей.

Результаты в диапазоне от 100% до 75% свидетельствуют о «высоком» уровне физической подготовленности ребенка. Результаты от 74% до 36% - о «среднем», а ниже 36% - о «низком» уровне физической подготовленности испытуемого. При семи регистрируемых показателях это соответствуют определенной сумме баллов: от 21 до 16 (высокий уровень), от 15 до 9 (средний), меньше 9 (низкий).

На основании результатов текущего тестирования, проводится анализ динамики регистрируемых показателей и, при необходимости, вносятся коррекции в двигательный режим и общую организацию жизнедеятельности ребенка в ДООУ и семье.

По мнению ряда специалистов, (СБ. Шарманова, Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, КН. Бойнович и др) [62; 84 и др.] объективным критерием, характеризующим результативность процесса физической подготовки может служить показатель прироста средних значений проявления у детей физических качеств за период подготовки в течение года. Он отражает количественные изменения в уровне физической подготовленности детей под влиянием всех форм физкультурно-оздоровительной деятельности в ДООУ и семье.

Здоровьеформирующие итогово-результативные результаты оцениваются по данным врачебно-медицинских наблюдений оперативного, текущего и этапного характера за детьми и условиями организации образовательного процесса в ДООУ. Создание и контроль состояния здоровьеориентированной среды в семьях детей осуществляется силами родителей при методической и консультативной поддержке медицинского работника и педагогических сотрудников ДООУ в процессе проведения родительского факультатива и индивидуальных консультаций. В ходе контроля оцениваются показатели: динамика принадлежности детей к группам здоровья; количество дней, пропущенных детьми по болезни за регистрируемый период; индекс здоровья, определяемый по формуле (3) [12]:

$$\text{ИЗ} = \frac{\text{ДБ}}{\text{ОД}} \cdot 100\%, \quad (3)$$

где: ИЗ – индекс здоровья;

ДБ – количество дней в регистрируемом периоде без болезней;

ОД – общее количество дней в регистрируемом периоде.

Глава 3. Результаты исследования применения здоровьесберегающих методик с использованием нестандартного оборудования на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста и их обсуждение

Здоровьесберегающая технология опиралась на комплекс педагогических приемов, направленных на коррекцию физического, психического и нравственного состояния детей старшего дошкольного возраста, среди которых необходимо выделить следующие [45]:

- учебный материал должен быть понятен и доступен детям, но осваивать его они должны с определенными усилиями, в противном случае тренировочный процесс теряет свою привлекательность;
- усложнение упражнений и увеличение нагрузки осуществляются постепенно, но постоянно по мере формирования интереса к занятиям;
- ко всем занимающимся предъявляются одинаковые требования с опорой на положительные личностные качества, пробуждая у учащихся самолюбие, уверенность в своих силах, сознательность и активность;
- своевременно и тщательно принимать методы принуждения, поощрения и наказания; использовать метод поощрения даже при неудачном выполнении того или иного упражнения;
- вводить в тренировку элементы нового, включая соревновательный метод внутри группы, где в качестве судей выступают сами занимающиеся;
- осуществлять анализ успехов и недостатков в учебно-тренировочной деятельности в группах и контроль над выполнением поручений тренера, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью;
- прививать навыки самоконтроля, проводить контроль над успеваемостью в школе, вести дневник тренировок, планировать нагрузки [7].

Здоровьесберегающая технология физического воспитания старших дошкольников на занятиях физической культурой была разработана нами на основе анализа механизмов индивидуальной адаптации к физическим нагрузкам [11; 25; 35; 63].

К общим положениям относятся:

1) использование умеренных и постепенно возрастающих по интенсивности аэробных нагрузок;

2) обязательное включение в комплекс упражнений дыхательной направленности, которые способны в значительной степени компенсировать явления энергодефицита;

3) использование в комплексе физических упражнений на развитие гибкости, равновесия, статокINETической устойчивости с целью их влияния на такие психические качества, как уверенность в себе, спокойствие, а также на личностную самооценку;

4) применение комплексов релаксационных упражнений, медитативных поз, упражнений для коррекции осанки, для нормализации процессов кортико-висцеральной саморегуляции и потенцирования психической релаксации;

5) индивидуализация учебно-тренировочного процесса и дифференцировка занимающихся по группам для оптимального совершенствования адаптации к физическим нагрузкам;

б) восстановительные мероприятия:

а) упражнения на растяжение работающих мышц между сериями упражнений (активный отдых);

б) упражнения на релаксацию после каждого занятия с применением дыхательных упражнений и психорегулирующей тренировки;

в) локальный и региональный массаж и самомассаж проблемных зон после тренировки (мышцы спины, рук и ног);

г) тепловые и водные процедуры (баня, сауна, бассейн);

д) применение витаминных комплексов и адаптогенов;

е) соблюдение оптимального режима труда и отдыха.

7) меры профилактики отклонений в состоянии здоровья:

а) своевременное лечение травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) и хронических очагов инфекции;

б) своевременная диагностика состояний переутомления, перенапряжения и перетренированности;

в) коррекция режима тренировки и медицинское вмешательство в тех случаях, когда развиваются предпаталогические состояния.

Любое тренировочное и соревновательное воздействие, их различные блоки целесообразно рассматривать с позиции системного реагирования организма на данные воздействия, выделяя при этом следующие факторы:

1) параметры тренировочных программ (величина, направленность, специализированность, вариативность, продолжительность нагрузочных циклов и особенности их комплексирования с восстановительными циклами), экологические и климатогеографические условия их выполнения, предшествующий двигательный опыт, специализированное питание и восстановительные мероприятия и т.д., являющиеся причинными характеристиками тех или иных приспособительных перестроек;

2) различные варианты проявления специфической (вид спорта, специализация, амплуа, категория) индивидуальной адаптации:

- генетически обусловленное восприятие тренировочных и соревновательных воздействий;

- этапы (срочный и долговременный), стадии (три стадии в формировании срочной и четыре - долговременной адаптации), направления (накопление структурных элементов органов и тканей) приспособительных изменений в организме;

- совершенствование координационной структуры движений;

- повышение эффективности регуляторных механизмов, обеспечивающих согласованную деятельность различных компонентов функциональной системы; психическое приспособление к особенностям соревновательной деятельности, средствам тренировочного воздействия, условиям тренировки и соревнованиям, механизмы в формировании срочной адаптации и долговременной (взаимосвязь функции и генетического аппарата клетки, определяющая формирование системного структурного следа).

Здоровьесберегающая технология на занятиях физической культурой у включала в себя следующие формы организованной двигательной активности [76, с. 43]:

1. Статодинамические физические упражнения для развития статической выносливости крупных мышечных групп и формирования крепкого «мышечного корсета».

2. Изометрические упражнения в смешанных висах на гимнастической стенке.

3. Изометрические упражнения в смешанных упорах на гимнастической стенке.

4. «Станционные» упражнения для развития общей выносливости.

5. Упражнения на развитие координации движений.

6. Оздоровительные подвижные игры.

Оценка качества антропометрических данных, включенных в структуру итогово-результативного компонента здоровье-ориентированной модели педагогического управления физкультурным образованием дошкольников проводится на основе измерения стандартных показателей физического развития ребенка, а именно: длина и масса тела, окружность грудной клетки (ОГК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ) [16; 17].

В таблице 1 представлены данные изменения состояния физического развития мальчиков 6 лет, отнесенных к III группе здоровья,

занимающихся физической культурой в классической форме.

Величина показателя «Уровень физического развития» в диапазоне от 100 до 75% свидетельствует о «Высоком» уровне физического развития ребенка. От 74 до 36% - о «Среднем», ниже 36% - о «Низком» уровне физического развития.

В I и II триместрах уровень физического развития (УФР) не выходил за пределы среднего диапазона и составлял 52,38%.

