



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Организация системы физического воспитания у детей дошкольного
возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
61,56 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«В» февраля 2025 г.
Директор института
А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:
Студентка группы ЗФ-409-106-3-1
Татаурова Александра Максимовна А.Татаурова

Научный руководитель:
доктор биологических наук, профессор
Мамылина Наталья Владимировна Н.Мамылина

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.1 Средства, методы и принципы физического воспитания детей дошкольного возраста.....	8
1.2 Проблемы и пути их решения в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	25
1.3 Роль педагогов и родителей в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	29
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА 2 ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	38
2.1 Организация и методы исследования.....	38
2.2 Реализация программы по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста.....	41
2.3 Анализ динамики результатов исследования уровня физического воспитания детей дошкольного возраста.....	46
Выводы по второй главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой важнейший аспект общего развития личности, который закладывает фундамент для формирования здорового, активного и гармоничного человека. В современном обществе, где наблюдается рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, а также увеличение времени, проводимого детьми за электронными устройствами, значимость физического воспитания становится особенно актуальной. В дошкольном возрасте, когда происходит интенсивное развитие всех аспектов личности, включая физическое, психическое и социальное, важно создать условия для полноценного физического развития, которое будет способствовать укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Физическое развитие детей 3-7 лет имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при организации воспитательного процесса. На данном этапе жизни ребенок активно познает окружающий мир, испытывает различные физические нагрузки и развивает свои двигательные навыки. Это время, когда формируются основы двигательной культуры, закладываются привычки к физической активности, а также развиваются социальные навыки через игры и совместные занятия. Важно отметить, что физическое развитие в дошкольном возрасте не ограничивается только двигательными навыками; оно также включает в себя развитие эмоциональной сферы, что в свою очередь влияет на общую психологическую устойчивость и социальную адаптацию ребенка [43; 44].

Значение физического воспитания в дошкольном возрасте обусловлено не только необходимостью поддержания физического здоровья, но и его влиянием на развитие других аспектов личности. Физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

укрепляет иммунитет, а также положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии детей. Дети, участвующие в физической активности, как правило, более уверены в себе, имеют более высокую самооценку и лучше справляются с эмоциональными трудностями. Кроме того, физическое воспитание в дошкольном возрасте способствует развитию таких качеств, как дисциплина, настойчивость, умение работать в команде и достигать поставленных целей.

Организация физической работы с детьми дошкольного возраста требует особого подхода и внимательного планирования. Важно создать разнообразные условия для физической активности, включая занятия на свежем воздухе, игры, спортивные мероприятия и специализированные занятия, направленные на развитие определенных двигательных навыков. Важно, чтобы физические занятия были не только полезными, но и интересными для детей, способствовали их вовлеченности и желанию участвовать в активностях. В этом контексте роль воспитателя становится ключевой: он должен уметь мотивировать детей, создавать атмосферу доверия и поддержки, а также подбирать соответствующие методы и формы работы, которые будут способствовать развитию физической активности.

Однако, несмотря на все преимущества физического воспитания, существуют определенные проблемы, которые могут возникнуть в процессе его организации. Это может быть связано как с недостатком материально-технической базы, так и с нехваткой квалифицированных специалистов, которые могли бы вести занятия с детьми. Кроме того, существует риск недостаточной мотивации как со стороны детей, так и со стороны родителей, что может негативно сказаться на эффективности физического воспитания. Важно выявлять и анализировать эти проблемы, а также разрабатывать пути их решения, чтобы обеспечить детям дошкольного возраста полноценное физическое развитие и возможность для активной жизни.

Выше обозначенное позволило определить проблему исследования, состоящую в поиске путей эффективного физического воспитания детей дошкольного возраста и сформулировать тему:

"Организация системы физического воспитания у детей дошкольного возраста".

Цель исследования – разработка, обоснование и апробация программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Объект исследования – дети дошкольного возраста.

Предмет исследования – процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что физическое воспитание детей дошкольного возраста будут улучшаться, если:

- изучены теоретические основы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации;

- разработана программа по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста;

- произведена оценка эффективности разработанной программы по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации;

- дети дошкольного возраста будут регулярно заниматься по программе физической культуры.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие задачи:

- изучить теоретические основы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации;

– разработать программу по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста;

– оценить эффективность разработанной программы по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Теоретико-методологическую основу исследования педагогические основы формирования физической культуры детей дошкольного возраста (Абдульманова, А.Д. Викулов, Е.В. Воднева, Л.В. Волгина), исследования ученых в области развития физических качеств у детей дошкольного возраста (Л.Д. Глазырина, Ю.Ф. Змановская, М.Ю. Кистяковская, В.Т. Кудрявцев, А.А. Ошкина, Е.А. Покровский, А.И. Фомина).

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие **методы**:

1. Теоретические: анализ документов нормативно-правовой направленности; медико-биологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы; моделирование; сравнение; систематизация полученных данных.

2. Эмпирические: педагогический эксперимент, наблюдение, беседа с родителями.

3. Методов математической статистики при анализе полученных данных.

База исследования: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 59 (г. Златоуст, Квартал Медик 10 а).

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы для определения цели, объекта, предмета и задач исследования.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент у детей дошкольного возраста (6-7 лет). Были сформированы одна контрольная и одна экспериментальная группы в количестве по 6 детей в каждой, из них - 3 мальчика и 3 девочки. Педагогический эксперимент включал следующие этапы:

1. При помощи контрольных нормативов у участников эксперимента оценивался начальный уровень физической подготовленности.

2. В течение первой и последней недели эксперимента проходил прием контрольных нормативов, которые проводились по стандартной для всех групп схеме. Подбор контрольных упражнений осуществлялся с учетом возрастных особенностей учащихся. На прием контрольных упражнений отводилось целое занятие.

На третьем этапе исследование, обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов. На 3 этапе исследования были проанализированы полученные результаты, сделаны по ним выводы, а также определены практические рекомендации. Также на данном этапе, проводилось оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и стандартами, помимо этого подготавливалась электронная презентация.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов:

введения, двух глав, заключения, выводов после глав, списка использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Средства, методы и принципы физического воспитания детей дошкольного возраста

Принципы физического воспитания формируют основу для установления правил и требований, которым должен следовать воспитатель. Они направлены на обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, раскрытия его потенциальных возможностей и гармоничного развития. В этой области применяются как общие педагогические принципы, такие как сознательность, активность, наглядность и доступность, так и специальные принципы, отражающие специфику физического воспитания [3].

Общепедагогические принципы.

Принцип осознанности и активности сосредоточен на формировании у ребенка осмысленного подхода к физическим упражнениям и подвижным играм. Этот принцип был введен П.Ф. Лесгафтом, который подчеркивал важность осознанного выполнения движений вместо механического запоминания.

Осознанное понимание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения и своего тела помогает ребенку развивать телесную рефлексию. Понимая положительное влияние физических упражнений на здоровье, дети учатся самостоятельно и творчески подходить к решению двигательных задач. Они овладевают пространственными терминами, осознанно выбирают оптимальные способы выполнения движений, создают комбинации движений и их варианты, организуют известные игры и придумывают новые.

Принцип активности подразумевает, что ребенок проявляет высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества в своей деятельности.

Принцип систематичности и последовательности применим ко всем аспектам физического воспитания, таким как формирование двигательных навыков, закаливание и соблюдение режима. Систематический подход проявляется в взаимосвязи между знаниями, умениями и навыками. Подготовка и предварительные упражнения помогают освоить новое движение, после чего можно приступать к изучению следующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность и непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного периода обеспечивают реализацию этого принципа. Во всех возрастных группах следует строго соблюдать последовательность физкультурных занятий, чередовать нагрузки с отдыхом, а также обеспечивать преемственность и взаимосвязь в содержании самих занятий [22].

