



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический  
УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методика физического воспитания детей дошкольного возраста в  
условиях ДОУ**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

44.03.01 Педагогическое образование

**Направленность программы бакалавриата**

**«Физическая культура»**

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

65% % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 1 » апреля 2021 г.

зав. кафедрой ТиМФКиС  
В.Е. Жабкин  
В.Е. Жабкин

Выполнила:

Студентка группы: ЗФ-514/106-5-2  
Чернышова Наталья Владимировна  
Научный руководитель:  
Доктор педагогических наук  
Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск  
2021

## Содержание

Введение.....	3
Глава I Теоретические основы развития основных физических качеств в дошкольных образовательных учреждениях.....	7
1.1. Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста.....	7
1.2. Цель, задачи, средства физического воспитания в дошкольных учреждениях Теннисисты высокой квалификации и их организация подготовки.....	11
1.3. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания.....	19
Выводы по первой главе .....	22
Глава II Опытнo – экспериментальное обоснование методики физического воспитания детей дошкольного возраста.....	24
2.1. Организация и методика исследования .....	24
2.2 Сравнительный анализ полученных результатов .....	46
Выводы по второй главе.....	54
Заключение.....	56
Список используемых источников.....	58
Приложение.....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Современное дошкольное образование, несмотря на трудности, которые оно испытывает, сохраняет лучшие российские традиции. Процесс обучения охватывает все основные направления развития ребенка (физическая культура, знакомство с окружающим миром, искусство и эстетика и др.), предусматривает систему мер по охране и укреплению здоровья детей, придерживается принципа комплексности, использует часть программы, объединяет все аспекты учебного процесса [3].

Содержание работы дошкольных образовательных учреждений имеют новые нетрадиционные виды: хореография и ритмика, обучение иностранным языкам, новые методики изобразительного искусства, компьютерное обучение, приобщение к национальной культуре, больший акцент на самостоятельные эксперименты для детей и поиск живых с переходом на разные стили общения и игры с детьми-с учетом личностно-ориентированного взаимодействия.

В целом, если говорить о физическом воспитании дошкольников - это общий закон физического воспитания и наука о формировании личности ребенка. Изучается модель физического воспитания в учебно-тренировочном процессе ребенка. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, сильного, опытного, жизнерадостного, отзывчивого, активного ребенка, владеющего своими движениями, любящего спорт и занятия спортом [8].

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности. Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка. За последние 20 лет отмечается рост

количества функциональных отклонений у одного ребенка с возрастом: в 4-летнем 5 возрасте преобладающее большинство детей имеет 1 - 3 отклонения со стороны различных функциональных систем(сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, нервной и др.); к 6 годам их число почти у 50% детей возрастает до 4-5. В настоящее время медики обеспокоены тем, что дети физически не развиты.

Таким образом, необходимо, чтобы с самых ранних лет у ребенка формировалась позиция созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих, а также, ребенку необходимо преодоление узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

**Цель исследования:** разработать методику повышения уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

**Объект исследования:** физкультурно-оздоровительный процесс с детьми дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** средства и формы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что физическое воспитание детей дошкольного возраста будет более эффективным, если комплексно использовать средства и формы физического воспитания детей дошкольного возраста, с учетом их возрастных особенностей, при этом ведя взаимодействие ДОУ и родителей в организации физического воспитания дошкольников.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать состояние проблемы в научно-методической и психолого - педагогической литературе.

2. Выявить уровень развития физических качеств дошкольников и их физической подготовленности.

3. Разработать комплекс условий для развития физических качеств дошкольников.

4. Экспериментально обосновать эффективность разработанной системы физкультурно-оздоровительной работы для повышения уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста.

**База исследования:** МДОУ Детский сад "Веснушки" г. Рязань

**Этапы исследования:**

Первый этап (сентябрь 2020 – декабрь 2020): определялась и утверждалась тема выпускной квалификационной работы, были поставлены цель, объект, предмет и гипотеза исследования, разрабатывались задачи и методы исследовательской работы. Так же проводился теоретический анализ научно–методической литературы, осуществлялось наблюдение за стандартным тренировочным процессом и исходные тесты для уровня определения физического воспитания детей дошкольного возраста.

