



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


ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Психолого-педагогические условия воспитания физических качеств
детей дошкольного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
88,75% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«26» декабря 2022 г.
Зав. кафедрой ПИПО и ПМ


Корнеева Н.Ю.

Выполнил:
Студен группы ЗФ-309-187-2-1
Торопчина Ирина Александровна

Научный руководитель:
к.б.н., доцент
Семченко А.А.



Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	8
1.1 Ключевые аспекты воспитания физических качеств детей	8
1.2 Формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи для решения задач физического воспитания детей	16
1.3 Методы физического воспитания детей дошкольного возраста	25
Вывод по первой главе.....	34
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО СОЗДАНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	38
2.1 Анализ физических качеств детей дошкольного возраста	38
2.2 Создание психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.	43
2.3 Оценка эффективности создания психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста	50
Выводы по второй главе	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время одним из приоритетных направлений, стоящих в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, является не только сохранение здоровья детей, но и обеспечение оптимального развития основных физических качеств. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольников, которая представляет собой разные стороны целостного процесса всестороннего физического развития ребенка, а также является залогом укрепления здоровья на всем протяжении жизни человека.

Известно, что фундамент физической подготовленности закладывается в дошкольном возрасте, являющимся одним из наиболее ответственных периодов в жизни человека. В этот период происходит формирования основ здоровья, правильного физического развития, становления двигательных способностей, проявление интереса к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

«Физические качества – это качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных физических качеств».

А. П. Матвеев, С. Б. Мельников под «физическими качествами» понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Уровень развития физических качеств у дошкольников, который определенным образом характеризует физическую подготовленность,

находится в тесной взаимосвязи с их физическим и функциональным развитием.

Анализ психолого-педагогических исследований по заявленной проблеме позволил нам выявить **противоречия** между:

– необходимостью целенаправленной работы по воспитанию физических качеств детей дошкольного возраста и недостаточностью психолого-педагогических условий для реализации этого процесса.

На основании выявленных противоречий сформулирована **проблема** исследования: какие психолого-педагогические условия должны быть для эффективного процесса воспитания физических качеств детей дошкольного возраста? А также тема диссертации: «Психолого-педагогические условия воспитания физических качеств детей дошкольного возраста».

Цель исследования: теоретически обосновать и сформировать психолого-педагогические условия воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: если использовать телесно-ориентированный подход, опираться на принцип дифференциации, а также применять подвижные игры, то повысится эффективность процесса воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить ключевые аспекты воспитания физических качеств детей.
2. Рассмотреть методы физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Провести анализ физических качеств детей дошкольного возраста.

4. Создать психолого-педагогические условия воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

5. Оценить эффективность создания психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Теоретико-методологическая основа исследования: исследования по проблеме физической подготовленности дошкольников (Н. Лескова, Л. Ноткина, Е.Я. Бондаревская и др.; по проблеме развития физических качеств дошкольников (В.Н. Занефский, З.И. Кузнецова, М.Х. Спаева и др.); исследования по проблеме организации и использования подвижных игр в ДОУ (Я. Степаненкова, В.А. Страновского, Е.А. Тимофеева и др.).

Положения, выносимые на защиту:

1. Воспитание физических качеств решает социально обусловленные задачи: достижение высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышение адаптивных свойств организма, а на основе всего этого всестороннее и гармоничное развитие личности.

2. Психолого-педагогическими условиями воспитания физических качеств детей дошкольного возраста является: принцип дифференциации; использование телесно-ориентированного подхода; использование подвижных игр.

Научная новизна. Сформированы психолого-педагогические условия воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что результаты позволяют расширить и углубить научные представления о воспитании физических качеств детей дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста. Материалы исследования могут быть использованы

психологами, воспитателями, другими специалистами для организации процесса воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач исследования использовался комплекс следующих **методов** исследования:

- 1) теоретические: анализ психолого-педагогической литературы и методической литературы, интерпретация, обобщение опыта педагогической деятельности по проблеме воспитания физических качеств детей дошкольного возраста;
- 2) эмпирические: психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы), наблюдение;
- 3) методы количественной и качественной обработки данных.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад № 51.

Этапы экспериментальной работы. Исследование проводилось в 4 этапа:

1 этап (декабрь 2020 г. – февраль 2021 г.). На этом этапе проанализированы основные положения научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

2 этап (март 2021 г. - май 2021 г.). На этом этапе был произведен анализ физических качеств детей дошкольного возраста.

3 этап (сентябрь 2021 г. - май 2022 г.). Были созданы психолого-педагогические условия воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

4 этап (май 2022 г. – ноябрь 2022 г.). На данном этапе была проведена повторная оценка физических качеств детей дошкольного возраста; проанализированы и обобщены полученные данные

экспериментальной работы, произведено текстовое оформление материалов исследования, сформулированы выводы.

Апробация результатов исследования. Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: Международной научно-практической конференции (21–22 апреля 2021 г., г. Челябинск):

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников. Основная часть работы изложена на 67 страницах, в число которых входит 4 рисунка. Список использованных источников содержит 44 наименования.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Ключевые аспекты воспитания физических качеств детей

Воспитание физических качеств решает социально обусловленные задачи: достижение высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышение адаптивных свойств организма, а на основе всего этого всестороннее и гармоничное развитие личности.

В современной литературе по физическому воспитанию используют термин «физические (двигательные) способности», а не «физические качества»: силовые, координационные, скоростные, к выносливости и гибкости.

Именно термин «физические (двигательные) качества» точно передает смысл о сложном составе компонентов, которые входят в ту или иную группу способностей [31].

Двигательные качества – это индивидуальные особенности уровня двигательных возможностей человека. Но при этом не всякие индивидуальные особенности, а только те, которые связаны с осуществлением какой-либо двигательной активностью [41].

Под развитием двигательных качеств понимается то, что происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает возможность появления у детей ошибок в технике движений. Координационные способности вырабатываются при развитии двигательных возможностей детей. Поэтому важно с первых лет развития использовать весь мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы тренировать двигательные качества, которые заложены уже природой. Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования

ребенка, а также овладение широким кругом движения. Правильно развитые двигательные способности играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при постоянно изменяющихся условиях среды, побуждают и способствуют к проявлению активности, самостоятельности, уверенности и самообладанию [24].

Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Подбираются похожие упражнения, которые также воздействуют на разные качества, постепенно увеличивается скорость и частота движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторяемых движений (для выносливости), величины преодолеваемого сопротивления (для развития силы).

Для расширения диапазона двигательных возможностей ребенка необходимо проводить целенаправленную работу по развитию двигательных качеств. Вроде бы на первый взгляд простые, но в то же время разнообразные упражнения, не имеющие больших требований к технике, приводят к свободному владению телом, развитию мышечного тонуса, дает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. И только тогда появляются с возрастом у ребенка двигательные умения. Но при этом нужно не забывать развивать способность овладения новыми движениями, которые дают возможность самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, а также уметь их организовывать.

Также надо не забывать о развитии умения действовать экономно, проявляя уровень быстроты, силы, ловкости, выносливости только в конкретной ситуации – это повышает физическую работоспособность, адаптационные возможности детей. Через возможность играть в ребенке надо развивать и тренировать двигательные качества. При этом нужно

учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребенку развивать свои 9 способности и проявлять их в движениях, которые наиболее соответствуют возможностям ребенка.

Надо создать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли развивать свои способности не останавливаясь на среднем достигнутом уровне; направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм и др. Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, должны выполняться в строгой последовательности, включаться в разные формы двигательной деятельности, в том числе и в самостоятельную двигательную деятельность ребенка во время прогулки [23].

Физические качества присутствуют у каждого ребенка с рождения, но развитие или отсутствие больше увеличивает разницу, между нами. В двигательные качества входят:

- быстрота;
- сила;
- выносливость;
- гибкость;
- ловкость [34].

Быстрота — это умение человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Выносливость — это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью.

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Ловкость — это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В дошкольном возрасте (3 - 7 лет) жизни ребенка интенсивно развиваются ткани, органы и функциональные системы. Именно в возрасте 5- 6 лет происходит интенсивная морфологическая и функциональная перестройка всех систем органов. Ребенок в этом возрасте вырастает в год примерно на 4-6 см, масса тела увеличивается на 1,5 кг. В этот период продолжается процесс окостенения скелета [12].

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело становится более устойчивым, благодаря усиленному росту ног. Дети в этом возрасте могут совершать длительные прогулки, много бегать и прыгать без большого утомления, а также выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Все это благодаря крупной и мелкой мускулатуре [23].

Все это напрямую связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной системы и с тем, что он начинает легко управлять своими движениями.

В старшем дошкольном возрасте ребенок способен различать воздействия, поступающие из внешнего мира, с другой стороны реакции на них. К шести-семи годам они уже точнее выбирают движения, которые им надо выполнять. У них исчезают лишние движения, которые они делали до пятилетнего возраста. При этом надо не забывать о том, что это наблюдается только у тех детей, которые развиваются в соответствии с возрастом.

Ребята пяти-шести лет самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослых (родителей, воспитателей и др.), производят ряд движений более сложных в действие в определенной последовательности,

контролируя при этом их изменения. Именно, возможностью контролировать и регулировать свои движения, является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Все эти изменения зависят напрямую не только от развития мозговых структур, но и от опыта, который ребенок приобрел за свою еще небольшую жизнь. Появляются в этом возрасте и волевые качества, которые в основном при повторе за кем-то, элемент подражания. Например, если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние, то он прыгнет хуже, чем тогда, когда он выполняет прыжок в состязательно-игровой форме [13].