Для успешного освоения движений и формирования двигательных навыков необходима их повторяемость. Принцип повторения является основополагающим, поскольку именно благодаря многократным повторам формируются двигательные навыки и развиваются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений включает в себя изучение нового материала и повторение ранее освоенных движений в различных вариациях. Вариативность упражнений может заключаться в изменении самих упражнений, условий их выполнения, использовании разных методов и подходов, а также в проведении занятий в различных формах.

Принцип наглядности служит для соединения чувственного восприятия с мышлением. Он способствует целенаправленному воздействию на функции сенсорных систем, задействованных в движении.

В физическом воспитании используются два вида наглядности: непосредственная и опосредованная. Непосредственная наглядность

заключается в демонстрации педагогом того или иного двигательного действия. Опосредованная наглядность достигается через демонстрацию учебных пособий, фильмов, графиков, фотографий и других материалов, помогающих создать представление о выполняемых движениях. Наглядность упрощает выполнение двигательных заданий, повышает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, а также развивает двигательные способности.

Принцип доступности и индивидуализации особенно важен в контексте оздоровительной направленности физического воспитания. Физические упражнения оказывают влияние на жизненно важные функции организма, поэтому чрезмерные нагрузки могут негативно сказаться на состоянии здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности требует от педагогов точного определения уровня доступных нагрузок. Этот уровень зависит как от индивидуальных возможностей ребенка, так и от объективных трудностей, связанных с выполнением конкретных упражнений.

Принцип индивидуализации предусматривает необходимость учитывать функциональные возможности и типологические особенности каждого ребёнка. Этот принцип позволяет улучшать врождённые задатки, развивать способности, тренировать нервную систему и воспитывать положительные качества и навыки ребёнка.

Индивидуальный подход в физическом воспитании основывается на общих закономерностях обучения и воспитания. Ориентируясь на индивидуальные особенности ребёнка, педагог всесторонне развивает его, планирует и прогнозирует его развитие. Учитывая уровень подготовленности ребёнка, его двигательные способности и состояние здоровья, определяются пути улучшения двигательных навыков, построения двигательного режима и вовлечения в различные виды двигательной активности.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания.

Принцип непрерывности отражает ключевые закономерности построения занятий в физическом воспитании. Этот важный принцип обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, а также определяет частоту и общую продолжительность занятий во времени. Он способствует развитию морфофункциональных свойств организма, которые улучшаются и совершенствуются согласно "закону упражнения". Принцип непрерывности демонстрирует закономерности физического воспитания как единого процесса. Он тесно связан с принципом чередования нагрузок и отдыха. Комбинация активной деятельности и отдыха в различных формах двигательной активности ребенка увеличивает их эффективность, что проявляется в изменениях содержания и формы функциональных нагрузок от одного занятия к другому, от одного этапа к следующему. Процесс физического воспитания упорядочивается благодаря принципу цикличности. Он заключается в повторяющемся чередовании занятий, что способствует повышению тренированности и улучшению физической подготовленности ребенка.

Развитие двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности и функциональные возможности организма происходят на основе принципа возрастной адекватности физического воспитания, то есть с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.

Огромное значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармоничного развития личности. Он способствует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, объединяя их для комплексного – физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического – развития личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности нацелен на решение задач укрепления здоровья ребёнка.

Выбор физических упражнений для ребенка ориентирован не только на профилактику нарушений осанки и поддержку общего состояния здоровья, но и на комплексное оздоровление организма, улучшение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, а также на поддержание позитивного эмоционального состояния, жизнерадостности и любви к жизни [60].

Физические упражнения в сочетании с определёнными процедурами увеличивают функциональные возможности организма, значительно улучшают работу мозга, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и других систем. Оздоровительный эффект физических упражнений и всех видов двигательной активности ребенка обязательно должен контролироваться врачом [18].

Разнообразие методов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания коллективных, групповых и индивидуальных подходов к обучению, что способствует эффективному достижению образовательных, воспитательных и оздоровительных целей в работе с детьми. В дошкольных учреждениях применяются разные методы обучения:

- фронтальный - этот метод предполагает одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участниками процесса;

- групповой - он предоставляет возможность самостоятельной практики в знакомых движениях для небольшой группы детей либо позволяет воспитателю давать дифференцированные задания различным группам детей для обучения новым двигательным действиям;

- индивидуальный - такой метод позволяет каждому ребёнку самостоятельно и успешно выполнять задания, поставленные перед ним воспитателем.

Все принципы физического воспитания реализуются в комплексе. Они обеспечивают оздоровительную направленность физического воспитания и

связывают физическую культуру с повседневной жизнью, готовят ребёнка к школьному обучению, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Средства физического воспитания.

Основным средством физической культуры для дошкольников являются физические упражнения. Дополнительными средствами, увеличивающими эффективность этих упражнений, служат гигиенические факторы и естественные силы природы.

Физическим упражнением считается любое двигательное действие, специально разработанное и используемое для физического совершенствования человека, направленное на достижение педагогических целей и соответствующее педагогическим законам. Физические упражнения оказывают многогранное воздействие на человека: они улучшают его общее и текущее физическое состояние, а также способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

На сегодняшний день в теории физической культуры выделяют несколько классификаций физических упражнений:

- по историческому признаку сформировавшихся систем физического воспитания: гимнастика, игра, туризм, спорт;
- по особенностям мышечной деятельности: скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и другие;
- по значимости для решения задач обучения: основные, подводящие, подготовительные упражнения;
- по преимущественному развитию отдельных мышечных групп: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и так далее.

Кроме общих классификаций, существуют частные классификации физических упражнений, например, в различных видах спорта, в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные упражнения) и в физиологии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности), а также в биохимии (аэробные, анаэробные и другие) [45].

Классификация физических упражнений в физической культуре дошкольников представляет собой пример частной классификации, которая основана на исторической классификации. Согласно этому подходу, все упражнения делятся на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм. Естественные силы природы, такие как солнце, воздух и вода, усиливают положительное воздействие физических упражнений на детский организм. Во время занятий на свежем воздухе под воздействием солнечного света у детей:

- возникают положительные эмоции;
- увеличивается потребление кислорода;
- активизируется обмен веществ, повышается функциональность всех органов и систем.

Солнце, воздух и воду используют для закаливания организма, чтобы повысить его устойчивость к высоким и низким температурам. Оказывая всестороннее воздействие, они легко дозируются, обеспечивая комплексный подход к закаливанию и укрепляя здоровье. В результате тренировок улучшается работа аппарата терморегуляции, и организм человека обретает способность быстро реагировать на резкие изменения погодных условий. Сочетание природных факторов с физическими упражнениями усиливает эффект закаливания [38].

Естественные силы природы также используются как самостоятельное гигиеническое средство. Вода применяется для очистки кожи от загрязнений,

расширения и сужения кровеносных сосудов, а также для механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов и парков, богатый особыми веществами (фитонцидами), помогает уничтожить микробы и насыщает кровь кислородом. Солнечные лучи способствуют выработке витамина D и защищают от болезней. Важно использовать все природные силы, комбинируя их наиболее целесообразным образом [30; 31].

Гигиенические факторы (например, режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви и спортивного инвентаря) усиливают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

Гигиенические факторы охватывают широкий спектр различных средств, которые условно можно разделить на две подгруппы.

Первая подгруппа включает в себя средства, которые поддерживают жизнедеятельность ребенка вне процесса занятий физическими упражнениями. Например, качественное и регулярное питание обеспечивает своевременное поступление питательных веществ во все органы, способствует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на функционирование пищеварительной системы и предотвращает её заболевания. Здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности и дисциплине [33].