Второй этап (декабрь 2020 – март 2021) включал в себя сам педагогический эксперимент, проводимый во время тренировочного процесса с целью выявления эффективных средств развития физического воспитания детей дошкольного возраста.

Третий этап (март 2021 – май 2021): проводилась математическая обработка данных, проведение логического анализа и подведение итогов. Оформление выпускной квалификационной работы.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математико-статистической обработки данных.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов после глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

# ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

## 1.1 Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста

Физическая культура играла важную роль на всех этапах развития человеческого общества. Ее роль значительно возросла в современном обществе. Связано это с тем, что в наши дни существенно снизилась доля тяжелого физического труда. Если сто лет назад 98% энергии, необходимой для материального производства, создавалось за счет мускульных движений человека и домашних животных, то в наши дни этот показатель составляет 2-3%.

Недостаточная физическая активность (гипомоторная и утомляемость) приводит к возникновению новых, ранее неизвестных заболеваний (эндокринных и опухолей), а также более серьезных проявлений заболевания, таких как сердечнососудистые, респираторные, опорно-двигательные и пищеварительные заболевания. Резко возросли нервно-психические расстройства. Специалисты связывают это главным образом с тем, что при значительном снижении двигательной активности значительно возрастает нейро - эмоциональная составляющая жизни [9].

Вышесказанное показывает, что роль систематических физических упражнений в современном обществе возрастает, как компенсатора негативного явления современной цивилизации. Физическое воспитание детей является одной из основных задач дошкольных образовательных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Всемирная организация здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «К 2000 году – здоровье каждому человеку»

планеты!» При этом понятие «Здоровье» поднимает роль физической культуры на совершенно новый уровень она становится основой формирования здорового образа жизни человека и закладываются в дошкольном возрасте [8].

Адекватное внимание уделяется системе спортивной, физкультурно-оздоровительной работы: утренней после сна и активизации занятий гимнастикой, формированию здорового образа жизни, непосредственным воспитательным мероприятиям, занятиям физической культурой, спортивным праздникам и досугу. Они понимают, что дети, естественно, должны двигаться и закреплять двигательные навыки детей и развивать физические навыки через положительный эмоциональный фон, который оказывает положительное влияние на организм ребенка [14].

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы [17].

Вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

В настоящее время в ряде детских учреждений работа по физическому воспитанию ведут инструктора физической культуры. Но в

большинстве дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей [6].

На занятиях физкультурой со старшими дошкольниками важно удовлетворить их естественную потребность в физических упражнениях и чувство "мышечного удовольствия". В то же время особое внимание следует уделять развитию у детей интереса к физической активности и их желания участвовать в ней. Детей не интересуют "традиционные" занятия, они быстро устают и начинают отвлекаться [20].

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях - это не результат, а процесс получения удовольствия от физических упражнений. Теория спорта для детей дошкольного возраста учитывает возможности физической работоспособности, возникающие интересы и потребности, зрительную эффективность, форму зрительного образа и логического мышления, специфику основных видов деятельности, а также психологические особенности детей.

В соответствии с этой теорией физического воспитания детей разработали содержание различных форм организации физического воспитания и обеспечили наилучшие педагогические условия для его реализации. Признавая и принимая во внимание закономерности потенциальных способностей детей каждого возраста, теория физического воспитания предписывает требования научной основы программы всего комплекса физического воспитания (двигательные навыки, физическая подготовка, некоторые базовые знания), усвоение которых обеспечивает ребенку уровень физической подготовленности, необходимый для поступления в школу. В то же время он предписывает строгую

последовательность программы усвоения детьми с учетом возрастных особенностей и способностей ребенка в каждый период его жизни, состояния нервной системы и всего организма [15].

Планируя занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, учитываем следующие факторы: - упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка; - оказывать воздействие на мышцы плечевого пояса, спины, живота, ног; - использовать постоянно нарастающей нагрузки на организм и снижение ее в конце занятия; -согласование методов и способов организации детей с их возрастным возможностями;

– подвижные игры после упражнений должны быть закончены спокойной ходьбой;

– организация двигательной деятельности должна вызывать у ребенка положительные эмоции;

Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка. Успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем мире, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам [11].