Таблица 1 – Показатели физического развития детей (мальчики)

№	Показатели физического развития	Дата измерения (периоды)								Изменения в наблюдаемом периоде	
		I		II		III		IV		Абс.	%
		Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов		
1.	Длина тела (см)	109,0±5,0	1	110,0±5,2	1	111,5±5,5	1	113,5±6,0	3	+4,5	+4,13
2.	Масса тела (кг)	19,8±3,1	1	20,0±3,3	1	20,1±3,1	1	20,2±3,0	3	+0,4	+2,02
3.	Окружность грудной клетки (см)	56,7±1,7	1	56,9±1,5	1	57,3±1,9	1	57,9±1,7	3	+1,2	+2,12
4.	Жизненная емкость легких (мл)	1680±11,5	2	1710±12,0	2	1800±11,9	2	1850±12,5	3	+170	+10,12
5.	Кистевая динамометрия (левая) (кг)	9,8±0,6	2	10,8±0,5	2	12,0±0,7	2	13,2±0,6	2	+3,4	+34,69
6.	Кистевая динамометрия (правая) (кг)	10,8±0,5	2	12,02±0,6	2	13,4±0,5	2	14,3±0,7	2	+3,5	+32,41
7.	Становая динамометрия (кг)	29,5±3,0	2	30,6±3,5	2	34,8±4,0	3	38,9±4,5	3	+9,4	+31,86
8.	Сумма набранных баллов (Σ) / ИФР (%)	11/52,38%		11/52,38%		12/57,14%		19/90,48%		+8	+72,72
9.	Уровень физического развития	Средний		Средний		Средний		Высокий			

Во III триместре уровень физического развития также находился в пределах среднего значения, но при этом незначительно увеличился – на 4,76 и составлял 57,14%.

В IV триместре уровень физического развития значительно увеличился и составлял – 90,48%, что является показателем диапазона высоких значений (табл. 1).

При этом, абсолютный и процентный прирост показателей физического развития увеличился.

Так, длина тела в исследуемых периодах абсолютно увеличилась на 4,5см, что в процентном значении составляет - 4,13% по сравнению с контрольными значения.

Масса тела незначительно увеличивается на 0,4 кг и составляет прирост – 2,02% по сравнению с контрольными данными.

Окружность грудной клетки увеличивается пропорционально физиологическим особенностям организма и составляет 1,2см и 2,12% по сравнению с первоначальными данными.

Жизненная емкость легких увеличивается пропорционально с ростом и развитием ребенка. Так, общее увеличение ЖЕЛ составляло 170 мл, что в процентном значении составляло увеличение на 10,12% по сравнению с первоначальными значениями.

Среднее значение кистевой динамометрии увеличилось на 3,45 кг, что в процентах ставило 33,55% по сравнению с контрольными данными. При этом становая динамометрия также увеличилась на 9,4кг и 31,86% по сравнению с контролем (табл. 1).

Таким образом, в исследуемых триместрах наблюдается положительная динамика уровня физического развития детей.

В таблице 2 представлены данные изменения состояния физического развития девочек 6 лет, отнесенных к III-ей группе здоровья, занимающихся физической культурой в классической форме.

Величина показателя «Уровень физического развития» в диапазоне от 100 до 75% свидетельствует о «Высоком» уровне физического развития ребенка. От 74 до 36% - о «Среднем», ниже 36% - о «Низком» уровне физического развития.

Таблица 2 – Показатели физического развития детей (девочки)

№	Показатели физического развития	Дата измерения (периоды)								Изменения в наблюдаемом периоде	
		I		II		III		IV		Абс.	%
		Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов		
1.	Длина тела (см)	110,2±6,3	1	110,5±6,5	1	111±6,4	1	111,8±6,5	1	+1,6	+1,45
2.	Масса тела (кг)	20,3±3,0	3	20,5±3,2	3	20,3±3,1	3	21±3,3	3	+0,7	+3,45
3.	Окружность грудной клетки (см)	56,9±1,8	3	57±1,5	3	57,1±1,6	3	57,5±1,8	3	+0,6	+1,05
4.	Жизненная емкость легких (мл)	1695±12,3	2	1710±12,5	2	1750±12,6	2	1810±12,7	3	+115	+6,78
5.	Кистевая динамометрия (левая) (кг)	9,3±0,7	2	9,7±0,5	2	10,5±0,7	2	11,7±0,6	3	+2,4	+25,81
6.	Кистевая динамометрия (правая) (кг)	10,2±0,3	2	10,5±0,5	2	11,2±0,6	2	12,1±0,7	3	+1,9	+18,63
7.	Становая динамометрия (кг)	28,3±0,8	2	28,9±0,7	2	30,1±0,5	2	32,5±0,6	2	+4,2	+14,84
8.	Сумма набранных баллов (Σ) / ИФР (%)	15/71,43%		15/71,43%		15/71,43%		18/85,71%		+3	+20
9.	Уровень физического развития	Средний		Средний		Средний		Высокий			

С I по III триместры уровень физического развития (УФР) не выходил за пределы среднего диапазона, и составлял 71,43%.

В IV триместре уровень физического развития заметно увеличился и начал составлять – 85,71%, что является показателем диапазона высоких значений (табл. 2).

При этом, абсолютный и процентный прирост показателей физического развития увеличился пропорционально росту и развитию

детей.

Так, рост девочек незначительно увеличилась на 1,6 см, что в процентном значении составило – 1,45% по сравнению с контрольными данными.

Вес испытуемых незначительно увеличивается на 0,7 кг и составлял – 3,45% по сравнению с контрольными данными.

Окружность грудной клетки увеличивается пропорционально физиологическим особенностям организма и составляет 0,6см и 1,05% по сравнению с первоначальными данными.

Жизненная емкость легких увеличивается параллельно с рост и развитием ребенка. Так, общее увеличение ЖЕЛ составляло 115 мл, что в процентном значении было увеличение на 6,78% по сравнению с первоначальными значениями.

Средне значение кистевой динамометрии увеличилось на 2,15 кг и составляло увеличение на 22,22% по сравнению с контрольными данными. При этом станковая динамометрия также незначительно увеличилась на 4,2 кг и 14,84% по сравнению с контролем (табл. 2).

Таким образом, в исследуемых периодах наблюдается положительная динамика роста уровня физического развития девочек 6 лет, занимающихся физической культурой в классической форме.

Показатели физической подготовленности ребенка, оценивали с помощью комплекса тестов, рекомендованных для оценки физической подготовленности дошкольников: бег на 30 м с места; бег 30х10м (челночный бег); бег 500 м; прыжки в длину с места; наклоны туловища вперед из положения стоя; подъем туловища из положения лежа на спине; статическое равновесие.

Процедура тестирования предполагает оценку уровня развития у детей скоростных, скоростно-силовых, координационных физических качеств, выносливость и гибкость. Тестирование проводилось в основной части занятия по физической культуре после стандартной разминки.

Уровень развития тестируемых качеств оценивался по трехбалльной шкале, разработанной на основе контрольных нормативов для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности детей (мальчики)

№	Показатели физического развития	Дата измерения (периоды)								Изменения в наблюдаемом периоде	
		I		II		III		IV		Абс.	%
		Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов		
1.	Бег на 30 м с места, (с)	8,7±0,3	2	8,5±0,1	2	8,3±0,2	2	8,0±0,5	2	-0,7	+8,05
2.	Челночный бег 3x10м, (с)	11,2±0,6	2	11,0±0,5	2	10,8±0,6	2	10,5±0,4	3	-0,7	+6,25
3.	Бег на 500м (с)	3,07±0,1	2	-		-		2,53±0,2	2	-0,54	+17,59
4.	Прыжок в длину с места, (см)	90±1,5	1	87±1,6	1	105±1,5	2	114±1,7	2	+24	+26,67
5.	Наклон туловища вперед из положения стоя, (см)	5,2±0,3	2	5,7±0,4	2	6,7±0,6	2	7,0±0,5	3	+1,8	+34,62
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 30 с)	12±0,6	1	14±0,5	2	18±0,4	2	22±0,5	3	+10	+83,33
7.	Статическое равновесие (с)	7±0,3	2	10±0,4	2	15±0,6	2	19±0,5	3	+12	+171,14
8.	Сумма набранных баллов (Σ)	12		11		12		18		+6	+50
9.	Уровень физической подготовленности	Средний		Средний		Средний		Высокий			

В таблице 3 представлены результаты изменения показателей физической подготовленности ребенка. Так, скоростные качества – бег на 30 м с места и челночный бег у мальчиков повысились, и составлял прирост на 8,05% и 6,25% соответственно по сравнению с первоначальными результатами (табл.3).

Уровень развития общей выносливости у детей определяли с помощью контрольного упражнения – бег на 500м. В исследуемом периоде показатель общей выносливости увеличился на 17,59% по сравнению с первоначальными результатами.

Для оценивания развития скоростно-силовых качеств мы пользовались результатами теста – прыжок в длину с места. В нашем случае прирост показателей составлял 26,67% по сравнению с контрольными данными.

С помощью контрольного упражнения – наклон туловища вперед из положения стоя оценивали уровень развития гибкости у детей. Так, в исследуемом периоде уровень развития гибкости увеличился на 34,62% по сравнению с контрольными данными.