Вторая подгруппа состоит из средств, используемых непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, создание благоприятных условий для занятий. Занятия в чистом, хорошо освещённом помещении вызывают у детей положительные эмоции, повышают работоспособность, облегчают освоение упражнений и развитие физических качеств. Правильное освещение предотвращает заболевания глаз (такие как близорукость) и

создаёт комфортные условия для ориентации детей в пространстве. Чистота помещения, спортивного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, одежды и обуви, а также чистота тела детей также служит профилактикой заболеваний. Полноценное решение задач физической культуры возможно лишь при комплексном использовании всех средств и их правильном сочетании. Так, в первые три месяца жизни ребёнка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, а затем, начиная с первого года жизни, добавляются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, а также базовые движения (например, ползание). С возрастом ребенка значимость гигиенических факторов и естественных сил природы не уменьшается, однако время, отводимое на сон и питание, сокращается, что позволяет создавать условия для применения более сложных видов физических упражнений.

Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками.

Способы передачи знаний и умений детям, способы взаимодействия педагога с воспитанниками, а также способы работы самих детей относятся к методам (от греческого слова "me'thodos" - способ, путь) и методическим приёмам. В зависимости от конкретной задачи и условий занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приёмов, составляющих его часть. Например, метод показа может включать различные приёмы:

1. Показ упражнения в профиль или анфас.
2. Показ в нужном темпе или замедленном режиме и т.д.

Таким образом, внутри каждого метода используются различные методические приёмы. Вне метода приём теряет своё значение. Он позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. Один и тот же метод может быть реализован различными приёмами. Поэтому один и тот же

метод подходит для решения множества задач и работы с разными группами детей. Специальную систему методов и методических приёмов обучения, развития и иногда форм организации занятий, предназначенную для решения конкретной задачи, называют методикой [57].

Все методы, используемые на занятиях с дошкольниками, можно разделить на три группы:

1. Методы слухового восприятия.
2. Методы зрительного восприятия.
3. Методы двигательного восприятия.

В то же время методы слухового и зрительного восприятия информации используются не только в физической культуре. Их можно назвать неспецифическими. Методы двигательного восприятия являются специфическими.

Методы слухового восприятия основаны на использовании слов педагогом. Благодаря словам ребёнок получает новые знания и понятия, что существенно влияет на его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к конкретному изучаемому упражнению. Педагог может использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой передаётся содержание учебного материала, и эмоциональную, которая воздействует на чувства ребёнка [50].

Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для пробуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и желания изучить технику их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять прямо на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу или прогулке в лес, а дети выполняют соответствующие упражнения. Также на занятиях используются стихи, считалки и загадки.

Описание - это детальное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Оно используется для

создания общего представления о движении, чаще всего при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание часто сопровождается показом упражнения [7; 8].

Объяснение применяется при разучивании упражнений. В нём подчёркиваются существенные моменты упражнения и выделяются элементы техники, на которые нужно обратить особое внимание на конкретном занятии. Постепенно у детей формируется представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным и эмоциональным. При этом полезно ссылаться на уже известные упражнения. Например, при обучении метанию в цель педагог может опираться на знания о метании на дальность, проводить аналогии, указывая на схожесть исходного положения и замаха. Детей привлекают к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков [11].

Беседа обычно принимает форму вопросов и ответов. Она помогает педагогу узнать интересы детей, проверить их знания и степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям - понять и осмыслить свой чувственный опыт. Помимо этого, беседа способствует уточнению, расширению и обобщению знаний о технике физических упражнений. Беседу можно связать с чтением книг, просмотром картинок, посещением стадиона, прогулкой на лыжах и другими видами деятельности. Её можно проводить как до начала занятий, прогулок или экскурсий, так и после них. Педагог заранее подготавливает темы, формулирует вопросы и разрабатывает методику ведения беседы (способы активизации детей и т.п.) [15].

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

Указание (команда) характеризуется краткостью и требует немедленного исполнения. Указания чаще всего используются для:

- уточнения задания;
- напоминания о том, как действовать;
- коррекции ошибок у детей перед выполнением упражнения;
- оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение);
- поощрения.

Оценка на физкультурном занятии в детском саду делится на воспитательную (регуляцию поведения детей) и обучающую (оценку качества выполнения движений). Обучающая оценка наиболее эффективна, когда она даётся во время выполнения упражнения или сразу после его завершения. Влияние такой оценки усиливается, если она индивидуализированная; в то время как воспитательная оценка, адресованная всем детям, действительна в конце занятия и должна иметь позитивный характер. Такая оценка особенно важна в новой группе при постановке новых учебных задач. Чем младше дети, тем сильнее действует положительная оценка [27].

Команда - это устный приказ, который произносит педагог, имеющий определенную форму и точное содержание ("Смирно!", "Кругом!" и т.д.). Эта форма речевого воздействия отличается крайней лаконичностью и повелительным тоном. Команда является одним из основных способов прямого руководства (немедленного управления) деятельностью детей. Команды используются только при работе со старшими дошкольниками [48].

Подсчёт позволяет устанавливать нужный темп выполнения движений. Он выполняется следующими способами:

- голосом с использованием счёта ("раз-два-три-четыре");

– сочетанием счёта с односложными командами ("раз-два-наклон-четыре");

– только односложными командами ("вдох-выдох").

Детям периодически нужно предоставлять возможность работать в удобном для них темпе. Подсчёт следует использовать только для того, чтобы научить различать разные темпы и изменять их в процессе работы.

Методы зрительного восприятия обеспечивают визуальное восприятие действия, которое показывает педагог или другой ребенок. Возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Метод показа используется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение показывают несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) переходят к частичному показу, то есть демонстрируют тот элемент техники, который осваивается на текущем занятии. Когда у детей уже появилось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, полезно вызвать его словами, активизируя мышление ребенка. Педагогу следует тщательно готовиться к показу. Важно правильно выбрать место, чтобы упражнение было видно всем детям. Самые сложные упражнения (например, метание, прыжки и другие) должны демонстрироваться в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук [24].

Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картин, рисунков, фотографий, диафильмов) и киноматериалов используется для уточнения техники физических упражнений. Наглядные пособия лучше всего показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях,

правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках [46; 49].

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

- методы строго регламентированных упражнений;
- методы частично регламентированных упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при жесткой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее увеличения, чередования с отдыхом и т.д. В результате этого появляется возможность избирательного освоения отдельных движений, последовательного формирования из них необходимых действий. Методы строго регламентированных упражнений могут применяться при обучении двигательным действиям (в целом и по частям) и при развитии двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный).

Метод разучивания по частям предполагает начальное изучение отдельных частей действия с последующим их соединением в единое целое. Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в той форме, в какой оно будет представлять собой конечную задачу обучения. Для освоения простых упражнений на занятиях с дошкольниками часто используется имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни играет важную роль в обучении физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайца или мыши, дети погружаются в образ и с радостью выполняют упражнения [20].

Имитация активно используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и т.п. Имитация применяется

во всех возрастных группах, но чаще всего используется в работе с младшими детьми.

Когда сложно разбить действие на составляющие и разработать подходящие подводящие упражнения, прибегают к методу разучивания в целом. Применение принудительно-облегчающих упражнений, с одной стороны, вынуждает ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой - создать условия, способствующие выполнению этого действия. Тренировочные устройства используются для разучивания двигательного действия, но в детских садах они чаще используются для развития физических качеств [1].

Использование слуховых и зрительных ориентиров часто относят к методам зрительного и слухового восприятия. Однако по основному признаку - наличие выполнения ребенком физического упражнения - они должны относиться к группе практических методов обучения. Слуховые ориентиры используются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксации правильного выполнения упражнения (например, ребенок наклоняется ниже, чтобы не задеть веревку, к которой привязан колокольчик). В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр. Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию [59].

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение продолжительного времени, с постоянной интенсивностью (25–75% от

максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений. Равномерный метод используется преимущественно в упражнениях циклического характера (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественной среде, в местах с богатым содержанием кислорода (лес, парк, у реки) [34; 39].

Этот метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.