В шестилетнем возрасте происходят изменения и в развитии физических качеств. Ребенок может выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрирует хорошие скоростно-силовые способности и выносливость.

Наиболее эффективно развивать в данном возрасте двигательные качества – быстроту и гибкость. Постепенно с возрастом у ребенка увеличивается объем двигательных умений, которые выявляют двигательные качества. В этом возрасте для детей надо выбирать игры, которые богаты новыми движениями, дающими возможность творчески участвовать в играх, проявлять инициативу.

Нервная система пластична и поэтому хорошо усваиваются оздоровительные движения, их координация. Ребенок учится действовать экономно, проявляя быстроту только тогда, когда она необходима, как и гибкость, выносливость, ловкость, силу. Даже робкие и малоинициативные дети в процессе проведения игры становятся более смелыми и ловкими [3].

Хотя нужно не забывать о том, что шестилетние дети еще не обладают умением быстро бегать, достаточной выдержкой, ловко передавать и другими навыками, и качествами, которые нужны при проведении командных игр, но к таким играм они проявляют интерес. При

этом они уже могут испытывать чувство ответственности за команду и перед ней, а также научиться объективно оценивать свои и чужие действия. Дети проявляют не только интерес к процессу игры, но и к конечному результату.

Самым главным источником психического развития появляется учение, это не так четко проявлялось в более ранних возрастах. У детей появляется интерес к получению новых знаний и умений. Это приводит к своеобразной интеллектуализации всех психических процессах (восприятие, памяти, внимания и др.), что, в свою очередь, определяет новый уровень развития произвольного поведения. Все это сказывается и на психических особенностях движений детей шести-семи лет. Усиливается в этом возрасте и учебная мотивация в ходе выполнения определенных двигательных заданий, связанных с получением и усвоением новых знаний и умений, даже если все это происходит в игровой ситуации [14].

Двигательные умения тесно связаны с двигательными способностями, основные из которых – выносливость, ловкость, быстрота, сила. Чем богаче и шире арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Поскольку двигательные качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других психофизических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов и соблюдения ими следующих правил:

- помоги, но навреди;
- заинтересуй, но не настаивай;
- каждый ребенок индивидуален [18].

Таким образом, готовность организма дошкольника к разным видам деятельности, его устойчивость к разнообразным факторам окружающей

среды определяется созреванием его организма, т.е. функциональных систем [33].

Бег, прыжки, метание – это те двигательные умения, которые ребенок дошкольного возраста должен освоить до поступления в школу. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, выносливости и быстроты, т.е. от развития основных двигательных качеств. О физической подготовленности ребенка говорит уровень развития этих качеств.

Одним из важных психолого-педагогических условий организации физического воспитания детей дошкольного возраста является принцип дифференциации [21].

М. Х. Спатаева подчеркивает необходимость соблюдения принципа дифференциации в физическом воспитании детей и обозначает ряд правил:

- необходимо реализовывать различные двигательные режимы на занятиях физической культурой;

- необходимо дифференцировать средства и методические приемы физической культуры на занятиях с учетом уровня развития физических качеств;

- необходимо дифференцировать объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях физической культурой для детей с учетом их физического развития [38].

Соблюдение принципа дифференциации позволит грамотно организовать процесс физического воспитания детей.

Еще одним важным психолого-педагогических условий организации физического воспитания детей дошкольного возраста выступает создание положительного эмоционального настроения детей.

Дети нуждаются в эмоциональных переживаниях, а ограничения в этой сфере приводят к обеднению их жизни, искажению характера. С другой стороны, длительные сильные переживания могут истощать, невротизировать ребенка. Преобладающие эмоции ребенка показывают,

насколько благополучно или неблагополучно он чувствует себя в социальной ситуации, принимая определенную социальную роль.

М. И. Лисина выделяет социальные условия развития эмоций детей в качестве важнейшего фактора, влияющего на содержание и способы выражения эмоциональных состояний [26].

В зависимости от того, как будут себя чувствовать дети в эмоциональном плане, зависит успешность физического воспитания. Эмоциональное состояние детей также оказывает значительное влияние на процесс их адаптации к ДОУ.

В русле современных методов воспитательной работы с детьми следует отметить целесообразность применения вариативных способов организации физкультурно-оздоровительной деятельности. В качестве таких способов могут быть использованы: телесно-ориентированная работа, кинезитерапия, воспитательный диалог, туристические прогулки [15]. Телесно-ориентированная работа является важным звеном в физическом воспитании детей, поскольку дети пробуют чувствовать свое состояние, учатся саморегуляции, что позволяет оптимизировать их процесс физического и психического развития, делать его более успешным и продуктивным. Телесно-ориентированная работа с детьми проводится в условиях дошкольной образовательной организации на занятиях по физической культуре. Педагог предлагает различные упражнения, благодаря которым у детей возникает ощущение возможности использовать свое тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Они учатся доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивать приемы контроля над телом и движениями, формировать произвольность поведения [4].

Таким образом, в работе по физическому воспитанию детей дошкольного возраста необходимо использовать различные формы и методы работы, грамотно сочетая их между собой. При этом

эффективность решения задач физического воспитания, формирования ценности здорового образа жизни зависит от многократного и вариативного их использования.

Еще одним из психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста является использование подвижных игр. Подвижная игра выступает комплексным средством физического воспитания детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих детей. Дети развивают двигательные навыки, все основные физические качества (быстроту, гибкость, выносливость), учатся сотрудничать, согласованно действовать в игровой ситуации. В подвижных играх должен присутствовать комплекс тренировочных упражнений с учетом определенной дозировки, строгой последовательности и постепенного усложнения заданий [44].

1.2 Формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи для решения задач физического воспитания детей

В настоящее время забота о здоровье стало занимать во всем мире приоритетные позиции. Современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, здоровые и активные. Именно здоровье, заложенное в раннем и дошкольном возрасте, является фундаментом, которое является значимым в последующие годы.

В современном обществе появилась новая философия взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения – это то, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить,

дополнить их воспитательную деятельность. Поэтому семейное воспитание требует новых линий отношений, устанавливаемых между семьей и детским садом [22].

Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество», «взаимодействие».

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте» [14].

Семья для ребенка сейчас — это первая, а иногда и единственная среда, которая формирует его образ жизни. Признание приоритета семейного воспитания требует иных линий отношений семьи и дошкольного учреждения.

Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие». Сотрудничество — это общение «на равных», где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать. Взаимодействие представляет собой способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения. Результатом взаимодействия являются определенные взаимоотношения, которые, являясь внутренней личностной основой взаимодействия, зависят от отношений людей, от положения взаимодействующих. Если взаимодействие осуществляется в условиях открытости обеих сторон, когда не ущемляется ничья свобода, оно служит проявлению истинных отношений. Когда же взаимодействие протекает в условиях подавления одного человека другим, оно способно маскировать истинные отношения [26].

Главным в контексте «семья – дошкольное учреждение» - это взаимодействие педагога и родителей по воспитанию ребенка. Неоценимая

помощь друг другу в понимании ребенка, в решении его индивидуальных проблем, в процессе развития. Перейти к новым формам отношений родителей и педагогов невозможно в рамках закрытого детского сада: он должен стать открытой системой.

Сделать дошкольное образовательное учреждение «открытым внутри» – это значит сделать педагогический процесс более свободным, гибким, дифференцированным, сделать отношения между детьми, педагогами, родителями более гуманными. Создать такие условия, в которых у участников воспитательного процесса (дети, педагоги, родители) возникла потребность открыть самого себя в какой-то деятельности, мероприятии, рассказать о своих положительных и отрицательных моментах [2].

Общаясь с родителями, педагог высказывает сомнения, делится переживаниями, просит помощи, при этом подчеркивает уважение к опыту собеседника, но не позволяет себе опуститься до панибратства, фамильярности, благодаря педагогическому такту. От участия родителей в работе дошкольного образовательного учреждения выигрывают все субъекты педагогического процесса и прежде всего – дети [17].

При участии родителей в воспитательной и образовательной деятельности у них появляется чувство гордости за семью. Педагоги при этом имеют возможность лучше узнать семью, увидеть сильные и слабые стороны воспитания, определить характер и меру своей помощи. Таким образом, можно говорить о реальном дополнении семейного и общественного воспитания.

«Открытость детского сада наружу» означает, что дошкольное образовательное учреждение открыто для сотрудничества с расположенными на его территории социальными институтами: общеобразовательное учреждение, дом культуры, библиотека и др. [2].

Содержание работы дошкольного образовательного учреждения в микросоциуме может быть весьма разнообразным, во многом это зависит, кто участвует в его сотрудничестве. Но несомненной ценностью является упрочение связей с семьей, расширение социального опыта детей, активность и творчество сотрудников образовательного учреждения.

Все это работает на авторитет дошкольного образовательного учреждения, общественного воспитания в целом. Физическое воспитание детей дошкольного возраста основывается на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и в первую очередь направлено на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

Цель физического воспитания: формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье. Всем известно, об одном из педагогических принципов, принципе осознанности [22].

Таким образом, новая философия взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в современных условиях очень изменилась по сравнению с предыдущей, по которой существовала политика превращения семейного в общественное.

Просвещение родителей, повышение их педагогической грамотности в вопросах развития двигательных способностей детей дошкольного возраста может осуществляться в разнообразных формах. Дошкольные образовательные учреждения работают по различным программам и методикам, поэтому разнообразны формы и методы взаимодействия дошкольных учреждений с семьями – как уже утвердившиеся в этой области, так и новаторские, нетрадиционные [23].

