



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

**ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ**

**Развитие двигательной активности у детей старшего дошкольного
возраста средствами аэробики**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность программы бакалавриата

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

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

60,53 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 31 » октября 2019 г.

Зав. кафедрой ТМиМДО

Б.А.Артёменко

Выполнила:

Студент группы ЗФ-502-192-6-1

Рокотянская Ирина Андреевна

Научный руководитель:

К.п.н. доцент кафедры ТМиМДО

Пермякова Надежда Евгеньевна

Челябинск

2020

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.1 Ретроспективный анализ проблемы развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2 Возможности аэробики для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста	14
1.3 Организационно-педагогические условия использования средств аэробики для развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	18
Выводы по первой главе.....	21
Глава 2. Экспериментальная работа по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики...	24
2.1. Изучение уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в МДОУ ДС №51 п. Западный.....	24
2.2 Реализация организационно-педагогических условий по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.....	32
2.3 Анализ и апробирование результатов исследования.....	36
Выводы по второй главе.....	39
Заключение.....	41
Список литературы.....	43
Приложения.....	49

Введение

Движение – это эффективнейшее средство для поддержания и укрепления здоровья.

Одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья является движение.

Современные российские работники здравоохранения и педагоги отмечают, что недостаток двигательной активности у детей дошкольного возраста отрицательно влияет на их здоровье, значительно снижает работоспособность мозга, снижает общее развитие организма и личности что препятствует успешной социализации ребенка в обществе.

Педагог физической культуры Э. Я. Степаненкова в своих исследованиях отмечает, что в системе работы современных образовательных учреждений по физическому воспитанию именно непосредственно физическое воспитание должно занимать первое место, особенно это важно для дошкольных учреждений. В возрасте дошкольников с помощью систематической целенаправленной педагогической работы формируются основы ЗОЖ у детей, формируется и развивается иммунитет. У ребенка дошкольника начинают укрепляться мышцы, остается пластичность, легко развивается гибкость. К таким детям необходимо применять тренировки которые в значительной мере развивают двигательные навыки.

По мнению ряда ученых (Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева) двигательная активность в дошкольном возрасте оказывает положительное влияние на общее физическое развитие.

Непосредственно развитость движений – является одним из важнейших факторов правильного и гармоничного психологического развития ребенка начиная с этапа раннего детства. С помощью двигательных

функций ребенок с самого своего рождения познает окружающее его, движение с самого начала является некой формой его общения с окружающими и окружающим. В первые три года движения очень важны для ребенка. В старшем дошкольном возрасте необходимо продолжать их развивать [39 с. 123-134].

Дети на современном этапе испытывают недостаточность двигательной активности, вследствие того что их свободное время стали занимать гаджеты и сеть-Интернет, так как родителям современных детей так легче организовать досуговую деятельность, нежели пытаться активизировать детей на движения и активность в движениях, именно это и делает актуальной тему исследования.

Физические особенности у детей проявляются непосредственно в сформированности и развитии двигательных умений и навыков, которые, в свою очередь, являются результатом достаточного уровня их развития. Эти две стороны функций двигателя тесно связаны и взаимозависимы. Если развитие двигательных навыков у детей установлено при низком уровне развития двигательных качеств, то в будущем это может привести к закреплению неправильных навыков при выполнении движений[28].

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, широкий спектр возможностей развития ребенка, его непосредственность и спонтанность) не позволяет дошкольнику достичь конкретных образовательных результатов и требует определения результатов освоения образовательной программы «От рождения до школы» в виде целей.[37].

Итак, двигательная активность – представляет собой особую физиологическую потребность организма человека в движениях, от степени, удовлетворения которой зависит уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность развития двигательной активности детей старшего

дошкольного возраста с использованием средствами аэробики.

Объект исследования: процесс развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: организация-педагогического условия развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: развитие двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста будет эффективным если реализуются следующие условия:

-будет создана и внедрена в практику работы в качестве программы дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшей группы программа «Степ-аэробика»;

-будет создана развивающая предметно-пространственная среда, которую необходимо обогатить для занятий непосредственно Степ-аэробикой;

-составления рекомендаций для родителей по развитию двигательной активностим старшего дошкольного возраста.

Проанализировав работы специалистов в данной области, нами сформулированы следующие **задачи:**

- 1) Провести анализ психолого-педагогической литературы по физическому воспитанию детей;
- 2) Повести анализ литературы по особенностям формирования и развития двигательной активности, изучить методы и формы работы, обозначить организационно-педагогические условия, которые будут способствовать развитию двигательной активности, подробно описать обозначенные условия;
- 3) Определить базу проведения исследования, сформировать выборку исследования, в рамках организации практического исследования организовать и провести исследование уровней развития двигательной активности у испытуемой группы;

- 4) Реализовать в практике работы ДОО программу по Степ-аэробике, разработанную согласно индивидуальным и возрастным особенностям детей и результатам полученным в ходе исследования на констатирующем этапе;
- 5) Провести повторное изучение уровней развития двигательной активности, с целью изучения целесообразности разработанной программы и выявления положительной динамики;
- 6) Составить рекомендации для родителей для развития двигательной активности у детей в условиях семейного воспитания.

Методы исследования:

- 1) Теоретические: анализ литературы, обобщение результатов исследования.
- 2) Эмпирические: педагогический эксперимент, наблюдение, анкетирование(изучение уровней развития двигательной активности.)

Этапы исследования:

- на констатирующем этапе - изучение развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- на формирующем этапе - организация практической работы развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики;
- на контрольном этапе – изучение эффективности работы организованной на формирующем этапе с помощью повторного диагностирования развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

База исследования: МДОУ ДС №51 п.Западный (контрольная и экспериментальная группа, в выборку вошли дети старших групп)

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав,

ВЫВОДОВ по главам, заключения и списка литературы, приложения.

Глава 1 Теоретические основы развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

1.1 Ретроспективный анализ проблемы развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

В современной педагогической системе гармоничного и всестороннего развития личности ребенка большое значение имеет правильно организованное физическое воспитание.

Именно на этапе дошкольного детства, по мнению ряда ученых (Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева) создаются основные факторы грамотного физического развития. На этапе дошкольного детства происходят предпосылки развития движений, а также начинают формироваться физические качества. С раннего детства движения у ребенка являются основным средством знакомства с миром. Именно с помощью движений ребенок удовлетворяет свои основные потребности которые у него возникают [23, 34].

В современном обществе стоит задача развития здорового детского поколения. В современных условиях присутствуют значительные проблемы с хорошей экологией, особенно в Челябинской области. Условия которые происходят на сегодняшний день в социуме также не стабильны, все это требует компенсаторных усилий в виде развития физических качеств детей. Дошкольный возраст является сензитивным для развития физических качеств, именно в эти годы у ребенка легче всего начать развивать движения, ловкость, силу.

Многие ученые, в том числе А. Г. Сухарев понимают здоровье как динамический процесс приспособления человека к нестабильным условиям негативных факторов, которые могут влиять на организм. Следовательно здоровье можно формировать, регулировать и улучшать. Важным методом улучшения здоровья является физическая активность, в свою очередь

основным компонентом физической активности выступает двигательная активность. Важным является то, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье человека, но и на все сферы его жизни. Развиваются все психические сферы, человек под влиянием двигательной активности становится более эмоционально устойчив, выдержан.

Двигательная активность представляет собой физиологическую потребность ребенка в движении. Потребность ребенка в движении может быть высокой и более низкой. Степень потребности ребенка в движении и двигательных функций зависит от возраста, индивидуальных и психологических проблем, так же от среды в которой находится ребенок и психологической обстановки [34 с. 56-59]. Среда и психологическая обстановка играют важнейшую роль в развитии двигательной активности, так как например не всегда у ребенка есть условия и предпосылки для развития движений, нет необходимых условий, потребность в движениях может «гаситься» окружающими, что негативно влияет на эмоциональный фон ребенка [23, 29 с. 129-134].