Уровень развития силы мышц брюшного пресса оценивали с помощью теста подъем туловища из положения лежа на спине в сед. В нашем случае уровень развития силы мышц брюшного пресса у мальчиков был увеличен на 83,33% по сравнению с первоначальными данными.

Проба Ромберга – контрольное упражнение на статическое равновесие позволяет оценить уровень сформированности координационных способностей детей. У старших дошкольников – мальчиков уровень координационных способностей увеличился на 171,14%.

Таким образом, уровень физической подготовленности мальчиков дошкольного возраста изменяется: от первого к третьему триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности детей (девочки)

№	Показатели физического развития	Дата измерения (периоды)								Изменения в наблюдаемом периоде	
		I		II		III		IV		Абс.	%
		Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов		
1.	Бег на 30 м с места, (с)	8,6±0,4	2	8,4±0,2	2	8,2±0,5	2	7,9±0,6	2	-0,7	+8,14
2.	Челночный бег 3х10м, (с)	11,4±0,5	2	11,2±0,6	2	10,9±0,4	2	10,6±0,5	3	-0,8	+7,02
3.	Бег на 500м (с)	3,20±0,2	2	-		-		3,08±0,1	2	-0,12	+3,75
4.	Прыжок в длину с места, (см)	88±1,5	1	85±1,6	1	103±1,5	2	112±1,7	2	24	+27,27
5.	Наклон туловища вперед из положения стоя, (см)	5,9±0,3	2	6,1±0,4	2	7,1±0,6	2	7,7±0,5	3	+1,8	+30,51
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 30 с)	10±0,6	1	12±0,5	2	16±0,4	2	20±0,5	3	+10	+100
7.	Статическое равновесие (с)	8±0,3	2	11±0,4	2	16±0,6	3	19±0,5	3	+11	+137,5
8.	Сумма набранных баллов (Σ)	12		11		13		18		+6	50
9.	Уровень физической подготовленности	Средний		Средний		Средний		Высокий			

В таблице 4 представлены результаты изменения показателей физической подготовленности девочек дошкольного возраста. Так, скоростные качества – бег на 30 м с места и челночный бег, у девочек повысились и составляли прирост на 8,14% и 7,02% соответственно по сравнению с контрольными данными (табл.4).

Уровень развития общей выносливости у детей определяли с помощью контрольного упражнения – бег на 500м. В исследуемом периоде показатель общей выносливости увеличился на 3,75% по сравнению с контрольными данными.

Для оценивания развития скоростно-силовых качеств мы пользовались результатами теста – прыжок в длину с места. В нашем случае прирост показателей составлял 27,27% по сравнению с контрольными данными.

С помощью контрольного упражнения – наклон туловища вперед из положения стоя, оценивали уровень развития гибкости у детей. Так, в исследуемом периоде уровень развития гибкости у девочек увеличился на 30,51% по сравнению с контрольными данными.

Уровень развития силы мышц брюшного пресса оценивали с помощью теста подъем туловища из положения лежа на спине в сед. В нашем случае уровень развития силы мышц брюшного пресса у девочек был увеличен на 100% по сравнению с первоначальными данными.

Проба Ромберга – контрольное упражнение на статическое равновесие, позволяет оценить уровень сформированности координационных способностей детей. У старших дошкольников – девочек, уровень координационных способностей увеличился на 137,5%.

Таким образом, уровень физической подготовленности девочек дошкольного возраста изменяется: от первого к третьему триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

Проводя наше исследование, нельзя не затронуть такой фактор как здоровье формирующий аспект развития детей.

В нашем исследовании такой аспект является очень важным, т.к. контроль состояния здоровья детей является доминантным.

В ходе контроля оцениваются показатели: динамика принадлежности детей к группам здоровья; количество дней пропущенных детьми по болезни за регистрируемый период; индекс здоровья.

В таблице 5 представлены данные показателя здоровья детей.

Из результатов исследования следует, что во II триместре, показатель здоровья детей резко снижается, в виду особенностей зимнего периода и обострения хронических заболеваний. Однако начиная с III периода наблюдается положительная динамика роста индекса здоровья.

Таблица 5 – Протокол регистрации показателей здоровья детей

№	Регистрируемые показатели	Дата регистрации (периоды)			
		I	II	III	IV
1.	Группа здоровья	III			
2.	Пропущено по болезни (кол-во дней)	15	47	45	28
3.	Кол-во дней в регистрируемом периоде без болезней	76	43	47	64
4.	Индекс здоровья (%)	83,52	47,78	51,09	69,57

В течение исследуемого периода мы занимались с детьми по классической методике физической культуры, но с применением нестандартного оборудования для здоровьесбережения. В результате общее состояние организма детей улучшилось и наблюдалась положительная динамика их роста и развития.

В таблице 6 представлены антропометрические данные физического развития мальчиков старшего дошкольного возраста.

Таблица 6 – Показатели физического развития детей после применения нестандартного оборудования (мальчики)

№	Показатели физического развития	Дата измерения (периоды)								Изменения в наблюдаемом периоде	
		I		II		III		IV		Абс.	%
		Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов		
1.	Длина тела (см)	109,0±5,0	1	112,5±5,2	1	114,0±5,5	3	116,5±6,0	3	+7	+6,9
2.	Масса тела (кг)	19,8±3,1	1	19,9±3,3	1	20,1±3,1	1	20,3±3,0	3	+0,5	+2,53
3.	Окружность грудной клетки (см)	56,7±1,7	1	57,0±1,5	2	57,6±1,9	3	58,15±1,7	3	+1,45	+2,56
4.	Жизненная емкость легких (мл)	1680±11,5	2	1740±12,0	2	1880±11,9	3	1930±12,5	3	+205	+14,88
5.	Кистевая динамометрия (левая) (кг)	9,8±0,6	2	11,7±0,5	2	12,5±0,7	2	13,5±0,6	3	+3,7	+37,76
6.	Кистевая динамометрия (правая) (кг)	10,8±0,5	2	12,2±0,6	2	13,6±0,5	2	14,6±0,7	3	+3,8	+35,19
7.	Становая динамометрия (кг)	29,5±3,0	2	31,6±3,5	2	35,8±4,0	2	39,8±4,5	3	+10,3	+35,10
8.	Сумма набранных баллов (Σ) / ИФР (%)	11/52,38		12/57,14		16/76,19		21/100		+10	+110
9.	Уровень физического развития	Средний		Средний		Высокий		Высокий			

Так, рост, вес, окружность грудной клетки значительно увеличились на 6,9%, 2,53% и 2,56% по сравнению с первоначальными данными и на 67%, 25% и 20,7% по сравнению с контрольными данными (табл. 6, рис. 3).

Жизненная емкость легких, среднее значение кистевой и становой динамометрии увеличилось на 14,88%, 36,48% и 35,10% по сравнению с первоначальными данными и на 47%, 8,73% и 10% по сравнению с контрольными значениями (табл. 6, рис. 3).

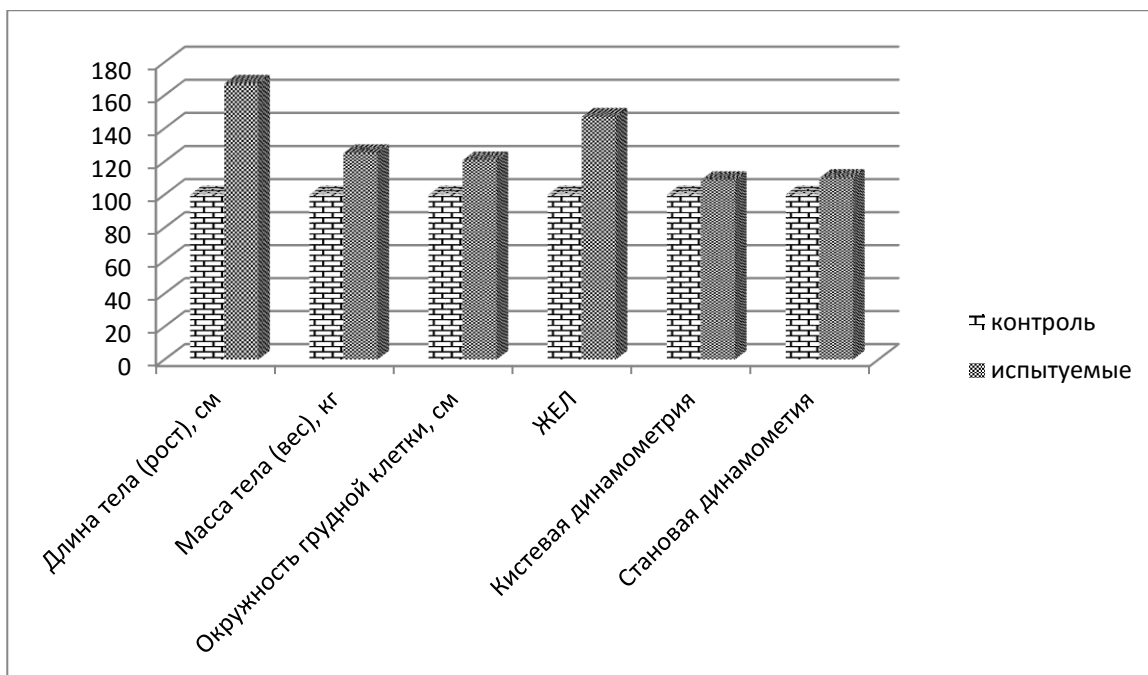


Рисунок 3 – Динамика изменений физического развития мальчиков после применения нестандартного оборудования

Таким образом, наблюдается увеличение показателей физического развития детей в третьем триместре по сравнению с контрольными данными.