Очень хорошо применяются:

- информация в родительских уголках, папки передвижки, книжные выставки;
 - различные консультации, устные журналы;
 - семинары-практикумы, деловые игры;
 - «дни открытых дверей» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий;
 - совместные спортивные праздники;
 - анкетирование и тестирование родителей [8].
- Рассмотрим основные формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Один из примеров взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с родителями – это посещение семей с целью выяснения условий для игровой деятельности ребенка, занятие спортом. Посещение семьи ребенка дает возможность понять, какие возможности преобладают между ее членами, каков психологический климат, в условиях которого проходит развитие ребенка [43].

Поведение и настроение ребенка также помогут понять психологический климат семьи. Чтобы посещение на дому было более эффективным, надо заранее информировать не только о времени посещения, но и о его основной цели. Практикой доказано то, что беседа и наблюдение в этом случае проходят более успешно [11].

День открытых дверей - одна из распространенных форм работы, которая дает возможность познакомить родителей с дошкольным образовательным учреждением, его историей, традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Проводится как экскурсия по образовательному учреждению с посещением групп, где воспитываются дети пришедших родителей.

Показ открытых занятий, которые интересны с тем, что родители получают возможность наблюдать за своими детьми в ситуации, отличной от домашней. Просматривают приемы обучения и воспитания. Наряду с открытыми днями проводятся дежурства родителей и членов родительского комитета. Очень популярны наблюдения за детьми родителями во время прогулок детей на участке, в дни проводимых праздников или развлечений. Эта форма педагогической пропаганды очень действенна и помогает показать родителям, что роль воспитания детей детским садом очень велика [22].

Не надо забывать и о родительских собраниях. Родительское собрание – это действенная форма общения воспитателей, педагогов и родителей. Именно на собраниях воспитатель знакомит с содержанием и методами образовательного процесса, проводимого детским дошкольным образовательным учреждением.

Роль воспитатель – организовать встречу, спланировать ход родительского собрания, грамотно расставить акценты на самых значимых вопросах, подготовить раздаточный материал с тезисами своего выступления, оказать помощь в затруднениях воспитания детей родителями, подвести итог, поблагодарить родителей за активность, желание работать вместе [12].

Можно проводить тематические родительские собрания, посвященные какой-то одной теме. Здесь стоит применять современные технические возможности: презентации, запись занятий, игр с детьми или других видов деятельности. Это может подкрепить рассказ воспитателя, эмоционально окрасить сам ход родительского собрания. Можно организовать и семейные клубы, которые создаются на принципе добровольности, личной заинтересованности. В основном там собираются единомышленники, у которых существуют общие проблемы в воспитании

Тематика встреч формулируется и запрашивается родителями. С целью выяснения запроса участников, заранее проводится анкетирование, чтобы заранее подготовиться к проведению. Нуждаются родители (особенно молодые) в приобретении практических навыков воспитания детей. Для них можно организовать семинары-практикумы, на которых рассказывается о способах и приемах обучения тем или иным навыкам детей.

Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. Перед их проведением всегда определяется и ставится цель: это необходимо выяснить, чем воспитатель может помочь. Содержание беседы выстраивается по определенному алгоритму, в ходе которого педагог побуждает родителей к высказываниям. Педагог должен не только сам уметь высказаться, но и уметь выслушать родителей, выражать свою заинтересованность, доброжелательность [11].

Консультации, как и беседы, проводятся как индивидуальные, так и групповые. На групповые консультации приглашаются родители из разных групп, у которых одинаковые проблемы или, наоборот, успехи в воспитании. Цели консультаций: усвоение родителями определенных знаний и умений, помощь в разрешении проблемных вопросов. Формы консультаций различны: сообщение специалистом информации с последующим обсуждением; обсуждении статьи, прочитанной всеми заранее; практическое занятие [13].

Родительские конференции – цель которых обмен опытом семейного воспитания. Родители заранее готовят сообщение, педагог только оказывает помощь в выборе темы, оформлении выступления. Конференции могут проводиться в одном образовательном учреждении или на уровне муниципалитета, области. Важно правильно подобрать актуальность темы конференции. К ней готовятся детские работы,

выставка педагогической литературы, материалы, отражающие работу дошкольных образовательных учреждений и т.п. [7].

Не следует забывать и о наглядной пропаганде, правильно осознавать ее роль в педагогическом просвещении родителей, тщательно продумывать содержание, оформление папок, всегда отслеживать, чтобы текстовый материал соответствовал иллюстрациям. Большое значение следует придавать оформлению тематических выставок и стендов. С большим удовольствием родители смотрят на оформленные стенды с работами детей.

Стенды могут быть оформлены как в групповой ячейке, так и общие для всего образовательного учреждения. Тематика стендов должна соответствовать как возрастным особенностям, так и особенностям семьи. В связи с перестройкой системы дошкольного образования, появляются новые формы работы с родителями, основанные на сотрудничестве и взаимодействии родителей и педагогов. К примеру, вечер вопросов и ответов, на котором предоставляется педагогическая информация по самым разнообразным вопросам, которые в большинстве своем носят дискуссионный характер, и ответы на них нередко переходят в горячее, заинтересованное обсуждение [14].

Можно назвать еще одну форму педагогической пропаганды: папки-передвижки. Они помогают при индивидуальном подходе в работе с семьей. При составлении годового плана нужно продумать заранее тематику папок. Например, в папку на тему: «Игра детей как средство воспитания»:

1. высказывания великих классиков педагогов о назначении игры для развития и воспитания детей дошкольного возраста;
2. какие игрушки необходимы ребенку того или иного возраста (перечень игрушек и фотографий);
3. как организовать игровой уголок дома;

4. краткая характеристика видов игровой деятельности в разных возрастах, ее роль в воспитании, примеры игр;

5. рекомендации по проведению (руководству) детской игры дома;

6. список рекомендуемой литературы.

Нужно не забывать и о занятости родителей. В этом случае можно использовать такие нетрадиционные формы общения: «Родительская почта», «Телефон доверия». Любой член семьи может задавать свой вопрос в короткой записке по поводу воспитания ребенка.

Нетрадиционной формой взаимодействия с семьей является и библиотека игр. Участие взрослого в игре, приводит к сближению с ребенком. В картотеку добавляются игры, которые стали популярными в семье. Встречи, проводимые за «круглым столом», дают возможность расширять воспитательный кругозор, не только родителям, но и самим педагогам. Темы встреч могут быть самыми разнообразными. Начинать ее должен родитель-активист, потом к ней подключаются педагоги, другие родители [13].

Эта форма дает возможность участия всех, никто не остается в стороне, каждый принимает активное участие, делаясь наблюдениями, высказывая свои советы из опыта. В настоящее время образовательные учреждения активно осваивают Интернет как образовательное пространство и принципиально новую среду обитания. Здесь получают информацию, активно общаются, узнают новое. Это ведет к необходимости включения образовательного учреждения в диалог, взаимодействие с участниками этого пространства, партнерами по образовательным отношениям [21].

Одним из видов такого взаимодействия может служить сайт образовательного учреждения. Наличие сайта расширяет возможности и педагогов, и родителей, и специалистов в сфере раннего обучения, оно способно повысить эффективность социального взаимодействия педагогов

и родителей при обучении и воспитании дошкольников. Популярность блогов и сайтов детских учреждений растет. Их удобства и преимущества заключаются в информировании об особенностях развития ребенка, рекомендации логопедов и психологов. Посредством сайта можно рассказывать родителям о новостях детского сада или предстоящих мероприятиях.

1.3 Методы физического воспитания детей дошкольного возраста

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей – все это относится к методам (от греч. *me'thodos* – способ, путь) и методическим приемам.

Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, – это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребенка [23].

В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в его состав.

Например, метод показа может осуществляться разными приемами:

- 1) показом упражнения в профиль или анфас;
- 2) показом в необходимом темпе или замедленно и т. п.

Следовательно, внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Он позволяет применить соответствующий метод в конкретных

условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот или иной метод используется при решении самых разнообразных задач и при работе с любыми контингентами детей.

Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданную для решения конкретной задачи, принято называть методикой. В связи со спецификой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении используются те методы, которые отражают особенности обучения, воспитания и развития дошкольников.

В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации.

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия;
- методы зрительного восприятия;
- методы двигательного восприятия [28].

В то же время методы слухового и зрительного восприятия информации используются не только в практике физической культуры. Условно их можно назвать неспецифическими. Методы двигательного восприятия являются специфическими. Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношения к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности [23].

Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства

ребенка). Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения. Объяснение используется при разучивании упражнений. В нем подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При этом следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, педагог опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков [26].

Беседа чаще всего имеет вопросно-ответную форму. Она помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Беседа может быть связана с чтением книги,

рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Ее проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.) [32].

Разбор отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть односторонним, когда его проводит только педагог, или двусторонним – в виде беседы с участием детей.

Указание (распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения. Указания чаще всего могут быть использованы:

- для уточнения задания;
- напоминания, как действовать;
- перед выполнением упражнения и исправления ошибок у детей;
- оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение);
- поощрения [25].

Оценка на физкультурном занятии в дошкольном учреждении условно подразделяется на воспитывающую (регулирующую поведение детей) и обучающую (определяющую качество выполнения движений). Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована; в то время как оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети. Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который

имеет определенную форму и точное содержание (Смирно! Кругом! и т. д.).

Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Команды используются при работе только со старшими дошкольниками. Подсчет позволяет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами: – голосом с применением счета (раз—два—три—четыре); – счетом в сочетании с односложными указаниями (раз—два—наклон—четыре); – только односложными указаниями (вдох—вдох—выдох—выдох).

Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять его по ходу работы [12].

Методы зрительного восприятия обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок. При этом возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям. Показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Педагогу следует тщательно подготовиться к показу. Важно правильно выбрать место, чтобы демонстрируемое упражнение было видно всем детям [18].

Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук. Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для уточнения техники физических упражнений [14].

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

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

- строго регламентированного упражнения;
- частично регламентированного упражнения.

Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее, это не дает оснований для их отождествления [14].

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия.

Методы строго регламентированного упражнения могут использоваться при обучении двигательным действиям (в целом и по частям) и при развитии двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный).

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое. Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения.

Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения [16].

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми. К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда сложно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений. Использование принудительно-облегчающего упражнения, с одной стороны, заставляет ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создать условия, помогающие выполнить это действие.

Тренажеры применяются для разучивания двигательного действия, но в дошкольных учреждениях чаще используются для развития физических качеств. Использование слуховых и зрительных ориентиров зачастую относят к методам зрительного и слухового восприятия. Тем не

менее по основному признаку — наличию выполнения ребенком физического упражнения — они должны относиться к группе практических методов обучения. Слуховые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже).

В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр. Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию [21].

Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки. Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25–75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений [13].

Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки). Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности. Переменный метод

характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества.

Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.). Тренирующее воздействие повторного метода наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления. Методы частично регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда дети уже обладают достаточным объемом знаний и умений [31].

Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при их использовании всегда присутствует элемент соперничества между детьми.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры.

Например, игровым методом можно провести все занятие под девизом: «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры «Строим дом». Однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала. Данный метод имеет много общего с игровым. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс занятия физическими упражнениями всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами [41].

Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей. Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения [15].

Вывод по первой главе

Воспитание физических качеств решает социально обусловленные задачи: достижение высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышение адаптивных свойств организма, а на основе всего этого всестороннее и гармоничное развитие личности.

В современной литературе по физическому воспитанию используют термин «физические (двигательные) способности», а не «физические качества»: силовые, координационные, скоростные, к выносливости и гибкости. Именно термин «физические (двигательные) качества» точно передает смысл о сложном составе компонентов, которые входят в ту или иную группу способностей.

Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Подбираются похожие упражнения, которые также воздействуют на разные качества, постепенно увеличивается скорость и частота движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторяемых движений (для выносливости), величины преодолеваемого сопротивления (для развития силы).

Для расширения диапазона двигательных возможностей ребенка необходимо проводить целенаправленную работу по развитию двигательных качеств. Вроде бы на первый взгляд простые, но в тоже время разнообразные упражнения, не имеющие больших требований к технике, приводят к свободному владению телом, развитию мышечного тонуса, дает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. И только тогда появляются с возрастом у ребенка двигательные умения. Но при этом нужно не забывать развивать способность овладения новыми движениями, которые дают возможность самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, а также уметь их организовывать.

Цель физического воспитания: формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь,

эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье. Всем известно, об одном из педагогических принципов, принципе осознанности.

Одним из важных психолого-педагогических условий организации физического воспитания детей дошкольного возраста является принцип дифференциации.

М. Х. Спатаева подчеркивает необходимость соблюдения принципа дифференциации в физическом воспитании детей и обозначает ряд правил:

- необходимо реализовывать различные двигательные режимы на занятиях физической культурой;

- необходимо дифференцировать средства и методические приемы физической культуры на занятиях с учетом уровня развития физических качеств;

- необходимо дифференцировать объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях физической культурой для детей с учетом их физического развития [38].

Соблюдение принципа дифференциации позволит грамотно организовать процесс физического воспитания детей.

Еще одним важным из психолого-педагогических условий организации физического воспитания детей дошкольного возраста выступает использование телесно-ориентированного подхода. Телесно-ориентированная работа является важным звеном в физическом воспитании детей, поскольку дети пробуют чувствовать свое состояние, учатся саморегуляции, что позволяет оптимизировать их процесс физического и психического развития, делать его более успешным и продуктивным. Телесно-ориентированная работа с детьми проводится в условиях дошкольной образовательной организации на занятиях по физической культуре.

Еще одним из психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста является использование подвижных игр. Подвижная игра выступает комплексным средством физического воспитания детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих детей. Дети развивают двигательные навыки, все основные физические качества (быстроту, гибкость, выносливость), учатся сотрудничать, согласованно действовать в игровой ситуации. В подвижных играх должен присутствовать комплекс тренировочных упражнений с учетом определенной дозировки, строгой последовательности и постепенного усложнения заданий.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО СОЗДАНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Анализ физических качеств детей дошкольного возраста

Базой исследования выступает Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад № 51.

Цель исследования заключалась в создании психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика физических качеств детей дошкольного возраста.

2. Формирующий психолого-педагогический эксперимент, в рамках которого произведена работа по созданию психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

3. Контрольный этап эксперимента, в рамках которого определена эффективность проведенных мероприятий.

На констатирующем этапе эксперимента была произведена диагностика физических качеств детей дошкольного возраста. Исследование проводилось с марта 2021 года по май 2022 года. Испытуемые – 15 воспитанников из них 8 мальчиков и 7 девочек (дошкольный возраст 5-6 лет) МБДОУ ЦРР ДС №51.

В качестве диагностики были взяты тесты по определению физических качеств:

1. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной не

менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

2. Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра).

При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

3. Наклон туловища вперед из положения стоя. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с. На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях.

Нулевая отметка – уровень в положении стоя – находится на уровне ног. Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

4. Бег на дистанцию 10 метров. На спортивной 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. 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 добегает до линии финиша. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет. Нормативы тестов по определению физических качеств детей младшего дошкольного возраста представлены в таблице 1:

Таблица 1 – Нормативы тестов по определению физических качеств детей младшего дошкольного возраста

№	Показатель	Пол	Нормативы
1	Бросок мяча из положения стоя (см)	Мальчики	110-150
		Девочки	100-140
2	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	60-85
		Девочки	55-80
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мальчики	1-3
		Девочки	2-6
4	Бег на дистанцию 10 метров (сек)	Мальчики	7,8-7,5
		Девочки	8,0-7,6

Результаты диагностики уровня физического развития детей представлены на рисунке 1, 2:

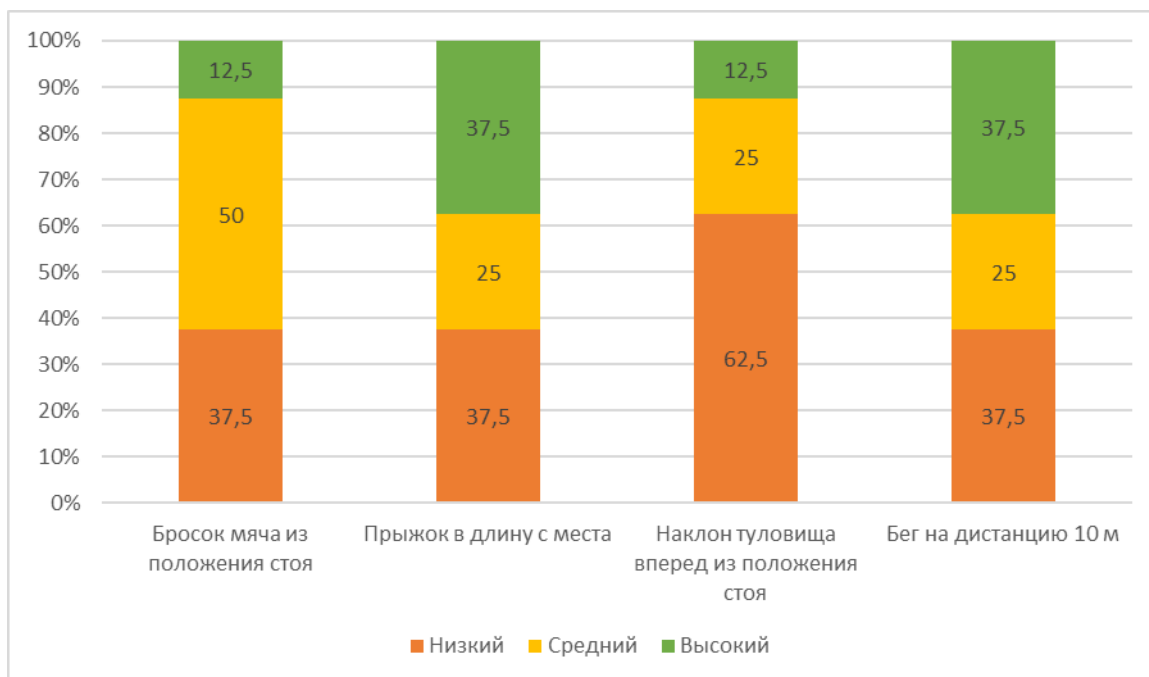


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня физического развития мальчиков на констатирующем этапе

Проанализируем полученные в ходе констатирующего эксперимента результаты.

Бросок мяча из положения стоя – 3 мальчика, 37,5 % показали низкий уровень развития, 4 ребенка средний уровень развития, что составляет 50 % и всего у одного ребенка – 12,5 % высокий показатель.

Прыжок в длину с места - 3 мальчика, 37,5 % показали низкий уровень развития, 2 ребенка средний уровень развития, что составляет 25 % и у 3 детей – 37,5 % высокий показатель.