И.А. Аршавский создал непосредственно теорию развития ребенка на индивидуальном принципе. Данная теория предполагает что особенности энергетического поля находятся во всем организме, включая клетки и их составляющие, все это состоит в непосредственной связи с хаактерностью работы мышц на разных этапах развития организма. Именно двигательная активность и способствует работе «воспитательных» (развивающих) процессов согласно этой теории [13 с. 59].

Главные отличительные компоненты это не просто восстановление начальной стадии, а превосходном восстановлении избыточном. То есть восстановление происходит в гораздо более большей степени чем было на начальном этапе. Непосредственно с помощью двигательной активности личность может создать себе условия чтобы обеспечить гармоничное, соответствующее возрастным особенностям физическое, развитие [36 с. 78-

79].

Ученые которые изучали особенности двигательной активности Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева отмечают [26, с 36], что мышечная масса ребенка может гораздо быстрее расти и развиваться в следствии целенаправленного образовательного процесса в области физической культуры, мышечная масса в таком случае переходит в активную фазу роста, мышцы будут гораздо более крепче, станут более сильными. Именно в дошкольном возрасте лучше заниматься развитием мышц детей, так как ткани мышечной массы в таком возрасте имеют достаточную эластичность. От развития мышц у ребенка начинают лучше развиваться и функционировать все органы находящиеся в его организме. От целенаправленной работы по физическому развитию с целью улучшения двигательной активности улучшается работа сердца, формируется качественное кровоснабжение, улучшается работоспособность и выносливость ребенка. От развитого кровоснабжения улучшается работа мозга. У детей улучшается эмоциональный фон и общее психологическое развитие, дети становятся менее раздражительными[34 с. 78 – 70].

В дошкольных учреждениях, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим физической активности, способствующий быстрому развитию двигательных навыков, правильному формированию наиболее важных органов и систем[34].

В современных условиях, учитывая значительную увлеченность детей современными гаджетами и интернетом у детей отмечается низкая физическая активность, это в свою очередь провоцирует двигательный голод, который негативно сказывается на общем развитии организма. В период активного роста ребенка на этапе дошкольного детства это может привести к негативным последствиям в школьном возрасте. Все это протекает в скрытой фазе и может быть незаметно для педагогов и родителей детей дошкольного возраста.

Постоянное отсутствие двигательной активности может постепенно вызывать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма. Считается,

что рост сердечно-сосудистых заболеваний частично обусловлен отсутствием физической активности у большинства современных людей.

Двигательную активность детей характеризуют показатели ее продолжительности. А.М. Нерсесян констатирует, что у детей, проводящих в детском саду 8 ч, на ДА падает лишь 27,5% времени, тогда как состояние покоя продолжается 72,5%, или же соответственно 2 ч 15 мин против 5 ч 45 мин.

Не менее существенную роль в оценке двигательной активности детей играет показатель ее интенсивности. По данным В.Г. Фролова, дети 5 лет на занятиях по физкультуре выполняют 67 движений в минуту, 6 лет - 70,4, 7 лет - 73,2 движений. На воздухе интенсивность движений повышается. Г.П. Юрко установила, что интенсивность движений при свободной деятельности 7-летних детей на прогулке равняется 40 движениям в минуту.

В последние годы было проведено значительное количество экспериментальных исследований, в которых изучалась ежедневная двигательная активность дошкольников и были найдены наиболее рациональные двигательные режимы. В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности дошкольников (Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева).

Многие научные исследователи, изучавшие двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, констатируют, что ДА у мальчиков выше, чем у девочек. Эти различия не установлены у младших дошкольников. По данным Д.М. Шептицкого, среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков - 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км. Значительные колебания ДА детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять ДА летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение ДА детей - она составляет 94,7%. Р.А. Анхундов в своих

исследованиях заметил особенно высокую двигательную активность детей 7-летнего возраста в летние каникулы. Причины этого он видит не только в том, что дети свободны от учебных занятий, не только в сезонных колебаниях биологических ритмов, но также в том, что в летние каникулы в какой-то мере компенсируется ограничение движений, имевшее место в течение учебного года (Л. Г. Ширяева).

Моторная активность детей во многом зависит от модальности детского сада, образования и воспитания детей. Широкое использование серии физических упражнений помогает удовлетворить потребность детей в движении, укрепить их здоровье и повысить их работоспособность. Одним из средств повышения двигательной активности является спорт, особенно бадминтон.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка дошкольного возраста развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества). В педагогических исследованиях определены основные нормативы которые должен выполнять ребенок в старшем дошкольном возрасте [17; С.36]:

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;

— хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Моторная активность также влияет на формирование у ребенка психофизиологического статуса. Существует прямая связь между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемонические и интеллектуальные процессы, в ритмических движениях задействованы пирамидальная и экстрапирамидальная системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

На этапе старшего дошкольного возраста у детей в физическом развитии улучшается стабильность психических процессов, уравновешенность, подвижность, формируется резервный запас здоровья, начинает уменьшаться частота простудных заболеваний, ОРВИ и другие заболевания начинают появляться значительно реже, их течение более легкое и часто происходит без серьезных осложнений. Тем не менее дети старшего дошкольного возраста могут испытывать усталость при долгих физических нагрузках. Поэтому педагог при организации занятий по физическому воспитанию должен обязательно учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, это в свою очередь будет способствовать более эффективным результатам в физическом развитии детей.

Цель физического воспитания в детских садах состоит в том, чтобы заложить основы физического здоровья детей, преследуя следующие цели[23]:

1. Развивать эмоционально положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

2. Сформировать первостепенные общеразвивающие навыки движений, сформировать музыкально-ритмическую грамоту (научить детей выполнять движения в соответствии с указанным ритмом), сформировать у детей умения удерживать равновесие, сформировать умения ориентировки в пространстве, а также умения выполнять движения синхронно с другими детьми;

3. Сформировать умения правильно использовать спортивный инвентарь, который необходим для физических занятий (ребенок должен знать место хранения инвентаря, брать его при необходимости и класть на место после проведения занятий).

При решении поставленных задач необходимо опираться на следующие положения.

В своей работе следует предполагать, что ребенок начинает познавать мир с помощью движений, т.е. В первые годы жизни физическое развитие опережает умственное развитие. Как это ни парадоксально, двигательная активность ребенка влияет на две функции: физическое и психическое развитие[28].

Если первая функция естественна, то вторая, на первый взгляд, кажется абсурдной, и тем не менее наши исследования показывают, что если ребенок двигается хорошо, физически развит, то и умственно опережает своих сверстников. Поэтому мы предположили, что основные части программного образовательного материала должны осваиваться в процессе занятий физическими упражнениями или во время различных форм двигательной активности[32].

Развитие двигательной активности необходимо организовывать отталкиваясь от интересов ребенка и его индивидуальных и возрастных особенностей, этого возможно достичь с помощью вызова положительных эмоций. Педагог может использовать игровые методы и приемы, так как игровая деятельность в дошкольном возрасте является ведущей. В игровой форме детям удобней воспринимать и воспроизводить полученную

информацию. Речь педагога на физкультурных занятиях с использованием аэробики должна быть четкой, громкой, эмоционально окрашенной. Педагог может использовать речевки и счет, элементы логопедической ритмики. В физкультурные занятия по аэробике возможно включение логопедической ритмики с целью интеграции занятий с речевым развитием детей.

