



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

**Сопровождение физического развития детей старшего дошкольного  
возраста с учетом гендерной принадлежности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология и педагогика развития детей дошкольного возраста»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

70,59 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«10» феврале 2022 г.

Зав. кафедрой ПиПД

 О.Г. Филиппова

Выполнила:

студентка группы ЗФ-302-137-2-1

Васильева Анна Геннадьевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ПиПД

Евтушенко Ирина Николаевна

Челябинск

2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ	10
1.1 Сопровождение физического развития детей старшего дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема	10
1.2 Современное состояние проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста	18
1.3 Организационно-педагогические условия эффективного процесса сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности	27
Выводы по первой главе	42
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ	45
2.1 Состояние проблемы исследования в практике дошкольной образовательной организации	45
2.2 Реализация организационно-педагогических условий формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности	56
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации гендерно-ориентированного сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста	63
Выводы по второй главе	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	78
ПРИЛОЖЕНИЯ	87

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности в настоящее время не только высоко актуальна, но и недостаточно исследована. На сегодняшний день дошкольное образование кардинально реформируется, в результате чего тотально трансформируется суть и формат работы детских дошкольных образовательных организаций. Так, реформирование опирается на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в котором обозначен курс стратегического развития ступени дошкольных детских учреждений стране, а также придан данной образовательной ступени статус базовой и значимой. Согласно Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное образование является первым уровнем общего образования. Одним из существенных факторов, обуславливающих развитие личности дошкольника – целенаправленный процесс физического воспитания. Процесс физического развития ребёнка дошкольного возраста целесообразно планировать и проводить с учётом индивидуальных особенностей. Как отмечают В.Д. Колесов, И.С. Кон, возраст дошкольника важен как период жизни ребенка, в который формируется гендерное самоосознание, из-за чего задачей воспитателя является формирование ребенком адекватного понимания поло-ролевой социальной функции. Течение педагогического взаимодействия, как отмечают ученые (Т.В. Бендас, С.А. Марутян, Н.В. Плисенко, Т.А. Репина, Л.Г. Таранникова, С.В. Шаповалова, В.Д. Еремеева, И.П. Шелухина, Т.Н. Доронова и др.), следует планировать и координировать, исходя из специфики гендерной принадлежности дошкольников. Таким образом, коммуникативный и организационный ракурс работы воспитателя должны

постоянно соотноситься с дифференциацией отношения к девочкам и мальчикам. Все вышесказанное определяет актуальность исследования на социально-педагогическом уровне.

В педагогических исследованиях уделяется достаточно пристальное внимание сопровождению физического развития детей. Нам импонирует позиция А.А. Коузова, в исследованиях которого акцентируется, что необходимо осуществлять сопровождение физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности. В настоящем случае термином гендер обозначается социальный пол, исходя из которого, ребенок исполняет определенные роли в социуме, равно как и социум воспринимает проявления поведения мальчика или девочки тем или иным образом. Следовательно, физическое воспитание понимается как инструмент для наработки свойственных мужскому и женскому полу качеств, выраженный комплексом физических упражнений. Как отмечают исследователи, старшие дошкольники особо восприимчивы к созданию собственной позиции к окружающему миру и вопросам гендерной принадлежности не только окружающих, но и собственной. В личности ребенка происходит закладка персональных характеристик, а также базиса мужественного или женственного стереотипа, согласно которой происходит дальнейшее развитие индивида (Н.Е. Татаринцева). Таким образом, на сегодняшний день имеется необходимость постоянного анализа теоретических аспектов сопровождения физического развития детей с учетом гендерной принадлежности, что обуславливает актуальность исследования на научно-теоретическом уровне.

На научно-методическом уровне актуальность обусловлена тем, что занятия со старшими дошкольниками и предлагаемые мероприятия физического воспитания для мальчиков и девочек практически идентичны, так как педагог использует одинаковую методику, равные уровни нагрузки в одинаковых упражнениях. Гендерная принадлежность проходит только в ракурсе отличий физических возможностей детей, так как у девочек

нормативы ниже, чем показанные мальчиками результаты. Однако уровень развития физических навыков для ряда основных двигательных умений у детей в зависимости от пола имеют существенные различия. Исследование подтверждает наличие существенных различий в развитии метания на дальность предмета. Прирост показателей у девочек с 6-7 лет составил 2,5 %, в то время как у мальчиков 17 %. Наблюдения так же показали, что уже в пятилетнем возрасте наблюдаются значительные различия между мальчиками и девочками в прыжках через скакалку. Таким образом, обучение без учета гендерного аспекта не может дать положительных результатов в ряде показателей двигательных навыков у детей. У педагогов в связи с новыми требованиями возникли затруднения в организации педагогического процесса по физическому развитию дошкольников и им необходима профессиональная помощь и методическое сопровождение деятельности по физическому развитию. Результаты анализа документов, регламентирующих организационно-содержательную базу образовательного и воспитательного процесса в дошкольной общеобразовательной организации, говорят об отсутствии научно обоснованных рекомендаций по содержанию, организации и, самое важное, методическому обеспечению образовательной деятельности педагогов, включая важнейший вид их деятельности – физическое воспитание детей дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

При изучении психолого-педагогической литературы нами было выявлено противоречие между необходимостью сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности и недостаточностью существующего сопровождения в данном направлении. Выявленное противоречие позволило сформулировать проблему исследования, которая заключается в попытке обозначить педагогические условия эффективного процесса сопровождения физического развития детей старшего дошкольного

возраста с учетом гендерной принадлежности. Указанная проблема в свою очередь позволила определить тему исследования: «Сопровождение физического развития детей старшего дошкольного возраста с учётом гендерной принадлежности».

Цель исследования: теоретически обосновать и апробировать организационно-педагогические условия эффективного процесса сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

Объект исследования: физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия эффективного процесса сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

Гипотеза исследования: процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности будет более эффективным при реализации следующих организационно-педагогических условий:

- повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса;
- интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной деятельности;
- организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности.

Исходя из цели и гипотезы настоящего исследования, были намечены отдельные задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Теоретически обосновать организационно-педагогические условия эффективного процесса сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

3. Выявить уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

4. Апробировать организационно-педагогические условия и определить динамику уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Теоретико-методологическую базу, легшую в основу настоящего исследования, сформировали публикации современных ученых России и зарубежья, понимающих вопросы сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности в различных ракурсах:

– принципы оформления гендерного подхода (О.А. Воронина, М. Гариен, Д. Еремеева, И.С. Кон, Т.А. Репина, Л.Л. Рыбцова, А.Г. Хрипкова, Т.П. Хризман, Л.В. Штылёва, L. Tittle, R.K. Under и др.), указывающие на ориентацию дошкольника и половую принадлежность, а также на вытекающую из данных категорий социальную роль;

– концепции персональной дифференциации методики реализации занятий по физическому развитию дошкольника, исходя из специфики пола в процессе предложения различных комплексов физических упражнений (Е.Г. Леви-Гориневская, Е.Ю. Нимгина, А.П. Рунова, С.О. Филиппова и др.);

– философские концепции о значимости для социума ролевой установки обоих полов (Т. Мор, Платон, В. Розанов, Ж.-Ж. Руссо, В. Соловьев, М. Уолстонкрафт, Ф. Фурье, Н.Л. Худякова и др.);

– принципы воспитательного воздействия на формирование половой культуры в кругу семьи (Т.Е. Агарова, Т.М. Афанасьева, Р. Борман, И.В. Гребенников, Л.В. Коломийченко, Ю.Г. Орлова, П.Я. Сторжицкий, Г. Шиле и др.).

Методы исследования:

— теоретические (анализ, сравнение, систематизация, обобщение);

- эмпирические методы (наблюдение, эксперимент);
- опросные методы (беседа, тестирование);
- методы математической и статистической обработки данных.

Этапы исследования:

Теоретико-аналитический (март – апрель 2021 г.) – определялась методологическая основа и теоретическая база, осуществлялось ее обоснование и изучение, проводилось изучение и анализ научно-методической, психолого-педагогической литературы, нормативной базы по теме исследования. На этом были определены проблема исследования, объект и предмет, цель и задачи, была сформирована гипотеза исследования.

Эмпирический (май – октябрь 2021 г.) – организация апробации в соответствии с тремя этапами: констатирующим, формирующим, контрольным.

Итогово-аналитический (ноябрь 2021 г. – февраль 2022 г.) – на данном этапе был проведен сравнительный анализ результатов по апробации организационно-педагогических условий, результаты были обобщены, выводы обоснованы.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №73 «Росинка» г. Челябинска» (МБДОУ «ДС №73 г. Челябинска»).

Новизна исследования состоит в выявлении степени изученности проблемы сопровождения физического воспитания дошкольников с учетом гендерной принадлежности и доказательстве эффективности обоснованных организационно-педагогических условий по сопровождению физического воспитания дошкольников с учетом гендерной принадлежности.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении и обосновании организационно-педагогических условий эффективного

процесса сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанные материалы смогут быть использованы в практике работы дошкольных образовательных организаций.

Положения, выносимые на защиту:

1. Обоснована проблема сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

2. Доказана эффективность сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности при реализации определенных организационно-педагогических условий (повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса; интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной деятельности; организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности).

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

## 1.1 Сопровождение физического развития детей старшего дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема

В современной литературе не существует единого подхода к определению понятия сопровождения, его педагогического и методического содержания. Термин «сопровождение» появился в педагогике с конца 90-х гг. XX века [39, с. 27].

Сущность понятия «сопровождать» по толковому словарю С.И. Ожегова раскрывается следующим образом: «сопровождать – следовать рядом, вместе с кем-нибудь, ведя куда-нибудь или, идя за кем-нибудь...». То есть, слово «сопровождение» употребляется в значении «следовать рядом». Однако сущность этого понятия в таком толковании носит несколько пассивный характер. Однако, как показывает практика, сопровождение можно использовать как активный метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений.

Сопровождение следует рассматривать как сложный процесс взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого, результатом которого может быть решение или действие, ведущее к прогрессу в развитии сопровождаемого. Независимо от того, в каком сочетании используется термин «сопровождение», организовать его можно только в процессе взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого. Отличительной чертой любого взаимодействия является обогащение и развитие каждого его участника при индивидуальном подходе.

В рамках темы исследования сопровождение рассматривается применительно к физическому развитию детей старшего дошкольного

возраста. В связи с этим рассмотрим также понятие «физическое развитие» в психолого-педагогической литературе.

По определению Л.К. Карауловой, физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков, приобретенных в процессе жизнедеятельности человека на основе наследственной программы [31, с. 29]. Физическое развитие может идти спонтанным путем и целенаправленно, под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе физического развития или тренировки. Поэтому управление физическим развитием детей в соответствии с современными требованиями представляет собой одну из главных задач физической культуры. По мнению В.В. Бунак [11, с. 109], физическое развитие – это комплекс морфофункциональных свойств, определяющих запас физических сил организма.

Стоит обратить внимание, что достаточно широкое определение понятию «физическое развитие» дает А.Г. Цейтлин [76, с. 45]. По его мнению, физическое развитие личности – это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи в зависимости от окружающих условий внешней среды при руководящей роли центральной нервной системы.

Стандартизация дошкольного образования предполагает в своей основе модернизацию и совершенствование системы дошкольного образования, базисным элементом которой является деятельность по развитию личностного потенциала ребенка. Согласно ФГОС ДО, задача физического развития включает в себя [54]:

- наработку опыта двигательной деятельности детей, включая связанную с выполнением упражнений, развивающих такие физические качества, как координация и гибкость;
- формирование базовых представлений о некоторых видах спорта, освоение подвижных игр с правилами;

- развитие целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- воспитание приверженности к здоровому образу жизни, овладение его нормами и правилами, включая питание, двигательную активность, закаливание, формирование полезных привычек и др.

Таким образом, прослеживается два вектора образовательной работы по физическому развитию детей дошкольного возраста:

- развитие общей культуры личности детей, включая ценности ЗОЖ, формирование начальных представлений о нем;

- собственно физическая культура, формирование физических качеств.

Выделение этих двух направлений помогает целенаправленно выстроить образовательный процесс в дошкольной образовательной организации. ДОО в настоящее время поставлены перед решением задачи, в соответствии с которой необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесбережению, а способствовать организации единого интегративного процесса взаимодействия между взрослым и ребенком, в котором гармонично объединятся различные области образования для целостного восприятия окружающего мира. Финальным результатом подобного взаимодействия должно стать формирование у ребенка представлений о важнейшей ценности – здоровье человека, которое необходимо для полноценной жизни, удовлетворения духовных и материальных потребностей, занятия активной позиции в социальной и трудовой сфере общества, а также в других видах человеческой деятельности.

Основная цель физического развития – это формирование у детей основ здорового образа жизни. Процесс физического развития решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Особое место среди оздоровительных задач занимает охрана жизни и укрепление

здоровья детей, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, а также повышение активности и работоспособности.

С учетом специфики возраста, оздоровительные задачи ставятся в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, укреплять связочно-суставной аппарат, развивать своды стопы; способствовать развитию всех групп мышц, а в особенности мышц-разгибателей; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; обеспечивать гармоничное развитие тела.

Образовательные задачи предполагают развитие у детей двигательных навыков и умений, физических качеств; понимание роли физических упражнений в жизнедеятельности организма, способов укрепления собственного здоровья. Пластичная нервная система, которой обладают дети в старшем дошкольном возрасте, позволяет легко формировать у них двигательные навыки. Большинство из формируемых навыков (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и пр.) дети используют в повседневной жизни в качестве способа или средства передвижения. Двигательные навыки, заложенные детям в дошкольном возрасте, составляют основу для их дальнейшего совершенствования в школе [53, с. 43].

Во время формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, которые включают эти движения. Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательные задачи физического развития направлены на всестороннее развитие детей (умственное, нравственное, трудовое, эстетическое), раскрытия у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического развития в

ДОО строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

В настоящее время в ДОО сложилась четкая система работы с детьми в области решения задач физического воспитания на основе принципов организации педагогического процесса по физической культуре [52, с. 14]. Неоспоримы преимущества отечественной системы физического воспитания детей, что доказывает необходимость сохранения этой уникальной системы.

Физическая культура в ДОО была и остается базовой областью дошкольного образования и выступает как одно из главных составляющих направлений целостного и разностороннего развития детей. Традиционно её роль заключается в формировании здоровья, обеспечении нормального роста, физического развития и физического воспитания детей [50, с. 279]. В то же время имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию дошкольников средствами физической культуры в новых интерпретациях. В связи с этим, становится актуальным совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Одним из путей оптимизации образовательного процесса в ДОО является осуществление индивидуально-дифференцированного подхода, обеспечивающего максимальное развитие каждого ребенка. Известно, что каждый ребенок неповторим. Он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития, которые оказывают влияние на усвоение им двигательных умений и навыков. В процессе правильного физического воспитания при условии индивидуального подхода к ребенку у всех детей пробуждается интерес к занятиям по развитию движений, спортивным играм [41, с. 110].

В последние годы особую значимость приобрел индивидуально-дифференцированный подход к ребенку в зависимости от пола. В результате анализа психолого-педагогических исследований, проведенных

в России и за рубежом, установлено, что именно в период дошкольного детства у всех детей, живущих в разных странах мира, происходит принятие гендерной роли [33, с. 92].

На признак пола в физическом воспитании дошкольников впервые стали обращать внимание в 30-50-е годы прошлого столетия, однако гендерный подход не рассматривался так широко в дошкольном физическом воспитании, поскольку не признавался долгое время актуальным.

Опыт работы специалистов по физическому воспитанию дошкольных организаций подтверждает целесообразность дифференцированного воспитания мальчиков и девочек. Физкультурные занятия остаются основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям. Однако главным условием их успешного проведения является обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям с учетом их гендерных особенностей [26, с. 22].

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что ряд авторов, изучавших вопрос гендерного подхода в образовании дошкольников, пришли к выводу, что его осуществление эффективно именно в физическом воспитании, так как в его основе лежит игровая деятельность, в процессе которой создаются условия для достаточной двигательной активности детей с учетом пола. Авторы считают, что физическое воспитание должно закладывать основы гендерного поведения, факторы социальной среды – образцы и условия полоролевого формирования личности [12; 55; 58; 66].

За последние годы появилось значительное количество образовательных программ, определяющих новое представление о развитии ребенка, в том числе и физическом. Вместе с тем, содержание работы с дошкольниками по половому признаку разработано недостаточно четко. Анализ современных образовательно развивающих программ («Радуга», «Детство», «Развитие», «Шаг за шагом» и др.) показал, что

содержание раздела физического воспитания в них однообразно и рассматривается в основном с позиций развития моторики ребенка. По-прежнему недооценивается значение физического воспитания в целостном образовательном процессе ДОО, возможности применения гендерного подхода для решения теоретических и практических задач физического воспитания дошкольников.

Фактически ни одно методическое пособие для педагогов детского сада не содержит определенных рекомендаций по дифференцированному физическому воспитанию мальчиков и девочек. Работа по единой программе воспитания и обучения в детском саду приводит к единообразию форм и методов воспитания и обучения, ограничивает возможности педагогического творчества, ориентирована на унифицированный стандарт в воспитании ребенка, игнорируя гендерные особенности развития.

Проблема гендерной социализации является одной из наиболее актуальных в общем контексте основных направлений воспитательно-образовательной работы с дошкольниками. Именно в дошкольном возрасте начинается процесс социализации, формирование самосознания и индивидуальности ребенка. Принятие своего пола, осознание себя как носителя определенного набора полоролевых характеристик – одно из ранних новообразований дошкольника [70, с. 20]. Это диктует необходимость реализации индивидуально-дифференцированного подхода в содержании, организации, подборе технологий и методик физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОО.

Учет половых особенностей дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями можно вести по таким направлениям, как: подбор упражнений, нормирование физической нагрузки, участие детей в играх, их двигательные предпочтения, взаимодействия в процессе выполнения физических упражнений, требования к качеству выполнения заданий, оборудование, расстановка и уборка снарядов, диагностика

физического состояния. Занятия физическими упражнениями должны занимать в процессе физического воспитания одно из ведущих мест, так как имеют большие возможности в формировании мужественности у мальчиков и женственности у девочек. Физкультурное занятие дает большую возможность детям для демонстрации всех своих физических качеств, что повышает решительность, уверенность ребенка в себе, в свои силы, поднимает самооценку, а значит, благотворно влияет на общее психоэмоциональное здоровье ребенка.

В связи с этим, необходимо найти рациональные формы организации физкультурных занятий, с тем, чтобы обеспечить мальчикам и девочкам разного типа полоролевого поведения оптимальные, комфортные условия для их развития. С этой целью, важно организовать игровую деятельность дошкольников так, чтобы дети в процессе совместных игр имели возможность действовать сообща, в соответствии с гендерными особенностями.

Таким образом, достижение нового качества дошкольного образования по физическому развитию дошкольников с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования возможно при условии эффективного сопровождения физического развития дошкольников. Необходимо поднять содержание сопровождения физического развития дошкольников на новый уровень современных требований. Только грамотное сопровождение физического развития дошкольников с учетом требований ФГОС ДОО обеспечит выход системы образования по физическому развитию на новый качественный уровень функционирования и развития. Под гендерно ориентированным сопровождением физического развития детей дошкольного возраста понимается тип педагогической деятельности инструктора по физической культуре, воспитателя, медицинского работника, направленной на индивидуальную помощь ребенку дошкольного возраста, учитывающую физическое состояние, здоровье, гендерную специфику мальчиков и

девочек в освоении физической культуры и формирующие мужественность и женственность как основу гармоничного освоения будущих социальных ролей. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенный самой природой; а формирование, соответствующее полу ролевое поведение мальчиков и девочек на занятиях физическими упражнениями значительно повысит качество и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

## 1.2 Современное состояние проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка [52, с. 42].

Известно, что движение – необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека, а детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир [44, с. 120]. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств. И как отмечает Л.А. Иванова с соавторами: дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью [29, с. 75].