В таблице 7 представлены антропометрические данные физического развития девочек старшего дошкольного возраста.

Аналогичную картину, мы видим и при исследовании девочек старшего дошкольного возраста после применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры в рамках здоровьесбережения.

Так, рост, вес, окружность грудной клетки значительно увеличились на 1,99%, 3,69% и 1,32% по сравнению с первоначальными данными и на 37,2%, 6,96% и 25,7% по сравнению с контрольными данными (табл. 7, рис. 4).

Жизненная емкость легких, среднее значение кистевой и становой динамометрии увеличилось на 10,62%, 23,48% и 18,43% по сравнению с первоначальными данными и на 56,6%, 5,7% и 24,1% по сравнению с

контрольными значениями (табл. 7, рис. 4).

Таблица 7 – Показатели физического развития детей после применения нестандартного оборудования (девочки)

№	Показатели физического развития	Дата измерения (периоды)								Изменения в наблюдаемом периоде	
		I		II		III		IV		Абс.	%
		Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов		
1.	Длина тела (см)	110,2±6,3	1	111,0±6,5	1	111,18±6,4	1	112,4±6,5	1	+2,2	+1,99
2.	Масса тела (кг)	20,3±3,0	3	20,7±3,2	3	20,5±3,1	3	21,05±3,3	3	+0,75	+3,69
3.	Окружность грудной клетки (см)	56,9±1,8	3	57±1,5	3	57,3±1,6	3	57,65±1,8	3	+0,75	+1,32
4.	Жизненная емкость легких (мл)	1695±12,3	2	1730±12,5	2	1780±12,6	2	1875±12,7	3	+180	+10,62
5.	Кистевая динамометрия (левая) (кг)	9,3±0,7	2	9,9±0,5	2	10,6±0,7	2	11,75±0,6	3	+2,45	+26,34
6.	Кистевая динамометрия (правая) (кг)	10,2±0,3	2	10,6±0,5	2	11,4±0,6	2	12,3±0,7	3	+2,1	+20,61
7.	Становая динамометрия (кг)	28,3±0,8	2	29,7±0,7	2	31,2±0,5	3	33,5±0,6	3	+5,2	+18,43
8.	Сумма набранных баллов (Σ) / ИФР (%)	15/71,43%		15/71,43%		16/76,19%		19/90,48		+4	+26,67
9.	Уровень физического развития	Средний		Средний		Высокий		Высокий			

Таким образом, наблюдается увеличение показателей физического развития детей в третьем триместре по сравнению с контрольными данными.

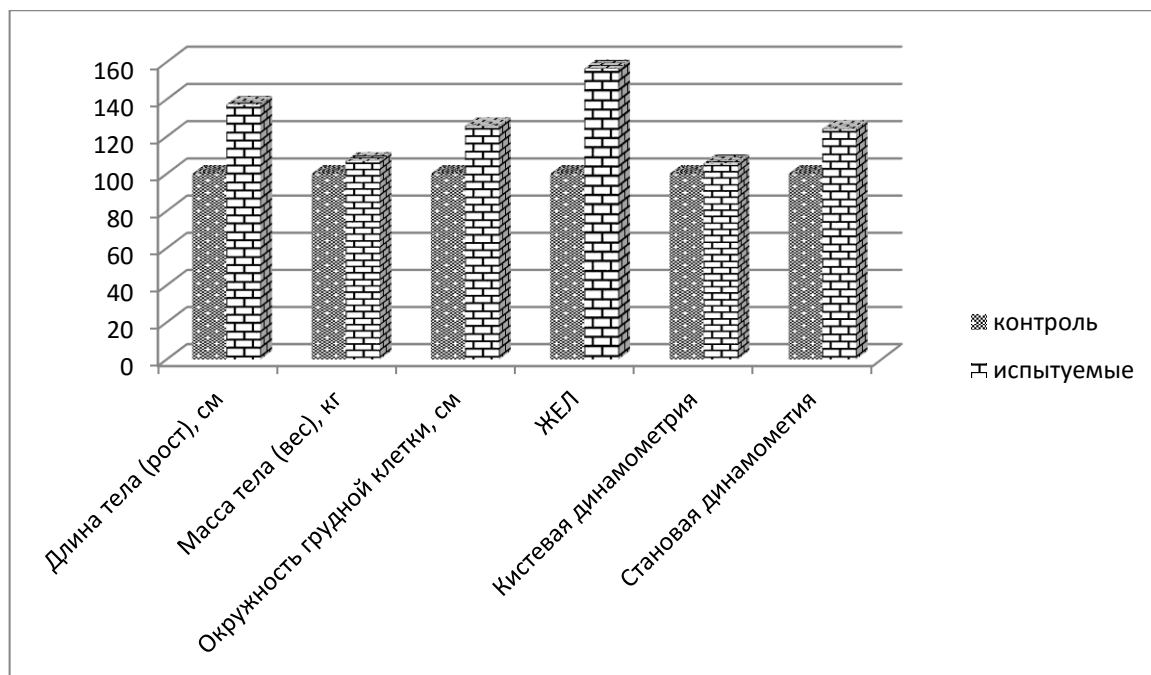


Рисунок 4 – Динамика изменений физического развития девочек после применения нестандартного оборудования

Применение нестандартного оборудования на уроках физической культуры в ДОО не только положительно влияет на антропометрические показатели физического развития ребенка, но и на показатели уровня физической подготовленности ребенка, способствует реализации принципов здоровьесбережения.

В таблице 8 представлены результаты изменения показателей физической подготовленности мальчиков 6 лет. Так, скоростные качества –повысились на 10,34% и 8,04% соответственно по сравнению с первоначальными результатами и на 28,4% и 28,64% по сравнению с контрольными данными (табл.8, рис. 5).

Уровень развития общей выносливости у мальчиков увеличился на 18,56%, по сравнению с первоначальными результатами и на 5,51% по сравнению с контрольными данными (табл. 8, рис. 5).

Развитие скоростно-силовых качеств улучшилось на 30% по сравнению с первоначальными данными и на 12,48% по сравнению с контрольными данными (табл. 8, рис. 5).

Уровень развития гибкости у мальчиков увеличился на 40,38% по

сравнению с первоначальными данными и на 16,6% по сравнению с контрольными данными (табл. 8, рис. 5).

Уровень развития силы мышц брюшного пресса увеличился на 91,67% по сравнению с первоначальными данными и на 10% по сравнению с контрольными данными (табл. 8, рис. 5).

Статическое равновесие увеличилось на 185,71% по сравнению с первоначальными данными и на 8,5% по сравнению с контрольными данными (табл. 8, рис. 5).