Физкультурные занятия можно организовывать с помощью отказа от щадящих режимов. Необходимо дозировать нагрузки с учетом индивидуальных особенностей детей. Первые занятия должны проходить в «легком» ритме, усложняясь от занятия к занятию [12 с. 230]. Целесообразно при организации занятий по аэробике использовать игровые методы и приемы для вызова интересов детей. Педагогу не рекомендуется использовать соревновательные методы, тем не менее рекомендуется отмечать положительное выполнение детьми комплексов упражнений и оказывать помощь, в том числе эмоциональную тем детям у которых с трудом получается выполнять комплексы упражнений.

Весь учебный материал на занятиях по аэробике можно представить в виде трех разделов, которые включают практические и теоретические занятия.

Весь образовательный процесс на физических занятиях состоит из ряда основных компонентов

- 1.развитие быстроты, глазомера, ловкости и быстроты движений;
- 2.развитие ориентировки в пространстве, развитие равновесия при занятиях физической культурой, развитие компонентов движений (плавность и точность выполнения заданий с технической стороны);
- 3.использование спортивных игр, соревновательных элементов [41 с. 167-169].

Итак, развитие двигательной активности в старшем дошкольном возрасте является важнейшим фактором успешного физического и умственного развития ребенка. В современных условиях, учитывая значительную увлеченность детей современными гаджетами и интернетом у

детей отмечается низкая физическая активность, это в свою очередь провоцирует двигательный голод, который негативно сказывается на общем развитии организма. В период активного роста ребенка на этапе дошкольного детства это может привести к негативным последствиям в школьном возрасте. Все это протекает в скрытой фазе и может быть незаметно для педагогов и родителей детей дошкольного возраста.

Именно от физического развития зависит успешная социализация ребенка и его здоровье, соответственно необходимо организовывать системную работу по физическому воспитанию.

1.2 Возможности аэробики для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Целью дошкольного образования в области физического воспитания является создание здорового, счастливого, физически развитого ребенка, обладающего знаниями физической культуры, доступными для его возраста, и желающими заниматься физической активностью.

Задачи определяются общей целью и уточняются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. С помощью физических упражнений решаются задачи исцеления, тренировки и воспитания детей.

Оздоровительные задачи. Сохранение жизни и улучшение здоровья детей - основные задачи детского сада. Это связано с тем, что органы и функциональные системы дошкольников все еще несовершенны, защитные свойства организма развиты слабо, дети более чувствительны к неблагоприятным условиям окружающей среды и часто болеют. Слабое развитие терморегуляции у дошкольников требует увеличения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, например упрочнение [45, 46].

Физическое воспитание должно способствовать формированию

физиологических изгибов позвоночника у детей, профилактике плоскостопия, гармоничному развитию всех групп мышц.

У дошкольников необходимо развивать мелкую моторику, чтобы они могли овладеть жизненно важной моторикой[44].

Занятия по аэробике включают в себя выполнение связок физических упражнений в которых присутствуют элементы прыжков, беговых упражнений, гимнастики, танца. В ходе организации занятий по аэробике используется ритмическая музыка. Использование ритмической музыки способствует более быстрому заучиванию связок комплексного выполнения упражнений.

Использование хорошо развитых навыков позволяет понять задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в двигательном процессе, особенно в играх. Моторные навыки у детей в возрасте до семи лет. Они формируют основу для их дальнейшего совершенствования в школе, помогают им овладеть более сложными движениями и позволяют им достигать высоких результатов в спорте[20, 35].

Дошкольники должны передавать имеющиеся знания, связанные с упражнениями. Дети должны осознавать важность физических упражнений для укрепления здоровья. Дети должны знать названия частей тела, направление движения (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и т. Д.), и название и назначение оборудования для физического воспитания, правила хранения, правила обслуживания, правила обслуживания одежды и обуви и т. д.

То, что является воспитательной задачей это воспитывание начиная с раннего детства мотивации и интереса к физическим упражнениям, это будет способствовать развитию непосредственно двигательной активности(Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева).

В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Умственное, нравственное воспитание ребенка формируется на базе физической развитости, физической развитости можно достичь с помощью удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности [14 с. 156-159].

Однако, несмотря на то, что в настоящее время достаточное внимание уделяется использованию аэробики в физическом воспитании детей разных возрастов, проблемы их разнообразного использования с учетом возрастных особенностей детей в возрасте 5-6 лет остаются недостаточно изученными.

Е.С.Крючек, Ильяшенко Н.Ф., З. Бальсевич В.К., Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. рассматривали в своих исследованиях особенности процесса использования ритмической гимнастики при организации физкультурных занятий в дошкольных образовательных учреждениях.

В настоящее время в реабилитационные центры попадает большое количество детей с ослабленным здоровьем.

Аэробика –это упражнения общего развития и танцевальные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение, объединенные в непрерывно исполняемый комплекс.

Занятия аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнение комплексов упражнений по аэробике положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, отвечающими возрастным характеристикам дошкольников, склонных подражать, копировать действия людей и животных.

Аэробика —представляет собой целостную систему физических упражнений, за счет кислорода происходит жизнеобеспечение физических процессов.В упражнения аэробики входят те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения

положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130—150 уд./мин.). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Основной целью аэробики является содействие гармоническому, разностороннему физическому развитию организма.

Таким образом, в данном параграфе рассмотрены основные возможности аэробики для физического развития детей старшего дошкольного возраста, в следующей части изучим организационно-педагогические условия использования средств аэробики для развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

1.3 Организационно-педагогические условия использования средств аэробики для развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

Посещая занятия аэробикой, дети старшего дошкольного возраста не только укрепляют свое здоровье, но и учатся общаться и развивать свои социальные навыки. Детская аэробика основана на аэробных шагах,

специально адаптированных для детей. Детские аэробные комплексы разрабатываются специалистами с учетом особенностей и интересов детского возраста. Ребенок может выполнять физические упражнения под музыку от 1 до 1,5 лет. Ни в коем случае не перегружайте при занятиях аэробикой. Для детей в возрасте до двух лет продолжительность занятий не должна превышать 8 минут; Для детей старше двух лет его можно постепенно увеличить до 20 минут. При организации физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста с использованием аэробики необходимо создавать чередность интенсивных упражнений с более спокойными, чтобы дети могли не уставать и при этом получать необходимые физические. Для лучшего усвоения детьми движений при занятиях аэробики рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, ритм в музыкальном сопровождении должен быть четким и ясным, но при этом музыка не должна сильно отвлекать детей, быть по темпу средней, не слишком активной, но и не слишком медленной. Это нужно для того чтобы детям было одинаково удобно под одну и ту же музыку выполнять интенсивные и более спокойные упражнения. Все комплексы упражнений должны соответствовать музыкальному квадрату. Музыкальный квадрат – 32 счета, состоит из четырех восьмерок.

Педагог на занятиях аэробики должен поддерживать ребенка, когда он не освоил какой-либо элемент, вселить в него уверенность, объяснить ошибки и обязательно поделиться радостью достижения результата с ним.

При организации занятий по ритмической гимнастике инструктор должен формировать у детей разучивание ритмической музыки, так как именно от восприятия детьми ритма на занятиях аэробики зависит плавность правильность и ритмичность выполнения заданных физкультурных связок упражнений, которые инструктор предлагает детям для выполнения. Также инструктор при использовании на занятиях необходимых атрибутов (степ, спортивные палки и др.) должен научить детей правильно их использовать, это чрезвычайно важно в первую очередь для безопасности детей и

успешного выполнения заданий. Также инструктор должен учить детей быть раскрепощенными, не стесняться публички, так как занятия по аэробике предполагают публичные и показательные выступления на публике. Это развивает у детей уверенность в себе, формирует положительную самооценку, формирует представление о себе как о индивидуальной единице и как о члене коллектива, формирует умения работать в коллективе, умения прислушиваться к ровесникам и взаимодействовать с ними, подавляет комплексы и формирует ответственное поведение.