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость.

Быстрота, или скоростные качества, – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [31, с. 48].

Проявления скоростных качеств многообразны: это и быстрота реакции, быстрота мышления, и быстрота действия. В основе этого качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и играми.

Основные виды проявления скоростных качеств:

1. Время простой двигательной реакции (время от исполнительной команды до выполнения простого двигательного действия).
2. Наиболее быстрое выполнение одиночного движения (т.е. скорость сокращения мышцы, от начала движения до его окончания).
3. Способность к поддержанию высокого темпа движений.

Скоростные качества относятся к числу консервативных, то есть трудно развиваемых, качеств человека. Развитие скоростных качеств во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

При развитии скоростных качеств решают две основные задачи: увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений [45, с. 119]. Простые двигательные реакции – это ответные движения на известные, но внезапно появляющиеся сигналы. Человек, обладающий быстрой реакцией в определенных условиях, приобретает способность быстро реагировать на сигналы и в других, непрерывных и более сложных условиях. Это очень важно, особенно при возникновении внезапной

опасности. Большое значение имеют и сложные двигательные реакции. Основные из них – это реакции на движущийся объект (основную часть времени занимает фиксирование движущегося предмета глазами); и реакции выбора (это нахождение из нескольких возможных вариантов наилучшего способа действия или ответа на сигнал).

Хотя быстрота реакции ребенка в определенной степени зависит от типа нервной системы и является качеством, наследуемым от родителей, но и ее можно развивать с помощью физических упражнений и подвижных игр. Частота движений при локомоциях (беге, передвижении на лыжах, плавании и т.п.) в значительной степени зависит от состояния мышц, производящих эти движения. Поскольку сократительная способность мышц с возрастом улучшается и с помощью физических упражнений и игр еще более развивается, частота, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений у детей может быть увеличена.

Скоростные качества развиваются в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию скоростных качеств способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). В дошкольном возрасте используют и разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

Показателем работоспособности является выносливость. Более выносливый ребенок выполняет больше нагрузки как физической, так и умственной [42]. Поэтому немало важно для подготовки детей к школе

развивать, на ряду, с другими физическими качествами, и выносливость, которая у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает его работоспособность. Кроме того, развитие выносливости формирует характер и волевые качества личности ребенка, а именно: настойчивость, целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, смелость и решительность.

Выносливость представляет собой способность человека значительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма ребенка противостоять утомлению.

Над изучением проявления выносливости работали многие отечественные ученые: Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.И. Лях и другие.

Так, Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов под выносливостью понимают «способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности» [75, с. 129].

Б.А. Ашмарин рассматривает выносливость как «единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе» [5, с. 67].

В теории и практике физического воспитания широко распространено деление выносливости на общую и специальную.

Общая выносливость больше всего свойственна детям дошкольного возраста. Она проявляется при выполнении продолжительной, малоинтенсивной работы, которая включает действие большей части мышечной системы ребенка. Если двигательная деятельность ограничена каким-либо видом (плавание, ходьба на лыжах), то говорят о специальной выносливости. Она зависит от техники владения движениями, уровня развития силы, быстроты и т.д.

По мнению Г.А. Колодницкого общая выносливость – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности или аэробного характера, где частота сердечных сокращений находится в районе 130-140 уд/мин, с функционированием большей части мышечного аппарата [36, с. 28].

Успешная производственная деятельность также зависит от общей выносливости, так как существует прямая взаимосвязь между работоспособностью человека и выносливостью. Более выносливые люди способны выполнить гораздо больше по объему работы, они меньше устают и быстрее восстанавливаются. Общая выносливость позволяет легко переключиться с одного вида физической деятельности на другой, так как она обеспечивается аэробной производительностью человека.

Не вызывает сомнений, что тот, кто в состоянии проявить незаурядную выносливость в каком-либо виде деятельности, требующем активного участия основных функциональных систем организма, с большой вероятностью может продемонстрировать ее и в некоторых других видах деятельности, при этом чем ближе сходство этих видов деятельности, тем в большей мере оно будет реализовываться.

Если человек обладает хорошей выносливостью в беге на длинные дистанции или же плавании, он также вынослив в езде на велосипеде, беге на лыжах, это при условии, что он владеет в той же мере навыками передвижения.

Рассмотрим основные возрастные показатели выносливости. Некоторые исследователи отметили особенности проявления выносливости и возможности использования некоторых средств ее развития у детей дошкольного возраста в беге, ходьбе на лыжах, подвижных играх. Отмечен неравномерный прирост этого качества по годам, показана связь между повышением уровня общей выносливости и улучшением физической подготовленности и снижением заболеваемости у

детей пяти - семи лет при использовании продолжительных физических упражнений невысокой интенсивности.

На основании полученных учеными показателей времени бега и ходьбы по отрезкам в 50 м и педагогических наблюдений за детьми пяти-семи лет на дистанции 300 м можно сделать вывод, что у детей пяти лет бег отличался вариативностью скорости по разным отрезкам. Первый отрезок в 50 м они преодолевали быстрее пятого. Скорость ходьбы невысокая, особенно на шестом отрезке в 50 м. Всю дистанцию преодолевали в среднем мальчики за 149,2 с, девочки за 155,3 с.

Дети шести лет уже обладали более стабильной скоростью бега и ходьбы. Разница в быстроте пробегания первого и шестого отрезков по 50 м менее заметна. Время выполнения задания у мальчиков 128,8 с., у девочек 134,6 с.

К семи годам у большинства детей отмечалась довольно высокая и постоянная скорость ходьбы и бега на всех шести отрезках. На преодоление всей дистанции требовалось мальчикам 112 с., девочкам 124,6 с [40, с. 22].

Между одновозрастными мальчиками и девочками различия незначительны. Повышение стабильности времени бега и ходьбы, сохранение хорошей координации движений до конца дистанции, могут свидетельствовать о повышении выносливости детей за период с пяти до семи лет и о возможности развития этого качества средствами физической культуры. Увеличение выносливости окажет влияние на повышение работоспособности детей, на их лучшую и своевременную подготовку к школьному обучению.

Известно, что высокий уровень развития выносливости в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей [47, с. 42], способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует

деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы.

Вместе с тем, практика физического воспитания свидетельствует о том, что общая динамика выносливости детей и подростков за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению. Общий уровень развития физических качеств явно недостаточен как для дальнейшей спортивной деятельности, так и для успешной будущей трудовой деятельности в различных областях современного предпринимательства и производства, а также к службе в армии. Поэтому научные исследования, направленные на совершенствование состояния здоровья детского населения, на подготовку школьников к умственному и физическому труду, защите Родины приобретают особую актуальность.

Это вызывает необходимость поиска новых форм, средств и методов физического воспитания воспитанников ДОО, приведения их в соответствие с требованиями современной жизни [48, с. 12]. Одним из возможных путей решения вопроса является организация специально направленных физкультурных занятий по воспитанию выносливости для дошкольников.

В этом возрасте необходимо развивать общую выносливость, которая является базовой для развития специальной выносливости.

За последние годы различные аспекты проблемы развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста были предметом исследования многих учёных. Так, удалось решить следующие вопросы проблемы:

- особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста (А.В. Кенеман, Н.А. Фомин, Д.Б. Хухлаева, В.Н. Щебеко и др.);
- выносливость рассмотрена в тесной взаимосвязи с общим развитием ребёнка (Е.Н. Вавилова, В.И. Лях, Ю.И. Данько и др.);

- развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста с помощью подвижных игр (А.В. Кенеман, М.М. Конторович, Э.Я. Степанкова и др.).

В исследованиях Е.Н. Вавиловой по развитию выносливости у детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазания, катания на велосипеде и т. д. – именно тех движений, которые требуют участия большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию и воспитанию. Достоинствами применяемых движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх [13, с. 202].

Э.Я. Степаненкова отмечает, что старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, выносливость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м [71, с. 33].

В организации двигательной активности детей этого возраста большое внимание следует уделять развитию быстроты, выносливости и силы. Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности,

включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Г.П. Юрко говорит о том, что в старшем дошкольном возрасте под влиянием систематических занятий физическими упражнениями с достаточной двигательной активностью происходит более интенсивное развитие всех двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности [77, с. 29].

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Таким образом, в нашем исследовании под физическими (двигательными) качествами будем понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Быстрота, или скоростные качества, – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Под выносливостью мы понимаем способность человека значительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. В теории и практике физического воспитания широко распространено деление выносливости на общую и специальную. Общая выносливость больше всего свойственна детям дошкольного возраста. Старший дошкольный возраст благоприятен для развития ряда физических качеств, в том числе и таких, как скоростные качества и выносливость.

### 1.3 Организационно-педагогические условия эффективного процесса сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности

В соответствии с гипотезой нашего исследования сопровождение физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности будет более эффективным при реализации следующих организационно-педагогических условий:

- повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса;
- интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной деятельности;
- организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности.

Рассмотрим подробнее выделенные организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Первое, выделенное нами организационно-педагогическое условие – повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса.

На сегодняшний момент одной из главных проблем в дошкольных образовательных организациях является недостаточное применение гендерного подхода в обучении, в частности в физическом воспитании. В настоящее время статистика показывает, что формированию мужественности и женственности средствами физической культуры почти не уделяется внимания как в ДОО, так и в семье.

Сопровождение деятельности педагогов является актуальной проблемой на современном этапе, так как модернизация дошкольного образования нуждается в создании и развитии различных направлений для повышения профессиональной компетентности педагогов образовательной

организации. Поэтому непрерывный характер обучения и профессионального совершенствования педагога приобретает особое значение. Методическое сопровождение способствует возможности педагогу быть в курсе научно-методической информации и эффективно использовать новинки в практической работе. Для нашего исследования представляет интерес организация сопровождения деятельности педагога по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Реализация организационно-педагогического условия определяет иное, чем принято, построение занятий физической культурой. Это вызвано в первую очередь различиями в развитии скоростно-силовых качеств у мальчиков и девочек. Особенности развития движений у дошкольников в зависимости от пола одной из первых исследовала Е.Г. Леви-Гориневская [43]. Ею были получены данные, свидетельствующие об отставании девочек от мальчиков по результатам большинства контрольных упражнений.

Последующие исследования показали, что средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метании превышают средние результаты девочек. Девочки лучше мальчиков выполняют упражнения на гибкость и равновесие. Это послужило основанием того, что в большинство учебно-методических пособий по физической культуре дошкольников включены нормативы физической готовности, различные для девочек и мальчиков (Т.И. Осокина, В.Г. Фролов и Г.П. Юрко, Н.В. Алябьева, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак).

Двигательные способности начинают проявляться уже в дошкольном возрасте. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста наиболее значимы скоростно-силовые способности, для детей 6 лет - скоростные способности и выносливость, а для детей седьмого года жизни - скоростные и координационные способности.

Анализируя психолого-педагогическую литературу, А.А. Коузов определил тенденцию физического развития дошкольника, результатом

учета которой являются разделение и группировка детей по гендерным признакам с целью использования потенциальных возможностей каждого ребенка, что сопрягается с выявлением и максимальным развитием природных задатков и способностей [39].

К девочкам и мальчикам должны предъявляться разные требования, связанные с выполнением одних и тех же движений, с четкостью, ритмичностью, затратами дополнительных усилий (для мальчиков) и пластичностью, выразительностью, грациозностью (для девочек). Неодинаковая эффективность овладения мальчиками и девочками отдельными движениями предполагает, что и требования к результативности должны быть разными. Например, в прыжках со скакалкой для мальчиков хорошим результатом можно считать безостановочные прыжки, в то время как хороший результат для девочек – усложненные варианты прыжков (с вращением скакалки назад, ноги перекрестно, руки перекрестно, вдвоем и т. д.). Рассмотрим особенности формирования мужественности и женственности через систему упражнений для мальчиков и девочек, которые можно разделить на две большие группы.

К первой группе относятся отдельные занятия. Одно из двух занятий в неделю проводится отдельно для мальчиков и для девочек. На этих занятиях целесообразно планировать изучение упражнений, которые требуют разных методических подходов при работе с мальчиками и девочками (например, метание, и упражнений, вызывающих интерес данной группы детей (например, для мальчиков – футбол, хоккей; для девочек – упражнения с лентами).

Сюжетное занятие или использование большой тематической игры также может иметь ярко выраженную окраску в зависимости от пола (например, для мальчиков – «Спасатели», для девочек - «Театр кукол»). Так, для развития силы у мальчиков мы рекомендуем упражнения для мышц пресса.

«Кузнечик». И. п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. 1 – слегка приподнять корпус, одновременно сгибая ноги в коленях; 2 – и. п. (один-два подхода по 5-8 раз).

Подтягивание на перекладине. И. п. – хват сверху. 1 - подтянуться на перекладине; 2 – и. п. Дыхание произвольное (7-8 раз).

«Силачи». И. п. – стоя в парах. Мальчики стоят друг к другу лицом, одна нога впереди, другая сзади, руки упираются в плечи напарника. 1 – вытолкнуть партнера; 2 – и. п. Дыхание произвольное (4 раза).

Такие упражнения развивают у мальчиков силу, выносливость, ловкость, что ведет к формированию мужественности. Для девочек необходимы упражнения, формирующие женственность: грациозность, мягкость, нежность. К таким упражнениям можно отнести гимнастику, ритмику, упражнения с лентой, обручем, мячом и др.

Ко второй группе относятся совместные дифференцированные занятия. Все занятия проводятся совместно, но часть заданий имеют отличия для девочек и мальчиков. Этот вариант проведения занятий тоже имеет две разновидности:

– в подготовительной и заключительной частях занятия дети выполняют упражнения все вместе, а в основной части делятся на подгруппы в зависимости от пола, и каждая группа выполняет свое задание:

– на протяжении всего занятия дети выполняют упражнения вместе, но ряд упражнений предполагает разные варианты исполнения для мальчиков и девочек (например, в общеразвивающих упражнениях - исходные положения, в полосе препятствий – условия преодоления препятствий: мальчики перелезают, девочки подлезают: в метании – расстояние до цели: в ритмической гимнастике – рисунок движений: в упражнениях на развитие силы мышц – дозировка). В этом варианте организации занятий, чтобы не снижать моторную плотность,

целесообразно иметь карточки задания, графически отображающие действия мальчиков и девочек.

Реализация организационно-педагогического условия по повышению педагогической компетенции всех участников образовательного процесса предполагает индивидуальную помощь семье ребенка с учетом гендерных различий. Имеется в виду не любая форма помощи семье, а поддержка, в основании которой лежит сохранение максимума свободы и ответственности за выбор варианта индивидуального воспитательного воздействия на ребенка с учетом уровня его физического, психического, духовного развития.

Новое направление работы с семьей требует создания при дошкольных организациях службы семьи – объединения специалистов разного профиля, осуществляющих процесс сопровождения: воспитателей, медицинских работников, психолога, социального педагога, инструктора по физической культуре. При этом служба сопровождения семьи должна учитывать следующие принципы:

- рекомендательный (необязательный для исполнения) характер;
- приоритет интересов сопровождаемого;
- непрерывность сопровождения на всех этапах развития ребенка;
- мультидисциплинарность (комплексный подход) сопровождения;
- стремление к автономизации.

Деятельность службы сопровождения направлена на обеспечение двух согласованных процессов:

- индивидуальное сопровождение ребенка с учетом типа семьи, в которой он растет;
- системное сопровождение, направленное на профилактику или коррекцию проблемы, характерной не для одного ребенка, а для семьи в целом.

Индивидуальное сопровождение детей в образовательных организациях предполагает создание условий для выявления

потенциальной группы риска и гарантированную помощь тем детям, которые в ней нуждаются. Как правило, в таком сопровождении нуждаются семьи с больным ребенком: им предлагаются индивидуальные лечебно-оздоровительные программы с учетом состояния здоровья воспитанника, главным направлением которых являются профилактика заболеваний, укрепление и сохранение здоровья дошкольника. Коллектив детского сада должен способствовать созданию здоровьесберегающей среды в семье, в которой важное место занимают водные, воздушные, физические упражнения, физкультурно-оздоровительные процедуры, фито и арттерапия, семейные праздники здоровья и др.

В качестве системного сопровождения семьи можно использовать такое направление, как участие в разработке и реализации программ сопровождения семьи с учетом создания наиболее благоприятных условий для физического развития мальчиков и девочек; предлагать выбор спортивных секций и кружков; проводить совместные праздники, организовывать «социальные гостиные» с привлечением педагога-психолога.

Такая работа дошкольных организаций предполагает разнообразие моделей взаимоотношений с семьями воспитанников для сохранения ценностей дошкольного детства, интимного и личностного развития каждой растущей личности.

Таким образом, под педагогическим сопровождением мы понимаем системную технологию, включающую комплекс взаимосвязанных мероприятий оказания разносторонней помощи участникам педагогического процесса в выборе путей решения задач и проблем, возникающих в ситуации их профессионального совершенствования, с учетом имеющихся у них уровней профессиональной компетентности.

Рассмотрим второе, выделенное нами организационно-педагогическое условие, а именно: интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной

деятельности. Указанное условие, обеспечивающее формирование мужественности и женственности у детей дошкольного возраста для гармонического освоения ими будущих социальных ролей, предполагает включение в учебное занятие по физической культуре других видов деятельности: музыки, анализа литературных и изобразительных произведений, развития представлений об идеальном образе мужчины или женщины.

Сущностью интегрированного подхода является соединение знаний из разных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом на занятии педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой и самостоятельной деятельности.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Организовывая образовательный процесс, необходимо делать так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач. При реализации образовательных областей во всех возрастных группах воспитателям следует применять пальчиковые игры; упражнения для глаз; гимнастику (релаксация); массажеры для рук (орешки, палочки); проводить тематические занятия «Мы любим спорт», «Мы гуляем», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» и др.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует уделять внимание одновременному решению задач других образовательных областей:

1. ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх при пользовании инвентаря.

2. ОО «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр., специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых, построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования, просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования).

3. ОО «Речевое развитие»: проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой. Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. В свою очередь, формирование движений происходит при участии речи. Физические упражнения способствуют укреплению силы и морального духа, развивают координацию и точность движений, помогают избавиться от скованности или, наоборот, от расторможенности движений, содействуют воспитанию дисциплинированности и собранности. Это служит предпосылкой для лучшего функционирования речевых органов и

оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков

4. ОО «Художественно-эстетическое развитие»: игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок; привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий: флажки, картинки, мишени для метания, рисование мелом разметки для подвижных игр; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; постановка спортивных танцев; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Важной особенностью интегрированного занятия является смена динамических поз и видов детской деятельности. Во время занятия предполагается использование разнообразных видов детской деятельности, которые можно интегрировать между собой.

Интеграция физкультурных занятий и музыки создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. На музыкальных занятиях музыкальный руководитель использует валеологические песенки-распевки, дающие позитивный настрой детям на весь день, слушание музыки и разучивание текстов песен сочетаются с игровым массажем или пальчиковой игрой, используется дыхательная гимнастика, элементы звукотерапии, оздоровительные упражнения для профилактики заболеваний горла. Музыкально-ритмические упражнения способствуют формированию: опорно-двигательного аппарата, хорошей осанки, пластики, гибкости и растяжки, умению двигаться согласованно с музыкой. Для профилактики отклонений опорно-двигательного аппарата на музыкальных занятиях перед выполнением движений следует приучать

детей правильно занимать исходное положение, а во время исполнения музыкальных упражнений, танцев, игр соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой. Пение является основным средством музыкального воспитания. Дети любят петь и охотно поют. При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению легких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики.