Наклон туловища вперед из положения стоя - показали низкий уровень развития у 62,5% обследуемых мальчиков – 5 детей, 2 ребенка - средний уровень развития, что составляет 25 % и всего у одного ребенка – 12,5 % высокий показатель.

Бег на дистанцию 10 м - низкий уровень развития показали 37,5% обследуемых мальчиков – 3 человека, 2 ребенка - средний уровень развития, что составляет 25 %, у 3 детей – 37,5 % высокий показатель.

Таким образом, преобладает низкий уровень развития физических качеств.

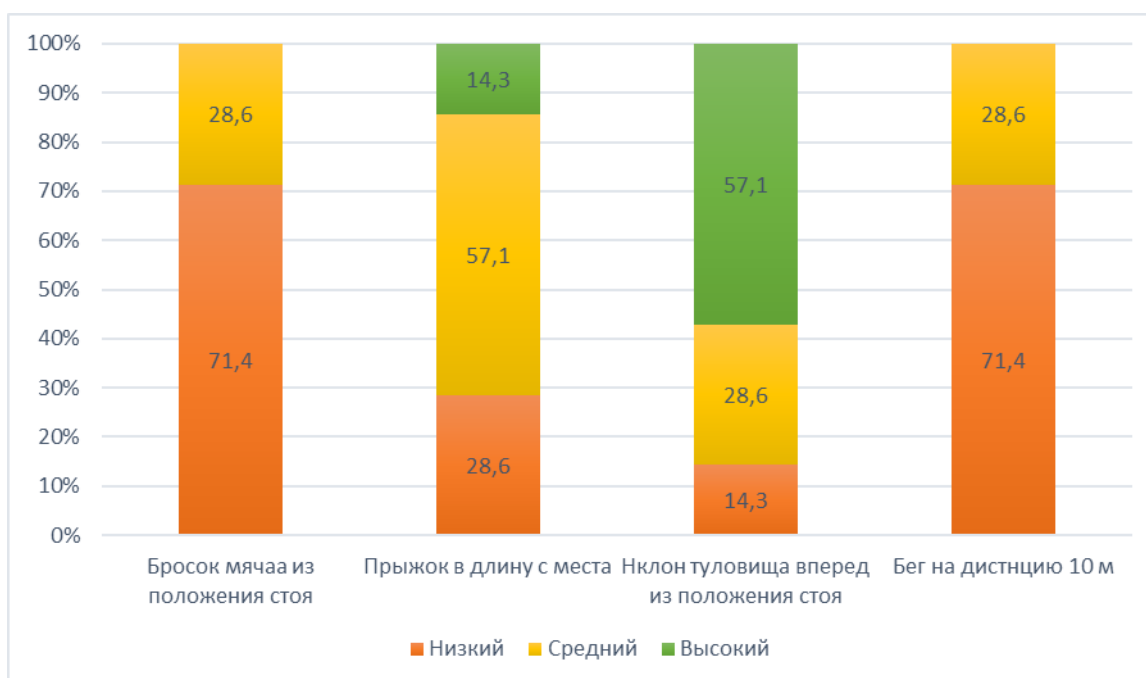


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня физического развития девочек на констатирующем этапе

Бросок мяча из положения стоя – 5 девочек, 71,4 % показали низкий уровень развития физического качества, 2 ребенка средний уровень развития, что составляет 28,6 %. Высокий показатель развития отсутствует.

Прыжок в длину с места - 2 девочки, 28,6 % показали низкий уровень развития, 4 ребенка средний уровень развития, что составляет 57,2 % и у 1 ребенка – 14,3 % высокий показатель.

Наклон туловища вперед из положения стоя - показала низкий уровень развития одна девочка - у 14,3%, 2 ребенка - средний уровень развития, что составляет 25 % и 4 ребенка – 57,2 % высокий показатель.

Бег на дистанцию 10 м - низкий уровень развития показали 71,4% обследуемых девочек – 5 человек, 2 ребенка - средний уровень, что составляет 28,6 % от общего количества девочек, высокий показатель отсутствует.

Таким образом, преобладает низкий уровень развития физических качеств.

Из рисунков 1, 2 видно, что показатели развития физических качеств детей дошкольного возраста находятся ниже нормативов тестов, как у мальчиков, так и у девочек. Это говорит о том, что дети в целом выполняют задания, но их физическая подготовка требует дополнительного внимания и тренировки.

2.2 Создание психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

По результатам констатирующего этапа эксперимента было выявлено, что дети в целом выполняют задания, но их физическая подготовка требует дополнительного внимания и тренировки.

В организации физического воспитания детей в условиях ДОО важны следующие психолого-педагогические условия:

- использование телесно-ориентированного подхода;
- принцип дифференциации;
- применение подвижных игр.

Рекомендуется проводить занятия по развитию физических качеств детей дошкольного возраста с определенной периодичностью. Это даст возможность постоянно тренировать навыки двигательной активности, формировать ценностное отношение к занятиям физической культурой.

В ДОО организация физического воспитания во многом зависит от профессионального мастерства педагога, от учета возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, от правильного руководства и четкой организации занятий. Создание целостной системы педагогического процесса, обеспечивающего создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей и укрепления здоровья, учитывая возрастные и индивидуальные особенности дошкольников, путем

повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция двигательных нарушений; разработка и использование таких методов, приемов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, в рамках реализации образовательных областей в соответствии с ФГОС ДО:

- развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности;

- тренировать у детей сердечно сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм;

- создавать условия для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;

- осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений.

Более подробно остановимся на телесно-ориентированной работе с детьми, которая должна быть направлена на формирование правильных навыков физиологического дыхания. Для этого можно использовать дыхательную гимнастику.

К примеру, педагог предлагает детям игру «Сдуем листочки». Ее целью является формирование навыков правильного носового дыхания. Педагог предлагает детям превратиться в листочки («Покружитесь, покружитесь и в листочки превратитесь»), дети встают вокруг обруча и правой рукой берутся за него, двигаются по кругу.

Педагог озвучивает: «Ветер дунул: раз, два, три, Оторвался от

земли». Дети делают глубокий вдох через нос, поднимая обруч вверх и, складывая губы узкой трубочкой (педагог показывает, как это необходимо делать правильно), делают сильный выдох – как будто дуют на листочки, опуская при этом обруч вниз. Далее, педагог произносит: «Разлетайтесь листочки» и дети разбегаются в разные стороны зала. Затем педагог вступает снова: «Ветер стих. Возвращайтесь листочки», дети снова встают вокруг обруча и игра повторяется.

Так же педагог предлагает детям поиграть в игру «Обними себя». Детям необходимо встать, расположить руки на уровне плеч, разведя их в стороны. Затем обнять себя за плечи как можно крепче, и сделать резкий выдох через рот. Затем выпятить живот как можно больше (диафрагмальное дыхание – вдох). Обнять себя за спину, похлопывая кистями по лопаткам. Педагог в это время следит за правильностью дыхания детей.

Еще одна из игр по дыхательной гимнастике – «Каша кипит». Педагог предлагает детям встать, расположить руки на груди и животе. Затем медленно выпячивать живот на вдохе, а на выдохе втягивать живот и громко произносить «ш-ш-ш», изображая, как кипит каша на плите. Педагог в это время следит за тем, чтобы дети дышали свободно, больше втягивали и выпячивали живот.

Также в дыхательной гимнастике можно использовать игру «Трубач». Педагог предлагает детям изобразить игру на трубе; дети произносят при этом различные звуки на выдохе: «м-м-м», «з-з-з», «ля-ля-ля», «ш-ш-ш», «пф-ф-ф». Можно устроить целый оркестр в детской группе, когда дети поют на выдохе разные звуки.

В качестве основных правил телесно-ориентированной работы, в частности использования дыхательной гимнастики с ослабленными детьми, необходимо отметить следующие:

- 1) выполнение дыхательных упражнений должно проводиться

только на фоне положительных эмоций;

2) педагог поддерживает концентрацию детей на выполнении дыхательных упражнений;

3) важно следить за темпом выполнения, он должен быть медленным, это позволяет обогащать организм кислородом;

4) вдох осуществляется всегда только носом;

5) фаза выдоха должна быть длиннее фазы вдоха (в 1,5-2раза);

6) дыхательная гимнастика должна проводиться только в условиях хорошо проветренного помещения или на свежем воздухе;

7) обязательно нужна разминка перед основными дыхательными упражнениями (потянуться всем телом и т.д.);

8) дыхательная гимнастика должна проводиться 2 раза в день, утром и вечером;

9) необходим учет основных поз дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы – параллельно; найти удобное положение головы и туловища; руки вдоль туловища или левая рука – на нижней части живота, а правая – сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Правильное дыхание является для них залогом оздоровления, т.к. происходит стимулирование работы сердечно-сосудистой, нервной системы, головного мозга, дети учатся также управлять своим процессом дыхания и поведением.

Следующее психолого-педагогическое условие при организации физического воспитания детей – принцип дифференциации. В процессе физического воспитания он реализуется в объединении детей в относительно однородные группы. Первичная дифференциация проводится медико-психолого-педагогической комиссией, которая и формирует группы детей, сходных по характеристикам соматического развития. Более глубокую дифференциацию проводит педагог по

физическому воспитанию, определяя детей по показателям общей физической подготовленности, двигательному опыту, готовности к обучению, качественным и количественным характеристикам двигательной активности. Дифференцированный подход позволяет дозировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей детей.