Таким образом, спортивные занятия по аэробике развивают не только физические качества личности ребенка, но и эмоционально-волевые в психологическом плане.

При организации занятий по аэробике всегда используются коллективные формы работы без использования индивидуальных тренировок, так как в занятиях важна синхронность и дети смотря на своих ровесников стремятся более успешно выполнять комплексы упражнений. Занятия могут проходить в виде круговой тренировки, в виде подвижных игр, интегрироваться с другими образовательными областями, на тренировках рекомендуется использовать логоритмику[12 с. 145-149]. Для вызывания интересов детей к занятиям и положительной мотивации педагогу.

Возможности применения различных форм занятий достаточно широки, педагог может использовать различные упражнения и комбинировать их между собой по мере образовательных потребностей конкретного занятия и поставленных целей[17 с. 230-231].

При организации занятий не используются индивидуальные тренировки, однако педагогу на групповых занятиях необходимо отмечать индивидуальные заслуги каждого ребенка и помогать детям, у которых получается выполнение каких-либо упражнений с трудом[12 с. 199-202].

Таким образом, аэробика может реализоваться путем различных форм и методов на физкультурных занятиях. Выбор конкретных методов и форм

следует осуществлять в зависимости от интересов конкретной группы детей, их индивидуальных и возрастных особенностей. Также для удержания заинтересованности детей занятиями аэробикой педагогу следует чередовать различные формы и методы в своих занятиях, не придерживаясь только конкретно одного метода.

Выводы по первой главе

Таким образом, при анализе педагогической литературы, были сделаны выводы. Без ущерба для всех принципов и методов физического воспитания двигательная активность ребенка определяется им, определяется его внутренним состоянием. При этом дошкольник выступает как полноценная личность, создатель своего дела, ставит перед собой цели, ищет пути и средства их достижения.

Важным является то, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье человека, но и на все сферы его жизни. Развиваются все психические сферы, человек под влиянием двигательной активности становится более эмоционально устойчив, выдержан.

Ученые которые изучали особенности двигательной активности Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева отмечают [26, с 36], что мышечная масса ребенка может гораздо быстрее расти и развиваться в следствии целенаправленного образовательного процесса в области физической культуры, мышечная масса в таком случае переходит в активную фазу роста, мышцы будут гораздо более крепче, станут более сильными. Именно в дошкольном возрасте лучше заниматься развитием мышц детей, так как ткани мышечной массы в таком возрасте имеют достаточную эластичность. От развития мышц у ребенка начинают лучше развиваться и функционировать все органы находящиеся в его организме. От целенаправленной работы по физическому развитию с целью улучшения двигательной активности улучшается работа сердца, формируется качественное кровоснабжение, улучшается работоспособность и выносливость ребенка. От развитого кровоснабжения улучшается работа мозга. У детей улучшается эмоциональный фон и общее психологическое развитие, дети становятся менее раздражительными.

Все составляющие двигательной активности ребенка дошкольного возраста взаимосвязаны между собой и способствуют успешному

формированию двигательной самостоятельности ребенка, при условии использования на занятиях всех трех компонентов.

Основная цель физкультурных занятий в ДОУ с применением средств аэробики это создание необходимых основ физического здоровья ребенка, этого можно достичь путем решения на физкультурных занятиях ряда задач:

1. Необходимо формировать положительную мотивацию детей к физическим упражнениям и играм, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

2. Сформировать первостепенные общеразвивающие навыки движений, сформировать музыкально-ритмическую грамоту (научить детей выполнять движения в соответствии с указанным ритмом), сформировать у детей умения удерживать равновесие, сформировать умения ориентировки в пространстве, а также умения выполнять движения синхронно с другими детьми;

3. Сформировать умения правильно использовать спортивный инвентарь, который необходим для физических занятий (ребенок должен знать место хранения инвентаря, брать его при необходимости и класть на место после проведения занятий).

Педагогу при организации занятий следует помнить, что ребенок с этапа раннего детства познает мир с помощью движений. Физическое развитие в раннем возрасте опережает умственное, все свои первичные потребности ребенок удовлетворяет с помощью движений, именно движения для ребенка являются способом познания нового.

Аэробика может реализоваться путем различных форм и методов на физкультурных занятиях. Выбор конкретных методов и форм следует осуществлять в зависимости от интересов конкретной группы детей, их индивидуальных и возрастных особенностей. Также для удержания заинтересованности детей занятиями аэробикой педагогу следует чередовать различные формы и методы в своих занятиях, не придерживаясь только конкретно одного метода.

Глава 2. Экспериментальная работа по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики

2.1. Изучение уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в МДОУ ДС №51 п. Западный

Для достижения цели исследования и подтверждения гипотезы была организована опытно-экспериментальная работа по проблеме развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

Практическое исследование было организовано и проведено исследование на базе МДОУ ДС №51 п. Западный.

Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. на констатирующем этапе - изучение развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;

2. на формирующем этапе - организация практической работы развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики;

3. на контрольном этапе – изучение эффективности работы организованной на формирующем этапе с помощью повторного диагностирования развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

В исследуемом детском саду существует системная, целенаправленная работа в области физического развития и воспитания детей. При построении образовательного процесса использованы приемы и методы согласно программе. В каждой возрастной группе есть спортивный уголок в котором присутствует спортивный инвентарь подобранный целесообразно возрасту детей, есть спортивный зал, в котором также находится необходимый

спортивный инвентарь в достаточном количестве.

Для исследования в выборку были отобраны 10 испытуемых, возраст испытуемых в среднем показателе составляет 6,5 лет. Из данных испытуемых отобраны две группы по 5 детей. С первой группой детей планируется системная работа по развитию и формированию двигательной активности с помощью программы дополнительного образования, во второй группе такой работы не будет организовано.

Организованное исследование проводилось с привлечением педагога Попрошиной К. А.

В ходе работы для получения достоверных данных использовались эмпирические методы :

1. теоретический анализ и обобщение педагогической литературы;
2. педагогическое контрольное исследование (тестирование);
3. метод сравнительного анализа;
4. математический метод подсчета результатов исследования.

В начале исследования был произведен теоретический анализ литературы (научные доклады, статьи, монографии, периодические издания, нормативная база, данные сети-Интернет). Полученные данные синтезировались, анализировались и обрабатывались для формирования теоретической базы.

Полученные данные позволили более глубоко актуализировать проблему исследования и подобрать необходимую и целесообразную программу констатирующего исследования.

Существуют различные условия которые имеют важное значение для отбора средств изучения развития уровней двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста:

- двигательные задания должны быть доступны для выполнения детьми с разной физической подготовленностью и различными индивидуальными особенностями организма (плоскостопие, скалез и др.);

- упражнения предлагаемые детям должны быть подобраны целесообразно возрасту детей исследуемой группы;
- при организации диагностического исследования должны быть подобраны те задания, при выполнении которых не требуется особая предварительная подготовка;
- при проведении исследования необходим исправный набор приспособления для измерения полученных показателей;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить «сквозное» тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- упражнения предлагаемые детям должны носить игровой характер, педагог который поводит исследование должен выработать у детей положительный настрой и мотивацию к правильному выполнению заданий.

В протоколах для исследования необходимо по гендерным и возрастным признакам разделять полученные данные.

Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.). Необходимым требованием должны отвечать и условия, в которых выполняются обследования: наличие специального оборудования, ямы для прыжков, грунтовой дорожки для бега.

Зал для организации исследования должен быть светлым, перед

проведением исследования должен быть проветрен зал. Дети для исследования должны быть здоровы без тяжелых хронических и неврологических заболеваний, в группу испытуемых не отбирались дети после перенесенных простудных заболеваний.