Гармоническое освоение детьми будущих социальных ролей, предполагает включение в учебное занятие по физической культуре других видов деятельности: музыки, анализа литературных и изобразительных произведений, развития представлений об идеальном образе мужчины или женщины. Так, чтение стихотворения С. Михалкова «Дядя Степа – милиционер» помогает дошкольникам усвоить понимание необходимости формирования у мальчиков таких физических качеств, как сила, ловкость, атлетическое здоровье, выносливость. А анализ картины М. Врубеля «Царевна-лебедь» способствует закреплению представлений о женской красоте, о таких феминных качествах, как грациозность, плавность, пластичность, нежность, которые могут быть сформированы танцами, специально подобранными физическими упражнениями.

Все качества, свойства личности дошкольника не только проявляются, но и формируются в тех различных видах детской деятельности, которые составляют жизнь ребенка, его общественное бытие. В зависимости от того, что ребенок делает (т. е. каково содержание его деятельности) и как делает (способ деятельности, в зависимости от организации этой деятельности и от того, какие отношения и взаимосвязи с другими (сверстниками и взрослыми) эта деятельность формирует, развиваются определенные склонности, способности, закрепляются знания. Интеграция различных видов деятельности обеспечивает активное проявление личностных качеств ребенка дошкольного возраста.

Таким образом, занятия интегрированного характера способствуют формированию целостной картины мира, так как предмет или явление рассматривается с нескольких сторон: теоретической, практической, прикладной. У детей формируется познавательный интерес, и занятия дают высокую результативность. Переход от одного вида деятельности на другой позволяет вовлечь каждого ребёнка в активный процесс. Интеграция образовательных областей способствует более тесному контакту всех педагогов и специалистов. Занятия интегрированного характера вызывают интерес, способствуют снятию перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счёт переключения их на разнообразные виды деятельности. Такие занятия способствуют более тесному контакту педагогов и воспитанников

Рассмотри третье организационно-педагогическое условие – организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности.

Для успешного решения задач образования дошкольников в области физической культуры важно создание развивающей предметно-пространственной среды. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определил требования к ней, согласно которым развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, доступной, вариативной и безопасной.

К важнейшим факторам влияния среды на формирование личности детей дошкольного возраста относятся помещения, в которых организуется их двигательная деятельность.

Педагог, организуя двигательную деятельность дошкольников, должен помнить, что ее успешность во многом зависит от учета половых особенностей девочек и мальчиков. Так, для мальчиков старшего дошкольного возраста наиболее благоприятен режим большой двигательной активности, в то время как для девочек этого возраста

оптимален режим средней двигательной активности. В связи со сказанным педагог должен определить, когда в режиме дня детям с повышенной потребностью в движениях (в основном мальчикам) следует предоставить возможность для дополнительных занятий физическими упражнениями и чем в это время будут заняты остальные дети. Частично данную проблему можно решить рациональным размещением зоны двигательной активности в группе и через систему занятий в секциях. Кроме того, для нормального развития мальчикам требуется освоение большого пространства. Поэтому при отсутствии в дошкольном учреждении физкультурного зала необходимо чаще планировать занятия на улице.

Одним из вариантов проведения физкультурных занятий является использование музыкальных залов, которые в последнее время получили название музыкально-спортивных залов. В таких залах, к сожалению, невозможно создать качественные условия для выполнения всех физических упражнений, в частности, метания мяча и др.

Большое значение имеет окраска стен. По мнению психологов, для детей лучше использовать гамму цветов от желто-зеленого цвета через желтый до оранжевого. Синий и зеленый цвет также рекомендован для детских комнат, особенно ориентированных на юг, так как эти цвета создают ощущение прохлады.

Оборудование, которое размещено в помещении для занятий физическими упражнениями, должно быть окрашено в яркие тона. Для того чтобы дети видели предметы, с которыми они занимаются, стены и пол в физкультурном зале должны быть однотонными и неяркими.

К поверхности пола, на котором дети выполняют упражнения, предъявляются особые требования. Прежде всего она должна быть чистой и безопасной. В последнее время пол покрывается синтетическим покрытием, что лимитирует подбор и выполнение упражнений из исходного положения стоя на коленях, у детей наблюдается покраснение кожи и другие реакции. Иногда пол в физкультурном зале покрыт

ковролином с пестрым рисунком. На таком покрытии детям трудно увидеть разметку и инвентарь, что не способствует требованиям охраны зрения ребенка. Думается, что такое проверенное и экологически чистое покрытие, как деревянный пол, является наиболее практичным и безопасным.

Учитывая особенности восприятия дошкольника, необходимо стремиться к тому, чтобы вид физкультурного зала создавал у детей хорошее настроение для предстоящей двигательной деятельности. С этой целью стены зала можно разрисовать сказочными персонажами и т. п.

В физкультурных залах важно предусмотреть ограждение окон, для этого применимы сетки, решетки, но не шторы и занавески, это не только не позволяет качественно выполнять двигательные задания, связанные с метанием различных предметов, но и не соответствует гигиеническим нормам (пыль, уменьшение освещенности).

Для правильной организации физического воспитания педагогу важно знать, как разместить оборудование на месте его использования. Все оборудование и инвентарь можно разделить на три группы:

- оборудование для помещений (физкультурного зала);
- оборудование для участка;
- инвентарь для организации спортивных игр.

Кратко представим основные требования к оборудованию в зависимости от особенностей двигательной деятельности детей и места расположения.

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний,

умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

На шестом году жизни у детей появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

Накопившийся двигательный опыт позволяет содержательно проводить свое свободное время, организовывать игры со сверстниками, самостоятельно использовать разнообразное оборудование.

Известно, что в пять лет формируются интересы разнополых детей. Мальчиков больше привлекают упражнения направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, меткости, девочек – на пластику, гибкость, выразительность движений. Поэтому перечень оборудования составляется с учетом предпочтений и мальчиков, и девочек.

Спортивное оборудование, более востребованное мальчиками: мячи, гантели разного размера и веса, скамейки, кистевые экспандеры, дартс для метания, хоккейные клюшки, настольный теннис и т.д.

Спортивное оборудование, более востребованное девочками: обручи, шнуры, скакалки, моталочки, бросалочки, ленты и т.д.

Определенный набор физкультурно-игрового оборудования важно иметь и в групповых комнатах. Здесь уголок следует организовать таким образом, чтобы одна его часть побуждала к двигательной активности девочек, при этом можно акцентировать спортивный инвентарь в этой

части такими элементами как цветы, яркие ленты в качестве инвентаря для выполнения упражнений. Часть уголка для мальчиков может быть акцентирована инвентарем для выполнения силовых упражнений, в качестве атрибутов для выполнения упражнений можно положить флажки. Кроме того, наполнение уголка возможно за счет таких атрибутов, как боксерские перчатки и т.д.

Учет гендерных различий следует использовать и при расстановке и уборке снарядов (девочки расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группкой в несколько человек – тяжелое оборудование).

С целью оптимизации двигательной активности, а также для полноценного физического развития дошкольников на территории дошкольного учреждения должны быть хорошо оборудованные площадки.

Физкультурная площадка должна состоять из собственно физкультурной площадки и спортивно-игровых зон:

- ямы для прыжков;
- беговой дорожки;
- дорожки с препятствиями;
- площадки для подвижных игр с учетом гендерных различий: игры в городки, бадминтон (для девочек), хоккей, мини-футбол (для мальчиков) и др.

Указанные зоны могут располагаться не только около физкультурной площадки, но и на любом другом участке. В зависимости от времени года на физкультурной площадке оборудуются соответствующие зоны. Так, в зимнее время по периметру участка прокладывается лыжня, оборудуются дорожки для скольжения, каток, горки, место для игры в хоккей и др. Девочки отдают предпочтение фигурному катанию, мальчики – игре в хоккей.

Основное пространство физкультурной площадки планируется свободным. Необходимое оборудование: рукоходы, мишени для метания

(для мальчиков), бревна разных видов, пять-шесть пролетов гимнастической стенки (для девочек) – размещается по периметру физкультурной площадки. Посередине продольных сторон площадки можно установить стойки для натягивания сетки, шнуров и т. п. для совместных игр детей.

Желательно вокруг физкультурной площадки оборудовать беговую дорожку шириной не менее 1,5 м. Важно, чтобы на участке детского сада был прямой отрезок протяженностью не менее 40 м. Это позволит не только выполнять беговые упражнения, но и наблюдать за выполнением скоростного бега на 30 м не в условиях диагностики, а в привычной для ребенка обстановке.

Для активизации самостоятельной двигательной деятельности детей можно оборудовать полосу препятствий, на которой располагаются специально отсыпанные горки, создающие рельеф местности, различные препятствия для подлезания и перелезания и др. Прохождение полосы препятствий вызывает особый интерес у мальчиков, но также востребовано и девочками.

Таким образом, сопровождение физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности будет более эффективным при реализации следующих педагогических условий: повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса; интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной деятельности; организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности.

Выводы по первой главе

Проведенный теоретический анализ исследований (В.С. Быков; М.В. Пышненко; М.А. Рунова; О.В. Тимошкина, А.А. Коузов и др.) по проблеме сопровождения физического развития детей старшего

дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности позволил сделать следующие выводы.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу О.В. Аксаевой; Н.В. Барановой; Л.К. Карауловой и других по теме исследования, пришли к выводу, что достижение нового качества дошкольного образования по физическому развитию дошкольников с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования возможно при условии эффективного сопровождения физического развития дошкольников. Под гендерно ориентированным сопровождением физического развития детей дошкольного возраста понимается тип педагогической деятельности инструктора по физической культуре, воспитателя, медицинского работника, направленной на индивидуальную помощь ребенку дошкольного возраста, учитывающую физическое состояние, здоровье, гендерную специфику мальчиков и девочек в освоении физической культуры и формирующие мужественность и женственность. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенный самой природой; а формирование, соответствующее полу ролевое поведение мальчиков и девочек на занятиях физическими упражнениями значительно повысит качество и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

В нашем исследовании под физическими (двигательными) качествами будем понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Быстрота, или скоростные качества, – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой

многократно повторяющихся действий. Под выносливостью мы понимаем способность человека значительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. В теории и практике физического воспитания широко распространено деление выносливости на общую и специальную. Общая выносливость больше всего свойственна детям дошкольного возраста. Старший дошкольный возраст благоприятен для развития ряда физических качеств, в том числе и таких, как скоростные качества и выносливость.

Кроме того, раскрыли и теоретически обосновали выделенные нами организационно-педагогические условия. В результате анализа психолого-педагогической литературы выдвинули предположение, что возможно, сопровождение физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности будет более эффективным при реализации следующих организационно-педагогических условий: повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса; интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательного процесса; организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

### 2.1 Состояние проблемы исследования в практике дошкольной образовательной организации

Организация экспериментального исследования физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности проводилась на базе МБДОУ «ДС №73 г. Челябинска».

Цель исследования:

– изучить эффективность выявленных организационно-педагогических условий сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности в условиях дошкольной образовательной организации.

Для достижения цели экспериментального исследования были поставлены следующие задачи:

– определить условия проведения исследования, выявить и теоретически обосновать критерии, определяющие эффективность предлагаемой работы;

– определить и апробировать методику для отслеживания результатов по выбранным критериям;

– экспериментально проверить эффективность организационно-педагогических условий сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности в условиях дошкольной образовательной организации.

Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап – констатирующий.

Цель: изучение уровня выносливости и скоростных качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности в условиях дошкольной образовательной организации.

С этой целью нами было проведено тестирование уровня выносливости и скоростных качеств у старших дошкольников с использованием диагностических тестов физического воспитания дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской [58, с. 115]. Для оценки уровня развития скоростных качеств использовался бег на 30 м с высокого старта. Для определения выносливости у старших дошкольников применялись следующие тесты: бег на выносливость, подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Описание тестов представлено в Приложении 1. Перед тестированием следует выполнить несколько разминочных упражнений для разогрева мышц.

Основные методы исследования на данном этапе: (теоретический анализ литературы по проблеме, тестирование, мониторинг).

Второй этап – формирующий. Цель: системная работа по проверке эффективности предложенных нами педагогических условий, влияющих на эффективность сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

На третьем этапе – контрольном, предполагается фиксация и анализ полученных результатов проведенной работы.

Исследование проводилось на базе МБДОУ «ДС №73 г. Челябинска» в старшей группе с целью проведения экспериментальной работы и подтверждения выдвинутой гипотезы на этапе подготовки констатирующего эксперимента выделили две старшие группы по 10 человек: экспериментальную и контрольную, осуществив равномерное распределение детей по уровню физического развития и гендерной принадлежности.

Представим и проанализируем результаты проведенного нами исследования по изучению уровня выносливости и скоростных качеств у старших дошкольников.

С целью анализа полученных результатов нами была составлена шкала уровней выносливости и развития скоростных качеств. Разделение произведено по трем уровням: низкий, средний и высокий. В таблице 1 представлена информация, характеризующая каждый из указанных уровней. При разделении по уровням ориентировались на принятые для методики показатели.

Таблица 1 – Шкала уровней выносливости и скоростных качеств у детей старшего дошкольного возраста (на основе обработки результатов диагностических тестов М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской)

	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м с высокого старта			
мальчики	более 8 сек	7-8 сек	менее 7 сек
девочки	более 8,1 сек	7,1-8,1 сек	менее 7,1 сек
Бег на выносливость (по длине дистанции)			
Мальчики и девочки	менее 750 м	750-1500 м	более 1500 м
Бег на выносливость (по продолжительности бега)			
Мальчики и девочки	менее 5 мин.	5-10 мин.	более 10 мин.
Подъём из положения лёжа на спине (количество)			
мальчики	менее 12	12-25	более 25
девочки	менее 11	11-20	более 20

Так результат по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» предполагает следующие границы: 6 лет мальчики – 6,5-8 сек; 6 лет девочки – 6,5-8,1 сек.

Методика «Бег на выносливость». По длине дистанции: 6 лет мальчики и девочки 750-1500 м. По продолжительности бега: 6 лет мальчики и девочки – 5-10 мин.

Методика «Подъём из положения лёжа на спине». Для мальчиков 6 лет – 12-25 подъемов, для девочек – 11-20 подъемов.

Результаты изучения развития скоростных качеств по методике «Бег на 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе представлены на рисунке 1.

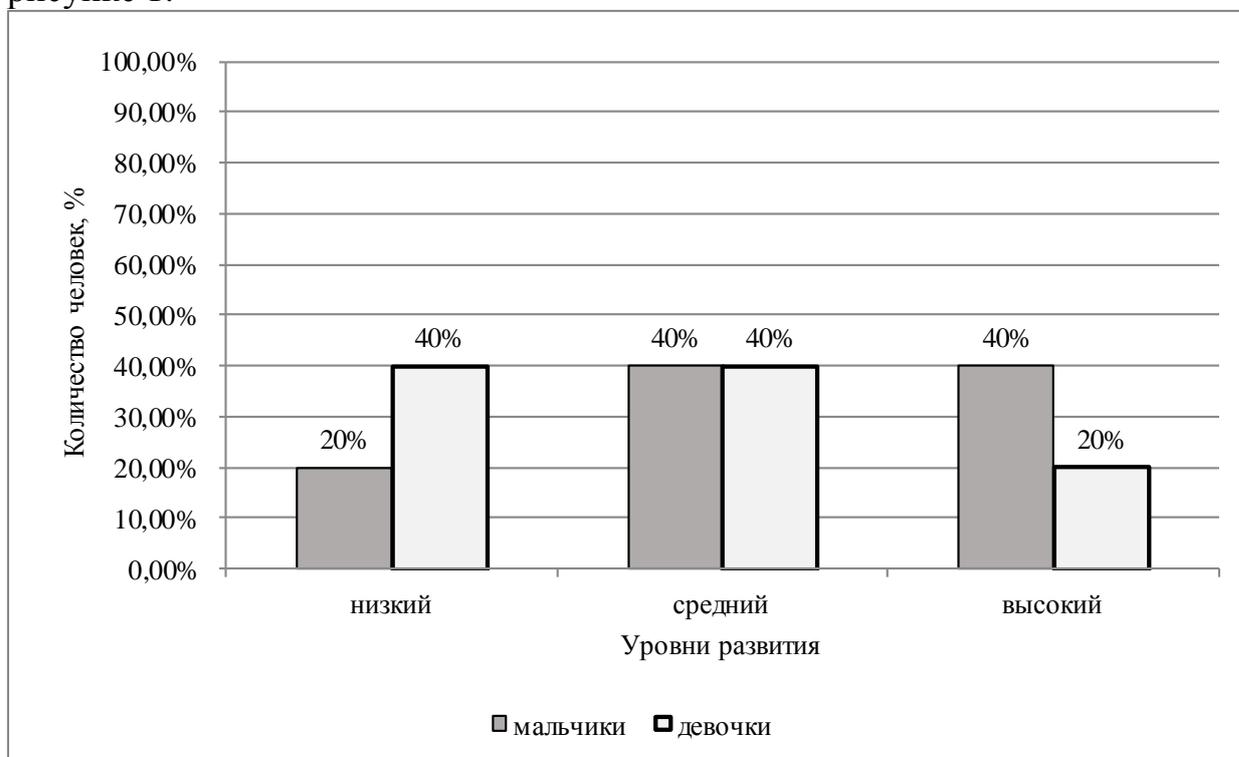


Рисунок 1 – Результаты изучения уровня развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе

При изучении уровня развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе было выяснено, что три ребенка (один мальчик и две девочки, 20 % и 40 % соответственно) имеют низкий уровень развития скоростных качеств. Они не смогли выполнить упражнение в пределах принятой возрастной нормы с учетом гендерной принадлежности. Два мальчика (40 %) и две девочки (40 %) показали средний уровень развития скоростных качеств. Два мальчика (40 %) и одна девочка (20 %) показали результат выше возрастной нормы в этом упражнении.

При исследовании уровня общей выносливости по тесту «Бег на выносливость» в экспериментальной группе было выяснено (рисунок 2), что три ребенка (одна девочка и два мальчика, 20 % и 40 %

соответственно) имеют низкий уровень. Они показали результаты ниже возрастных норм для определения выносливости по результатам непрерывного бега в размерном темпе. Так как в ходе проведения теста по инструкции во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники, дети выполняли задание в принятом им темпе, один мальчик перешел в конце дистанции с бега в размеренном темпе на ходьбу. Два мальчика (40 %) и три девочки (60 %) имеют средний уровень общей выносливости. Они уложились в возрастную норму, всю дистанцию пробежали в размеренном темпе, без остановок. Один мальчик (20 %) и одна девочка (20 %) имеют высокий уровень общей выносливости и показали результат выше возрастной нормы.