К примеру, на удлинение фазы выдоха могут быть использованы упражнения, которые выполняются на выдохе через рот, при этом дети произносят гласные звуки, согласные звуки или сочетают их. Дозирование каждого упражнения (количество упражнений 3-4, повтор 2-3 раза). Таким образом, суть принципа дифференциации состоит в том, чтобы с опорой на способности и возможности каждого ребенка в конкретной дифференцированной группе, создавать максимальные условия для роста детей.

В качестве третьего психолого-педагогического условия при организации физического воспитания детей с ослабленным здоровьем выступают подвижные игры. Занятия по физическому развитию детей важно проводить в игровой форме, поскольку игра является ведущей деятельностью данного периода. Наиболее полным руководством для педагогов в плане организации игрового пространства для физического развития детей является метод Н.М. Крыловой, описанный в авторской программе «Детский сад – Дом радости».

Данная технология ставит акцент на следующих моментах:

- особенности развития игровых навыков воспитанников в подвижных играх;
- требования к содержанию атрибутов и оборудования для игр;
- взаимодействие с родителями по физическому развитию в подвижных играх [16].

Авторская концепция Н.М. Крыловой базируется на воспитании дошкольника как неповторимой индивидуальности, которая позволяет

сформировать активную, ответственную и неординарную личность.

Методической особенностью программы Н.М. Крыловой является наличие разработанных автором сценариев каждого дня. Педагогический процесс строится на основе индивидуального общения взрослого с ребенком. Начиная с дошкольного возраста, программа учит воспитывать человека творца, человека созидателя, осознанно и ответственно относящегося к жизни [16].

Своеобразие программы «Детский сад – Дом радости» заключается в том, что методологической основой ее является учение В.С. Мерлина о развитии каждого человека как интегральной индивидуальности. Это развитие идет как саморазвитие в условиях, когда человек любого возраста овладевает деятельностью на уровне самостоятельности, т. е. она становится самодеятельностью – формой самовыражения человеком себя как индивидуальности. Программа опирается на системный подход, суть которого в том, что стороны дошкольного воспитания – физического, умственного, нравственного, трудового, эстетического – рассматриваются в их взаимосвязи, их совокупном участии в целостном процессе детского развития [16].

В использовании подвижных игр с детьми, важно помнить главное правило «Не навреди!». У детей имеется врожденная функциональная связь мышечной системы и эмоциональной сферы. С помощью подвижных игр возможным становится гармоничная координация деятельности всех органов и систем детского организма. После разминочного первого упражнения необходимо давать детям подвижные игры, способствующие восстановлению дыхательной системы, развитию двигательных навыков, мышечной тренировке.

В целях развития физических качеств с детьми дошкольного возраста можно проводить комплекс подвижных игр: «Разминка», «Поезд с арбузами», «Шарик», «Растяжка», «Леопард на охоте», «Гуси-лебеди»,

«По алфавиту», «Успей подобрать», и др. (Приложение 1)

В завершении педагог подводит итоги, дает детям возможность отреагировать свои эмоции, рассказать о том, чему они научились, что им понравилось. Данные подвижные игры позволяют в увлекательной форме формировать у детей дошкольного возраста необходимые физические качества: быстроту реакции, ловкость, гибкость, координацию движений, силу и выносливость; способствуют улучшению функций дыхания, укреплению мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки. Дошкольникам необходимы доступные задания, способствующие их общему физическому развитию. Этому служат знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, рекомендуемые программой воспитания. Особое внимание уделяется развитию основных видов движений, для чего создаются условия для игр с движениями (место для движений, оборудования, игрушки – двигатели). С этой целью на занятиях проводятся игры, во время которых все дети выполняют одинаковые движения с 40 установкой на их качественное выполнение: подскоки, бег на носках, галоп, прыжки с продвижением вперед, ходьба с опорой на руки и ступни и т.п.

Невозможно полноценное осуществление дифференцированного подхода без участия специалистов, воспитателей, родителей. Ознакомление воспитателей с результатами мониторинга и составленными рекомендациями по каждой группе, выделенных на основании перечисленных критериев, дает возможность организовать двигательную деятельность детей в течение дня, адекватную их способностям и возможностям. В рекомендацию входит:

- комплекс утренней гимнастики;
- гимнастика после дневного сна;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- оздоровительные упражнения;

– игровые упражнения;

– подвижные игры;

Осуществление индивидуального и дифференцированного подходов на занятиях по физической культуре способствует повышению уровня физической подготовленности воспитанников дошкольного учреждения.

2.3 Оценка эффективности создания психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста

В рамках исследования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка - детский сад № 51». была проведена работа по созданию психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Была проведена контрольная диагностика физических качеств детей дошкольного возраста с мая 2022 г. по ноябрь 2022 г.

Для определения эффективности проведенной работы мы использовали ту же диагностическую методику, что и на констатирующем этапе эксперимента:

1. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

2. Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в

физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

3. Наклон туловища вперед из положения стоя. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с. На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка – уровень в положении стоя – находится на уровне ног. Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

4. Бег на дистанцию 10 метров. На спортивной 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. 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 добегаем до линии финиша. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

В ходе итоговой диагностики были получены следующие результаты, представленные на рисунке 3 и 4.

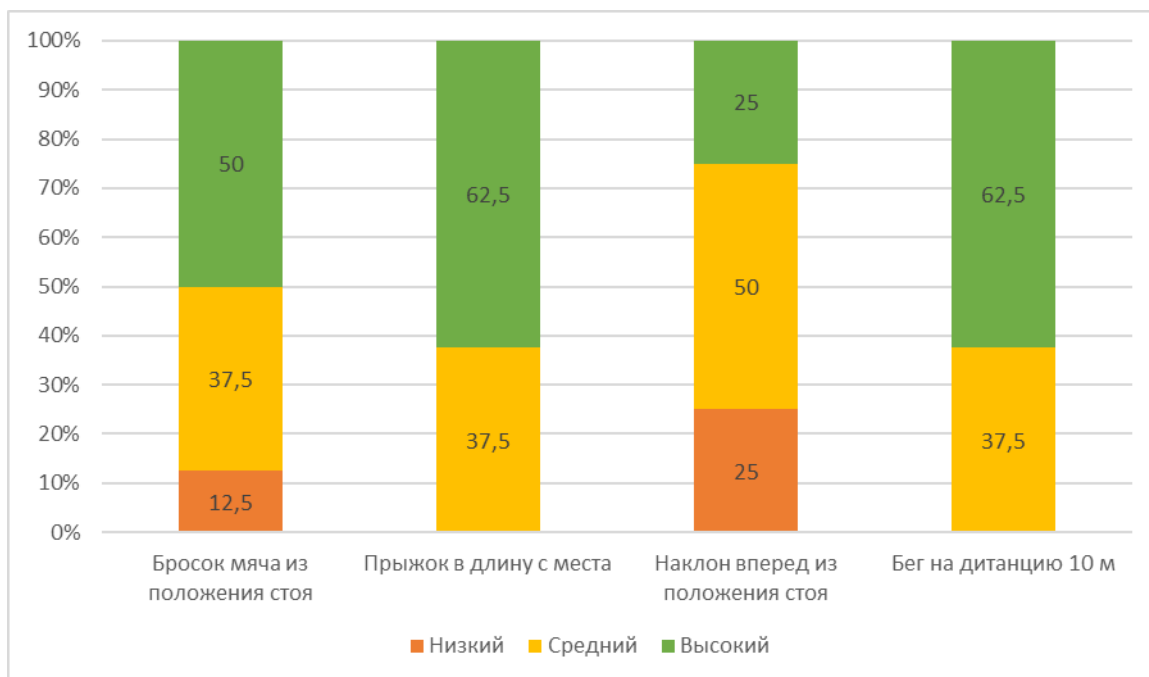


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня физического развития мальчиков на контрольном этапе

Проанализируем полученные результаты в ходе контрольного эксперимента.

Бросок мяча из положения стоя – 1 мальчик - 12,5 % показал низкий уровень развития, 3 ребенка средний уровень развития, что составляет 37,5 % и 4 ребенка имеют высокий показатель – 50 % от общего количества обследуемых мальчиков.

Прыжок в длину с места – показатели низкого уровня отсутствуют, 3 ребенка показали средний уровень, что составляет 37,5 %, высокий показатель у 5 детей, что составляет 62,5% от общего количества обследуемых мальчиков.

Наклон туловища вперед из положения стоя - показали низкий уровень развития 2 ребенка - 25%, 4 ребенка - средний уровень развития, что составляет 50 %, у 2 мальчиков – 25 % высокий показатель.

Бег на дистанцию 10 м - низкий уровень отсутствует, 3 ребенка - средний уровень, что составляет 37,5 %, 5 детей – 62,5 % высокий.

Таким образом, преобладает средний и высокий уровень развития

физических качеств.