С целью получения достоверности полученных данных обследование на первом и итоговом этапе проходили при схожих условиях, использовался тот же зал и тот же необходимый инвентарь для выполнения заданий.

При выполнении диагностических физкультурных проб необходимо выполнять страховку детей от травм. Нужно чтобы все испытуемые были одеты в удобную свободную одежду в соответствии со своим размером и температурой в спортивном зале. Дети не должны испытывать холода, либо жары. Температура должна быть комфортной, рекомендуется придерживаться температуры в 21 градус по Цельсию.

При выполнении исследования показатели записываются в том случае если испытуемый самостоятельно справился с заданием, не рекомендуется использовать разбор неудач и неправильного выполнения заданий, так как это диагностическое исследование, а не непосредственно процесс обучения.

Для получения достоверных данных инструктору необходимо соблюдать определенную последовательность, это поможет достигнуть целей самого исследования:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом («зоны ближайшего развития»);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физических занятий для развития двигательной активности детей.

При проведении диагностического исследования обязательно чтобы присутствовало не менее двух человек, задача первого регистрация полученных в ходе исследования результатов, задача второго постановка и

объяснение заданий которые дети должны правильно выполнить, также данный педагог должен следить за безопасностью детей при выполнении диагностических проб.

С целью качественного и глубокого исследования применяется метод сравнительного анализа.

С его помощью сравнительного анализа стало возможным сравнение полученных результатов тестирования при констатирующем и контрольном измерении – основной задачи нашей работы. Собрав необходимый материал (данные о физической подготовленности), мы провели математические вычисления.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных занятий с активным использованием занятий аэробикой- контрольное тестирование.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей тестирование осуществлено в рамках занятий по физической культуре.

Перед выполнением диагностического исследования детей на физкультурных занятиях обязательно проведение разминки, которая подготавливает ребенка к успешному выполнению проб. При выполнении исследования испытуемым предлагается 2ве попытки выполнения заданий. Засчитывается при этом результат с наиболее качественным выполнением. Испытуемым предлагается именно две попытки, так как в соответствии с возрастом детям трудно сразу правильно выполнять физические задания.

Для обработки полученных при исследовании показателей используются качественные (абсолютное число) и количественные (%) данные. Далее полученные данные сравниваются с нормативами которые приняты на данном возрастном этапе и с самыми высокими показателями в конкретной исследуемой группе.

Отмечаются и качественные показатели, такие как:

— при беге - корпус и голова слегка отклонены назад, но не запрокинуты; движения рук и ног согласованны, бег с отрывом

от почвы, движения ног равномерные, не семенящие.

- при прыжке - четкий толчок при отрыве от почвы и мягкое приземление на полусогнутые ноги.
- при метании - правильное исходное положение - при метании правой рукой левая нога выставлена вперед, тяжесть тела переносится на правую ногу; во время метания корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу (при метании левой рукой положение ног обратное). При броске учитывается хороший замах, соблюдение указанного направления.

Наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются результаты выполнения определенных двигательных заданий. Методика определения физических качеств и навыков, полно представлена в Приложение 2.

В ходе проведенного исследования использовались следующие физические упражнения:

- на выявление быстроты бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта;
- скоростно-силовые способности плечевого пояса измерим по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед;
- скоростно-силовые способности нижних конечностей определим по результатам в прыжках в длину с места.
- ловкость, в связи с широким понятием, можно определять как ловкость в беге 3 x 10 м (челночный бег) и 30 м с обеганием препятствий (змейкой).

Затем, на основании изучения особенностей их развития был подобран комплекс подвижных игр различной направленности.

Эффективность методики оценивалась посредством сравнения показателей физического развития и физической подготовленности детей

экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента.

Результаты констатирующего эксперимента представлены в табл. 1, 2.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности дошкольников
6-7 лет (ЭГ)

Ф.И. ребёнка	Пол	Бег 30 м, со старта сек	Бег с хода 10, м/с	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Обегание препятствий (сек)
Б.М.	М	7,9	2,4	300	126	10,1	5
Г.А.	М	6,3	2,2	242	122,4	11	5,1
К.Н.	М	7,9	2,3	303	108,7	11,5	5
Р.А.	М	7,8	2	221	94	11,9	5,6
Ч.К.	Д	7,6	1,8	190	100	12,4	6,2

Таблица – 2 Показатели физической подготовленности дошкольников
6-7 лет (КГ)

Ф.И. ребён ка	Пол	Бег 30 м, со старта сек	Бег с хода 10, м/с	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)	Прыжок в длину с места, см	Челночны й бег 3 x 10 м (сек)	Обег ание преп ятств ий (сек)
Б.Р.	М	7,7	2,2	216	112	10,8	5,2
Г.М.	М	7,4	2,3	240	120	10	5,1
Н.К.	М	7,9	2,5	245	110	11,5	4,7
Я.А.	М	7,1	2,1	221	100	11,5	5,6

Ш.И.	Д	8,5	2,1	200	105	12	6
------	---	-----	-----	-----	-----	----	---

Таким образом, на данном этапе нами было проведено изучение двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста. На следующем этапе исследования будет описана программа аэробики для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с учетом выявленных у детей старшего дошкольного возраста индивидуальных особенностей.

2.2 Реализация организационно-педагогических условий по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики

На формирующем этапе исследования с целью развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста нами была разработана программа степ-аэробики для детей старшего дошкольного возраста.

Разработанная нами программа строится на полученных данных в ходе констатирующего исследования.

В программе используется совокупность форм и методов организации занятий по степ-аэробике с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей на этапе старшего дошкольного детства.

Цель программы – развитие двигательных качеств средствами степ – аэробики.

Задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;

3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Обучение по Программе основывается на следующих педагогических принципах:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития[12];
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики[14];
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»[34];
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

— принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

— признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

— уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Перспективное планирование по разработанной программе представлено в таблице 3.

Таблица 3 - Перспективное планирование программы по степ-аэробике для детей старшего дошкольного возраста

м е с я ц	Задачи		Практика (час.)
Сентябрь	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу,без степов. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой. 5.Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	Показ, объяснение, похвала,поощрение,беседа	6час. 2часа
Октябрь	1.Совершенствовать комплекс №1. 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степен.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног. 5.Развивать умение работать в общем темпе. 6.С предметами - мелкими мячами.	Показ, объяснение, похвала,поощрение	8 час.

Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе. 	Показ, объяснение, похвала,поощ рение	4 часа 4 часа
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5.Развивать умения твердо стоять на степе. 	Показ, объяснение, похвала,поощ рение	4часа 4 часа
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах. 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки. 	Показ, объяснение, похвала,поощ рение	6 час. 2 час
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №3 на степ –платформах. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс.№3 с гантелями . 	Показ, объяснение, похвала,поощ рение	6 час. 2 час
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №4 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов. 	Показ, объяснение, похвала,поощ рение	6 час. 2 час

Апрель	1.Совершенствовать комплекс №4. 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов. 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	Показ, объяснение, похвала,поощ рение	4 часа 4 часа
Май	Повторение комплексов. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.	Показ, объяснение, похвала,поощ рение	8 час.

В таблице 4 представлено материально – технические (пространственные) условия организации занятий по степ-аэробике.

Таблица 4 - Материально – технические (пространственные) условия организации занятий по степ-аэробике

Блок	Оборудование
Диагностический блок	Зал для физкультурных занятий, маты, спортивная одежда, секундомер, линейка длиной 100см, музыкальный цент.
Теоретический блок	Картинки с изображением техники выполнения базовых упражнений, мультимедиа презентации, средства ИКТ, демонстрационная доска.
Практический блок	Физкультурный зал, степ- платформы, музыкальное оборудование, мячи малого размера,выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале, гантели, аудио материал.