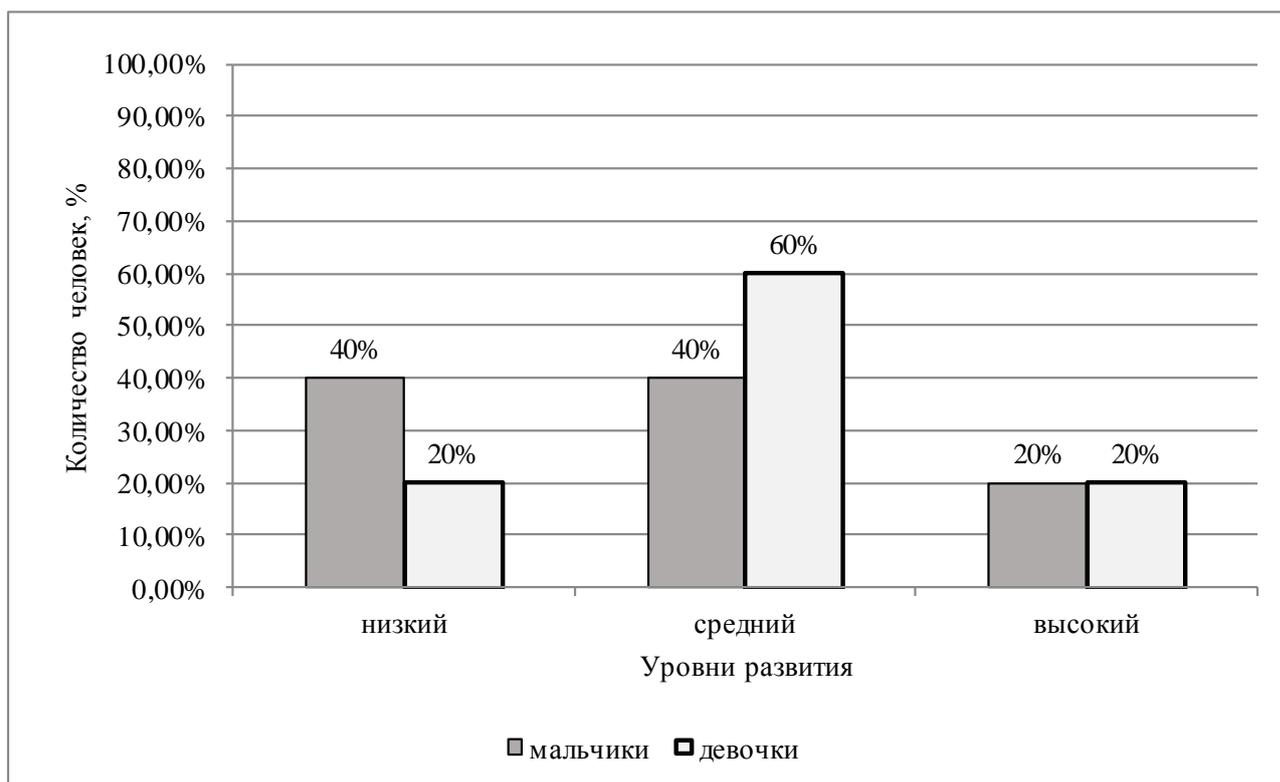


Рисунок 2 – Результаты исследования уровня общей выносливости по тесту «Бег на выносливость» в экспериментальной группе

Результаты изучения развития силовой выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» в экспериментальной группе представлены на рисунке 3.

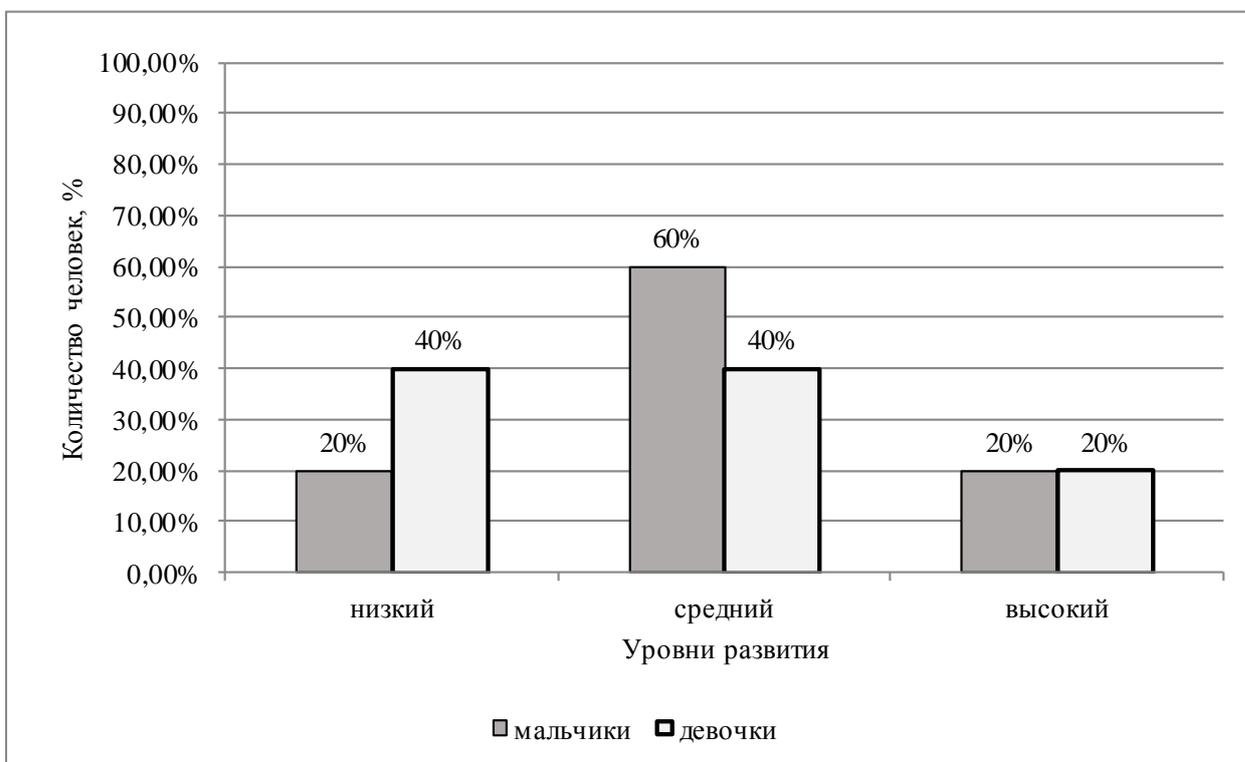


Рисунок 3 – Результаты изучения уровня развития статической выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» в экспериментальной группе

При изучении уровня развития силовой выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» было выяснено, что три ребенка (один мальчик и две девочки, 20 % и 40 % соответственно) имеют низкий уровень развития силовой выносливости. Они не смогли выполнить упражнение в пределах принятой возрастной нормы с учетом гендерной принадлежности. По отношению к ним во время выполнения упражнения применялись стимуляция и одобрение дальнейших действий, например, «умница», «хорошо», «еще немного».

Три мальчика (60 %) и две девочки (40 %) показали средний уровень развития силовой выносливости. Один мальчик (20 %) и одна девочка (20 %) показали результат выше возрастной нормы в этом упражнении.

Сводные результаты исследования уровня развития скоростных качеств, общей и статической выносливости в экспериментальной группе по трем тестам приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты изучения уровней выносливости и скоростных качеств в экспериментальной группе

	Уровни		
	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м с высокого старта			
мальчики	20 %	40 %	40 %
девочки	40 %	40 %	20 %
Бег на выносливость			
мальчики	40 %	40 %	20 %
девочки	20 %	60 %	20 %
Подъём из положения лёжа на спине			
мальчики	20 %	60 %	20 %
девочки	40 %	40 %	20 %

Аналогичное исследование уровня развития скоростных качеств, общей и статической выносливости на констатирующем этапе эксперимента по тем же тестам было проведено в контрольной группе. Далее проанализируем полученные результаты для контрольной группы.

Результаты изучения развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в контрольной группе представлены на рисунке 4.

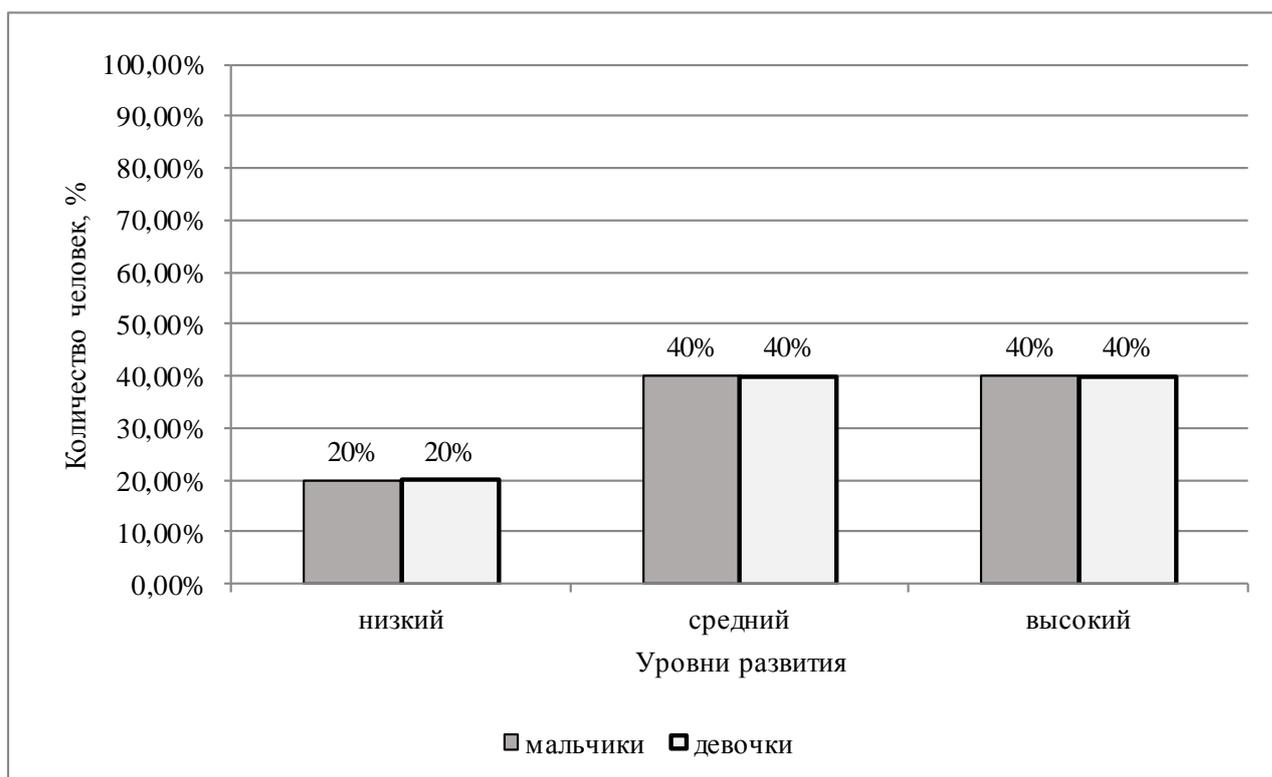


Рисунок 4 – Результаты изучения уровня развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в контрольной группе

При изучении уровня развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в контрольной группе было выяснено, что два ребенка (один мальчик и одна девочка, 20 % и 20 % соответственно) имеют низкий уровень развития скоростных качеств. Они не смогли выполнить упражнение в пределах принятой возрастной нормы с учетом гендерной принадлежности. Два мальчика (40 %) и две девочки (40 %) показали средний уровень развития скоростных качеств. Два мальчика (40 %) и две девочки (40 %) показали результат выше возрастной нормы в этом упражнении.

При исследовании уровня общей выносливости по тесту «Бег на выносливость» в контрольной группе было выяснено (рисунок 5), что три ребенка (один мальчик и две девочки, 20 % и 40 % соответственно) имеют низкий уровень.

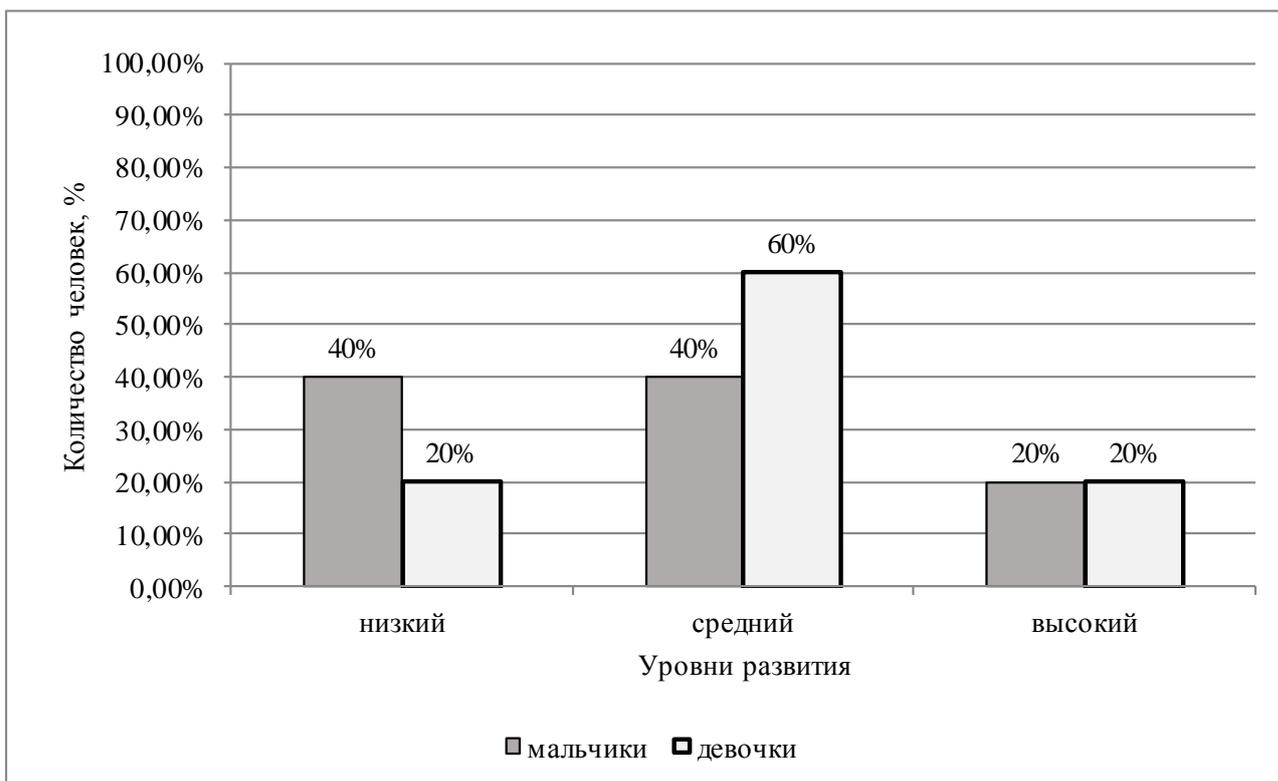


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня общей выносливости по тесту «Бег на выносливость» в контрольной группе

Эти дети показали результаты ниже возрастных норм для определения выносливости по результатам непрерывного бега в размерном темпе. Так как в ходе проведения теста по инструкции во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники, дети выполняли задание в принятом им темпе, один мальчик перешел в конце дистанции с бега в размеренном темпе на ходьбу. Два мальчика (40 %) и три девочки (60 %) имеют средний уровень общей выносливости. Они уложились в возрастную норму, всю дистанцию пробежали в размеренном темпе, без остановок. Один мальчик (20 %) и одна девочка (20 %) имеют высокий уровень общей выносливости и показали результат выше возрастной нормы.

Результаты изучения развития силовой выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» в контрольной группе представлены на рисунке 3.

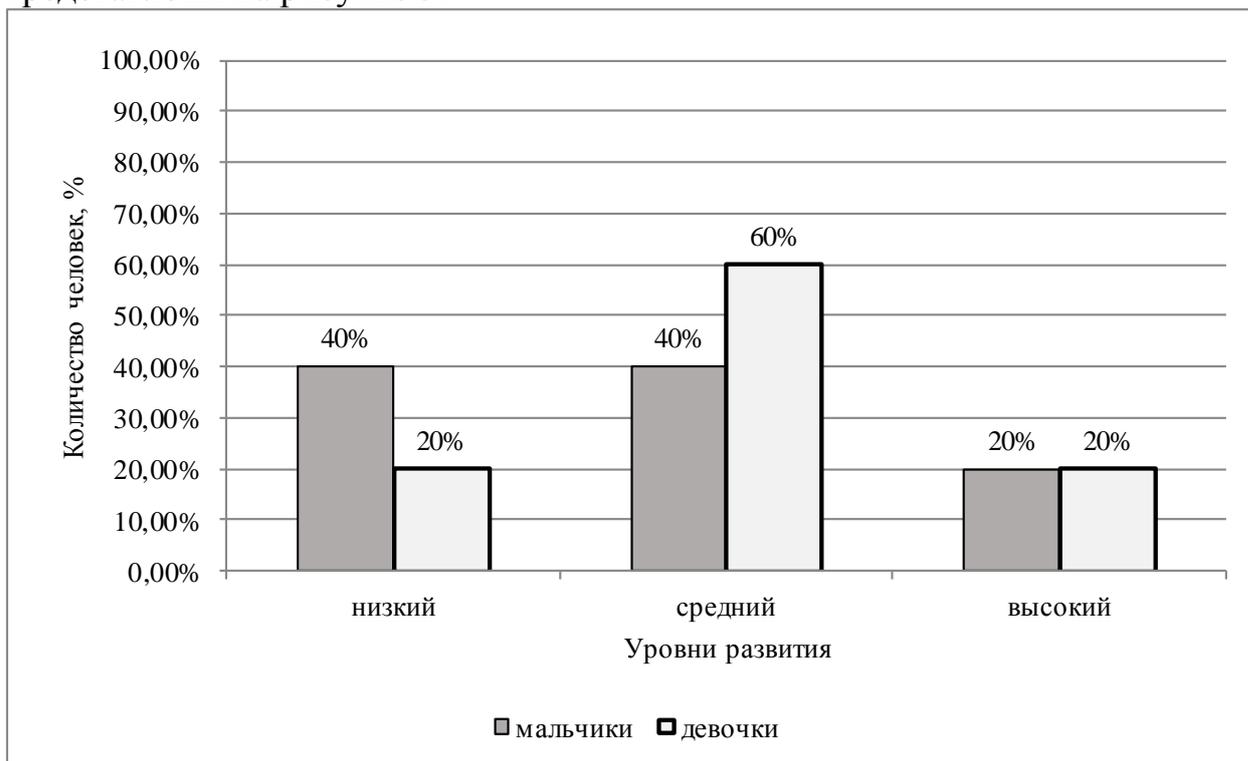


Рисунок 3 – Результаты изучения уровня развития статической выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» в контрольной группе

При изучении уровня развития силовой выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» было выяснено, что три ребенка (два мальчика и одна девочка, 40 % и 20 % соответственно) имеют низкий уровень развития силовой выносливости. Они не смогли выполнить упражнение в пределах принятой возрастной нормы с учетом гендерной принадлежности. По отношению к ним во время выполнения упражнения применялись стимуляция и одобрение дальнейших действий, например, «умница», «хорошо», «еще немного». Два мальчика (40 %) и три девочки (60 %) показали средний уровень развития силовой выносливости. Один мальчик (20 %) и одна девочка (20 %) показали результат выше возрастной нормы в этом упражнении.