Переменный метод характеризуется последовательным изменением нагрузки в процессе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости перемещения, темпа, продолжительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, изменения техники движений. Он помогает развивать у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, а также воспитывать у него волевые качества. Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разных темпах и ритмах и т.д.) [56].

Тренирующее воздействие повторного метода проявляется в результате многократного выполнения интенсивных упражнений при полном восстановлении.

Методы частично регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда дети уже обладают достаточными знаниями и умениями. Методы этой подгруппы, обладая различными характеристиками, имеют одну общую черту: при их использовании всегда присутствует элемент соревнования среди детей [26; 32].

Игровой метод обладает многими чертами, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через традиционные игры. Понятие "игрового метода" охватывает большее количество средств и форм реализации, чем официальные игры. Например, игровое занятие можно провести под девизом "Мы готовимся к полету", не используя при этом подвижные игры. Изучение, скажем, способов переноски грузов можно организовать в виде игры "Строим дом".

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнований (состязаний), но имеет более широкое применение. Соревновательный метод может использоваться в любой форме организации занятий, направленных на проведение соревнований по любому виду физических упражнений. Например, соревнование можно провести на протяжении всего физкультурного занятия, начиная с входа в зал и заканчивая выходом из него. Этот метод имеет много общего с игровым методом. Однако между этими методами существует и ключевое отличие. Оно заключается в том, что в игровом методе процесс выполнения физических упражнений всегда содержит сюжетное содержание. В соревновательном методе этот аспект отсутствует, и выполнение действия полностью определяется задачей победы в определенном виде деятельности в соответствии с установленными правилами [47].

Применение соревновательного метода на занятиях с дошкольниками требует осторожности. Неправильная методика может привести к сильному эмоциональному возбуждению, что может негативно повлиять на самочувствие и поведение детей младшего возраста. Не стоит злоупотреблять этим методом, особенно в виде эстафеты. Длительное наблюдение за соревнованиями, участие в соревнованиях в напряжённой атмосфере могут вызвать стресс у дошкольников, что отрицательно скажется на их здоровье и поведении [40].

1.2 Проблемы и пути их решения в физическом воспитании детей дошкольного возраста

Физическое воспитание детей дошкольного возраста - это важный аспект общего развития, который сталкивается с рядом проблем.

Первая проблема касается индивидуализации физического воспитания. Действительно, состав дошкольников неоднороден по уровню здоровья, физической подготовленности и физического развития. Чтобы решить эту проблему, необходимо организовать индивидуальный подход вместе с дифференцированным подходом, где дети распределяются на группы, основанные на схожих типичных характеристиках, что позволяет педагогу выбирать методы и приемы работы, учитывая сложность и индивидуальные особенности каждого ребенка [29].

Второй проблемой в физическом воспитании детей дошкольного возраста является нехватка качественного доступа к физическим активностям и оборудованию. Это может включать в себя отсутствие специальных спортивных площадок, тренажеров, игровых зон и других ресурсов, необходимых для успешного физического воспитания. Решение этой проблемы требует разработки стратегий, направленных на расширение доступа к качественным физическим активностям для детей. Это включает в себя сотрудничество с местными властями, привлечение спонсоров, а также использование альтернативных решений, таких как организация занятий на открытом воздухе [2].

Одним из значительных препятствий в физическом воспитании детей дошкольного возраста является дефицит специалистов в этой области. В большинстве детских садов занятия по физической культуре проводят воспитатели, которые не получили специального образования в области физической культуры. Это может приводить к низкому качеству занятий,

недостаточному уровню знаний и умений у детей, а также к недовольству родителей [45; 41].

Для привлечения специалистов в область физического воспитания в детский сад можно воспользоваться несколькими стратегиями:

1. Поиск специалистов среди выпускников вузов. Можно искать выпускников университетов, которые специализировались на физическом воспитании или смежных дисциплинах, таких как педагогика, психология, биология и медицина. Эти специалисты будут обладать необходимыми знаниями и навыками для работы в детском саду.

2. Обучение через курсы повышения квалификации. Организация курсов повышения квалификации для воспитателей и учителей позволит готовить специалистов в области физического воспитания. Курсы могут проводиться на базе университета или специализированного центра переподготовки.

3. Сотрудничество с университетами. Заключение договоров сотрудничества с университетскими кафедрами физического воспитания поможет привлекать студентов и молодых специалистов для прохождения практики в детском саду. Это даст возможность подготовить будущих профессионалов в сфере физического воспитания. Привлечение через гранты и стипендии: Предложение стипендий и грантов для специалистов в физическом воспитании может стать дополнительным стимулом для их выбора профессии [6].

4. Создание программ обмена специалистами: Создание программ обмена кадрами с другими детскими садами или школами может позволить получать специалистов на временной основе, обеспечивая гибкость и возможность удовлетворения спроса на специалистов.

Эти подходы помогут обеспечить приток квалифицированных кадров в сферу физического воспитания детей дошкольного возраста.

Следующая проблема заключается в недостаточной мотивации детей к занятиям физическими упражнениями. Что же можно предложить для решения данного вопроса? Что может вызвать интерес ребенка к физическому развитию?!

В первую очередь, необходимо, чтобы родители замотивировали своего ребенка. Возможно, это спортивные игры в выходные дни, прогулки на свежем воздухе, рыбалка, выезды на природу. В большей степени родители способны вызвать интерес у своего малыша. Также необходимо определить его в какую – либо спортивную секцию, внимательно изучив интересы своего ребенка. Различные беседы также смогут заставить мысли ребенка двигаться в правильном направлении. Братья и сестры также способны вызвать интерес у ребенка в занятии спортом. Они могли бы являться своеобразным примером. Многие дети равняются на них [21; 58].

Еще одними, немало важными, мотиваторами будут являться воспитатели, инструктора. Их задача – сформировать у ребенка физические привычки, навыки, вызвать интерес к таким занятиям. Одна из форм воздействия – это двигательно – игровая. С помощью различных подвижных игр можно вызвать азарт у ребенка, соревновательный дух, что также становится сильным движущим фактором в процессе приучения. Организация физкультминуток, различных танцевальных флешмобов поможет прийти к достижению главной задачи.

Еще один вариант, это организация встреч с известными людьми, добившимися успеха в области спорта. Конечно, они должны быть не длительные, но детям будет очень интересно, также они смогут задать очень интересующие их вопросы [44].

Немаловажной проблемой является отсутствие участия родителей в физическом воспитании детей дошкольного возраста может быть связано с разными причинами:

- некоторые семьи не хотят;
- другие не умеют это делать;
- третьи не понимают, зачем это нужно.

Действительно, активное участие родителей в образовательном процессе дошкольника играет важную роль в его гармоничном развитии. Совместные занятия родителей с детьми могут принести положительные результаты, такие как пробуждение интереса к двигательной зрелости ребенка, развитие двигательных навыков, соответствующих возрасту и индивидуальным способностям ребенка [60].

Чтобы вовлечь родителей в физическое воспитание детей, педагогам дошкольных учреждений можно проводить различные мероприятия:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- совместные с инструкторами и педагогами спортивные праздники и развлечения, спортивные соревнования.

Также можно организовывать для родителей практикумы, где они могут приобрести определенный педагогический опыт.

В заключении можно сказать, что физическое воспитание в дошкольных учреждениях является важной частью общей образовательной программы, требующей внимательного рассмотрения и продуманного подхода. Выявленные проблемы указывают на необходимость разработки и внедрения эффективных программ, направленных на увеличение физической активности у детей. Решение этих проблем в области физического воспитания дошкольников имеет долговременное значение для формирования здоровых привычек и образа жизни, способствующего общему физическому и психологическому развитию детей [5].