Таким образом, в практической части разработаны и реализованы разработанные занятия по степ-аэробике были реализованы нами с детьми старшего дошкольного возраста с целью развития двигательной активности.

Все занятия подобраны и разработаны в соответствии с возрастом

детей. При разработке занятий учитывались индивидуальные особенности детей и их показатели полученные в результате исследования развития двигательной активности.

Все занятия взаимосвязаны, последовательные и имеют планомерное увеличение нагрузок.

Для формирования у детей положительной мотивации использовались различные методы и приемы. Большинство занятий были реализованы в игровой форме, нами использовалась логоритмика. Все занятия мы старались вписывать в лексические темы тематического планирования которое реализуется в данном дошкольном учреждении. При выполнении заданий мы поощряли успешное выполнение детьми заданий и уделяли особое внимание детям, которые испытывали трудности при выполнении упражнений.

В результате реализации программы нам удалось достичь полной вовлеченности детей в образовательный процесс, дети с удовольствием посещают занятия, при длительном воздействии дети научились синхронно выполнять ряд комплексов упражнений.

В ходе реализации программы организовывались показательные выступления, детям понравилось выступать перед публикой, дети не проявляли смущения.

В следующей части исследования будет проверена эффективность разработанной нами программы с помощью повторного изучения сформированности двигательной активности у детей посещающих занятия по Степ-аэробике..

2.3 Анализ и апробирование результатов исследования

После проведенной опытно-экспериментальной работы, направленной на развитие двигательной активности с помощью использования дополнительной программы «Степ-аэробика», у детей наблюдаются значительные положительные изменения.

В конце организации контрольного исследования детям

экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. По итогам диагностики выявились различия по всем применявшимся тестам, которые можно пронаблюдать с помощью таблиц 5 и 6.

Таблица 5 -Показатели контрольной диагностики физической подготовленности дошкольников 6-7 лет (ЭГ)

Ф.И. ребёнка	Пол	Бег 30 м, со старта сек	Бег с хода 10, м/с	Метание медбола (1 кг) (см)	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Обегание препятствий (сек)
Б.М.	М	6,9	2	324	140,1	9	4,5
Г.А.	М	6,7	1,9	258	136,6	9,7	4,6
К.Н.	М	7,2	1,9	325	129,1	10	4,3
Р.А.	М	6,5	1,7	233	111,5	10,5	5
Ч.К.	Д	7	1,6	212	119,3	10,8	5,3

Таблица 6 - Показатели контрольной диагностики физической подготовленности дошкольников 6-7 лет (КГ)

Ф.И. ребёнка	Пол	Бег 30 м, со старта сек	Бег с хода 10, м/с	Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Обегание препятствий (сек)
Б.Р.	М	7,4	2,1	221	115	10,5	5,1
Г.М.	М	7,3	2,25	243	122	10	5,1
Н.К.	М	7,6	2,3	250	114	11,2	4,6
Я.А.	М	6,9	2	228	102,5	11,2	5,5
Ш.И.	Д	8,1	2	206	107	11,8	5,9

Рассматривая показатели физического развития и их изменения в течение эксперимента у детей 6-7 лет было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдался прирост. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии степ-аэробики на развитие двигательных качеств детей.

За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Однако анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных качеств с применением подвижных игр.

Сравнительный анализ результатов обследуемых групп показал, что темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной (табл.7).

Таблица 7.-Сопоставительные показатели на начальном и итоговом этапе исследования, %

Бег 30 м, со старта сек		Бег с хода 10, м/с		Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3 x 10 м (сек)		Обегание препятствий (сек)	
ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
12,63	3,90	16,67	4,55	8,00	2,31	11,19	2,68	10,89	2,78	10,00	1,92
8,69	1,35	13,64	2,17	6,61	1,25	11,60	1,67	11,82	0,00	9,80	0,00
9,99	3,80	17,39	8,00	7,26	2,04	18,77	3,64	13,04	2,61	14,00	2,13
9,75	2,82	15,00	4,76	5,43	3,17	18,62	2,50	11,76	2,61	10,71	1,79
9,09	4,71	11,11	4,76	11,58	3,00	19,30	1,90	12,90	1,67	14,52	1,67

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием дополнительной программы по аэробике.

Выводы по второй главе

Итак, в практической части исследования была организована опытно-экспериментальная работа по проблеме развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

Исследование было организовано и проведено исследование на базе МДОУ ДС №51 п. Западный.

В ходе опытно-экспериментальной работы было сделано следующее:

1. на констатирующем этапе – изучен уровень развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;

2. на формирующем этапе - организована практическая работа развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики путем разработки и внедрения программы по степ-аэробики для детей старшего дошкольного возраста;

3. на контрольном этапе – изучена эффективность работы организованной на формирующем этапе с помощью повторного диагностирования развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, в практической части разработаны и реализованы разработанные занятия по степ-аэробике были реализованы нами с детьми старшего дошкольного возраста с целью развития двигательной активности.

Все занятия подобраны и разработаны в соответствии с возрастом детей. При разработке занятий учитывались индивидуальные особенности детей и их показатели полученные в результате исследования развития двигательной активности.

Все занятия взаимосвязаны, последовательные и имеют планомерное увеличение нагрузок.

Для формирования у детей положительной мотивации использовались различные методы и приемы. Большинство занятий были реализованы в игровой форме, нами использовалась логоритмика. Все занятия мы старались

вписывать в лексические темы тематического планирования которое реализуется в данном дошкольном учреждении. При выполнении заданий мы поощряли успешное выполнение детьми заданий и уделяли особое внимание детям, которые испытывали трудности при выполнении упражнений.

В результате реализации программы нам удалось достичь полной вовлеченности детей в образовательный процесс, дети с удовольствием посещают занятия, при длительном воздействии дети научились синхронно выполнять ряд комплексов упражнений.

В ходе реализации программы организовывались показательные выступления, детям понравилось выступать перед публикой, дети не проявляли смущения.

Рассматривая показатели физического развития и их изменения в течение эксперимента у детей 6-7 лет было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдался прирост. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии степ-аэробики на развитие двигательных качеств детей.

Заключение

Целью проведенного исследования являлось теоретическое обоснование и практическое изучение развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

Для достижения цели следования и подтверждения гипотезы в ходе исследования было сделано следующее:

1) Проведен анализ педагогической литературы по проблеме развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики.

2) Выявлены пути повышения двигательной активности старших дошкольников средствами аэробики

3) Измерена двигательная активность детей с использованием средств физической культуры.

4) Разработана программа по аэробике для детей старшего дошкольного возраста.

5) Проверить эффективность разработанной программы.

В общей системе образовательной работы ДОУ физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Важным является то, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье человека, но и на все сферы

его жизни. Развиваются все психические сферы, человек под влиянием двигательной активности становится более эмоционально устойчив, выдержан.

Ученые, которые изучали особенности двигательной активности Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева отмечают [26, с 36], что мышечная масса ребенка может гораздо быстрее расти и развиваться в следствии целенаправленного образовательного процесса в области физической культуры, мышечная масса в таком случае переходит в активную фазу роста, мышцы будут гораздо более крепче, станут более сильными. Именно в дошкольном возрасте лучше заниматься развитием мышц детей, так как ткани мышечной массы в таком возрасте имеют достаточную эластичность. От развития мышц у ребенка начинают лучше развиваться и функционировать все органы находящиеся в его организме. От целенаправленной работы по физическому развитию с целью улучшения двигательной активности улучшается работа сердца, формируется качественное кровоснабжение, улучшается работоспособность и выносливость ребенка. От развитого кровоснабжения улучшается работа мозга. У детей улучшается эмоциональный фон и общее психологическое развитие, дети становятся менее раздражительными.