Таким образом, уровень физической подготовленности мальчиков дошкольного возраста изменяется: от первого ко второму триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в третьем и четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

Таблица 8 – Показатели физической подготовленности детей после применения нестандартного оборудования (мальчики)

№	Показатели физического развития	Дата измерения (периоды)								Изменения в наблюдаемом периоде	
		I		II		III		IV		Абс.	%
		Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов		
1.	Бег на 30 м с места, (с)	8,7±0,3	2	8,4±0,1	2	8,2±0,2	2	7,8±0,5	2	-0,9	+10,34
2.	Челночный бег 3x10м, (с)	11,2±0,6	2	10,9±0,5	3	10,6±0,6	3	10,3±0,4	3	-0,9	+8,04
3.	Бег на 500м (с)	3,07±0,1	2	-		-		2,53±0,2	2	-0,54	+18,56
4.	Прыжок в длину с места, (см)	90±1,5	1	100±1,6	2	109±1,5	2	117±1,7	2	+27	+30
5.	Наклон туловища вперед из положения стоя, (см)	5,2±0,3	2	5,9±0,4	2	6,8±0,6	2	7,3±0,5	3	+2,1	+40,38
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 30 с)	12±0,6	1	15±0,5	2	19±0,4	2	23±0,5	3	+11	+91,67
7.	Статическое равновесие (с)	7±0,3	2	11±0,4	2	16±0,6	3	20±0,5	3	+13	+185,71
8.	Сумма набранных баллов (Σ)	12		13		14		18		+6	+50
9.	Уровень физической подготовленности	Средний		Средний		Высокий		Высокий			

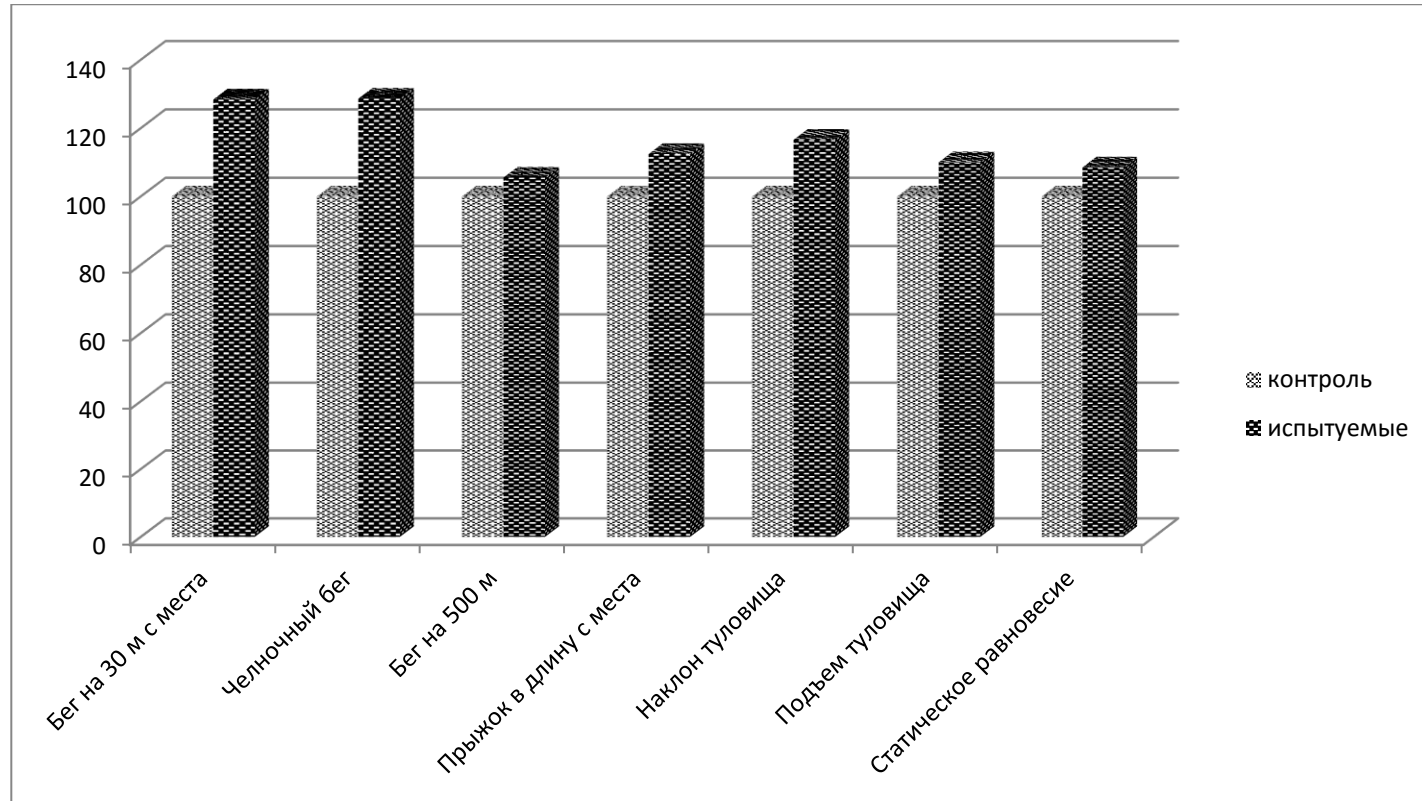


Рисунок 5 – Динамика изменений физической подготовленности мальчиков после применения нестандартного оборудования

В таблице 9 представлены результаты изменения показателей физической подготовленности девочек 6 лет. Так, скоростные качества повысились на 10,47% и 8,77% соответственно по сравнению с первоначальными результатами и на 28,62% и 24,93% по сравнению с контрольными данными (табл.9, рис. 6).

Уровень развития общей выносливости у мальчиков увеличился на 4,38%, по сравнению с первоначальными результатами и на 16,8% по сравнению с контрольными данными (табл. 9, рис. 6).

Развитие скоростно-силовых качеств улучшилось на 29,55% по сравнению с первоначальными данными и на 8,36% по сравнению с контрольными данными (табл. 9, рис. 6).

Уровень развития гибкости у мальчиков увеличился на 35,59% по сравнению с первоначальными данными и на 16,65% по сравнению с контрольными данными (табл. 9, рис. 6).

Уровень развития силы мышц брюшного пресса увеличился на 110% по сравнению с первоначальными данными и на 10% по сравнению с контрольными данными (табл. 9, рис. 5).

Статическое равновесие увеличилось на 143,75% по сравнению с первоначальными данными и на 4,55% по сравнению с контрольными данными (табл. 9, рис. 6).

Таким образом, уровень физической подготовленности девочек дошкольного возраста изменяется: от первого ко второму триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в третьем и четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

Таблица 9 – Показатели физической подготовленности детей после применения нестандартного оборудования (девочки)

№	Показатели физического развития	Дата измерения (периоды)								Изменения в наблюдаемом периоде	
		I		II		III		IV		Абс.	%
		Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов	Рез-т	Кол-во баллов		
1.	Бег на 30 м с места, (с)	8,6±0,4	2	8,3±0,2	2	8,0±0,5	2	7,7±0,6	3	-0,9	+10,47
2.	Челночный бег 3x10м, (с)	11,4±0,5	2	11,0±0,6	2	10,6±0,4	3	10,4±0,5	3	-1	+8,77
3.	Бег на 500м (с)	3,20±0,2	2	-		-		3,08±0,1	2	-0,12	+4,38
4.	Прыжок в длину с места, (см)	88±1,5	3	87±1,6	3	106±1,5	3	114±1,7	3	+26	+29,55
5.	Наклон туловища вперед из положения стоя, (см)	5,9±0,3	2	6,3±0,4	2	7,2±0,6	2	8,0±0,5	3	+2,1	+35,59
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 30 с)	10±0,6	1	13±0,5	2	17±0,4	2	21±0,5	3	+11	+110
7.	Статическое равновесие (с)	8±0,3	2	12±0,4	3	17±0,6	3	19,5±0,5	3	+11,5	+143,75
8.	Сумма набранных баллов (Σ)	14		14		15		20		+6	+42,86
9.	Уровень физической подготовленности	Средний		Высокий		Высокий		Высокий			