1.3 Роль педагогов и родителей в физическом воспитании детей дошкольного возраста

Вероятно, сегодня уже никому не нужно доказывать, что решение проблем физического воспитания и укрепления здоровья детей невозможно без активного участия родителей. Семья является средой, в которой формируются основы здоровья ребенка. Именно родители должны закладывать в сознание ребенка фундамент здорового образа жизни. Семья для ребенка - это окружающий мир, в котором он находит примеры для подражания и начинает формировать свою социальную личность. Всё, что ребенок усваивает в ранние годы своей жизни в семье, сохраняется на протяжении всей дальнейшей жизни. Если наша цель - вырастить морально и физически здоровое поколение, то нам необходимо решать эту проблему совместно: детский сад, семья и общество [55].

Да, верно, дошкольное учреждение и семья - это две ключевые социальные структуры, которые в значительной мере определяют здоровье ребенка. Хотя их воспитательные функции различаются, для всестороннего развития ребенка требуется их тесное взаимодействие. Даже самая идеальная физкультурно-оздоровительная программа не обеспечит ожидаемых результатов, если её цели не достигаются в сотрудничестве с семьёй. А также если в дошкольном учреждении не организовано детско-взрослое сообщество (дети - родители - педагоги).

Признание приоритета семейного воспитания требует новых отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

В «Толковом словаре русского языка» под редакцией С.И. Ожегова дано определение понятию «сотрудничать»: работать, действовать вместе, принимать участие в общем деле.

Сотрудничество - это общение «на равных», активная помощь друг другу, это диалог, который постоянно обогащает всех партнеров, всех участников. Овладеть искусством вести диалог, искать позитивные способы и формы общения необходимо обеим сторонам: и родителям, и педагогам.

В «Толковом словаре русского языка» под редакцией С.И. Ожегова «взаимодействие» рассматривается как:

- 1) взаимная связь;
- 2) взаимная поддержка.

О.Л. Зверева трактует взаимодействие как обмен мыслями, чувствами, переживаниями в процессе общения. Взаимодействие педагогов с родителями предполагает установление «обратной связи», учет их потребностей в знаниях, опору на имеющийся положительный опыт семейного воспитания, личную заинтересованность родителей. Это возможно в том случае, если фундаментом станет совместная детско-родительская физкультурно-оздоровительная деятельность, при которой взрослые личным примером будут подкреплять осознанное желание детей быть здоровыми.

Переход к новым формам взаимоотношений между родителями и педагогами возможен только в рамках открытого детского сада. Концепция "открытого детского сада" подразумевает включение родителей в образовательный процесс детского сада. Родители и члены семьи могут вносить значительный вклад в образовательную работу детского сада, улучшая жизнь детей. Открытость детского сада выгодна всем участникам, но особенно детям. Они не только узнают что-то новое, но и учатся уважать, любить и гордиться своими родителями, бабушками, дедушками, которые оказываются мудрыми, сильными, ловкими и смелыми [4; 9].

Основная задача педагогов заключается в том, чтобы убедить родителей в важности физической готовности ребенка и привить его к

здоровому образу жизни. Педагоги должны регулярно и всесторонне просвещать родителей, передавая теоретические знания и помогая приобретать практические навыки, а также делиться семейным опытом воспитания детей [10].

Были определены общие педагогические и специфические условия, необходимые для успешного взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей:

1. Взаимное доверие и уважение: между педагогом и родителями должно существовать взаимное доверие и уважение, что является основой для продуктивного общения.

2. Соблюдение такта, чуткости и отзывчивости: педагог должен вести себя с родителями с осторожностью, деликатностью и вниманием, что способствует установлению хороших рабочих отношений.

3. Учет особенностей каждой семьи: инструктор должен учитывать особенности каждой семьи, такие как социально-экономическая ситуация, возраст родителей и их уровень знаний в области физического воспитания.

4. Индивидуальный подход к каждой семье: несмотря на работу с группой родителей, инструктору необходимо находить индивидуальный подход к каждому отдельному случаю, учитывая потребности и особенности каждой семьи.

5. Комплексность работы с родителями: работа с родителями должна включать различные аспекты, такие как встречи, семинары, консультации и совместные мероприятия, что обеспечивает целостное понимание проблем и потребностей родителей.

6. Одновременное влияние на родителей и детей: деятельность инструктора направлена как на родителей, так и на детей, что позволяет достигать синергии в образовательных результатах.

Последовательность и система: в работе с родителями необходимо соблюдать определённую последовательность и структуру мероприятий, что помогает избежать недоразумений и конфликтов [12].

Основные принципы, лежащие в основе организации совместной работы инструктора по физкультуре с родителями:

1. Единство целей и задач физического воспитания и укрепления здоровья ребенка в дошкольном учреждении и семье. Это достигается путём координации усилий педагогов и родителей в области физического воспитания и укрепления здоровья детей, ознакомления родителей с основными направлениями работы в детском саду, а также изучения педагогами успешных примеров семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы на протяжении всего времени нахождения ребенка в дошкольном учреждении. Включает в себя регулярные встречи, семинары и другие мероприятия, направленные на поддержание постоянного контакта и информирование родителей о физкультурно-оздоровительной программе.

3. Партнерство, взаимопонимание и доверие. Формирование партнёрских отношений между педагогами и родителями, направленные на улучшение физического воспитания и укрепление здоровья детей. Укрепление авторитета педагогов в семье и среди родителей в детском саду.

4. Согласованность действий. Установление единых требований к процессу физического воспитания в семье и детском саду, обсуждение и утверждение правил здорового образа жизни (ограничения, требования, запреты), которые будут соблюдаться обеими сторонами.

Преимственность и индивидуальный подход. Учёт интересов и способностей каждого ребенка и каждой семьи, разработка индивидуальных планов физического воспитания, адаптация программ под конкретные потребности и ситуации.

Цели педагогической деятельности заключаются в поиске и разработке новых, современных форм сотрудничества инструктора по физкультуре с родителями, которые будут способствовать положительному физическому развитию ребенка, повышению родительской компетенции, включающей интеграцию различных аспектов личного родительского опыта [13; 14; 16].

Определенные задачи:

1. Внедрение разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы в образовательную деятельность детского сада, включая участие детей и их родителей.

2. Формирование положительного отношения к занятиям физкультуры и спорту, а также к здоровому образу жизни в семье.

3. Заинтересованность родителей идеями ведения здорового образа жизни в семье, вовлечение их в жизнь детского сада, превращение их в союзников в работе.

4. Обучение родителей эффективным методам взаимодействия с ребенком, направленным на сохранение его здоровья и создание в семье здоровой нравственно-психологической атмосферы.

5. Повышение интереса родителей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми.

6. Оказание практической помощи семьям в создании условий для поддержания и улучшения здоровья ребенка.

7. Привлечение родителей к воспитательному процессу, создание здоровой среды в семье.

Расширение спектра средств и способов работы с родителями, стимулирование поиска родителями оптимальных стилей взаимодействия, укрепление доверительных отношений между инструктором по физической культуре и родителями.

Формы работы с родителями подбирались согласно классификации форм общения педагогов с родителями, которые предлагает Т.В. Кротова. Планируя ту или иную форму работы, исходили из представлений о современных родителях, готовых к обучению, саморазвитию и сотрудничеству. С учетом этого выбирали следующие требования к формам взаимодействия: оригинальность, востребованность, интерактивность [17; 19].

Формы взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями традиционно делятся на три группы:

1. Коллективные формы – родительские собрания, групповые консультации, конференции.
2. Индивидуальные формы – индивидуальные консультации, беседы.
3. Наглядно-информационные формы – информационные материалы, такие как папки-передвижки, стенды, выставки, фото, дни открытых дверей.

Однако в последнее время особую популярность приобрели нетрадиционные формы общения, которые были предложены и апробированы как педагогами ДОУ, так и родителями. Эти нетрадиционные формы взаимодействия представлены в таблице 1.

Таблица 1- Нетрадиционные формы взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями

Формы работы	С какой целью используется эта форма	Виды работы
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение анкетирования, социологических срезов, опросов; «Родительская почта», «Телефон доверия», «Горячая линия», «Виртуальная приемная».