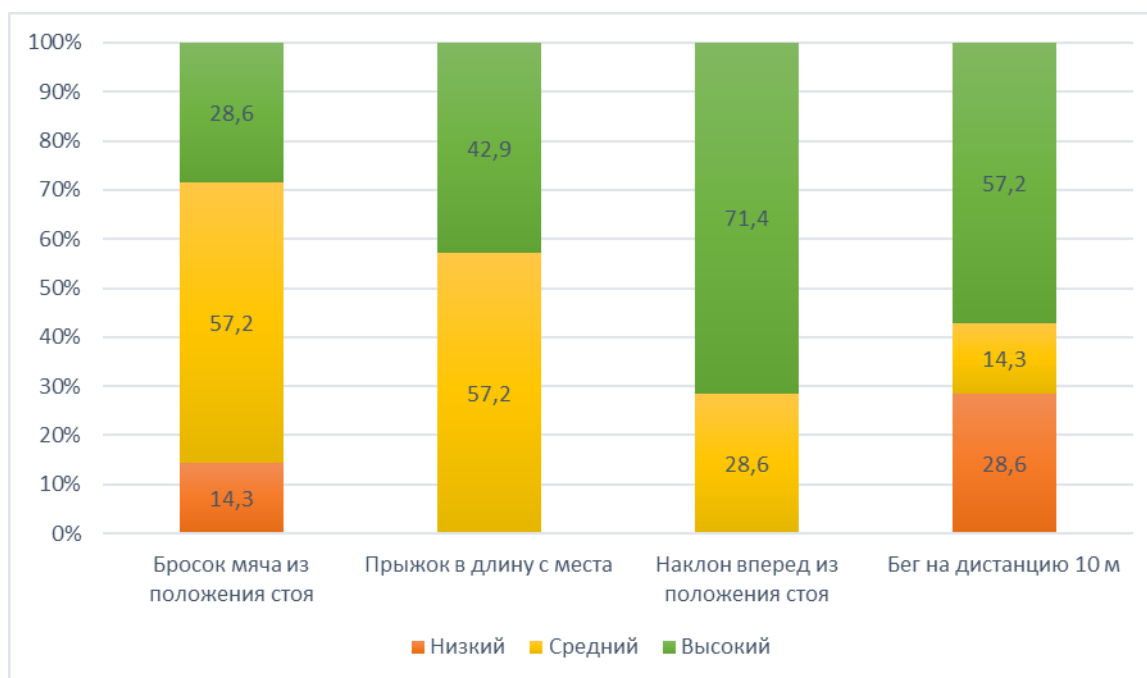


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня физического развития девочек на контрольном этапе

Бросок мяча из положения стоя – 1 девочка – 14,3 % показала низкий уровень, 4 ребенка средний уровень развития, что составляет 57,2 % и 2 ребенка имеют высокий показатель – 28,6 % от общего количества обследуемых девочек.

Прыжок в длину с места – показатели низкого уровня отсутствуют, 4 ребенка показали средний уровень, что составляет 57,2 %, высокий показатель у 3 детей, что составляет 42,9 % от общего количества обследуемых девочек.

Наклон туловища вперед из положения стоя - низкий уровень отсутствует, 2 ребенка - средний уровень, что составляет 28,6 %, у 5 девочек – 71,4 % высокий показатель.

Бег на дистанцию 10 м - низкий уровень присутствует у 2 девочек – 28,6 %, 1 ребенок на среднем уровне, что составляет 14,3 %, 4 ребенка – 57,2 % показали высокий результат.

Исходя из полученных результатов делаем вывод, что в созданных психолого-педагогических условиях показатели уровня физического развития дошкольников увеличились. Наибольший рост показателей произошел среди девочек, что связано с более высокими первоначальными значениями. Данные результаты свидетельствуют о том, что использование телесно-ориентированного подхода, построение воспитания на принципе дифференциации, а так же применение подвижных игр привело к положительным результатам в аспекте воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Выводы по второй главе

Базой исследования выступает Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад № 51.

Цель исследования заключалась в создании психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика физических качеств детей дошкольного возраста.
2. Формирующий психолого-педагогический эксперимент, в рамках которого произведена работа по созданию психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.
3. Контрольный этап эксперимента, в рамках которого определена эффективность проведенных мероприятий.

На констатирующем этапе эксперимента была произведена диагностика физических качеств детей дошкольного возраста.

Исследование проводилось с марта 2021 года по май 2022 года. Испытуемые – 15 воспитанников МБДОУ ЦРР ДС №51.

В качестве диагностики были взяты тесты по определению физических качеств:

1. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.
2. Прыжок в длину с места.
3. Наклон туловища вперед из положения стоя.
4. Бег на дистанцию 10 метров.

Установлено, показатели физического развития детей дошкольного возраста находятся ниже нормативов тестов, как у мальчиков, так и у девочек. Это говорит о том, что дети в целом выполняют задания, но их физическая подготовка требует дополнительного внимания и тренировки.

По результатам констатирующего этапа эксперимента было выявлено, что дети в целом выполняют задания, но их физическая подготовка требует дополнительного внимания и тренировки.

В организации физического воспитания детей в условиях ДОУ важны следующие психолого-педагогические условия:

- использование телесно-ориентированного подхода;
- принцип дифференциации;
- применение подвижных игр.

В рамках исследования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка - детский сад № 51». была проведена работа по созданию психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Была проведена контрольная диагностика физических качеств детей дошкольного возраста с мая 2022 г. по ноябрь 2022 г.

Для определения эффективности проведенной работы мы использовали ту же диагностическую методику, что и на констатирующем

этапе эксперимента.

Исходя из полученных результатов делаем вывод, что в созданных психолого-педагогических условиях показатели уровня физического развития дошкольников увеличились. Наибольший рост показателей произошел среди девочек, что связано с более высокими первоначальными значениями. Данные результаты свидетельствуют о том, что использование телесно-ориентированного подхода, построение воспитания на принципе дифференциации, а так же применение подвижных игр привело к положительным результатам в аспекте воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воспитание физических качеств решает социально обусловленные задачи: достижение высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышение адаптивных свойств организма, а на основе всего этого всестороннее и гармоничное развитие личности.

В современной литературе по физическому воспитанию используют термин «физические (двигательные) способности», а не «физические качества»: силовые, координационные, скоростные, к выносливости и гибкости. Именно термин «физические (двигательные) качества» точно передает смысл о сложном составе компонентов, которые входят в ту или иную группу способностей.

Развиваются физические качества у детей в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Подбираются похожие упражнения, которые также воздействуют на разные качества, постепенно увеличивается скорость и частота движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторяемых движений (для выносливости), величины преодолеваемого сопротивления (для развития силы).

Для расширения диапазона двигательных возможностей ребенка необходимо проводить целенаправленную работу по развитию двигательных качеств. Вроде бы на первый взгляд простые, но в тоже время разнообразные упражнения, не имеющие больших требований к технике, приводят к свободному владению телом, развитию мышечного тонуса, дает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. И только тогда появляются с возрастом у ребенка двигательные умения. Но при этом нужно не забывать развивать способность овладения новыми движениями, которые дают возможность

самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, а также уметь их организовывать.

Цель физического воспитания: формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье. Всем известно, об одном из педагогических принципов, принципе осознанности.

Одним из важных психолого-педагогических условий организации физического воспитания детей дошкольного возраста является принцип дифференциации.

М. Х. Спатаева подчеркивает необходимость соблюдения принципа дифференциации в физическом воспитании детей и обозначает ряд правил:

- необходимо реализовывать различные двигательные режимы на занятиях физической культурой;

- необходимо дифференцировать средства и методические приемы физической культуры на занятиях с учетом уровня развития физических качеств;

- необходимо дифференцировать объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях физической культурой для детей с учетом их физического развития.

Соблюдение принципа дифференциации позволит грамотно организовать процесс физического воспитания детей.

Еще одним важным из психолого-педагогических условий организации физического воспитания детей дошкольного возраста выступает использование телесно-ориентированного подхода. Телесно-ориентированная работа является важным звеном в физическом воспитании детей, поскольку дети пробуют чувствовать свое состояние,

учатся саморегуляции, что позволяет оптимизировать их процесс физического и психического развития, делать его более успешным и продуктивным. Телесно-ориентированная работа с детьми проводится в условиях дошкольной образовательной организации на занятиях по физической культуре.

Еще одним из психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста является использование подвижных игр. Подвижная игра выступает комплексным средством физического воспитания детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих детей. Дети развивают двигательные навыки, все основные физические качества (быстроту, гибкость, выносливость), учатся сотрудничать, согласованно действовать в игровой ситуации. В подвижных играх должен присутствовать комплекс тренировочных упражнений с учетом определенной дозировки, строгой последовательности и постепенного усложнения заданий.

Базой исследования выступает Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад № 51.

Цель исследования заключалась в создании психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика физических качеств детей дошкольного возраста.

2. Формирующий психолого-педагогический эксперимент, в рамках которого произведена работа по созданию психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

3. Контрольный этап эксперимента, в рамках которого определена эффективность проведенных мероприятий.

На констатирующем этапе эксперимента была произведена диагностика физических качеств детей дошкольного возраста. Исследование проводилось с марта 2021 года по май 2022 года. Испытуемые – 15 воспитанников МБДОУ ЦРР ДС №51.

В качестве диагностики были взяты тесты по определению физических качеств:

1. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.

2. Прыжок в длину с места.

3. Наклон туловища вперед из положения стоя.

4. Бег на дистанцию 10 метров.

Установлено, показатели физического развития детей дошкольного возраста находятся ниже нормативов тестов, как у мальчиков, так и у девочек. Это говорит о том, что дети в целом выполняют задания, но их физическая подготовка требует дополнительного внимания и тренировки.

По результатам констатирующего этапа эксперимента было выявлено, что дети в целом выполняют задания, но их физическая подготовка требует дополнительного внимания и тренировки.

В организации физического воспитания детей в условиях ДОУ важны следующие психолого-педагогические условия:

– использование телесно-ориентированного подхода;

– принцип дифференциации;

– применение подвижных игр.

В рамках исследования в муниципальном бюджетном дошкольном

образовательном учреждении «Центр развития ребенка - детский сад № 51». была проведена работа по созданию психолого-педагогических условий воспитания физических качеств детей дошкольного возраста.