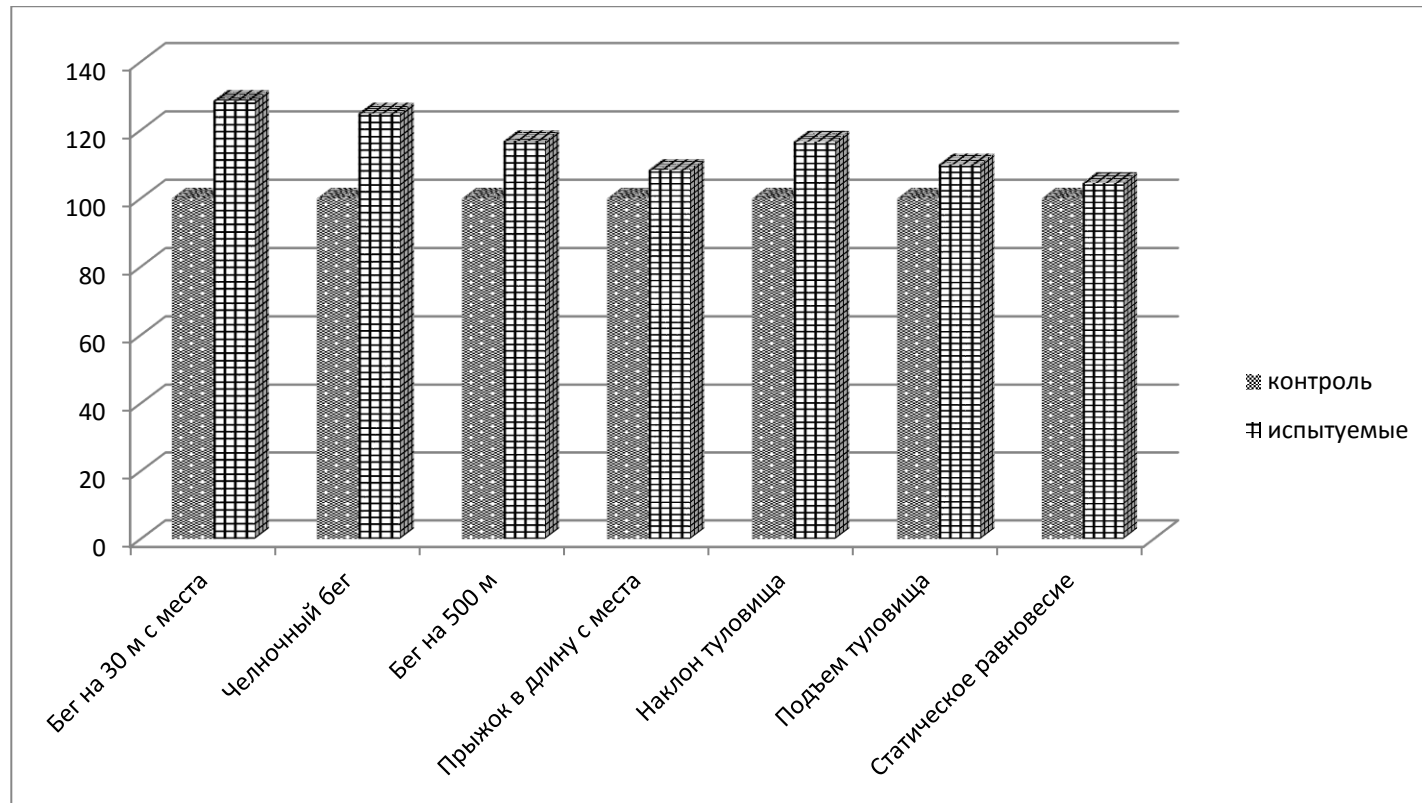


Рисунок 6 – Динамика изменений физической подготовленности девочек после применения нестандартного оборудования

В таблице 10 представлены данные показателя здоровья детей после применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры в рамках здоровьесберегающей технологии.

Из результатов исследования следует, что во II триместре, показатель здоровья детей резко снижается, в виду особенностей зимнего периода и обострения хронических заболеваний. Однако, начиная с III периода, наблюдается положительная динамика роста индекса здоровья.

В тоже время, если говорить о сравнении полученных результатов с контрольными данными, то получается, что средний уровень здоровья детей вырос с 62,99 до 76,16% что говорит о положительной динамике влияния нестандартного оборудования на здоровье детей в рамках здоровьесберегающей технологии (рис. 7, 8).

Таблица 10 – Протокол регистрации показателей здоровья детей после применения нестандартного оборудования

№	Регистрируемые показатели	Дата регистрации (периоды)			
		I	II	III	IV
1.	Группа здоровья	III			
2.	Пропущено по болезни (кол-во дней)	5	30	32	20
3.	Кол-во дней в регистрируемом периоде без болезней	86	60	60	72
4.	Общее кол-во дней в регистрируемом периоде	91	90	92	92
5.	Индекс здоровья (%)	94,50	66,67	65,22	78,26

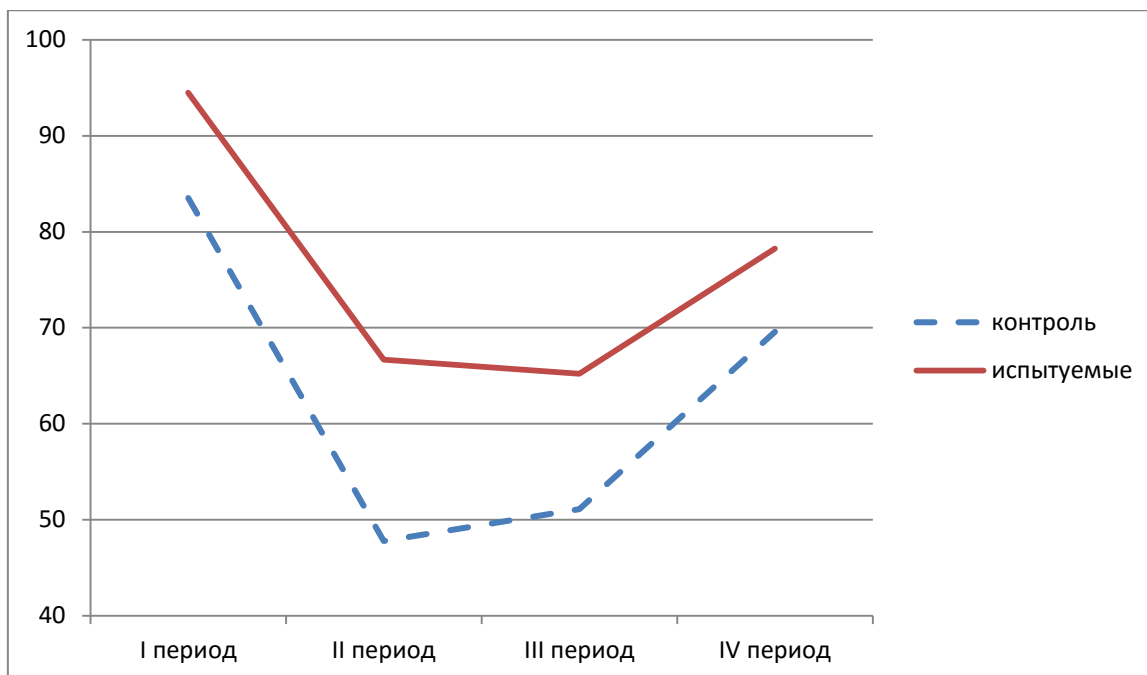


Рисунок 7 – Динамика роста уровня индекса здоровья у детей после применения нестандартного оборудования

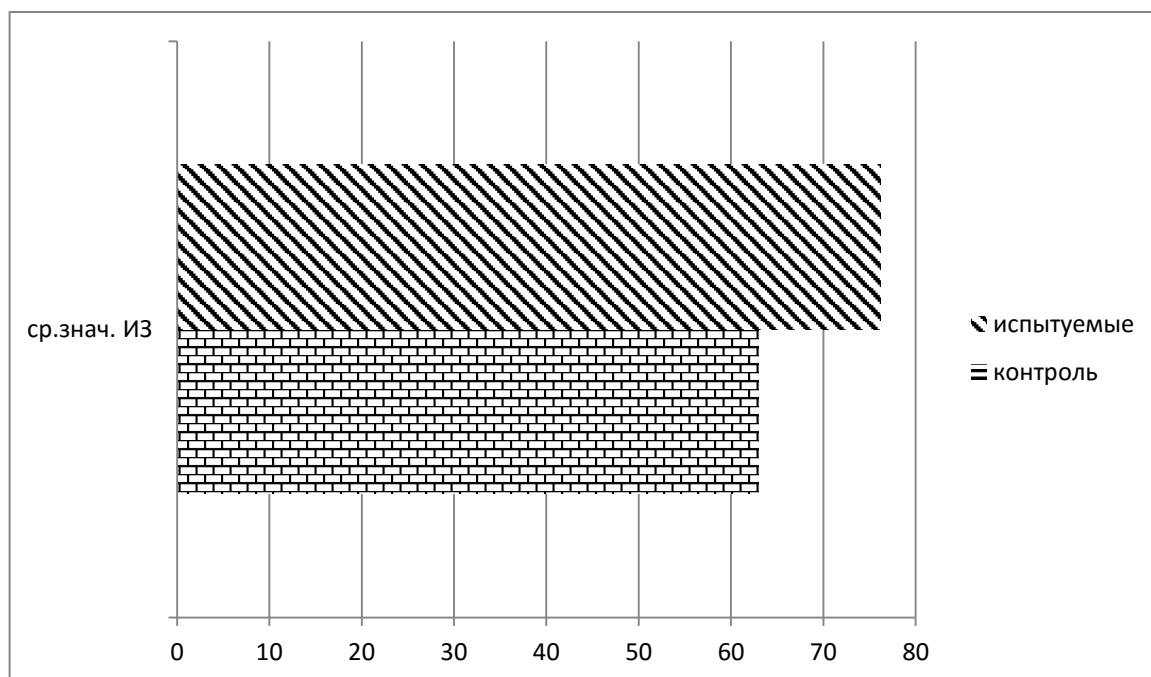


Рисунок 8 – Показатель роста уровня индекса здоровья у детей после применения нестандартного оборудования