Продолжение таблицы 1

<p>Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские</p>	<p>Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, условиями, задачами, содержанием, методами и особенностями воспитания детей, оказание практической помощи семье. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.</p>	<p>Информационные проспекты для родителей, организация дней открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей; выпуск газет, организация мини-библиотек, презентации семейных творческих проектов по физкультурно-оздоровительной работе в семье, странички сайта, видеотека, аудиотека; фотовыставки, выставки детских работ.</p>
<p>Познавательные</p>	<p>Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей</p>	<p>Семинары-практикумы, педагогический брифинг, семейный клуб, родительские конференции, педагогическая гостиная, консультации в нетрадиционной форме с элементами практикума, вечера вопросов и ответов, устные педагогические журналы, организация совместных физкультурных занятий, игры с педагогическим содержанием, библиотека игр для родителей, домашние задания.</p>
<p>Досуговые</p>	<p>Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми.</p>	<p>Совместные досуги, праздники, туристические походы, спартакиады, турниры, участие родителей и детей в акциях, экскурсиях.</p>

Таким образом, применение в работе инструктора по физической культуре различных форм взаимодействия с родителями помогает повысить эффективность работы по оздоровлению детей; сформировать устойчивые стереотипы здорового образа жизни в своей семье.

Выводы по первой главе

1. Физическое воспитание играет важную роль в общем развитии детей дошкольного возраста. Оно способствует улучшению физического состояния, развитию двигательных навыков, укреплению иммунной системы, а также улучшению когнитивных функций и социальной адаптации.

2. Физическое воспитание должно учитывать возрастные особенности детей. У детей дошкольного возраста происходят значительные физиологические и психологические изменения, которые требуют особого подхода для предотвращения возможных травм и заболеваний.

3. Регулярные физические упражнения укрепляют здоровье и снижают риски заболеваний, связанных с малоподвижностью. Физическая активность укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение и снижает вероятность возникновения болезней, вызванных сидячим образом жизни.

4. Физическое воспитание способствует развитию двигательных навыков и социальных навыков. Оно помогает детям развивать базовые двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки, метание и ловля мяча, которые необходимы для полноценного физического развития и адаптации к окружающей среде.

5. Физическое воспитание содействует социализации и психологической зрелости. Оно способствует развитию коммуникативных навыков, улучшает способность детей взаимодействовать с окружающими людьми и понимать социальные нормы.

6. Программа физического воспитания должна учитывать индивидуальные потребности и способности детей, а также специфические условия жизни каждой семьи. Программы физического воспитания должны быть адаптированы к различным потребностям и условиям, обеспечивая оптимальное развитие каждого ребенка.

Эти выводы подчеркивают важность физического воспитания в дошкольном возрасте и необходимость разработки программ, которые

учитывают возрастные особенности, индивидуальные потребности и условия жизни детей.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО -ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился с дошкольниками МАДОУ Детский сад № 59 г. Златоуст.

Исследование проводилось в три этапа.

1. Констатирующий этап эксперимента представлял собой анализ научно-методической литературы для определения цели, объекта, предмета и задач исследования.

2. Формирующий этап эксперимента представлял собой педагогический эксперимент у детей дошкольного возраста (6-7 лет). Были сформированы одна контрольная и одна экспериментальная группы в количестве 10 детей в каждой, из них - 5 мальчиков и 5 девочек в каждой группе.

3. Контрольный этап включал в себя обработку и анализ полученных данных, оформление результатов эксперимента и формулировку выводов.

Педагогический эксперимент включал следующие этапы:

1. При помощи контрольных нормативов у участников эксперимента оценивался начальный уровень физической подготовленности.

2. В течение первой и последней недели эксперимента проходил прием контрольных нормативов, которые проводились по стандартной для всех групп схеме. Подбор контрольных упражнений осуществлялся с учетом возрастных особенностей учащихся. На прием контрольных упражнений отводилось целое занятие.

3. На данном этапе исследование, обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ документов нормативно-правовой направленности; медико-биологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы; моделирование; сравнение; систематизация полученных данных.

2. Эмпирические: педагогический эксперимент, наблюдение, беседа с родителями.

3. Методов математической статистики при анализе полученных данных.

Анализ научно-методической литературы проводился на протяжении всего исследования. Теоретические вопросы решались на основании изучения литературы по следующим направлениям:

- теория и методика физического воспитания и спорта;
- воспитание физических качеств;
- возрастная физиология.

Экспериментальный педагогический метод был основным инструментом исследования и использовался для выявления уровня физического воспитания детей дошкольного возраста. Эксперимент проводился с целью проверки гипотез и наблюдений, а также для подтверждения или опровержения выдвигаемых предположений.

Для оценки уровня физического воспитания каждого дошкольника использовались карточки, в которых фиксировались результаты контрольных тестов физической подготовленности. Эти карточки заполнялись данными о результатах контрольных испытаний, разделённых по полу и возрасту дошкольника.

Для оценивания уровня физического здоровья и уровня физической подготовленности дошкольников использовались следующие тесты:

1. Бег на 30 м. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40 м, ширина 3м). На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят воспитатель и инструктор по физической культуре, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать участники. По команде «Внимание» участник подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от участника). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении теста на полу ребенок по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. При выполнении теста на гимнастической скамье по команде ребенок выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне необходимо максимально согнуться и зафиксировать результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

3. «Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы». Участник встаёт у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из

исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой.

4. Бег на дистанцию 120 метров. Этот тест представляет собой методику оценки выносливости у детей дошкольного возраста через беговые упражнения. Основная цель теста – оценить способность ребенка поддерживать определенный темп бега на заданную дистанцию, соответствующую его возрасту. Важно отметить, что участие в тесте требует соблюдения ряда условий:

- в тесте участвуют от 5 до 7 детей, подобранных по уровню их двигательной активности;

- перед началом теста нужно измерить длину беговой дорожки и разметить её, отметив линии старта и середины дистанции. Площадка может располагаться вокруг детского сада.

5. Челночный бег 3x10. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется с размеченными линиями старта и финиша, ширина которых входит в отрезок 10 м.

Такой подход позволяет объективно оценивать физическую подготовку дошкольников.

Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке с помощью программы Microsoft Excel. Используются общепринятые методы статистики с определением средней арифметической вариационного ряда (M), ошибки среднего арифметического (m) и статистической достоверности (p).

2.2 Реализация программы по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста

Для реализации программы сравнивались две группы - контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе, контрольная по программе ФГОС ДО. В педагогическом эксперименте принимали участие дети подготовительной к школе группы, в составе 10 человек. Занятия проводились 3 раза в неделю по 30 минут. Занятие делилось на три части.

В подготовительной части занятия происходило разогревание организма и подготовка его к основной физической нагрузке. Эта часть занятия проводилась в легком ритме.

Основная часть включала упражнения, направленные на совершенствование физических качеств. Кроме того, проводились подвижные игры с использованием спортивного инвентаря.

В заключительной части занятия использовались упражнения на дыхание и расслабление, которые выполнялись в медленном темпе и упражнения на развитие гибкости.

В данном эксперименте были использованы совместно три метода развития физических качеств у дошкольников- соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения. Акцентировалось внимание на индивидуальном подходе к физической успеваемости каждого ребенка в группе. Учитывались все слабые и сильные стороны в выполнении физических нормативов. Использовалась максимальная вариативность упражнений для развития конкретного физического качества.

В основу программы легли работы таких методистов, как Л.И. Чулицкая, Е.Г. Леви-Гориневская, А.И. Быкова, Н.А. Метлов, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова.

Была разработана программа "Быстрее. Выше. Сильнее", которая ориентирована на создание условий для физического воспитания детей в

возрасте 6-7 лет с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Реализация цели и идей программы связана с решением следующих задач:

1. Развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, включая овладение основными двигательными режимами.

3. Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В ходе реализации программы работа по формированию физической подготовленности дошкольников интегрирована с пятью образовательными областями:

1. Социально-коммуникативное развитие: дети учатся взаимодействовать друг с другом, развивают социальные навыки и осознают важность здорового образа жизни.

2. Познавательное развитие: программа включает элементы, направленные на расширение кругозора детей, знакомство с основами анатомии и физиологии человека, а также с пользой физической активности.

3. Речевое развитие: включает в себя обсуждения и рассказы о значении физической активности, проведении бесед и дискуссий на тему здоровья и спорта.

4. Художественно-эстетическое развитие: через творчество дети выражают своё отношение к физической активности, создают проекты и презентации, посвященные спорту и здоровью.

5. Физическое развитие: основной фокус программы направлен на развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование двигательных навыков.

Таким образом, программа охватывает все ключевые аспекты развития дошкольников, делая акцент на их физическом воспитании и укреплении здоровья.

Программа разработана на основе трех модулей.

Первый модуль. В нем закладываются прочные основы базы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение дошкольников разнообразными двигательными навыками. Для средств общей физической подготовки используются упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, упражнения с собственным весом.

Второй модуль предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры.

Третий модуль предусматривает смешанное включение ОФП и подвижных игр в деятельность детей.

Основная форма обучения – практические занятия.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка на улице.

Материально-техническая база: гимнастические скамейки, скакалки, флажки, канат, гантели, кубики, кегли, кольцобросы, диск круглый, мешки для прыжков, кольца для перепрыгивания, платочки, конус, фитбол, тоннель мягкий, шары пластмассовые, мяч набивной, маты, щиты-мишени навесные.

Подробное содержание программа "Быстрее. Выше. Сильнее." представлена в таблице 2 и 3.

Таблица 2- Содержание программы "Быстрее. Выше. Сильнее"

		1 модуль		2 модуль		3 модуль	
№ п/п	Наименование занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц

Продолжение таблицы 2

1.	Общая физическая подготовка	60 мин.	4 часа	30 мин.	2 часа	45 мин.	3 часа
2.	Подвижные игры	30 мин.	2 часа	60 мин.	4 часа	45 мин.	3 часа

Виды физических упражнений и подвижных игр, для развития каждого из физических качеств, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Виды физических упражнений и подвижных игр, для развития каждого из физических качеств

Направление подготовки	Содержание	
	Игры	Упражнения
Выносливость	"Северный и южный ветер" "Ловишка" "Мышкин дом" "Пятнашки"	Интервальный бег с разными временными промежутками в равномерном темпе; прыжковые упражнения: прыжки с места, многоскоки, прыжки на месте с поворотом, прыжки по кочкам; прыжки со скакалкой.
Гибкость		Наклоны; мельница; султанчик; корзиночка; самолетики; кукла; скалочка; руки пошагали.
Сила	"Кенгуру" "Переправа" "Тянем-потянем" "Наездники"	Упражнения с собственным весом (каракатица, паучок, отжимания, приседания); упражнения с дополнительным весом-броски набивного мяча: стоя от груди, из-за головы; сидя от груди, из-за головы; снизу вверх. Повторно-переменный метод работы с мячом.

Продолжение таблицы 3

Быстрота	"Быстро возьми" "Падающая палка" "Дождик" "Медведь и пчелы" "Хитрая лиса"	Интервальный бег на короткие дистанции; прыжковые упражнения: бег по кругу с прыжками, из домика в домик, радуга, кенгуру.
Ловкость	"Хвосты" "Шалашик" "Рыбалка" "Охотники" "Перемени предмет"	Челночный бег на разные дистанции, с необычными исходными положениями; упражнения на координационной лестнице; упражнения с теннисным мячом: захват мяча одной рукой, бросок мяча в стенку, точные попадания в мишень, броски снизу вверх.

2.3 Анализ динамики результатов исследования уровня физического воспитания детей дошкольного возраста

На этапе констатирующего эксперимента проводилась начальная оценка уровня физической подготовленности дошкольников.

Таблица 4- Уровень физической подготовленности детей на этапе констатирующего эксперимента

Тесты физической подготовленности	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Бег 30 м.	8,34±0,56	8,46±0,56	p >0,05
Челночный бег	11,25±0,58	11,32±0,49	p >0,05
Наклон вперед из положения стоя	6,8±1,76	6,3±1,71	p >0,05
Бег 120 м.	33,99±1,55	33,96±1,49	p >0,05
Бросок набивного мяча	223±33,1	220,5±32	p >0,05

Уровень физической подготовленности дошкольников оценивался как средний и имел незначительные отличия.

На формирующем этапе эксперимента реализована программа "Быстрее. Выше. Сильнее.". Оценка специальной подготовленности производилась по определенным показателям-низкий, средний и высокий уровень физической подготовленности. При сравнении показателей контрольной и экспериментальной групп получены следующий результат: количество детей, с высоким уровнем, в экспериментальной группе выше на 16 %, со средним ниже на 5%, низкий уровень в экспериментальной группе отсутствует. В конце педагогического эксперимента в целях оценки эффективности программы обучения произведены контрольные измерения физических показателей участников эксперимента повторно.

Уровень физической подготовленности детей на этапе формирующего эксперимента представлены в таблице 5.

Таблица 5- Уровень физической подготовленности детей на этапе формирующего эксперимента

Тесты физической подготовленности	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Бег 30 м.	7,36±0,54	8,13±0,56	p<0,05
Челночный бег	10,32±0,43	10,97±0,47	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя	10,2±1,32	7,4±1,65	p<0,05
Бег 120 м.	31,37±1,86	33,5±1,47	p<0,05
Бросок набивного мяча	274±27,5	235±30,4	p<0,05

Анализ динамики результатов физической подготовленности дошкольников из контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента убедительно продемонстрировал, что к концу эксперимента развитие физических качеств у испытуемых экспериментальной группы

значительно превышало аналогичные показатели контрольной группы по всем исследуемым параметрам.

Так, показатели теста "Бег на 30 м." достоверно улучшились в экспериментальной группе на конец исследования на 12 %, а в контрольной группе лишь на 4%. Показатели теста "Челночный бег 3x10" улучшились в экспериментальной группе на 8%, в контрольной на 3 %. Показатели теста на гибкость в экспериментальной группе улучшились на 50 %, в контрольной группе на 17 %. По показателям бега на 120 м. данные экспериментальной группы улучшились на 8 %, контрольной- 1 %. Показатели теста "Бросок набивного мяча" увеличились в экспериментальной группе на 23 %, в контрольной-8 %.

Анализ данной динамики свидетельствует об эффективности процесса реализации физического воспитания детей дошкольного возраста.

Выводы по второй главе

1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой важный компонент образовательного процесса, направленный на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование основ здорового образа жизни. Теоретические подходы подчеркивают необходимость применения различных методов и средств обучения, таких как игра, физическая активность и специальные упражнения, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Важно также создание соответствующих условий, включая оснащение учебных помещений и участие родителей в процессе воспитания. Все эти меры способствуют эффективному физическому развитию детей и подготовке их к дальнейшему обучению и активной социальной жизни.

2. Была разработана программа "Быстрее. Выше. Сильнее", которая направлена на создание условий для физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом требований ФГОС ДОО, сосредоточена на развитии скоростных и силовых качеств, гибкости, выносливости, координации, накоплении и обогащении двигательного опыта детей, а также на формировании у них потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В ходе реализации программы работа по формированию физической подготовленности дошкольников была интегрирована с пятью образовательными областями: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие и физическое развитие. Ожидаемыми результатами освоения программы являются сформированные интегративные качества ребенка, включая физические, интеллектуальные и личностные характеристики.

Отличительной особенностью данной программы является её ориентация на стимулирование физического развития, а также на развитие самостоятельности и ответственности у детей за своё здоровье и поведение.