Сводные результаты исследования уровня развития скоростных качеств, общей и статической выносливости в контрольной группе по трем тестам приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты изучения уровней выносливости и скоростных качеств в контрольной группе

	Уровни		
	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м с высокого старта			
мальчики	20 %	40 %	40 %
девочки	20 %	40 %	40 %
Бег на выносливость			
мальчики	40 %	40 %	20 %
девочки	20 %	60 %	20 %
Подъём из положения лёжа на спине			
мальчики	40 %	40 %	20 %
девочки	20 %	60 %	20 %

Таким образом, в результате проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы. По показателям силовой выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» более низкие результаты получены у девочек; по показателям общей выносливости при непрерывном беге, наоборот, у девочек результаты несколько выше, чем у мальчиков. Но и у мальчиков, и у девочек в целом уровень выносливости, как силовой, так и общей, находится на недостаточном уровне сформированности. Что касается скоростных качеств, то они заметно лучше развиты у мальчиков, по сравнению с девочками, однако также находятся на недостаточном уровне сформированности. Среди участников эксперимента большое количество детей старшего дошкольного возраста имеет средний уровень сформированности, как общей, так и силовой выносливости, а вот по скоростным качествам половина девочек и треть мальчиков имеют низкие результаты. Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о необходимости проведения формирующего эксперимента по реализации выявленных нами ранее организационно-педагогических условий формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

## 2.2 Реализация организационно-педагогических условий формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности

В соответствии с выдвинутым ранее предположением, сопровождение физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности будет более эффективным при реализации следующих организационно-педагогических условий: повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса; интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной деятельности; организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности.

С целью реализации первого организационно-педагогического условия – повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса – определены направления деятельности инструктора по физическому воспитанию, музыкального руководителя, воспитателей групп, педагога-психолога, старшей медсестры, родителей.

С целью формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности воспитатели должны способствовать формированию у детей ценностей здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности. На физкультурных занятиях внимание детей обращать на значение конкретного упражнения для развития выносливости.

Педагогам рекомендуется знакомить детей с тем, как устроено тело человека, с его основными системами, используя иллюстрированный материал. Цель такого познания – не только ознакомление, но и формирование у детей умения чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему работать.

В рамках исследования с целью повышения компетентности педагогов и инструктора по физической культуре, была составлена подборка картотеки подвижных игр для мальчиков и девочек (Приложение 2), которую педагоги и инструктор по физическому воспитанию использовали в своей работе. В картотеке представлены как игры и эстафеты для мальчиков, игры и эстафеты для девочек, а также совместные игры. Кроме того, сделана подборка игр на формирование выносливости и скоростных качеств у старших дошкольников. Была проведена консультация для педагогов и инструктора физической культуры на тему «Гендерный подход в физическом воспитании детей» (Приложение 3).

Музыкальный руководитель привлекался для музыкального сопровождения физкультурных занятий, чтобы они не были однообразными. При этом обращалось внимание детей на красоту, грациозность и гибкость у девочек, силу, ловкость и выносливость у мальчиков.

Педагог-психолог способствовал формированию положительных эмоций при общении мальчиков и девочек. Кроме того, педагог-психолог консультировал всех участников образовательного процесса о важности формирования мужественности у мальчиков, женственности у девочек, в том числе и на физкультурных занятиях.

Медицинский контроль со стороны старшей медсестры за организацией физического воспитания дошкольников включал: динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической подготовленностью, функциональными возможностями детского организма; медицинские наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения различных форм занятий и их воздействие на организм ребенка, контроль за осуществлением системы закаливания; контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования.

Родители являются активными помощниками и единомышленниками. Перед педагогом стоит задача – заинтересовать родителей перспективами нового направления развития детей, вовлечь их в жизнь детского сада, сделать их союзниками и активными участниками в совместных праздниках и развлечениях.

Для полноценного развития детей, формирования позитивной гендерной принадлежности проводилось педагогическое просвещение родителей: это различные консультации, рекомендации, анкеты и тесты, наглядная пропаганда, открытые групповые занятия по физическому развитию мальчиков и девочек. Правильно организовывать двигательную деятельность дома в кругу семьи способен не каждый родитель, не овладев определенными знаниями. За круглым столом родители познакомились с физическими особенностями девочек и мальчиков, активно обменивались опытом по воспитанию детей, после нескольких бесед сами предлагали наиболее правильные и рациональные способы организации двигательной деятельности ребенка дома или во дворе, в какие игры можно поиграть с дочерью и сыном; о необходимости совместного отдыха. Постепенно родители были вовлечены непосредственно в образовательный процесс, что способствовало повышению результативности деятельности в данном направлении. Отдельно следует отметить спортивные праздники для мальчиков и их отцов. В данных мероприятиях участвовали только мальчики и их папы или другие представители семьи мужского пола. Такая форма работы способствует формированию у мальчиков типичной для пола модели поведения и компенсирует отсутствие мужчин в педагогическом коллективе.

Интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной деятельности, как реализации второго, выдвинутого нами организационно-педагогического условия в соответствии с гипотезой исследования, предполагала включение в учебное занятие по физической культуре других видов деятельности:

музыки, анализа литературных и изобразительных произведений, развития представлений об идеальном образе мужчины или женщины.

Для интеграции с образовательной областью по социально-культурному развитию поощряли детей проявлять такие качества как: смелость, выдержка, находчивость, взаимопомощь. Кроме того, формировали навыки безопасного поведения во время занятий физической культурой, особенно в подвижных играх и при использовании инвентаря.

С целью интеграции с такой образовательной областью, как познавательное развитие использовали такие приемы, как обсуждение книг и фильмов о спортсменах, применяли приемы пересчета инвентаря, закрепляли знания детей об окружающем мире в подвижных играх, которые предполагают имитацию труда взрослых, движения и голоса животных. Также применяли для подвижных игр во время занятия построение конструкций.

Для интеграции с образовательной областью «Речевое развитие» поощряли речевую активность детей во время подвижных игр, проведения эстафет. Назначали на занятиях ответственного, который проговаривал правила знакомой игры.

Также осуществляли интеграцию и с такой образовательной областью как художественно-эстетическое развитие. Так, чтение стихотворения С. Михалкова «Дядя Степа - милиционер» помогает дошкольникам усвоить понимание необходимости формирования у мальчиков таких физических качеств, как сила, ловкость, атлетическое здоровье, выносливость. Анализ картины М. Врубеля «Царевна-лебедь» способствует закреплению представлений о женской красоте, о таких феминных качествах, как грациозность, плавность, пластичность, нежность, которые могут быть сформированы танцами, специально подобранными физическими упражнениями. Все качества, свойства личности дошкольника не только проявляются, но и формируются в тех различных видах детской деятельности, которые составляют жизнь

ребенка, его общественное бытие. В зависимости от того, что ребенок делает (т. е. каково содержание его деятельности) и как делает (способ деятельности, в зависимости от организации этой деятельности и от того, какие отношения и взаимосвязи с другими (сверстниками и взрослыми) эта деятельность формирует, развиваются определенные склонности, способности, закрепляются знания. Интеграция различных видов деятельности обеспечивает активное проявление личностных качеств ребенка дошкольного возраста.

Последовательность образовательных областей может быть произвольной. Считается, что интеграция осуществлена удачно, если границы слияния областей не заметны, скрыты, они гармонично проникают друг в друга. Наиболее активной формой для дошкольного образования является игра, интегративность которой проявляется во всем: в интеграции всех видов деятельности, форм и методов, целей и задач физического развития дошкольников. Поэтому для интеграции всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной деятельности, активно использовалась составленная нами картотека игр.

Третье организационно-педагогическое условие – организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности.

С целью реализации третьего организационно-педагогического условия был определен перечень необходимого оборудования для проведения занятий физической культурой с учетом предпочтений мальчиков и девочек. Мальчиков в старшем дошкольном возрасте больше привлекает упражнения направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, меткости, девочек – на пластику, гибкость, выразительность движений.

Далее представлен перечень оборудования в центре физического развития старшей группы, который был дооснащен в соответствии с рекомендациями в рамках исследования (таблица 4).

Таблица 4 – Перечень оборудования в центре физического развития старшей группы с учетом гендерной принадлежности

Название оборудования и инвентаря	Количество, штук
Стена осанки	1
Массажные коврики	20
Массажёры разного вида	12
Кистевые экспандеры	10
Гимнастические палки	10
Косички	10
Дартс для метания	1
Дуги для подлезания	2
Мячи разного размера	10
Бумы для равновесия (бревно балансир)	5
Кегли	3 набора
Мячи массажные	4
Ленточки для ритмических упражнений	10
Султанчики	20
Рейка для пресса	1
Утяжелительные конструкции на блоках	1
Гантели разного веса	6
Набивные мячи сюжетного характера	4
Цветные ладошки на полу	4 пары
Массажные тапочки	7
Массажная дорожка	3
Массажный коврик с аппликаторами	1
Маски для игры в подвижные игры	12
Плетённые косички	10
Флажки	8
Скакалки	10
Моталочки	4
Напольные ориентиры для мальчиков	8
Ориентиры напольные «цветочки»	10
Следочки	12
Цветные метёлки	4
Набор для боулинга	1

Оформленный методический материал: музыка для ритмических упражнений, стихи и загадки на спортивную тематику, схемы самомассажа, иллюстрации и альбомы со спортивной тематикой, картотека дыхательных упражнений, комплексы по профилактики плоскостопия и нарушения осанки, гимнастика для глаз, картотека подвижных игр для

мальчиков, девочек и совместных игр, картотека физкультминуток, карточки-схемы ОРУ для утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, дидактические игры о спортивном инвентаре и видах спорта (для мальчиков и девочек), наглядно-информационный материал для родителей.

Учет гендерной принадлежности применялся также и при расстановке оборудования. На физкультурных занятиях постоянно фиксировали внимание детей на различия в функциях мальчиков и девочек при расстановке и уборке оборудования. Девочки всегда расставляли и убирали только легкий инвентарь (обручи, палки, кегли), а мальчики группой в несколько человек – тяжелое оборудование (гимнастические скамейки, гимнастические маты). При изучении детьми оформленного методического материала, представленного в центре физического развития в группе, акцентировали внимание детей на мужские и женские виды спорта, например, футбол для мальчиков и бадминтон для девочек.

Организуя двигательную активность дошкольников, необходимо учитывать половые особенности девочек и мальчиков. Так, для мальчиков старшего дошкольного возраста наиболее благоприятен режим большой двигательной активности, в то время как для девочек оптимален режим средней двигательной активности. В связи с этим необходимо определять, когда в режиме дня детям с повышенной потребностью в движениях (в основном мальчикам) следует предоставить возможность для дополнительных занятий. Частично эту проблему можно решать рациональным размещением зоны двигательной активности в группе и в зале на тренажерных комплексах. Для нормального развития мальчикам требуется освоение большого пространства, поэтому необходимо планировать занятия на улице. Все эти особенности учитывались при организации развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности, а также в ходе организации непосредственно занятий по физическому развитию.

Таким образом, для повышения эффективности сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности в ходе исследования были реализованы следующие организационно-педагогические условия: повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса; интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной деятельности; организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности.

### 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации гендерно-ориентированного сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста

Контрольно-обобщающий этап экспериментальной работы был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, обобщение и оформление результатов педагогического исследования.

Для определения эффективности реализации выдвинутых нами в рамках исследования организационно-педагогических условий и выявления динамики уровня формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности, был проведен контрольный срез, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, что позволило провести сравнение. Определение уровня формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности на контрольном срезе осуществлялось также с использованием диагностических тестов физического воспитания дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской.

Результаты изучения развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента представлены на рисунке 4.

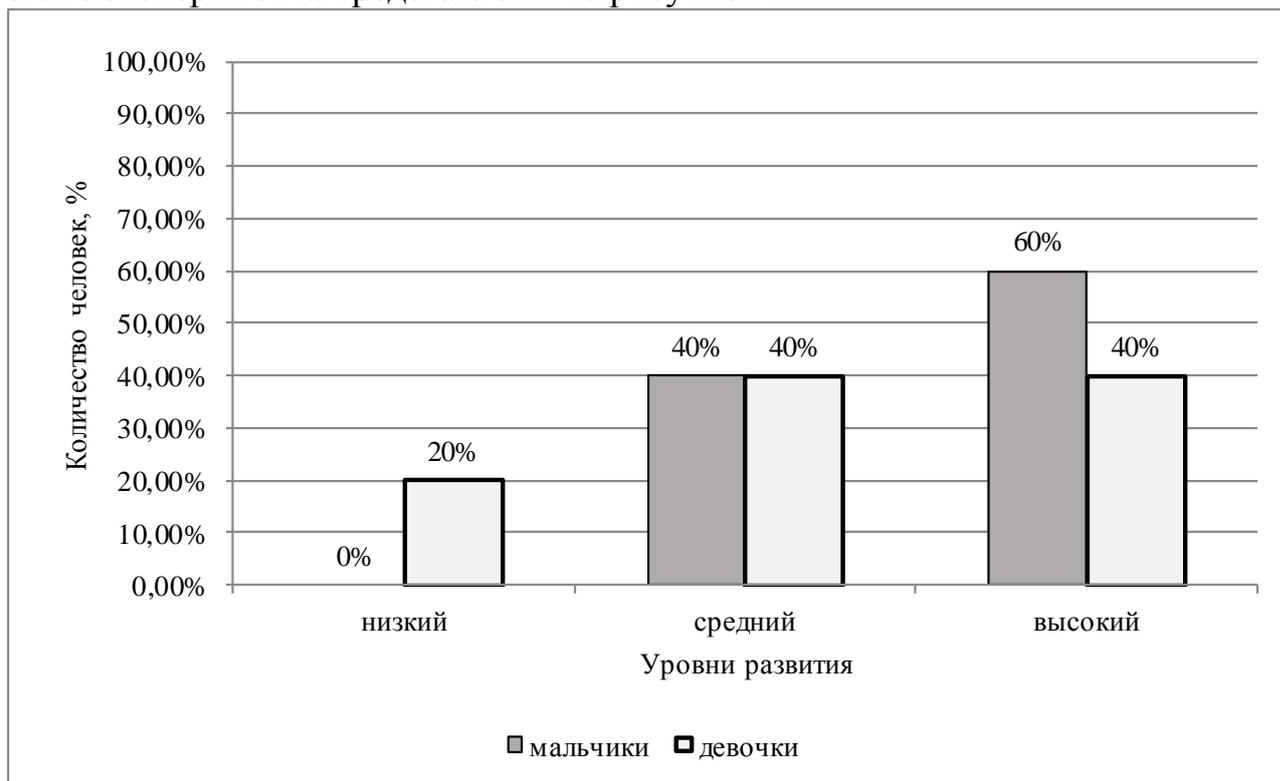


Рисунок 4 – Результаты изучения уровня развития скоростных качеств по методике «Бег на 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе (контрольный этап)

При изучении уровня развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе на контрольном срезе было выяснено, что низкий уровень развития скоростных качеств имеет только одна девочка (20 %). Она также, как и на констатирующем этапе, не смогла выполнить упражнение в пределах принятой возрастной нормы для девочек. Два мальчика (40 %) и две девочки (40 %) показали средний уровень развития скоростных качеств. Три мальчика (60 %) и две девочки (40 %) показали результат выше возрастной нормы в этом упражнении.

Результаты исследования уровня общей выносливости по тесту «Бег на выносливость» в экспериментальной группе на этапе контрольного эксперимента представлены на рисунке 5.

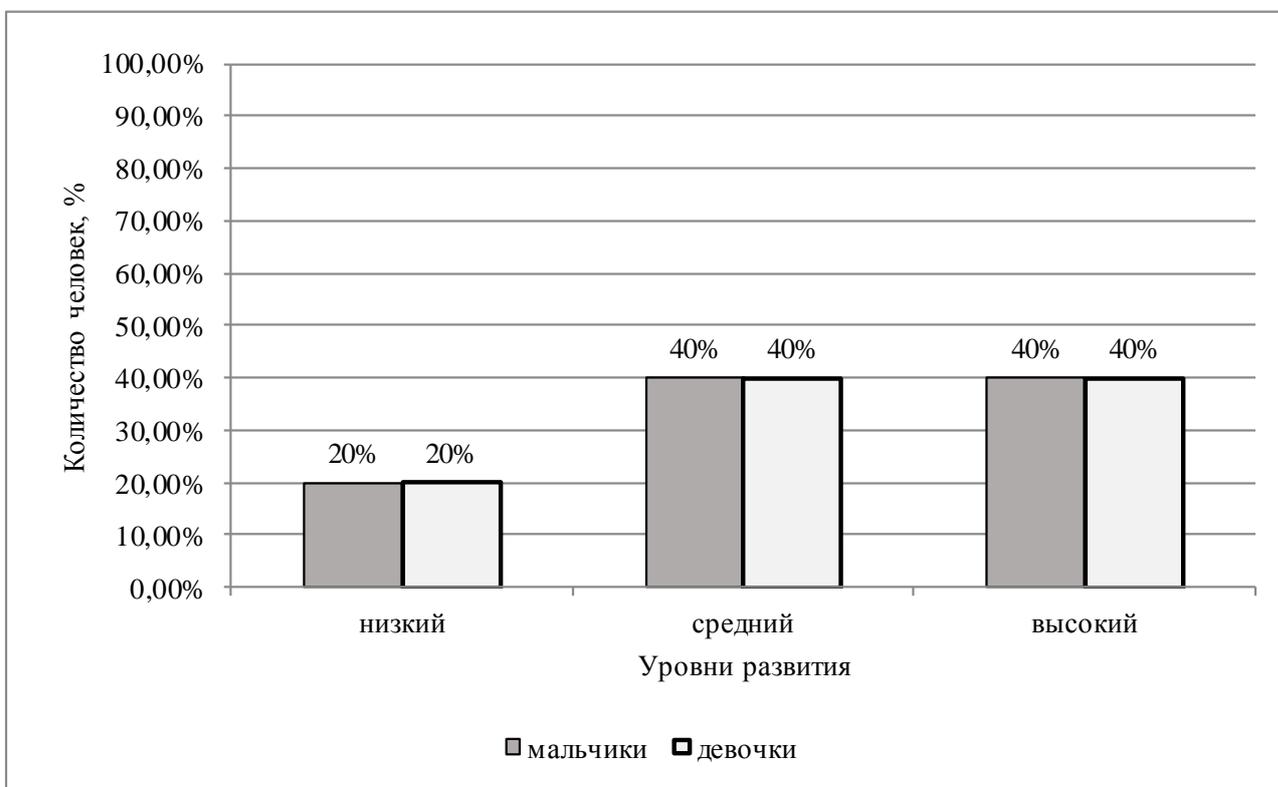


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня общей выносливости по тесту «Бег на выносливость» в экспериментальной группе (контрольный этап)

В результате контрольного среза по указанному выше тесту в экспериментальной группе определено, что два ребенка (одна девочка и один мальчик, 20 % и 20 % соответственно) по-прежнему имеют низкий уровень развития общей выносливости. Они показали результаты ниже возрастных норм для определения выносливости по результатам непрерывного бега в размерном темпе. Два мальчика (40 %) и две девочки (40 %) имеют средний уровень общей выносливости. Они уложились в возрастную норму, всю дистанцию пробежали в размерном темпе, без остановок. Два мальчика (40 %) и две девочки (40 %) имеют высокий уровень общей выносливости и показали результат выше возрастной нормы.

Результаты изучения развития силовой выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента представлены на рисунке 6.