Выводы по третьей главе

1. При исследовании мальчиков старшего дошкольного возраста после применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры с использованием здоровьесберегающих технологий мы получили следующие данные: рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, среднее значение кистевой и становой динамометрии значительно увеличились на 6,9%, 2,53%, 2,56%, 14,88%, 36,48% и 35,10% по сравнению с первоначальными данными и на 67%, 25%, 20,7%, 47%, 8,73% и 10% по сравнению с контрольными.

2. При исследовании девочек старшего дошкольного возраста после применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры с использованием здоровьесберегающих технологий мы получили следующие данные: рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, среднее значение кистевой и становой динамометрии значительно увеличились на 1,99%, 3,69%, 1,32%, 10,62%, 23,48% и 18,43% по сравнению с первоначальными данными и на 37,2%, 6,96%, 25,7%, 56,6%, 5,7% и 24,1% по сравнению с контрольными данными.

3. При исследовании мальчиков старшего дошкольного возраста после применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры с использованием здоровьесберегающих технологий мы получили следующие результаты показателей физической подготовленности: скоростные качества, уровень развития общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, уровень развития гибкости, уровень развития силы мышц брюшного пресса, статическое равновесие повысились на 10,34% и 8,04%; 18,56%, 30%, 40,38%, 91,67%, 185,71% соответственно по сравнению с первоначальными результатами и на 28,4% и 28,64%; 5,51%, 12,48%, 16,6%, 10%, 8,5% по сравнению с контрольными данными.

Таким образом, уровень физической подготовленности мальчиков дошкольного возраста изменяется: от первого ко второму триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в третьем и четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

4. При исследовании девочек старшего дошкольного возраста после применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры с использованием здоровьесберегающих технологий мы получили следующие результаты показателей физической подготовленности: скоростные качества, уровень развития общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств, уровень развития гибкости, уровень развития силы мышц брюшного пресса, статическое равновесие повысились на 10,47% и 8,77%; 4,38%, 29,55%, 35,59%, 110%, 143,75% соответственно по сравнению с первоначальными результатами и на 28,62% и 24,93%; 16,8%, 8,36%, 16,65%, 10%, 4,55% по сравнению с контрольными данными.

Таким образом, уровень физической подготовленности девочек дошкольного возраста изменяется: от первого ко второму триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в третьем и четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

5. Показатели здоровья детей, после применения нестандартного оборудования в рамках здоровьесбережения улучшились по сравнению с контрольными данными. Средний уровень здоровья детей вырос с 62,99 до 76,16% что говорит о положительной динамике влияния нестандартного оборудования на здоровье детей.

Заключение

К обычным программным занятиям по физической культуре ребенок привыкает, что ведет к снижению его интереса, внимания, апатии.

Применяя нетрадиционное оборудование на физкультурных занятиях, играх и игровых упражнениях, эстафетах, занятиях на свежем воздухе у детей повышается интерес к различным видам двигательной деятельности. Следовательно, увеличивается объём двигательной активности. Также это позволяет реализовывать здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой.

С ростом объема двигательной активности, повышается обмен веществ в организме детей, что ведет к увеличению физического развития. Физическое развитие детей, повышенный интерес к занятиям физической культуры способствует закаливанию организма, формированию морфофункционального и психического развития, что повышает состояние здоровья.

Список литературы

1. Алексеев, Н.И. Физическая культура [Текст] / Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, А.И. Бессуднов. – М.: Просвещение, 1995. – 362 с.
2. Аркин, Е.А. Дошкольный возраст [Текст] / Е.А. Аркин. – М.: Просвещение, 1948. – 495 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса: методические основы [Текст] / Ю.К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
5. Бабенков, Е.А. Методологические основы оздоровительных систем в дошкольном и школьном возрасте [Текст] / Е.А. Бабенков, Г.Н. Лежова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 20-24.
6. Бабкина, Н.Л. Методическое обеспечение занятий по физической культуре дошкольников в группе кратковременного пребывания дошкольного образовательного учреждения [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Бабкина Наталья Львовна. – Малаховка, 2004. – 2012 с.
7. Бабченко, А.П. Организационно-педагогическая работа по детскому туризму как условие укрепления здоровья старшеклассников [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бабченко А.П. – Карачаевск, 2006. – 22 с.
8. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации [Текст] : (материалы к разработке нац. Проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – С. 2-6.

9. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика [Текст] : учебн. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / Л.Р. Болотина, Т.С. Комарова, С.П. Баранов. – М.: Академпроект «Культура», 2005. – 240 с.
10. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей [Текст] / А.В. Викулов, И.М. Бутин. - Я.: Издательский центр «Гринго», 1996. – 176 с.
11. Виноградов, Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие / Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. – Алматы, 2004. – 320 с.
12. Вишнев, В.Е. Физическая культура в школе [Текст] / В.Е. Вишнев. – Педагогика, 2003. – №4. – 23-25 с.
13. Гершунский, Б.С. Образование в третьем тысячелетии: гармония знания и веры (прогностическая гипотеза образовательного триумфа) [Текст] / Б.С. Гершунский. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 1997. – 120 с.
14. Гершунский, Б.С. Философия образования [Текст] / Б.С. Гершунский. – М.: Флинта, 1998. – 432 с.
15. Гигиена : слов.-справ. [Текст] : учеб. пособие / П.И. Мельниченко, И.Б. Ушаков, В.И. Попов и др.; под общ. ред. В.А. Тутельяна. – М.: Высш. шк., 2006. – 400 с.
16. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам [Текст] : программа и программные требования : пособие для педагогов дошк. учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 143 с.
17. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам : старший возраст [Текст] : пособие для педагогов дошк. учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2001. – 264 с.
18. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2001. – 312 с.
19. Голубева, Г.Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста [Текст] / Г.Н. Голубева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. –

№ 2. – С. 51-52.

20. Городничев, Р.М. Физиология нервно-мышечного аппарата : учеб. пособие [Текст] / Р.М. Городничев, В.И. Тхоревский. – Великие Луки : ВЛГАФК, 1993. – 43 с.

21. Губа, В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте [Текст] / В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.

22. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе [Текст] / А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 112 с.

23. Гусева, А.С. Оптимизация гуманитарно-технологического развития государственных служащих : теория, методология, практика [Текст] / А.С. Гусева, А.А. Деркач. – М.: Луч, 1997. – 299 с.

24. Гуськова, С.К. Педагогическое управление процессом самопознания младших подростков в образовательном пространстве школы [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.К. Гуськова. – М., 2006. – 26 с.

25. Давыденко, Т.М. Теория и практика рефлексивного управления школы [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Давыденко Т.М. – М., 1996. – 36 с.

26. Давыдов, В.В. Учебная деятельность и моделирование [Текст] / В.В. Давыдов, А.У. Варданян. – Ереван : Луйс, 1981. – 220 с.

27. Давыдова, М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка в аспекте преемственности дошкольного и начального образования [Текст] : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Давыдова М.В. – Челябинск, 2013. – 27 с.

28. Демидова, Е.В. Физическая подготовленность детей 3-9 лет в условиях прогимназии [Текст] / Е.В. Демидова // Физ. культура : воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 24-26.

29. Деркач, А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта [Текст] / А.А. Деркач, И.Н. Семенов, А.В. Балаева. – М.: РАГС, 2005. – 196 с.