3. Проведен анализ динамики результатов физической подготовленности дошкольников контрольной и экспериментальной групп. Эксперимент убедительно показал, что развитие физических качеств испытуемых экспериментальной группы, на конец эксперимента, достоверно выше по всем показателям результатов контрольной группы.

Так, показатели тестов в экспериментальной группе выросли в "Бег 30 м." на 12 %, теста "Челночный бег" – на 8 %, теста "Гибкость" – на 50 %, теста "Бег на 120 м." – на 8 %, теста "Бросок набивного мяча" – на 23 %.

Показатели тестов в контрольной группе выросли в "Бег 30 м." на 4 %, теста "Челночный бег" – на 3 %, теста "Гибкость" – на 17 %, теста "Бег на 120 м." – на 1 %, теста "Бросок набивного мяча" – на 8 %.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы проведен анализ литературы были изучены существующие источники информации по данной теме, что позволило получить теоретические знания для дальнейшего исследования.

Организация условий физического воспитания – рассмотрели особенности организации процесса физического воспитания детей в детских садах.

Выявление проблем – определили ключевые трудности и вызовы, с которыми сталкиваются дети и педагоги при физическом воспитании.

Диагностика физического здоровья – провели оценку состояния здоровья дошкольников, возможно, используя различные методы диагностики.

Рассмотрение возможностей разработанной программы – оценили эффективность предложенной программы физического воспитания и их влияние на развитие детей.

Таким образом, использование разработанной нами программы в практике физического воспитания позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья, физическую подготовленность и интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Проведенные исследования позволили сделать следующие выводы:

Рациональная организация двигательной активности является мощным оздоровительным средством для детей дошкольного возраста.

Двигательная активность создает энергетическую основу для функционирования организма и способствует его нормальному физическому и психологическому развитию.

Цель работы, заключающаяся в разработке программы физического воспитания для детей дошкольного возраста, была достигнута, а задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология : учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 2010. – 624 с.
2. Абросимова Л.И. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы детей и подростков к физической нагрузке / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Возрастная физиология сердечно-сосудистой системы. – 2011. – № 3. – 14–21 с.
3. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
4. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2010. – 284 с.
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина // Знание. Понимание. Умение. – 2016. – № 1. – 35–44 с.
6. Бабкина Н.Л. Методическое обеспечение занятий по физической культуре дошкольников в группе кратковременного пребывания ДООУ / Н.Л. Бабкина // Педагогика. – 2010. – №1. – 26–32 с.
7. Баранов А.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. – 2012. – № 5. – 5–12 с.
8. Барчуков Е.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е.С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2015. – 368 с.
9. Безруких М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – Москва : Медицина, 2013. – 416 с.

10. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников /Л.Н. Волошина – Санкт–Петербург : СПбГИЭУ, 2014. – 135 с.
11. Волошина Л.Н. Будущий воспитатель и культура здоровья/ Л.Н. Волошина –Санкт–Петербург : СПбГИЭУ, 2011. – 70 с.
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: / Л.Д. Глазырина // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – Кузбасский государственный технический университет, 2011. – Т. 6. – № 1. – 432–434 с.
13. Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду / О.И Давыдова– Кемерово : КузГТУ, 2012. – 219 с.
14. Демидова Е.В. Физическая подготовленность детей 3-9 лет / Е.В. Демидова, К.Е. Комарова // Актуальные вопросы состояния и развития физической подготовки дошкольников. – 2019. – 96–98 с.
15. Васильков В.А. Управление процессом формирования здоровьесберегающей образовательной и социальной среды / В.А. Васильков // Воспитание школьников: науч. метод. журн. 2010. – № 6. – 15–20 с.
16. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета/ А.А. Дронов – Москва : Дашков и Ко, 2015. – 256 с.
17. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддрежка семьи в воспитании дошкольника/ Е.С. Евдокимова// Уральский научный вестник, 2016. – Т. 5. – № 2. – 51–52 с.
18. Жуков М.Н. Подвижные игры для детей дошкольного возраста /М.Н. Жуков, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
19. Гуляев В.Г. Общение педагога с родителями в ДОУ / В.Г. Гуляев – Москва : Финансы и статистика, 2010. – 320 с.

20. Злых И.Г. Воспитаем детей здоровыми / И.Г. Злых – Разметелево : [б.и.], 1998. – 40 с.
21. Иванов А.В. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях/ А.В. Иванов, Ю.Н. Федотов, А.А. Федотова // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 1. – 31–32 с.
22. Иванов Ю.В. Здоровые дошкольники / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. – 94 с.
23. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – Москва : КноРус, 2015. – 132 с.
24. Карелина В.И. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / В.И. Карелина // Инновационные преобразования в сфере физической культуры. – 2020. – 178–181 с.
25. Константинов Ю.С. Психология физического воспитания: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
26. Киселева Н.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников/ Н.В. Киселева. – Всеволожск : [б.и.], 2019. – 54 с.
27. Крунцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Крунцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 424 с.
28. Лях В.И. Двигательные способности дошкольников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
29. Лях В.И. Современные пути оздоровления дошкольников / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва : [б.и.], 2017. – 127 с.
30. Макаров В.М. Концепция физического воспитания. Методология развития и технология реализации / В.М. Макаров // Известия Тульского

государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – 116–122 с.

31. Новиков В.С. Работа педагога-психолога в ДОУ: учебник / В.С. Новиков – Москва : Академия, 2013. – 336 с.

32. Новикова М.В. Особенности организации занятий по физкультуре / М.В. Новикова, А.А. Литвиненко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 315 с.

33. Осипов Б.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста / Б.А. Осипов, В.В. Соколенко, Ю.Д. Шмидт // Вестник ТГЭУ. – 2011. – № 3. – 3–11 с.

34. Панасюк Е.А. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / Е.А. Панасюк, М.С. Трискова // Вестник Донецкого педагогического института. – 2017. – № 3. – 155–161 с.

35. Патутин С.А. Физическая культура в системе образования дошкольников / С.А. Патутин. – Сорочинск : [б.и.], 2015. – 20 с.

36. Петрова Н.Ф. Здоровье человека как многоаспектный феномен / Н.Ф. Петрова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 1 (50). – 113–115 с.

37. Пронина О.И. Понятие, классификация и проблемы физического развития детей дошкольного возраста / О.И. Пронина // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – 1220–1224 с.

38. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие / В.С. Рубин – Москва : Физическая культура, 2011. – 112 с.

39. Сбитнева О.А. Теория и методика физической культуры // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 12–1 (39). – 142–145 с.

40. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко – Москва : Речь, 2010. – 350 с.

41. Соловьев С.С. Какая физкультура нужна дошкольнику?/ С.С. Соловьев – Москва : Академия, 2014. – 228 с.
42. Сущинская, М.Д. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста / М.Д. Сущинская – Санкт–Петербург : СПбГИЭУ, 2010. – 128 с.
43. Таймазов В.А. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста: учебник / В.А. Таймазов – Москва : Советский спорт, 2014. – 424 с.
44. Туганбаев Р.А. Образование дошкольников в области физической культуры в отражении социального развития современного общества» / Р.А. Туганбаев – Москва : [б.и.], 2016. – 47 с.
45. Узунова А.Н. Основные закономерности развития здорового ребёнка: учебное пособие / А.Н. Узунова, О.В. Лопатина, М. Л. Зайцева – Челябинск : Изд-во ЧелГМА, 2013. – 164 с.
46. Федотов Ю.Н. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей : учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 560 с.
47. Федотов Ю.Н. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – Москва : Советский спорт, 2013. – 364 с.
48. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2004. – 480 с.
49. Ченегин В.М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций / В.М. Ченегин. – Волгоград, 2015. – 68 с.
50. Черемшанов С.В. Нормативы и методические указания по оценке физической подготовленности детей дошкольного возраста. / С.В. Черемшанов // Sochi Journal of Economy. 2012. – № 4. –141–146 с.