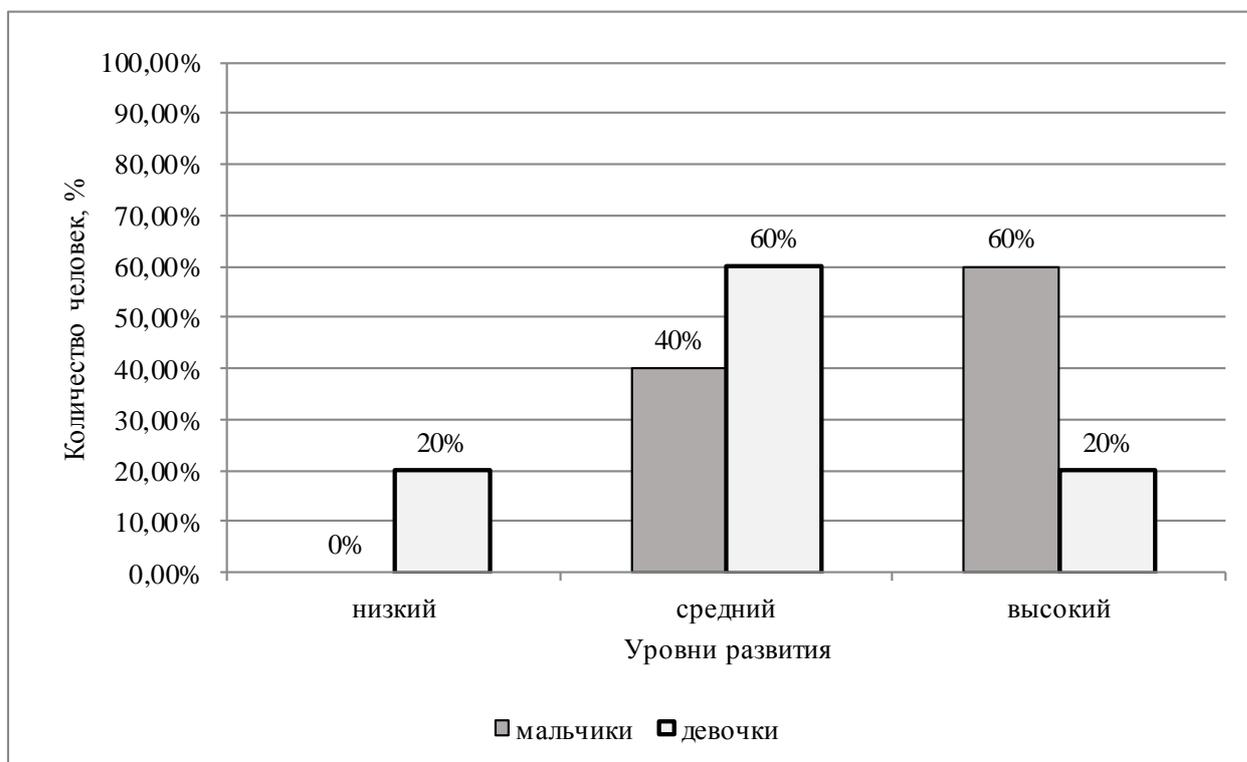


Рисунок 6 – Результаты изучения уровня развития статической выносливости по методике «Подъём из положения лёжа на спине» в экспериментальной группе (контрольный этап)

При контрольном срезе уровня развития силовой выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» было выяснено, что одна девочка (20 %) имеет низкий уровень развития силовой выносливости. Она не смогла выполнить упражнение в пределах принятой возрастной нормы для девочек. При этом два мальчика (40 %) и три девочки (60 %) показали средний уровень развития силовой выносливости. Три мальчика (60 %) и одна девочка (20 %) показали результат выше возрастной нормы в этом упражнении.

Аналогичное исследование уровня развития скоростных качеств, общей и статической выносливости на контрольном этапе эксперимента по той же методике было проведено в контрольной группе.

Результаты изучения развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в контрольной группе представлены на рисунке 7.

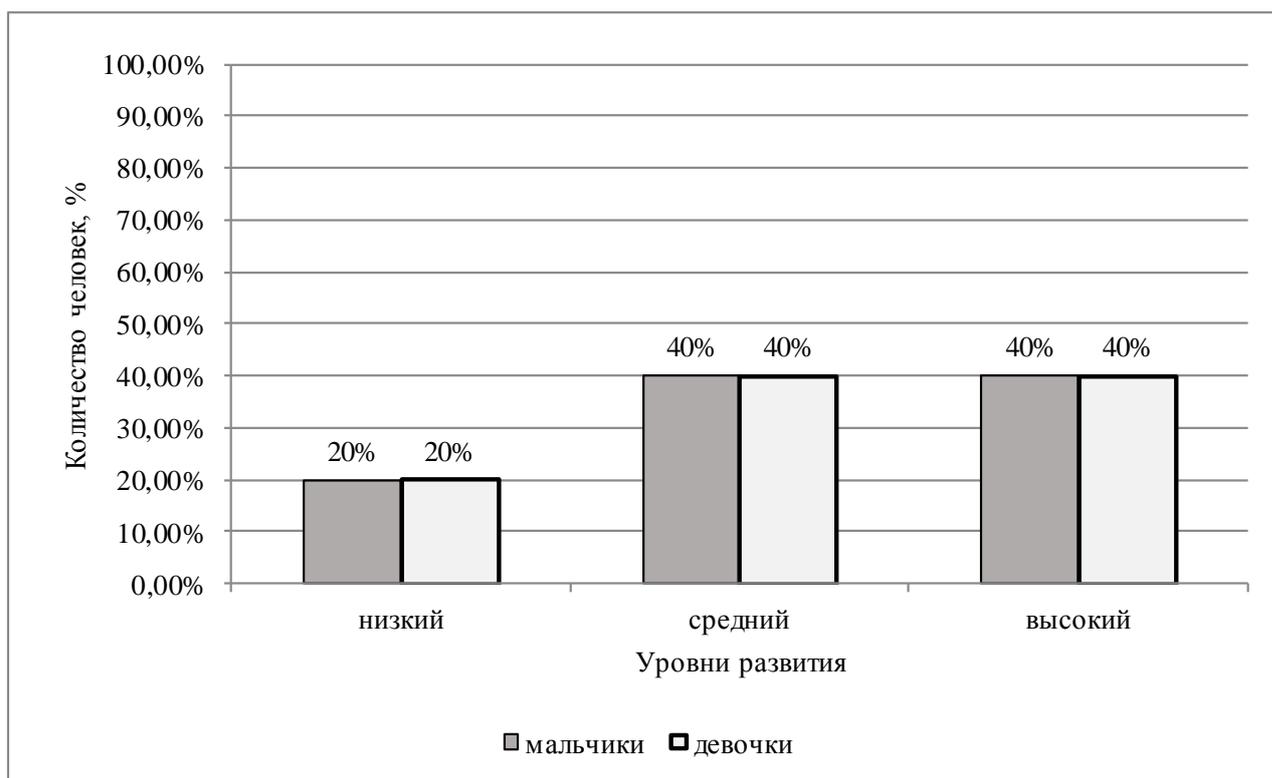


Рисунок 7 – Результаты изучения уровня развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в контрольной группе (контрольный этап)

При изучении уровня развития скоростных качеств по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в контрольной группе было выяснено, что за период проведения эксперимента ни отрицательной, ни положительной динамики в контрольной группе не произошло: по-прежнему два ребенка (один мальчик и одна девочка, 20 % и 20 % соответственно) имеют низкий уровень развития скоростных качеств. Два мальчика (40 %) и две девочки (40 %) показали средний уровень развития скоростных качеств. Два мальчика (40 %) и две девочки (40 %) показали результат выше возрастной нормы в этом упражнении.

При исследовании уровня общей выносливости по тесту «Бег на выносливость» в контрольной группе на контрольном этапе было выяснено (рисунок 8), что также три ребенка (одна девочка и два мальчика, 20 % и 40 % соответственно) имеют низкий уровень. Два мальчика (40 %)

и две девочки (40 %) имеют средний уровень общей выносливости. Один мальчик (20 %) и две девочки (40 %) имеют высокий уровень общей выносливости и показали результат выше возрастной нормы.

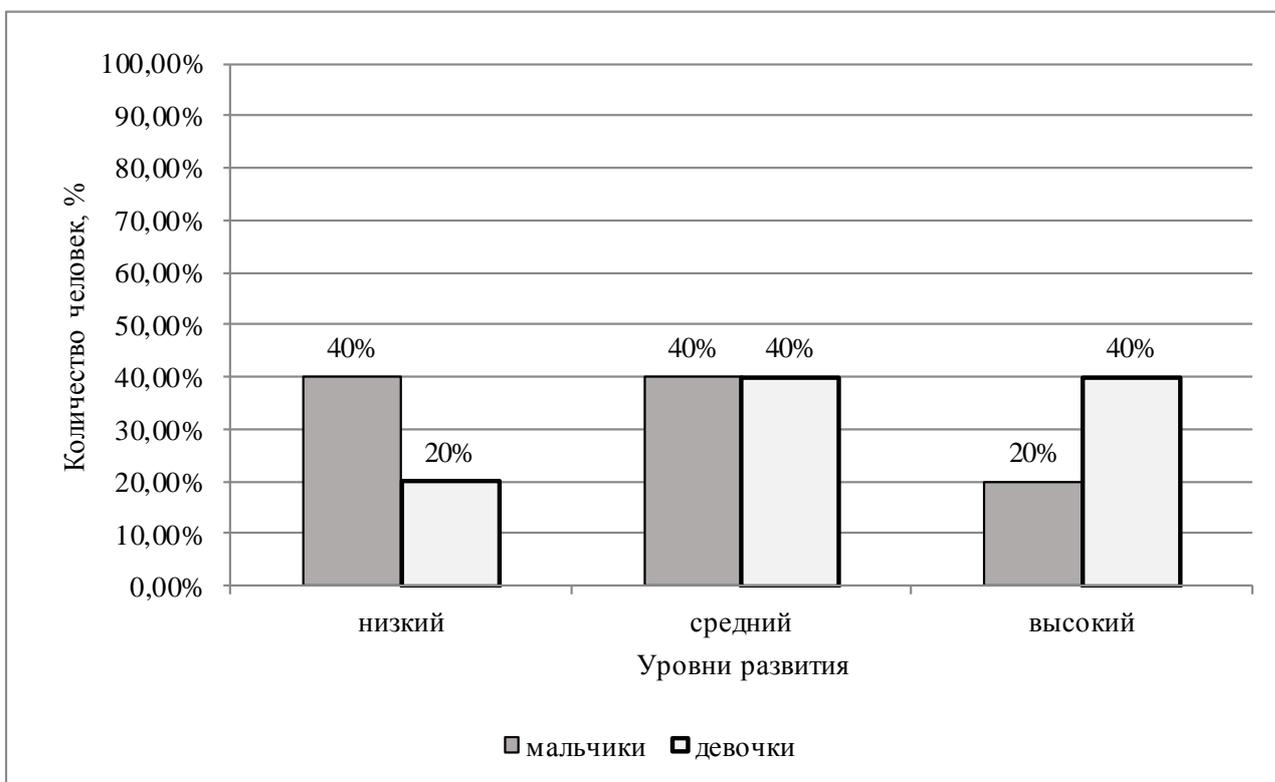


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня общей выносливости по тесту «Бег на выносливость» в контрольной группе (контрольный этап)

Результаты изучения развития силовой выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» в контрольной группе представлены на рисунке 9.

При изучении уровня развития силовой выносливости по методике «Подъём из положения лёжа на спине» было выяснено, что три ребенка (два мальчика и одна девочки, 40 % и 20 % соответственно) имеют низкий уровень развития силовой выносливости. Два мальчика (40 %) и две девочки (40 %) показали средний уровень развития силовой выносливости. Один мальчик (20 %) и две девочки (40 %) показали результат выше возрастной нормы в этом упражнении.

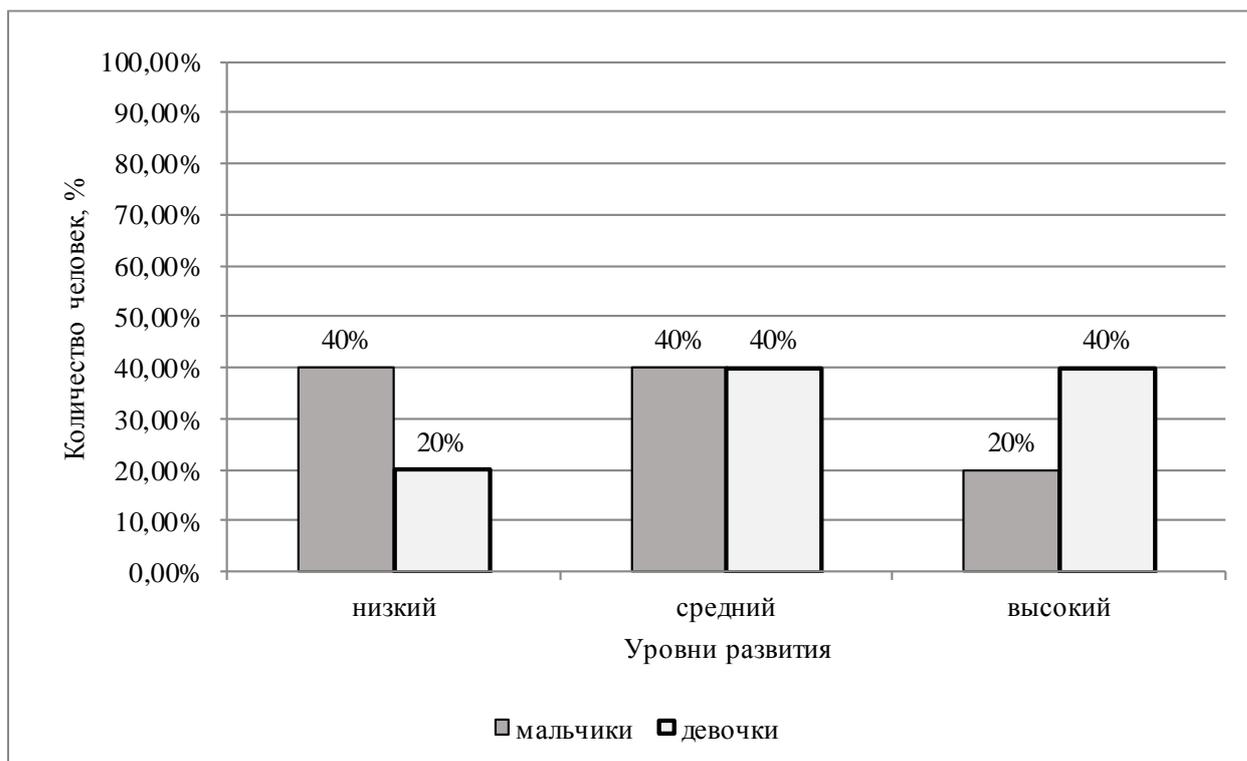


Рисунок 9 – Результаты изучения уровня развития статической выносливости по методике «Подъём из положения лёжа на спине» в контрольной группе (контрольный этап)

Сводные результаты динамики уровня развития скоростных качеств, общей и статической выносливости в контрольной и экспериментальной группах по трем тестам на этапе контрольного эксперимента приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты динамики уровней выносливости и скоростных качеств в экспериментальной и контрольной группах

Этап эксперимента	Уровни											
	низкий				средний				высокий			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег на 30 м с высокого старта												
Констатирующий	20 %	40 %	20 %	20 %	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	20 %	40 %	40 %
Контрольный	0 %	20 %	20 %	20 %	40 %	40 %	40 %	40 %	60 %	40 %	40 %	40 %
Бег на выносливость												
Констатирующий	40 %	20 %	40 %	20 %	40 %	60 %	40 %	60 %	20 %	20 %	20 %	20 %
Контрольный	20 %	20 %	40 %	20 %	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	20 %	40 %
Подъём из положения лёжа на спине												
Констатирующий	20 %	40 %	40 %	20 %	60 %	40 %	40 %	60 %	20 %	20 %	20 %	20 %
Контрольный	0 %	20 %	40 %	20 %	40 %	60 %	40 %	40 %	60 %	20 %	20 %	40 %

Сравнение результатов в экспериментальной и контрольной группах на этапах констатирующего и формирующего экспериментов показывает имеющееся расхождение результатов. Если на констатирующем этапе, исходя из принципа формирования контрольной и экспериментальной групп, результаты отличались незначительно, то на контрольном этапе наблюдаем значительную положительную динамику в экспериментальной группе по всем исследуемым физическим качествам. На этапе контрольного эксперимента видим снижение количества детей экспериментальной группы с низким уровнем развития исследуемых физических качеств и рост числа детей с высоким уровнем развития этих качеств. В контрольной группе изменения не так заметны. Как показывают результаты таблицы 5, положительная динамика в экспериментальной группе по сравнению с констатирующим этапом наблюдается как для девочек, так и для мальчиков. Так, по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе на констатирующем этапе низкий уровень наблюдался у 40 % девочек, тогда как на контрольном этапе уже только у 20 % девочек. При этом у девочек в контрольной группе результат по этому тесту показал низкий уровень у 20 % девочек на констатирующем этапе и на контрольном этапе те же 20 %. Аналогичная динамика наблюдается и для мальчиков: на констатирующем этапе низкий уровень у 20 % экспериментальной группы, а на контрольном уже 0 %. При этом низкий уровень в контрольной группе у мальчиков на контрольном этапе остался таким же, как и на констатирующем (20 %). По методике «Бег на выносливость» заметны различия результатов у мальчиков контрольной и экспериментальной группы: снижение доли мальчиков экспериментальной группы, имеющих низкий уровень, с 40 % до 20 %, тогда как в контрольной группе доля мальчиков с низким уровнем не изменилась (40 %). Аналогичная ситуация у мальчиков и по высокому уровню: рост доли с 20 % до 40 % в экспериментальной группе и

неизменные 20 % в контрольной группе. У девочек контрольной и экспериментальной группы по результатам этого теста значительных изменений не наблюдается.

По тесту «Подъём из положения лёжа на спине» значительные изменения наблюдаются как для девочек, так и для мальчиков экспериментальной группы по сравнению с результатами для девочек и мальчиков контрольной группы. Так, по тесту «Бег на 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе на констатирующем этапе низкий уровень наблюдался у 40 % девочек, тогда как на контрольном этапе уже только у 20 % девочек. При этом у девочек в контрольной группе результат по этому тесту показал низкий уровень у 20 % девочек на констатирующем этапе и на контрольном этапе те же 20 %. Аналогичная динамика наблюдается и для мальчиков: на констатирующем этапе низкий уровень у 20% экспериментальной группы, а на контрольном уже 0 %. При этом низкий уровень в контрольной группе у мальчиков на контрольном этапе остался таким же, как и на констатирующем (40 %).

Сравнивая результаты девочек и мальчиков в контрольной и экспериментальной группе, можем заключить, что влияние организационно-педагогических условий эффективно.

Таким образом, результаты контрольного этапа исследования позволяют сделать вывод о том, что организационно-педагогические условия, разработанные нами на этапе формирования гипотезы исследования эффективны для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

#### Выводы по второй главе

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ «ДС №73 г. Челябинска» в старшей группе. Списочный состав исследуемых групп составляет 20 детей (10 мальчиков и 10 девочек). С целью проведения экспериментальной работы и подтверждения выдвинутой

гипотезы на этапе подготовки констатирующего эксперимента выделили две группы по 10 человек: экспериментальную и контрольную, осуществив равномерное распределение детей по уровню физического развития и гендерной принадлежности.

С целью изучения уровня выносливости и скоростных качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности в условиях дошкольной образовательной организации на констатирующем этапе эксперимента было проведено тестирование уровня выносливости и скоростных качеств у старших дошкольников с использованием диагностических тестов физического воспитания дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской. Для оценки уровня развития скоростных качеств использовался бег на 30 м с высокого старта. Для определения выносливости у старших дошкольников применялись следующие тесты: бег на выносливость, подъем из положения лежа на спине.