Из всего этого можно сделать вывод, что занятия аэробикой способствует развитию у детей дошкольного возраста названных физических качеств.

Таким образом, аэробику можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

в практической части разработаны и реализованы разработанные занятия по степ-аэробике были реализованы нами с детьми старшего дошкольного возраста с целью развития двигательной активности.

Все занятия подобраны и разработаны в соответствии с возрастом детей. При разработке занятий учитывались индивидуальные особенности

детей и их показатели полученные в результате исследования развития двигательной активности.

Все занятия взаимосвязаны, последовательные и имеют планомерное увеличение нагрузок.

Для формирования у детей положительной мотивации использовались различные методы и приемы. Большинство занятий были реализованы в игровой форме, нами использовалась логоритмика. Все занятия мы старались вписывать в лексические темы тематического планирования которое реализуется в данном дошкольном учреждении. При выполнении заданий мы поощряли успешное выполнение детьми заданий и уделяли особое внимание детям, которые испытывали трудности при выполнении упражнений.

В результате реализации программы нам удалось достичь полной вовлеченности детей в образовательный процесс, дети с удовольствием посещают занятия, при длительном воздействии дети научились синхронно выполнять ряд комплексов упражнений.

Итак, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что цель исследования доказана, поставленные в ходе исследования задачи решены в полной мере.

Список литературы

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник [Текст]: Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. изд. 2-е испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2001. - 80 с.
2. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания / В.Г. Арефьев: учебник. – Каменець-Подольський: ПП Буйницький, 2011. – 368с.
3. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть [Текст]: физкультура для здоровья / И.А. Аршавский; - М.: Советский спорт, 1990. - 30 с.
4. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
5. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учебное пособие для студ. высш. учеб. зав./ М. М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – 3-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2008. – 416 с.
6. Билецкая В.В. Теоретико-методическое обоснование тестирования физической подготовленности младших школьников в процессе физического воспитания: Автореф. дис... .канд. наук по физическому воспитанию и спорту.:(24.00.02.)/ В.В. Билецкая.– НУФВСУ, К., 2008.– 20 с.
7. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2003.– 240 с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников /Я.С. Вайнбаум.– М.: Просвещение, 1991.– 64 с.
9. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 128 с.

10. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: факторы риска и пути их устранения / Т.Е. Виленская. – М.: Советский спорт, 2006. – 150 с.
11. Власова З.Н. Развитие физических способностей младших школьников подготовительной группы / З.Н. Власова, Т.В. Забалуева // Технологии образования в области физической культуры: сб. науч. метод. труд. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – С. 160 – 164.
12. Волков Л.В. Спортивная подготовка младших школьников: учебное пособие / Л.В. Волков. – Киев : Образование Украины, 2010. – 390 с.
13. Воронова Е.К. Игры - эстафеты для детей 5 - 7 лет [Текст]: практическое пособие / Е.К. Воронова. - М.: Аркти, 2009. - 88 с.
14. Глухенька Т. Оценка скоростно-силовых качеств детей младшего школьного возраста / Татьяна Глухенька // Спортивный вестник Приднепровья. – 2011. – №2. – С. 207-209.
15. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
16. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов: [пособие] / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 278 с.
17. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А. Ц. Деминский. – Донецк: Донеччина, 1995. – 520 с.
18. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.
19. 1.Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, Е. В. Хромин. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. –120 с.
20. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. [учебное пособие для сред. проф. учеб. заведений физ. культуры] / Ю.А. Ермолаева. – Москва: Спорт

- Академ–Пресс, 2001.– 444 с.
- 21.Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / Калинингр. ун-т. - Калининград, 1997. - 71 с.
- 22.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
- 23.Здоровьесберегающие физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А., Шилкова И.К., Силкин Ю.Р., Большев А.С. и др. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
- 24.Калинкин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теор. и практ. физ. культ., 1987. № 8, с. 22-24.
- 25.Комков А.Г. Особенности физической активности школьников различных стран / А. Г. Комков // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – 2007. – Ч. 1. – С. 533-536.
- 26.Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания :дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02/НУФВСУ / Т. Ю. Круцевич — Киев, 2000.— 510с.
- 27.Круцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания /Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. литература. – 2003. – Ч. 2. – С. 154–170.
- 28.Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений [Текст]: пособие для медработников и воспитателей / М.Н. Кузнецова; - М.: АРКТИ, 2003. - 64 с.
- 29.Маркова А.К. Формирование мотивации учения : книга для учителя / А.К. Маркова. – М. : Просвещение, 1990. – 191 с.

- 30.Мащенко М.В. Физическая культура дошкольника : пособие для педагогов дошкольных учреждений, методистов по физ. воспитанию / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. - Минск: Ураджай, 2000. - 156 с.
- 31.Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
- 32.Молоткова М. Ю. Воспитание здорового образа жизни через обеспечение рациональным уровнем двигательной активности в детском саду и семье детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования / М. Ю. Молоткова. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/05/30/vospitanie-zorovogo-obraza-zhizni-cherez-obespechenie-ratsionalnym>
- 33.Настюхина Е. Г. Диагностика физического развития дошкольников [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования / Е. Г. Настюхина. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/08/23/diagnostika-fizicheskogo-razvitiya-doshkolnikov>
- 34.Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: книга для воспитателей детского сада / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1971. - 159 с.
- 35.От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.
- 36.Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. — 2006. — № 2. — С. 3—14.
- 37.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 256 с.
- 38.Рунова М.А. Движение день за днем; Двигательная Активность - источник

- здоровья детей [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Линка - Пресс, 2007. - 96 с.
- 39.Рунова М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности [Текст] / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 1998. - №6. - С. 81-86.
- 40.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов / Э.Я. Степаненкова; - М.: Академия, 2008. - 368 с.
- 41.2.Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
- 42.3.Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. Технология выполнения научно-исследовательской работы педагогом по физической культуре: содержание, представление, защита : учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2015. –128 с.
- 43.Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 2. — 392 с.
- 44.Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, том 2. - М.: ФиС, 1976. - 256 с.
- 45.Трачук С.В. Двигательная активность и здоровье населения Украины / С.В. Трачук // XI Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Минск, 2007. – С. 380–383.
- 46.Физическое воспитание и развитие дошкольников : учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др. ; под ред. С.О. Филипповой. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 224 с
- 47.Фомин Н.А. Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания.- М.: Физиология и спорт.-1972.- С.5-20.
- 48.Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного

- возраста [Текст]: пособие для воспитателя детского сада / В.Г. Фролов В, Г.П. Юрко. - М.: Просвещение, 1983. - 191 с.
- 49.Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. –320 с.
- 50.Шарманова С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста [Текст] / С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - №2. - С. 9-12.
- 51.Шишкина В.А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников [Текст] / В.А. Шишкина // Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2005. - 34 с.
- 52.Шишкина В.А. Здоровый ребенок: Физическое воспитание - основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении [Текст] / В.А. Шишкина // Пралеска. - 2006. - №9. - С. 25-28.
- 53.Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса/Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс.– К. Олімп. л–ра, 2004 – 375 с.
- 54.Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В.С. Язловецкий. – К.: Здоров'я, 1991. – 232 с.
- 55.Якунина С.А. Ритмическая гимнастика [Текст] / С.А. Якунина // Дошкольное воспитание. - 2003. - №10. - С. 64-71.
- 56.Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Янсон. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 624 с.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов – необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Безусловно, глубокий и разносторонний анализ развития ребенка осуществляется специалистами соответствующего профиля. Данные методические рекомендации призваны вооружить интересующихся экспресс-методами, позволяющими контролировать как развитие детей, так и, в определенной мере, результаты своего педагогического труда. Предлагаемые здесь приемы и методы диагностики, с одной стороны, позволяют получить статистически достоверные, надежные результаты, а с другой стороны, доступны, не требуют дополнительной специальной подготовки.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок,

В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта (таблица 1).