30. Деркач, А.А. Рефлексивная акмеология творческой

- индивидуальности [Текст] / А.А. Деркач. – М.: РАГС, 1997. – 151 с.
31. Деркач, В.И. Оптимизация управления деятельностью персонала образовательных систем [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Деркач В.И. – М., 1997. – 205 с.
32. Джурицкий, А.Н. История педагогики: учеб. пособие для студентов педвузов [Текст] / А.Н. Джурицкий. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 172 с.
33. Дидактика средней школы [Текст] / под ред. М.Н. Скаткина. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1982. – 319 с.
34. Днепров, Э.Д. Четвертая школьная реформа в России [Текст] / Э.Д. Днепров. – М.: Интерфакс, 1994. 241 с.
35. Доронова, Т.Н. О концепции организации, содержания и методического обеспечения подготовки детей к школе [Текст] / Т.Н. Доронова // Дошк. воспитание. – 2007. – № 8. – С. 18-33.
36. Драговоз, Л.А. Педагогические условия обучения старших дошкольников двигательным действиям [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Драговоз Лидия Анатольевна. – Челябинск, 2003. – 172 с.
37. Дудина, М.Н. Новая образовательная парадигма: проблемы содержания образования [Текст] / М.Н. Дудина // Образование и наука : изв. Урал. отд-ния Рос. акад. образования. – 2010. – № 2 (70). – С. 3-16.
38. Егоров, С.Ф. Введение в историю дошкольной педагогики [Текст] / С.Ф. Егоров, С.В. Лыко, Л.М. Волобуева. – М.: Академия, 2001. – 317 с.
39. Егоршин, А.П. Менеджмент, маркетинг и экономика образования : учеб. пособие [Текст] / А.П. Егоршин, Н.Д. Никандров. – Н. Новгород : НИМБ, 2004. – 523 с.
40. Емельянов, Ю.Н. Обучение паритетному диалогу [Текст] : учеб. пособие / Ю.Н. Емельянов. – ЛГУ. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1991. – 106 с.
41. Закон Российской Федерации «Об образовании». – М.: Омега-Л, 2011. – 74 с.
42. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, не болеющего,

коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым : программно-метод. пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений [Текст] / В.Н. Зимонина. – М.: Владос, 2004. – 304 с.

43. Карабаева, С.И, Совершенствование здоровьесберегающей компетентности педагогов в процессе методической работы в дошкольной организации [Текст] : автореф. дис. ... канд.пед. наук / Карабаева С.И. – Ульяновск, 2014. – 26 с.

44. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : учеб. / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 381 с.

45. Кистяковская, М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / М.Ю. Кистяковская, Е.А. Тимофеева, В.Н. Вавилова. – М.: Педагогика, 1978. – 160 с.

46. Клещина, Ю.В. Гигиеническое обоснование экспериментального варианта физического воспитания в системе здоровьесбережения учащихся младших классов развивающего обучения [Текст] : дис. канд.мед.наук / Клещина Ю.В. – Волгоград, 2006. – 212 с.

47. Кожухова, Н.И. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие / Н.И. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисов. – М.: Академия, 2008. – 352 с.

48. Лепешкин, В.А. Физическая культура в школе [Текст] / В.А. Лепешкин // Педагогика, 1990. - №6. – 76-78 с.

49. Макаренко, В.Г. Педагогическое управление физкультурным образованием детей дошкольного возраста [Текст] : автор. дисс. ... докт.пед. наук / Макаренко В.Г. – Челябинск, 2012. – 51 с.

50. Макаренко, В.Г. Теория и практика педагогического управления физкультурным образованием детей в дошкольном учреждении : учебное пособие [Текст] / В.Г. Макаренко. – Челябинск, «Цицеро», 2012. – 260 с.

51. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999. – 146 с.

52. Максимова, С.Ю. Изучение особенностей физического развития дошкольников 6-7 лет с ЗПП [Текст] / С.Ю. Максимова, А.О. Бек-Авшаров, М.В. Кошелева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. - № 8(54). – С. 83-86.
53. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. / Л.П. Матеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 529 с.
54. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам [Текст] / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
55. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физкультуры: Справочно-методическое пособие [Текст] / Б.И. Мишин. – М.: Астрель, 2003. – 162 с.
56. Морозова, А.Н. Управление методической работой в ДООУ на диагностической основе [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Морозова А.Н. – М., 2000. – 244 с.
57. Нарскин, Г.И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания [Текст] : автореф. дис. ... докт.пед. наук / Нарскин Г.И. – Москва, 2003. – 42 с.
58. Нормативы и методические указания по оценке физической подготовленности детей дошкольного возраста [Текст] : метод. рек. / под ред. Ю.Н. Вавилова. – Челябинск, 1985. – 17 с.
59. Овчинникова, Т.С. Система обучения и воспитания дошкольников с неярко выраженными нарушениями развития в группах общеразвивающей направленности [Текст] : автореф. дис. ... докт.пед. наук / Овчинникова Т.С. – Москва, 2013. – 37 с.
60. Окулич, О.В. Воспитание здорового ребенка в условиях детского образовательного учреждения на основе единства физической культуры и валеологического образования [Текст] / О.В. Окулич, В.Г. Макаренко // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным

факторам среды : материалы II междунар. науч.-практ. конф., 8-11 окт. 2008 г. : в 2 т. – Челябинск, 2008. – Т. 2. – С. 327-330.

61. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – 3-2 изд. перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

62. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Детство-пресс, 2003. – 32 с.

63. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] / Под редакцией Железняк Ю.Д. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 384 с.

64. Подласый, И.П. Педагогика [Текст] : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / И.П. Подласый. – М.: Просвещение, 1996. – 432 с.

65. Подласый, И.П. Педагогика начальной школы [Текст] : учеб. для студентов пед. колледжей / И.П. Подласый. – М.: Владос, 2000. – 400 с.

66. Попкова, В.А. Индивидуализация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Попкова В.А. – Челябинск, 2010. – 183 с.

67. Попкова, Н.В. Индивидуализация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста [Текст] : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Попкова Н.В. – Челябинск, 2010. – 23 с.

68. Прокофьева, В.Н. Физическая подготовленность и соматические особенности детей дошкольного возраста [Текст] / В.Н. Прокофьева, В.И. Кузнецов, А.А. Корневская // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №8. – С. 59-64.

69. Пышненко, М.А. Педагогические условия оздоровления тубинфицированных детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Пышненко М.А. – Якутск, 2009. – 23 с.

70. Романова, Е.Е. Образование дошкольников в области физической культуры в отражении социального развития современного общества [Текст] / Е.Е. Романова, С.В. Филиппова, Е.Г. Кириллова // Теория и практика физ. культуры. – 2008. - №3. – С. 18-21.
71. Руднева, Л.В. Педагогические условия формирования у дошкольников готовности к обучению двигательным действиям [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Руднева Л.В. – Тула, 2003. – 153 с.
72. Сазонова, В.В. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи в формировании здорового образа жизни слабовидящих дошкольников [Текст] : автореф. дис. ... канд.пед. наук / Сазонов В.В. – Москва, 2011. – 23 с.
73. Самольянова, Н.В. Педагогический совет «Здоровьесберегающие технологии и здоровье педагогов ДОУ» [Текст] / Н.В. Самольянова // Дошкольная педагогика. – 2014. – № 6 (101). – С. 58-60.
74. Сидоренко, В.Н. Организационно-педагогическое обеспечение процесса развития отечественной системы дошкольного образования [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Сидоренко В.Н. – М., 2006. – 168 с.
75. Сиротин, О.А. Контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст] / О.А. Сиротин, С.Б. Шарманова, Л.В. Пигалов. - Челябинск : ЧГИФК, 1995. - 80 с.
76. Стародубцева, И.В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Стародубцева И.В. – Тюмень, 2004. – 141 с.
77. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. — М. : Академия, 2006. - 364 с.

78. Стратегия дошкольного образования в 21 веке: проблемы и перспективы [Текст] / Моск. пед. гос. ун-т; сост. Л.В. Поздняк, В.И. Яшина, Т.И. Ерофеева, Л.Н. Комиссарова. – М.: МГПУ, 2001. – 396 с.
79. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
80. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 286 с.
81. Унт, И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения [Текст] / И.Э. Унт. - М.: Просвещение, 1998. – 300 с.
82. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
83. Хрипкова, А.Г. Гигиена и здоровье школьника [Текст] / А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. – М.: Просвещение, 2000.
84. Шарманова, С.Б. Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ : учеб. пособие [Текст] / С.Б. Шарманова. – Челябинск : УралГУФК, ЧГНОЦ УрОРАО, 2010. – 204 с.
85. Якимская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе [Текст] / И.С. Якимская. - М.: Академия, 1996. – 268 с.