В результате проведенного исследования на констатирующем этапе эксперимента сделали следующие выводы. По показателям силовой выносливости по тесту «Подъем из положения лёжа на спине» более низкие результаты получены у девочек; по показателям общей выносливости при непрерывном беге, наоборот, у девочек результаты несколько выше, чем у мальчиков. Но и у мальчиков, и у девочек в целом уровень выносливости, как силовой, так и общей, находится на недостаточном уровне сформированности. Что касается скоростных качеств, то они заметно лучше развиты у мальчиков, по сравнению с девочками, однако также находятся на недостаточном уровне сформированности. Среди участников эксперимента большое количество детей старшего дошкольного возраста имеет средний уровень сформированности, как общей, так и силовой выносливости, а вот по скоростным качествам половина девочек и треть мальчиков имеют низкие результаты. Анализ полученных результатов позволил сделать вывод о

необходимости проведения формирующего эксперимента по реализации выявленных нами ранее организационно-педагогических условий формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Реализуя определенные в рамках исследования организационно-педагогические условия на формирующем этапе, осуществили системную работу по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

Контрольно-обобщающий этап экспериментальной работы был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, обобщение и оформление результатов педагогического исследования.

Сравнение результатов в экспериментальной и контрольной группах на этапах констатирующего и формирующего экспериментов показывает имеющееся расхождение результатов. Если на констатирующем этапе, исходя из принципа формирования контрольной и экспериментальной групп, результаты отличались незначительно, то на контрольном этапе наблюдаем значительную положительную динамику в экспериментальной группе по всем исследуемым физическим качествам. На этапе контрольного эксперимента видим снижение количества детей экспериментальной группы с низким уровнем развития исследуемых физических качеств и рост числа детей с высоким уровнем развития этих качеств.

Результаты контрольного этапа исследования позволяют сделать вывод о том, что организационно-педагогические условия, разработанные нами на этапе формирования гипотезы исследования эффективны для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический анализ исследований (В.С. Быков; М.В. Пышненко; М.А. Рунова; О.В. Тимошкина, А.А. Коузов и др.) по проблеме сопровождения физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности позволил сделать следующие выводы.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу О.В. Аксаевой; Н.В. Барановой; Л.К. Карауловой и других по теме исследования, пришли к выводу, что достижение нового качества дошкольного образования по физическому развитию дошкольников с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования возможно при условии эффективного сопровождения физического развития дошкольников. Под гендерно ориентированным сопровождением физического развития детей дошкольного возраста понимается тип педагогической деятельности инструктора по физической культуре, воспитателя, медицинского работника, направленной на индивидуальную помощь ребенку дошкольного возраста, учитывающую физическое состояние, здоровье, гендерную специфику мальчиков и девочек в освоении физической культуры и формирующие мужественность и женственность. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенный самой природой; а формирование, соответствующее полу ролевое поведение мальчиков и девочек на занятиях физическими упражнениями значительно повысит качество и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

В нашем исследовании под физическими (двигательными) качествами будем понимать отдельные качественные стороны

двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Быстрота, или скоростные качества, – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Под выносливостью мы понимаем способность человека значительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. В теории и практике физического воспитания широко распространено деление выносливости на общую и специальную. Общая выносливость больше всего свойственна детям дошкольного возраста. Старший дошкольный возраст благоприятен для развития ряда физических качеств, в том числе и таких, как скоростные качества и выносливость.

Кроме того, раскрыли и теоретически обосновали выделенные нами организационно-педагогические условия. В результате анализа психолого-педагогической литературы выдвинули предположение, что возможно, сопровождение физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности будет более эффективным при реализации следующих организационно-педагогических условий: повышение педагогической компетенции всех участников образовательного процесса; интеграция всех образовательных областей при организации непосредственно образовательной деятельности; организация развивающей предметно-пространственной среды для проведения образовательной деятельности.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ «ДС №73 г. Челябинска» в двух старших группах по 20 человек (10 мальчиков и 10 девочек). С целью изучения уровня выносливости и скоростных качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности в условиях дошкольной образовательной организации на констатирующем этапе эксперимента было проведено тестирование уровня выносливости и скоростных качеств у старших дошкольников с

использованием диагностических тестов физического воспитания дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской.

В результате проведенного исследования на констатирующем этапе эксперимента определили, что по показателям силовой выносливости по тесту «Подъём из положения лёжа на спине» более низкие результаты получены у девочек; по показателям общей выносливости при непрерывном беге, наоборот, у девочек результаты несколько выше, чем у мальчиков. Но и у мальчиков, и у девочек в целом уровень выносливости, как силовой, так и общей, находится на недостаточном уровне сформированности. Что касается скоростных качеств, то они заметно лучше развиты у мальчиков, по сравнению с девочками, однако также находятся на недостаточном уровне сформированности. Среди участников эксперимента большое количество детей старшего дошкольного возраста имеет средний уровень сформированности, как общей, так и силовой выносливости, а вот по скоростным качествам половина девочек и треть мальчиков имеют низкие результаты. Анализ полученных результатов позволил сделать вывод о необходимости проведения формирующего эксперимента по реализации выявленных нами ранее организационно-педагогических условий формирования физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Реализуя определенные в рамках исследования организационно-педагогические условия на формирующем этапе, осуществили системную работу по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности.

Контрольно-обобщающий этап экспериментальной работы был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, обобщение и оформление результатов педагогического исследования.

Сравнение результатов в экспериментальной и контрольной группах на этапах констатирующего и формирующего экспериментов показывает имеющееся расхождение результатов. Если на констатирующем этапе,

исходя из принципа формирования контрольной и экспериментальной групп, результаты отличались незначительно, то на контрольном этапе наблюдаем значительную положительную динамику в экспериментальной группе по всем исследуемым физическим качествам. На этапе контрольного эксперимента видим снижение количества детей экспериментальной группы с низким уровнем развития исследуемых физических качеств и рост числа детей с высоким уровнем развития этих качеств.

Результаты контрольного этапа исследования позволяют сделать вывод о том, что организационно-педагогические условия, разработанные нами на этапе формирования гипотезы исследования эффективны для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с учетом гендерной принадлежности. Как показывают результаты, положительная динамика в экспериментальной группе по сравнению с констатирующим этапом наблюдается как для девочек, так и для мальчиков. Сравнивая результаты девочек и мальчиков в контрольной и экспериментальной группе, можем заключить, что влияние организационно-педагогических условий эффективно.

Таким образом, гипотеза подтверждена, задачи исследования решены, цель достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксаева, О.В. Гендерное воспитание дошкольников в условиях детского сада [Текст] / О.В. Аксаева // Традиции и новации в дошкольном образовании. – 2018. – № 3 (6). – С. 5–7.
2. Амет-Уста, З.Р. Средства гендерного воспитания детей старшего дошкольного возраста [Текст] / З.Р. Амет-Уста, О.А. Изотова // Форум молодых ученых. 2019. – № 4 (32). – С. 421–425.
3. Андронникова, О. О. Гендерная дифференциация в психологии [Текст] / О.О. Андронникова. – Москва : Вузовский учебник, Инфра-М, 2020. – 702 с.
4. Артеменко, Е.В. Ролевая игра как средство гендерного воспитания детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Е.В. Артеменко, М.Н. Сидорова // Современные научные исследования: от теории к практике. – Пенза, 2019. – С. 41–72.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] : Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры. – Москва : Книга по требованию, 2018. – 223 с.
6. Баранова, Н.В. Гендерный аспект в воспитании детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Н.В. Баранова. – Режим доступа: [http:// sociosphera.com/publication/conference/2013/191/](http://sociosphera.com/publication/conference/2013/191/) – Загл. с экрана.
7. Бендас, Т.В. Гендерная психология: учебное пособие [Текст] / Т.В. Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 431 с.
8. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – Москва : Книга по требованию, 2020. – 465 с.
9. Бойко, В.В. Дифференцированный подход в системе физического воспитания дошкольников [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бойко Валерий Вячеславович. – Ярославль, 2008. – 23 с.

10. Бочарова, Н.В. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек [Текст] / Н.В. Бочарова // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 12. – С. 72–75.
11. Бунак, В. В. Антропометрия. Практический курс [Текст] / В.В. Бунак. – Москва : Книга по требованию, 2021. – 245 с.
12. Быков, В.С. Учет гендерной принадлежности в физическом развитии детей дошкольного возраста [Текст] / В.С. Быков, А.А. Коузов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 1–4.
13. Васильев, А.Г. Развитие выносливости у дошкольников посредством народных игр [Текст] / А. Г. Васильев // Проблемы Науки. – 2017. – №12 (42). – С. 200–206.
14. Васильева, И.А. Инновационные подходы в организации методического сопровождения физического развития в дошкольной организации [Электронный ресурс] / И.А. Васильева, О.В. Гончарова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – Электрон. дан. – 2017. – № 4 (апрель). – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/16071.htm>. – Загл. с экрана.
15. Вершинина, А.А. Игра как средство гендерной социализации детей младшего дошкольного возраста [Текст] / А.А. Вершинина, Е.В. Донгаузер // Актуальные проблемы социо-гуманитарного образования: сб. статей / под науч. ред. Т.С. Дороховой, Е.В. Донгаузер. – Екатеринбург, 2019. – С. 139–145.
16. Витухина, М.Н. Гендерное воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / М.Н. Витухина, В.В. Жукова, Е.А. Ерохина Е.А. // Вестник современных исследований. – 2018. – № 12.8 (27). – С. 74–76.
17. Гераськина, М. А. К вопросу гендерного подхода в физическом воспитании дошкольников [Текст] / М. А. Гераськина, А. В. Святкин // Вестник Науки и Творчества. – 2017. – №1 (13). – С. 47–51.

18. Голубова, С. В. Физическое развитие дошкольников посредством учета гендерного аспекта [Текст] / С. В. Голубова, Л. Ф. Емельянова // Наука и современность. – 2018. – № 40. – С. 68–72.
19. Долгова, А. А. Педагогические условия повышения качества физического воспитания детей дошкольного возраста на основе гендерного подхода [Текст] / А. А. Долгова, О. Е. Ермакова // Эпистемологические основания современного образования: актуальные вопросы продвижения фундаментального знания в учебный процесс: Материалы Международной научно-практической конференции. – Москва: Издательство «Перо», 2020. – С. 517–521.
20. Доронова, Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду [Текст] / Т.Н. Доронова. – Москва : Линка-Пресс, 2017. – 212 с.
21. Доронова, Т.Н. Пол или гендер? [Текст] / Т.Н. Доронова // Обруч. – 2017. – №3. – С. 3–6.
22. Евтушенко, И. Н. Гендерное воспитание детей старшего дошкольного возраста [Текст]: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Евтушенко Ирина Николаевна. – Челябинск, 2008. – 191 с.
23. Евтушенко, И.Н. Особенности гендерного воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / И.Н. Евтушенко, Е.Б. Быстрой, Б.А. Артёменко // Самарский научный вестник. – 2018. – Т. 7. № 2 (23). – С. 239–245.
24. Емельянова, Л.А. К проблеме изучения гендерной социализации детей дошкольного возраста [Текст] / Л.А. Емельянова, И.Л. Стибунова // Вестник современных исследований. – 2018. – № 6.3 (21). – С. 257–259.
25. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки – два разных мира [Текст] / В.Д. Еремеева [и др.]. – Москва : Линка-Пресс, 2018. – 184 с.
26. Еремеева, В. Д. Мальчики и девочки: учить по-разному, любить по-разному [Текст] / В. Д. Еремеева. – Самара : Учебная литература, 2017. – 157 с.

27. Захарнева, Н.Н. Гендерное воспитание детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Захарнева // Вестник современных исследований. – 2018. – № 10.3 (25). – С. 31–33.

28. Иванов, А. В. Формирование индивидуальной направленности физической культуры в процессе физического воспитания подросткового поколения с учетом гендерного подхода [Текст] / А. В. Иванов, М. А. Юнус, Е. С. Кудрявцева // Наука-2020. – 2021. – № 7(52). – С. 65–76.

29. Иванова, Л.А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Т.А. Звонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (97). – С. 72–77.

30. Казаручик, Г. Н. Физическое воспитание дошкольников в условиях реализации гендерного подхода [Текст] / Г. Н. Казаручик // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – № 3(51). – С. 27–34.

31. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л. К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2021. – 304 с.

32. Клецина, И.С. Гендерный подход в анализе процесса социализации в период дошкольного детства [Текст] / И.С. Клецина // Психолог в детском саду. – 2017. – № 1. – С. 12–25.

33. Климина, Л.С. Теоретические основы реализации гендерного подхода в современном дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Л.С. Климина // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 5. – С. 91–94.

34. Козлов, В.В. Гендерная психология [Текст]: Учебник для вузов / В.В. Козлов. – Москва : Речь, 2019. – 489 с.

35. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – Москва : Издательский центр Академия, 2018. – 416 с.
36. Колодницкий, Г.А. Общая выносливость и основы ее развития / Г.А. Колодницкий // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2017. – № 9. – С. 27-30.
37. Конышева, Е.А. Формирование гендерной толерантности у детей старшего дошкольного возраста в процессе игры-драматизации [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Конышева Елена Алексеевна; Перм. гос. пед. ун-т; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. – 22 с.
38. Коротков, И.М. Подвижные игры для детей [Текст] / И.М. Коротков. – Москва : Просвещение, 2017. – 261 с.
39. Коузов, А. А. Гендерно-ориентированное сопровождение физического развития детей дошкольного возраста [Текст]: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Коузов Александр Андреевич. – Челябинск, 2014. – 156 с.
40. Коузов, А. А. Методика гендерно ориентированного сопровождения физического развития детей дошкольного возраста: методическое пособие [Текст] / А. А. Коузов. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014. – 111 с.
41. Коузов, А.А. Педагогические условия гендерно ориентированного сопровождения физического развития ребенка дошкольного возраста [Текст] / А. А. Коузов // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 10. – С. 109–113.
42. Кудинова, Ю. В. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы [Электронный ресурс] / Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Вестник евразийской науки. – Электрон. дан. – 2017. – №1 (26). – Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-obschey-vynoslivosti-u-doshkolnikov-s-pomoschyu-kruzhkovoy-raboty>. – Загл. с экрана.

43. Леви-Гориневская, Е.Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста [Текст] / Е.Г. Леви-Гориневская. – Москва : Просвещение, 2018. – 167 с.

44. Маринина, Н.С. Гендерное воспитание дошкольников посредством взаимодействия семьи и ДОУ [Текст] / Н.С. Маринина // Вестник науки. – 2020. – Т. 1. № 2 (23). – С. 66–69.

45. Михалина, Г. М. Методические подходы к педагогической диагностике физической подготовленности детей дошкольного возраста [Текст] / Г.М. Михалина, А.Б. Лагутин // Сб. науч. тр. молодых учен. и студентов РГАФК. – Москва, 2020. – С. 119–122.

46. Муратова, А.А. Современные аспекты гендерного воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.А. Муратова // Традиции и новации в дошкольном образовании. – 2020. – № 1 (14). – С. 3–6.

47. Мустафина, Е.А. Гимнастика для дочки и сыночка [Текст] / Е.А. Мустафина // Обруч. – 2017. – №3. – С. 41–43.

48. Нагель, О.П. Психолого-педагогические условия формирования основ мужественности у мальчиков дошкольного возраста [Текст] / О.П. Нагель, О.В. Румянцева // Дошкольная педагогика. – 2017. – №2. – С. 11–16.

49. Немов, Р. С. Общая психология в 3-х т. Том 1. Введение в психологию : учебник для бакалавров [Текст] / Р. С. Немов. – Люберцы : Юрайт, 2019. – 726 с.

50. Новокрещенова, Л. А. Обеспечение гендерного подхода в физическом воспитании дошкольников в условиях ФГОС [Текст] / Л. А. Новокрещенова, Н. С. Нелюбова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 278–281.

51. Новоселова, С. Л. Развивающая предметная среда [Текст]: Методические рекомендации по проектированию вариативных дизайн-проектов развивающей предметной среды в детских садах и учебно-воспитательных комплексах / С. Л. Новоселова. – Москва : Айресс Пресс, 2017. – 74 с.
52. Пащенко, Л.Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]: учебное пособие / Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского гос. ун-та, 2019. – 115 с.
53. Пономарев, Г.Н. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]: учебное пособие / Г.Н. Пономарев; под ред. С.О. Филипповой. – Москва : Академия, 2018. – 219 с.
54. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.consultant.ru/>. – Загл. с экрана.
55. Пышненко, М.В. Обеспечение гендерного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / М.В. Пышненко. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/04/> – Загл. с экрана.
56. Репина, Т.А. Мальчики и девочки: две половинки? [Текст] / Т.А. Репина // Обруч. – 2017. – № 6. – С. 3–5.
57. Романова, Т.В. Учёт гендерных характеристик дошкольников в организации работы детского сада [Текст] / Т.В. Романова // Заметки ученого. – 2019. – № 2 (36). – С. 109–111.
58. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности) [Текст]: пособие / М.А. Рунова. – Москва : Просвещение, 2017. – 141 с.

59. Самосадова, Е. В. Гендерная психология и педагогика [Текст]: Учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Е. В. Самосадова. – Москва : Юрайт, 2017. – 546 с.
60. Сотникова, О. И. Физическое развитие дошкольников с учетом гендерного аспекта [Текст] / О. И. Сотникова // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2018. – № 2(7). – С. 205–208.
61. Степанова, Л.Г. Введение в гендерную психологию [Текст]: Курс лекций / Л.Г. Степанова. – Москва : Московский психолого-социальный университет (МПСУ), 2018. – 299 с.
62. Степанова, Н.И. Гендерные особенности и их учёт в воспитании детей дошкольного возраста [Текст] / Н.И. Степанова // Профилактика зависимостей. – 2019. – № 3 (19). – С. 18–20.
63. Стрелова, М.А. Раздельное воспитание: за и против [Текст] / М.А. Стрелова // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 4. – С. 37–40.
64. Таран И.И. Гендерная социализация дошкольника средствами физического воспитания [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / Таран Ирина Ивановна. – Москва : ПроСофт-М, 2005. – 187 с.
65. Тетерина, И. С. Образовательная инновация «Развитие выносливости у детей 6-7-го года жизни посредством беговых упражнений» [Текст] / И. С. Тетерина // Молодой ученый. – 2017. – № 35 (169). – С. 104–106.
66. Тимошкина, О.В. Гендерное развитие на занятиях по физической культуре [Текст] / О.В. Тимошкина // Инструктор по физической культуре. – 2018. – № 1. – С. 28–32.
67. Тылле, Д.А. Гендерный подход в воспитании детей дошкольного возраста [Текст] / Д.А. Тылле // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 2 (36). – С. 261–263.
68. Ушинский, К.Д. Собрание сочинений [Текст] / К. Д. Ушинский. – Москва : Книга по требованию, 2019. – Т. 10. – 668 с.

69. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>. – Загл. с экрана.
70. Федорова, Т.И. Аспекты гендерного воспитания детей 5-7 лет в условиях детского сада [Текст] / Т.И. Федорова, О.Г. Примак // Дошкольная педагогика. – 2017. – №2. – С. 17–21.
71. Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек [Текст]: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / С. О. Филиппова – Санкт-Петербург : «Детство – Пресс», 2018. – 96 с.
72. Филиппова, С.О. На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки! [Текст] / С.О. Филиппова // Дошкольное воспитание. – 2017. – №6. – С. 31–38.
73. Филиппова, С.О. Роль специалиста по физической культуре в формировании полоролевого поведения дошкольников [Текст] / С. О. Филиппова// Грани познания. – 2017. – №3 (4). – С. 20–26.
74. Фролова, О.Н. Особенности гендерного воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / О.Н. Фролова // Актуальные направления социально-психологических исследований личности в онтогенезе. – Москва, 2019. – С. 133–136.
75. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2019. – 480 с.
76. Цейтлин, А. Г. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / А. Г. Цейтлин. – Москва : Просвещение, 2018. – 204 с.
77. Шустова, Л. П. Развитие компетентности учителей физической культуры в вопросах гендерного подхода в образовании [Текст] / Л. П. Шустова, С. В. Данилов, Н. И. Кузнецова // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9. – № 3(36) – С. 28–35.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### 1. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

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

2. Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня ДА детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную

карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

3. Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости).