Таблица 1 - Средние показатели скорости бега на 10 и 30 м

Возраст, лет	пол	3	4	5	6	7
10 м с хода (сек)	М	3,5-2,8	3,3-2,4	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Д	3,8-2,7	3,4-2,6	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м со старта (сек)	М	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, прежде всего, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В связи с возрастными особенностями, у дошкольников определяются комплексные проявления силы и скорости в скоростно-силовых упражнениях.

Скоростно-силовые способности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед (таблица 2).

Скоростно-силовые способности нижних конечностей определяется по результатам в прыжках в длину с места, в высоту с места, в длину и высоту с разбега (в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»). Средние показатели представлены в таблице 3.

Другие результаты определения скоростно-силовых способностей представлены в таблице 4:

Контрольное упражнение № 1 – ползание по скамейке 6 м на животе подтягиваясь руками.

Контрольное упражнение № 2, «пресс» – поднятие туловища из положения лежа согнув ноги, максимально быстро в течение 30 секунд.

Таблица 3 - Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)

Возраст	Мальчики	Девочки
3	119-157	97-153
4	117-185	97-178
5	187-270	138-221
6	221-303	156-256
7	242-360	193-311

Таблица 4 - Средние результаты прыжков (см)

Возраст, лет	Пол	В длину		В высоту	
		с места	с разбега	с места	разбега
3	М	47,0-67,6	—	—	—
	Д	36,2-64	—	—	—
4	М	53,5-76,6	—	14-18	—
	Д	51,1-73,9	—	12-15	—
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42
	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51
7	М	94-122,4	170-190	23,8-30,2	54-60
	Д	80-123	160-180	22,9-29,1	51-56

Ловкость - способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В связи с таким широким понятием, ловкость можно определять комплексом различных упражнений показывающих разные стороны развития ловкости. Например:

ловкость в беге (челночный, змейкой), таблица 5;

ловкость в координации (равновесие «фламинго»), таблица 6;

ловкость в лазании (влезание по гимнастической лестнице 3 м), таблица 7 (№ 3);

ловкость в точности (метания в цель), таблица 8 (№ 4);

Ловкость в беге можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Е.Н. Вавилова рекомендует использовать разницу пробегания дистанции 30 м по прямой и 3 x 10 м (челночный бег) или 30м с обеганием препятствий (змейкой), количество препятствий Е.Н. Вавилова не указывает. Чем меньше разница, тем выше уровень ловкости.

Таблица 5 - Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек)

Возраст, лет	Челночный бег 3 x 10 м		Обегание препятствий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	14,5	15,0	8,5	9,5
5	12,7	13,0	7,2	8,0
6	11,5	12,1	5,6	6,0
7	10,5	11,0	5,0	5,5

Координационные способности (ловкость). Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

Таблица 6 - «Фламинго» - равновесие на одной ноге

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	До 8,6	8,7-15,0	15,1-27,9	28,0-34,3	34,4 и больше
Д	До 7,3	7,3-13,6	13,7-26,7	26,8-33,2	33,3 и больше

Выносливость - способность противостоять утомлению. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Общая выносливость определяется скоростью пробегания длинных дистанций:

для детей 5 лет - 90 м в среднем за 30,6-25,0 сек,

для детей 6 лет - 120 м за 35,7-29,2 сек,

для детей 7 лет - 150 м за 41,2-33,6 сек.

По времени пробегания дистанции 300 м:

6 лет, мальчики - 105,1-85,8 сек

6 лет девочки - 107,2-84,2 сек

7 лет мальчики - 97,3-81,2 сек,

7 лет девочки - 101,2- 84,6 сек.

Силовая выносливость рук определяется по времени вися на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ног в перекладину.

Таблица 7 - Вис на прямых руках (сек)

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	Меньше 16,9	17,0-25,4	25,6-32,5	32,6-51,0	Больше 51,1
Д	Меньше 18,8	18,9-21,2	21,3-28,5	28,6-44,1	Больше 44,2

Таблица 8 - Другие показатели уровня физического состояния и развития детей (скоростно-силовые – 1,2; ловкость – 3,4; выносливость – 5; гибкость – 6)

№	Показатель	Пол	5-6 лет	6-7 лет
1	Ползание 6 м	Д	18,4-15,1	14,6-13,9
		М	17,7-11,3	13,1-10,8
2	Пресс к-во раз за 30 сек	Д	10,8-12,7	11,5-15,2
		М	9,7-14,8	13,7-16,4
3	Лазанье 3 м (сек)	Д	10,1-7,9	9,2-7,5
		М	8,5-6,7	6,7-5,2
4	Метание в мишень (очки из 25)	Д	3,9-7,9	6,6-9,7
		М	5,8-8,9	6,8-11,5
5	Вис на согнутых руках (сек)	Д	19,9-23,4	15,6-25,3

		М	14,2-21,8	21,4-30,3
6	Наклон вперед сидя (см)	Д	16,9-18,8	17,5-23,2
		М	16,6-18,0	16,9-20,6

В таблице 8 приведены некоторые показатели физической подготовленности, полученные нами опытным путем и помогающие определить различные стороны подготовленности.

Упражнение 1 и 2 определяют **скоростно-силовые способности рук и туловища** соответственно.

Ползание выполняется по гимнастической скамейке длиной 6 м (две скамейки по 3 м подряд). Ребенок становится перед торцом скамейки в положении согнувшись, руки в упоре о скамейку. По сигналу – ложится на живот и ползет, подтягиваясь руками. Доползая до конца скамейки – хлопок по подставленному кубу или полу как сигнал финиша.

«**Пресс**» - поднимание туловища ил положения лежа. Ребенок принимает положение лежа, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу – поднимание туловища до касания локтями колен. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

Упражнения 3 и 4 определяют **ловкость в лазании и ловкость в точности**.

Лазанье выполняется по гимнастической лестнице соответствующего стандарта. На высоте 3 м укрепляется ориентир (колокольчик, флажок и др.), до которого необходимо дотронуться рукой. Ребенок становится в основную стойку возле лестницы и по сигналу начинает выполнять влезание произвольным способом координации рук и ног с максимально возможной скоростью. Влезание заканчивается, когда ребенок коснется рукой ориентира на высоте 3 м. Спуск выполнять медленно, под контролем руководителя.

Метание выполняется с дистанции 3 метра. Мишень диаметром 70-75 см с 5-ю концентрическими кругами от 1 до 5 очков. Центр мишени – круг диаметром 15 см (5 очков). Ребенок становится напротив мишени на

расстоянии 3 м и выполняет 5 бросков малым мячом (7-8 см) стараясь попасть в центр мишени. Результат попаданий записывается суммой «выбитых» очков.

Упражнение 5 – « **вис на согнутых руках**» определяет **силовую выносливость рук**. Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком.

По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении вися максимально возможное время. Положение вися считается от сигнала старта (начала вися) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

Гибкость - монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника. Определяется контрольным упражнением «**наклон вперед сидя**». Для выполнения упражнения ребенок садится с торца гимнастической скамейки, вытягивает руки вперед, фиксируется вертикальное положение позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем производится наклон вперед со скольжением пальцами и ладонями по поверхности скамейки. Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах (таблица 8, № 6). При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

Методика определения физических качеств и навыков

1. Тесты для определения скоростных качеств

Бег на 10 метров хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет- кегля, кубик), для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером)- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно - это самый популярный тест для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой

сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

Бросок набивного мяча массой 1 кг(медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время

удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

4. Тесты для определения выносливости

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медицинская сестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Воспитатель дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

5. Тесты для определения силы и силовой выносливости.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками

даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