Была проведена контрольная диагностика физических качеств детей дошкольного возраста с мая 2022 г. по ноябрь 2022 г.

Для определения эффективности проведенной работы мы использовали ту же диагностическую методику, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Исходя из полученных результатов делаем вывод, что в созданных психолого-педагогических условиях показатели уровня физического развития дошкольников увеличились. Наибольший рост показателей произошел среди девочек, что связано с более высокими первоначальными значениями. Данные результаты свидетельствуют о том, что использование телесно-ориентированного подхода, построение воспитания на принципе дифференциации, а так же применение подвижных игр привело к положительным результатам в аспекте воспитания физических качеств детей дошкольного возраста. Полученные результаты контрольного этапа практической работы доказали эффективность выдвинутой в исследовании гипотезы. Анализ полученных данных показал, что проведенная работа оказала положительное влияние на уровень развития физических качеств исследуемых детей, принимавших участие в эксперименте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авсаджанишвили, В. Н. Медико-социальное исследование детей дошкольного возраста с заболеваниями органов дыхания и пути их оздоровления в амбулаторных условиях [Текст] : автореф. дисс. ... канд. мед. наук: 14.02.03 / В. Н. Авсаджанишвили. – М., 2013. – 25 с.
2. Альбицкий, В. Ю., Баранов, А. А., Камаев, И. А. Часто болеющие дети [Текст] / В. Ю. Альбицкий, А. А. Баранов, И. А. Камаев, М. Л. Огнева – СПб. : Морской Петербург, 2013. – 180 с.
3. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] /Л. И. Божович. – М. : Директ-Медиа, 2014. – 612 с.
4. Вантеева, Т. В. Реализация технологий сохранения и стимулирования здоровья в работе с детьми дошкольного возраста посредством применения нестандартного оборудования [Текст] / Т. В. Вантеева // Амурский научный вестник, 2014. №1. С. 24-28.
5. Владимирова, Е. В. Часто болеющие дети: клиникопсихологические особенности, механизмы адаптации, реабилитация [Текст] : автореф. дисс.... канд. мед. наук: 14.01.08 / Е. В. Владимирова. – Саратов, 2012. – 22 с.
6. Волкова, О. В. Социокультурный аспект развития личности ребенка с ослабленным здоровьем [Текст] / О. В. Волкова // Медицинская психология в России: электронный журнал. – 2012. – № 6 (17). – С. 1-7.
7. Волохина, Е. А. Дидактика [Текст] : конспект лекций / Волохова Е. А., Юкина И. В. – Ростов- н/Д. : Феникс, 2013. – 288 с.
8. Волошина, Л. Н. Представления современного ребенка дошкольника о здоровье и здоровом образе жизни [Текст] / Л. Н. Волошина, Л. П. Кудаланова // Фундаментальные исследования. – 2012. – №3. – С. 269- 272.
9. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка [Текст] / Л. С. Выготский. – М.: Эксмо, 2015. – 508 с.

10. Галанов, А. С. Игры, которые лечат : для детей от 1 до 3 лет [Текст] / А. С. Галанов. – М. : «ТЦ Сфера», 2006. – 96 с.
11. Галанов, А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет [Текст] / А. С. Галанов. – М. : АРКТИ, 2013. – 96 с.
12. Гударева, О. В. Игра и психическое развитие современных детей [Текст] / О. В. Гударева // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2012. – №3. – С. 50-57.
13. Демьянюк, И. Г. Реализация здоровьесберегающей программы в дошкольной образовательной организации через формирование осознанного отношения детей к собственному здоровью [Текст] / И. Г. Демьянюк // Личность, семья, общество: вопросы педагогики и психологии. – 2014. – №43. – С. 7-11.
14. Ежкова, Н. С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста [Текст] / Н. С. Ежкова. – М. : изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 127 с.
15. Железнова, И. В. Вариативные формы работы по развитию физических качеств и творческих способностей с учетом возрастных возможностей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / И. В. Железнова, 2014. – URL : <http://ds81biy.edu22.info/?catid=0&id=60> (дата обращения: 21.01.2019)
16. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребенка [Текст] / Е. И. Изотова. – М. : Академия, 2013. – 288 с.
17. Карпова, С. В. Родительская семья как фактор, формирующий образ жизни [Текст] / С. В. Карпова // Материалы международной научнопрактической конференции. – Петрозаводск : КГПУ, 2012. – С. 218-220.
18. Кирпичева, М. Н. Подвижные игры, как средство физического и всестороннего развития дошкольников [Электронный ресурс] / М. Н. Кирпичева, 2015. – URL : <http://nsportal.ru/detskiysad/raznoe/2014/06/03/podvizhnye-igry-kak-sredstvo-fizicheskogo-ivsestonnogo-razvitiya> (дата обращения: 12.12.22)

19. Кожевникова, С. В. Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты на современном этапе [Текст] / С. В. Кожевникова // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности. Сб. Амурского гуманитарно-педагогического гос. ун-та. – 2014. – №1. – С. 441-459.

20. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Н. Н. Кожухова. – М. : Академия, 2013. – 352 с.

21. Козлова, О. С. Современная система гидрореабилитации детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем [Текст] : Дисс.... на соискание ученой степени канд. пед. наук / О. С. Козлова. – М., 2015. – 179 с.

22. Козырева, О. В. Если ребенок часто болеет [Текст] : пособие для педагогов и инструкторов физкультуры / О. В. Козырева. – М. : Просвещение, 2008. – 96 с.

23. Козырева, О. В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников [Текст] : пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкол. образ. Учреждений / О. В. Козырева. – М. : Просвещение, 2007. – 94 с.

24. Крылова, Н. М. Детский сад – Дом радости. Примерная образовательная программа дошкольного образования инновационного, целостного, комплексного, интегративного и компетентностного подхода к образованию, развитию и саморазвитию дошкольника как неповторимой индивидуальности [Текст] / Крылова Н. М. – 3-е изд., перераб. и доп. в соответствии ФГОС ДО. – М. : ТЦ Сфера, 2014. – 264 с.

25. Латышева, Е. Н. Возможности медикаментозного лечения синдрома обструктивного апноэ сна у детей. Педиатрическая фармакология [Текст] / Ю. Ю. Русецкий, У. С. Малявина, П. А. Храмов. – 2016. – №13. – С. 373-376.

26. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении [Текст] / М. И. Лисина. – СПб. : Питер, 2015. – 320 с.

27. Макарова, З. С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях [Текст] / под ред. З.С. Макаровой, Л. Г. Голубевой. – М. : ВЛАДОС, 2014. – 180 с.

28. Меньшикова, Е. А. О психолого-педагогической природе любопытства и любознательности детей [Текст] / Е. А. Меньшикова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №1. – С. 88-92.

29. Модестов, А. А., Косова, С. А. Центры здоровья как связующее звено в организации профилактической помощи детям в России [Текст] / А. А. Модестов, С. А. Косова // Тюменский медицинский журнал. – 2012. – №2. – С. 7-8.

30. Монгуш, А. Реализация образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС [Электронный ресурс]. / А. Монгуш, 2014. – URL : <http://www.maam.ru/detskijasad/tema-obrazovatel'naja-oblast-fizicheskoe-razvitie-fgos.html> (дата обращения: 30.01.2022)

31. Никифоров, Г. С. Психология здоровья [Текст] / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2015. – 607 с.

32. Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (№ 916 от 29.12.2001 г.) [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/12125274/>. – (дата обращения: 09.01.2022)

33. Параничева, Т. М., Тюрина, Е. В. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Т. М. Параничева, Е. В. Тюрина // Новые исследования. – 2012. – №1. – С. 68-78.

34. Садовникова, И. В., Айзенштадт, А. А., Мелкумова, М. А. Маркеры выраженности иммунного ответа адено tonsиллярного комплекса и состояния физического развития при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей у детей разного возраста [Текст] / И. В.

Садовникова, А. А. Айзенштадт, М. А. Мелкумова // Медицинский альманах. – 2017. – №2. – С. 60-63.

35. Сиротюк, А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников [Текст] : Практическое пособие / А. Л. Сиротюк. – М. : АРКТИ, 2008. – 60 с.

36. Смирнова, Е. О. Ребенок – взрослый – сверстник [Текст] : методические рекомендации / А. Л. Сиротюк // – М. : МГППУ, 2013. – 140 с.

37. Соколова, Н. А. Факторы адаптации детей к условиям дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Н. А. Соколова // Проблемы теории и практики психологии развития : сб. ст. – 2017. – С. 21-22.

38. Спатаева, М. Х. Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья [Текст] : автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. Х. Спатаева. – Омск, 2006. – 27 с.

39. Телегин, М. В. Воспитательный диалог как средство социализации детей дошкольного возраста [Текст] / М. В. Телегин // Начальная школа. – 2012. – №2. – С. 17-22.

40. Телегин, М. В. Рождение диалога: книга о педагогическом общении [Текст] / М. В. Телегин. – М. : АЛВИАН, 2013. – 224 с.

41. Удальцова, Е. И. Дидактические игры в воспитании и обучении [Текст] / Е. И. Удальцова. – Минск, 2013. – 128 с.

42. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013 г.) [Электронный ресурс] // URL : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/> (дата обращения: 09.01.2022).

43. Ходакова, Л. А., Вологодина, И. В. Игровые технологии как средство воспитания и развития дошкольника [Текст] / Л. А. Ходакова, И.

В. Вологодина // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет, серия: гуманитарные науки. – 2013. – №2. – С. 31-34.

44. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды [Текст] / под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. – М. : Просвещение, 2013. – 435 с.