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Игра «Повторяй за мной» (со скакалкой).

Участницы игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки. В середину выходит наиболее умелая и изобретательная прыгунья. Ведущая прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны не останавливаясь повторять ее движения с максимальной точностью. Сделавший ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко.

Игра «Попади в мишень».

Мишенью может быть начерченный на земле круг диаметром 30 см. Играющие становятся в 5 шагах от круга и стараются забросить в него шайбу (попадание за черту не засчитывается). Каждому предоставляется 3-5 бросков.

Игра «Меткий футболист».

В начерченный на земле круг ставят мяч, в 6 шагах от него за чертой становится игрок. Ему завязывают глаза или надевают на голову бумажный колпак. Игрок поворачивается кругом на 360 градусов, стараясь снова оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой. Редко кому удается выполнить упражнение с первого раза.

Игры - эстафеты.

«Кто быстрее на мячах». Игроки садятся на большой мяч и продвигаются вперед, подпрыгивая на мяче. Мяч держат двумя руками сбоку.

«Эстафета с поворотами». За общей линией старта выстраиваются две команды в колонны по одному, 12-18м от линии (мяч). По сигналу направляющие бегут к своему мячу, оббегают его (слева - направо) два раза и возвращаются обратно. Добегают, передают эстафету. Закончивший перебежку встает в конец своей колонны.

Игры-соревнования.

«Запятнай последнего». Две команды по 5-7 человек становятся в 90 круг друг за другом и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. За каждое правильное касание команде начисляется очко. Игра продолжается 3-4 минуты, после чего определяется победитель.

«Самые быстрые». Играют 2 команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч. Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд оббегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Тот, кто сделает это первым, приносит команде очко.

«Школа мяча. Поймай от пола». Две команды строятся в колонны по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса. По сигналу первый игрок ударяет мячом об пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и так далее. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий: бросить мяч об пол и поймать его двумя руками; бросить мяч об пол и поймать его правой рукой и левой.

«Удочка» (со скакалкой)». Все играющие становятся в круг, а водящий в середине с веревочкой в руках. Он вращает скакалку, делая круг за кругом под ногами играющих. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

«Забегалы» (со скакалкой). Составляется 2 команды по 3-5 человек. Двое крутят веревку, стоя в 4-5 шагах друг от друга. По сигналу игроки

одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2-3 раза с наименьшим количеством ошибок.

«Танцы» (с обручем). Дети крутят обручи под музыку, у кого это дольше получится, тот и выигрывает.

Эстафеты для команд мальчиков: «Точный ход», «Палочка-выручалочка», «Ловкий хоккеист», «Футбольный слалом».

Эстафеты для команд девочек: «Три прыжка», «Переправа», «Прокати, не урони».

#### Игры на развитие выносливости

##### «Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости. Описание игры: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями

##### «Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега. Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями

##### «С кочки на кочку»

Цель: развивать выносливость, ловкость. Описание игры: На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это «кочки» на «болоте», по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется.

#### «Кто скорее снимет ленту»

Цель: развивать выносливость, ловкость. Описание игры: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4 – 5 человек в каждой. На расстоянии 10 – 15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10 – 15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу воспитателя: «Беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым считается выигравшим. Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те кто был в колонне первым, становятся в конец колонны, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра кончается, когда все дети снимут ленты. После этого подсчитываются выигрыши в каждой команде. В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути бега препятствия: протянуть веревку на высоте 40 — 50 см, под которую нужно подлезать, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30 – 35 см, через которые надо перепрыгнуть.

#### «Репка»

Цель игры: развить выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту. Необходимое оборудование: две шапочки в виде репки (например, бумажные ободки, к которым спереди приклеены вырезанные из цветной бумаги репки), два стула. Ход игры. Это игра-эстафета, в которой могут принимать участие 14 человек. Игроки делятся на две команды, каждая из которых состоит из «репки» и, сообразно сказочному сюжету, тех, кто репку вытягивал.

Команды выстраиваются у стартовой черты. «Репки» надевают шапочки и садятся на стулья с противоположной стороны помещения или площадки лицом к своей команде. Игра начинается. По команде ведущего первые игроки команд («дедки») добегают до стульев, на которых сидят «репки». Обежав стул со «своей репкой», «дед» возвращается назад, к стартовой черте, где за него цепляется «бабка». Они добегают до репки уже вдвоем, огибают стул и возвращаются на место, где к ним присоединяется «внучка». Таким образом, команда, вытягивающая репку, растет с каждой пробежкой. После того как к ней присоединяется последний игрок — «мышка», команда добегает до стула, на котором сидит «репка», «выдергивает» ее («репка» цепляется за «мышку») и возвращается на свое место. Та команда, которая быстрее вытянет «репку», объявляется победительницей. Примечание. От первых игроков команды — «дедок» — требуется больше выносливости: они не только бегают больше остальных игроков, но и тащат за собой весь «паровозик» из игроков команды. Вот почему «дедками» нужно назначать самых сильных ребят.

«Лови — толкай»

Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений. Необходимое оборудование: резиновые или волейбольные мячи (по количеству пар игроков). Ход игры (в игре участвует четное число человек). Участники игры разбиваются на пары. В каждой паре игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии примерно 1 м, причем один из игроков стоит, а второй присаживается на корточки. Присевший игрок берет мяч и подталкивает его стоящему игроку. Тот должен быстро наклониться, не сгибая при этом ног, и перехватить мяч, после чего, выпрямившись, кинуть мяч напарнику, который, чтобы поймать мяч, должен быстро встать. После условленного количества перекидываний мяча игроки меняются местами. Играть можно до тех пор, пока это не надоест, или до того, пока не выйдет

заранее обговоренное время. Побеждает та пара, движения которой были самыми точными, а количество пойманных мячей — наибольшим. Примечание. Для этой игры можно выбрать ведущего, который будет засекает время и следить за ходом игры. Роль ведущего могут выполнять воспитатель или учитель.

#### «Колобок»

Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать выработке правильного дыхания. Игра делает детей более выносливыми и быстрыми. Необходимое оборудование: несколько одинаковых мячей (резиновых или футбольных) по количеству игроков. Ход игры (в игре одновременно могут принимать участие 8-10 ребят). Участники игры становятся в линию на одной стороне площадки или спортивного зала. У каждого игрока есть «колобок» — мяч. Дети кладут мячи на пол перед собой, а потом хором декламируют слова из сказки. Я Колобок, Колобок, Я от дедушки ушел И от бабушки ушел и т. д. С последним словом кричалки дети с силой толкают ногой каждый свой мяч, а потом бегут за ним, стараясь первыми поймать свой «колобок». Самый нерасторопный участник выходит из игры, а оставшиеся игроки вновь выстраиваются в линию, и игра продолжается. Примечание. Чтобы игра состоялась, и все игроки получили изначально равные шансы, нужно проследить за тем, чтобы площадка для игр была ровной (или с небольшим уклоном в направлении бега). Кроме того, дети должны стараться толкнуть ногой мяч как можно дальше (это тоже должно учитываться во время игры). Для наблюдения за ходом игры можно заранее выбрать ведущего (желательно, чтобы это был старший).

#### «Кто сильнее?»

Цель игры: развить у детей силу и выносливость. Ход игры. В игре участвуют две равные команды игроков (оптимальное число игроков каждой команды – 7-8 человек). Для начала расчерчивается игровое поле. Оно представляет собой три линии, проведенные на расстоянии 8-10 шагов

друг от друга. Длина каждой линии составляет примерно 4,5-5 м. Все линии должны быть равной длины и располагаться на одинаковом расстоянии. Обе команды выстраиваются на двух крайних линиях лицом друг к другу. Затем они сходятся на средней линии так, чтобы каждый игрок одной команды оказывался между двумя игроками команды противника, после чего все игроки берут друг друга под руки. Таким образом, из игроков выстраивается цепь, причем каждая команда смотрит в противоположную сторону. Игра начинается. Суть ее проста: команды должны попытаться перетянуть друг друга, пятась и стараясь сдвинуть противника с места. Получается, что игроки каждой команды будут тащить всю цепь на «свою» линию, туда, где команда стояла в начале игры, до того, как все сошлись посередине поля. И победят в результате те игроки, которые окажутся сильнее. Примечание. Если в процессе игры цепь рвется, то игроки, повинные в разрыве цепи, выбывают из игры.

#### «Перетяжки»

Цель игры: развить у детей силу и выносливость. Ход игры. Это еще одна из многих игр на перетягивание, простая, но увлекательная. На игровом поле чертят линию, затем по обе стороны от нее на расстоянии вытянутой руки друг от друга встают два игрока. По сигналу ведущего, наблюдающего за игрой, играющие начинают единоборство: каждый пытается перетянуть противника к себе, заставив его перейти линию. Игрок, который оказался сильнее, объявляется победителем. Примечание. В эту игру можно играть и командами. В этом случае в игре принимают участие две команды с равным количеством игроков в каждой. Игроки команд становятся друг против друга каждый со своей стороны от линии. По команде ведущего противники пытаются перетащить друг друга за линию к себе. Если игроку это удалось, то его противник считается пленным и должен принять активное участие в «сражении»: встать позади игрока-победителя, обхватить его за талию и попытаться перетащить на свою сторону еще одного члена своей команды. При таком варианте игры

побеждает та команда, которой удалось набрать большее количество пленных.

#### «Мышкин дом»

Цель игры: развить у детей выносливость, ловкость движений и быстроту реакции. Ход игры (в ней должно принимать участие не менее десяти человек). С помощью считалки среди участников игры выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные участники становятся в круг, держась за руки и подняв их вверх. Это мышкин «дом». Поднятые вверх сцепленные руки двух игроков образуют собой «ворота», через которые можно пробегать. Если игроки опустят руки вниз, «ворота» будут считаться запертыми. Игра начинается: «кошка» начинает бегать за «мышкой». По правилам игры и «кошка», и «мышка» могут как бегать с внешней стороны круга, так и забегать в него. Изюминка игры состоит в том, что игроки, стоящие в кругу, сочувствуют «мышке» и мешают «кошке» поймать ее. Для этого они, опустив руки, могут «запереть ворота» за вбежавшей в «домик» «мышкой» и тем самым не дать «кошке» догнать ее. Кроме того, таким образом они могут запереть и «кошку» в «домике», так что в этой игре «кошке» приходится труднее всех. После того как «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

#### Игры на развитие скоростных качеств

##### «Ловишки на одной ноге»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.

##### «Быстро возьми».

Цель: развивать ловкость, быстроту движений.

Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим. Правила игры. Предметы постепенно убираются.

«Передал – садись»

Цель: развивать ловкость, быстроту движения.

Описание игры. Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда будет считаться победительницей.

«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Описание игры. 1 вариант: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант: Запятнать свою пару мячом.

### Игра «Перелет птиц»

Цель: учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они – птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» – птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» – птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят.

Воспитатель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям.

Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

### Игра «Медведи и пчелы»

Цель: учить детей быстро бегать, лазать по гимнастической стенке. Развивать быстроту и ловкость. Закрепить бег, прыжки.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3-5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8-10 м. на противоположной стороне – луг. Пчёлы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на

вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» – пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2-3 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

#### Игра «Мыши в кладовой»

Цель: учить детей быстро бегать, подлезать, приседать. Развивать быстроту и ловкость.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Дети-мыши сидят в норках – на стульях или на скамейках, постеленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута веревка на высоте 40-50 см. Это – кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка, роль которой вначале исполняет воспитатель, а затем – дети.

Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: пойманные мышки пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), а при последующем повторении снова играют.

#### Игра «Хитрая лиса»

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро ориентироваться по сигналу воспитателя, увертываться от ловящего.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, – не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) – сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», – хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные,

т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

Игра «День и ночь»

Цель: учить детей быстро бегать, увертываться, ловить товарища. Развивать быстроту, ловкость, внимание.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага

от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Воспитатель говорит: «Приготовиться!» – а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих.

Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

Игра повторяется 4-6 раз. Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

Игра «Пустое место».

Цель: учить детей бегать на скорость. Развивать быстроту и ловкость.

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие становятся в круг, положив ругана пояс, – получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук- тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает; «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», – и бегут вокруг играющих в разные стороны. В

кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, оста в  
кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Консультация для педагогов

на тему «Гендерный подход в физическом воспитании детей»

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования провозглашает один из принципов - индивидуализация, который ориентирует на создание индивидуальной образовательной траектории для каждого ребенка дошкольного возраста. При физическом развитии детей дошкольного возраста необходимо учитывать не только индивидуальный подход к каждому ребенку, но и гендерный, который предполагает организацию занятий физической культуры относительно гендера - социальных ролей мальчиков и девочек с ориентацией на их взрослую жизнь. Так, для мальчиков необходимы упражнения, формирующие выносливость, силу, мужественность, для девочек - пластичность, гармоничность, женственность.

Уже в 5-летнем возрасте отмечается значительная разница между мальчиками и девочками в прыжках через скакалку. Мальчики совершают одиночные перепрыгивания; девочки осваивают разнообразные прыжки, используя их в повседневной жизни.

Формирование скоростно-силовых качеств у мальчиков и девочек предполагает создание разного подхода к ним, так как они дают разные показатели в овладении этими качествами. Подбор упражнений зависит от избранного способа организации занятий. Организация занятий, учитывающих особенности мальчиков и девочек может иметь два следующие варианта.

1. Одно из двух занятий в неделю проводится отдельно для мальчиков и для девочек. На эти занятия целесообразно планировать изучение упражнений, которые требуют разных методических подходов при работе с мальчиками и девочками (например, метание), и упражнений, вызывающих интерес данной группы детей (например, для мальчиков - футбол, хоккей, для девочек - упражнения с лентами). Сюжетное занятие

или использование большой тематической игры также может носить ярко выраженную окраску в зависимости от пола занимающихся (например, для мальчиков - тематическая игра «Спасатели», для девочек - тематическая игра «Театр кукол»).

2. Все занятия проводятся совместно, но часть заданий имеют отличия для девочек и мальчиков. Этот вариант занятий тоже имеет две разновидности:

- в подготовительной и заключительной частях занятия дети выполняют упражнения все вместе, а в основной части занятия они делятся на подгруппы в зависимости от пола, и каждая группа выполняет свое задание;

- на протяжении всего занятия дети выполняют упражнения вместе, но ряд упражнений предполагает разные варианты исполнения для мальчиков и девочек (например, в общеразвивающих упражнениях - исходные положения, в полосе препятствий - условия преодоления препятствий: мальчики перелезают, девочки подлезают; в метании - расстояние до цели; в ритмической гимнастике - рисунок движений; в упражнениях на развитие силы мышц - дозировка).

Нормирование физической нагрузки должно основываться на индивидуальных особенностях детей: состоянии здоровья, физической подготовленности, типе конституции. Повышать физическую нагрузку следует постепенно. В то же время требования полоролевого воспитания предполагают формирование у детей установки на то, что мужчина должен быть сильным, чтобы защищать слабых, уметь брать на себя ответственность.

Этого можно добиться разными требованиями к выполнению заданий, как в группе мальчиков, так и в группе девочек. Например, упражнение «поднимание туловища в сед из положения лежа» значительно усложняется, если руки ребенка не «помогают», а находятся за головой. Педагог громко объявляет, что девочки выполняют это упражнение 8 раз, а

мальчики, так как они будущие мужчины, - 10 раз. А потом, не привлекая внимание детей, предлагает физически неподготовленным мальчикам выполнять поднимание с махом рук, а девочкам, для которых это упражнение не представляет сложности, - в положении «руки за головой».

Учитывая уровень физической подготовленности детей, не следует забывать и о половых отличиях, проявляющихся в реакции организма дошкольников на физическую нагрузку. Руководителю физического воспитания необходимо помнить, что упражнения, требующие проявления силы, должны очень осторожно использоваться в физическом воспитании дошкольников вообще, и особенно у девочек. Существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени для овладения ими (например, метания на дальность и в цель). И наоборот, есть упражнения, легкие для овладения девочками, и требующие много времени и усилий у мальчиков (например, прыжки на скакалке). Поэтому педагогу на занятии необходимо строить различные «технологические схемы» овладения данными видами движений мальчиками и девочками (разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования и т. п.).

Педагог, организуя двигательную деятельность дошкольников, должен помнить, что ее успешность во многом зависит от учета половых особенностей девочек и мальчиков. Так, для мальчиков старшего дошкольного возраста наиболее благоприятен режим большой двигательной активности, в то время как для девочек этого возраста оптимален режим средней двигательной активности. В связи с этим педагог должен определить, когда в режиме дня детям с повышенной потребностью в движениях (в основном мальчикам) следует предоставить возможность для дополнительных занятий физическими упражнениями и чем в это время будут заняты остальные дети. Частично эту проблему можно решить рациональным размещением зоны двигательной активности

в группе и через систему занятий в секциях. Кроме того, для нормального развития мальчикам требуется освоение большого пространства. Поэтому при отсутствии в дошкольном учреждении физкультурного зала необходимо чаще планировать занятия на улице. Девочки в большей степени нуждаются в побуждении к двигательной деятельности. Именно на них следует обращать больше внимания при организации подвижных игр. Мальчики, как правило, либо сами находят развлечения большой двигательной активности, либо сразу присоединяются к организованной двигательной деятельности.

Педагогу на физкультурных занятиях следует учитывать различия в эмоциональности детей. Девочки очень эмоционально реагируют на все оценки: и на положительные, и на отрицательные, мальчики реагируют избирательно и только на значимые для них оценки. Известно также, что мальчики больше подвержены стрессу. Адаптация к новой ситуации для мальчиков проходит сложнее. В то же время физические упражнения (особенно подвижные игры) служат эффективным средством преодоления стрессового состояния. Для феминных мальчиков очень важно, чтобы взрослый демонстрировал веру в их силы и возможности.

Есть различия и в двигательных предпочтениях мальчиков и девочек. Мальчики любят спортивные игры. Например, при предоставлении детям свободы выбора двигательной деятельности они берут мяч, пытаются играть в футбол, но, как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу. Наблюдения показывают, что девочки практически никогда так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения из «школы мяча». Ленты, скакалки, обручи - предметы девочек. Так как центр тяжести у девочек находится ниже, они легче справляются с упражнениями на равновесие. Если в зале есть бревно, можно наблюдать, как по-разному относятся к этому снаряду девочки и мальчики. Мальчики быстро пробегают и соскакивают с него, в то время как девочки идут по бревну медленно, с приседаниями и поворотами,

получая от этого явное удовольствие, любуясь собой. Мальчикам же лучше в это время ползать по гимнастической стенке.

В то же время это усредненный подход к двигательным предпочтениям мальчиков и девочек. Необходимо учитывать не только половые, но и индивидуальные особенности, склонности и интересы детей, так как иногда девочки проявляют способности к упражнениям с видимой «мальчишеской» направленностью, и наоборот. Поэтому педагог не должен подавлять стремление детей заниматься определенным видом движений (если только это не вредит здоровью). Половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-либо двигательной деятельности. Однако стойкий интерес детей к несвойственной двигательной деятельности должен стать поводом для размышлений педагогов и родителей.