В результате проведенных исследований развитие теории спорта у детей дошкольного возраста и обилие новых знаний охватывают все аспекты воспитания детей. Данные исследований, апробированные в масштабной практике в детских учреждениях, внедряются в программы, учебники, учебные пособия и практическую работу с детьми, способствуя прогрессу всего образовательного процесса. Поэтому теория физического

воспитания детей дошкольного возраста способствует совершенствованию всей системы физического воспитания [10].

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.

2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.

3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.

4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.

5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами. 6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Установлена прямая связь между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, речевым развитием и мышлением. Под влиянием физических упражнений двигательная активность в организме усиливает синтез биологически активных соединений, улучшающих сон, благоприятно влияет на настроение детей, повышая их умственную и физическую работоспособность. Ребенок рождается готовым постоянно двигаться, и в спорте он познает мир [8].

## 1.2 Цель, задачи, средства физического воспитания в дошкольных учреждениях

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы,

направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей личности ребенка, улучшения его физического состояния Л.Д. Глазырина выделила направления в работе воспитателя в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста при общей целевой направленности конкретизируются с учетом возрастных особенностей [22].

Цель – развитие компенсаторных функций, устранение дефектов физического развития, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды. Исходя из целей направления здравоохранения, необходимо решить следующие задачи:

1. Формировать правильное отношение детей к спортивным занятиям, мероприятиям.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы. Кроме того, важно повышать общую работоспособность, у детей учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному

окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции [14].

Улучшает деятельность центральной нервной системы: способствует балансу процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также улучшению работы анализаторов движения, органов чувств. Организация обучения детей в форме специальных организаций помогает развить у ребенка осознанное отношение к здоровью, умение определять свое состояние и чувства, а также умение быть самостоятельным.

Руководителю физического воспитания в данном вопросе лучше действовать по формуле: Сначала помочь ребенку осознать, зачем ему нужно это делать, затем научить в развлекательной форме, и только потом приучать выполнять эти действия ребенку самостоятельно. По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них, вызываемая «мышечным томлением», в результате чего дети вырастают здоровыми и трудолюбивыми. Для реализации цели образовательного направления – обеспечить обучение движениям и двигательным действиям, развивать физические качества, гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка – необходимо решить следующие задачи:

1. Организовать (насколько это возможно) весь процесс обучения в естественных обстоятельствах и условиях.

2. Создать условия для самостоятельного познания окружающей им действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий ребенка.

3. Способствовать во всем процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.

4. Обращать серьезное внимание на постановку задач при обучении отдельным двигательным действиям, формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков, спортивном направлении.

Двигательные навыки относительно легко формируются благодаря пластичности нервной системы ребенка. Большинство из них (ползание, бег, ходьба, катание на лыжах, езда на велосипеде и т. д.).

Используется в качестве транспортного средства детьми в повседневной жизни. Двигательные навыки способствуют общению с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок самостоятельно ползает, приближается к интересующим его объектам и знакомится с ними [14].

Физкультурные занятия - являются одной из основных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы в саду. Много нового и интересного узнают ребята на занятиях по физкультуре. Они «отправляются» в увлекательные путешествия, учатся помогать друг другу, вместе преодолевают препятствия, радоваться успехам товарищ

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте [12].

В процессе развития двигательных навыков у детей развивается способность легко осваивать более сложные движения и различные виды деятельности, включая эти движения (трудовые операции). По возрастным данным количество двигательных навыков в программе. Дошкольникам необходимо развивать навыки выполнения строевых упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений и физических упражнений.

Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В этом возрасте приобретает большое значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота о костюме, обуви и т.д.) [26].

Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье. Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; ее эволюцию с учетом фактора развития; творческую организацию способностей человека, предусматривающая нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности, формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями [11].

На основании цели воспитательного направления достичь положительных результатов в формировании личности через двигательную сферу ребенка необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.

3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им постоянно. Напоминать им о необходимости бережного отношения к нему.

4. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоническому, пропорциональному развитию тела, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях.

5. Создавать все возможные условия для проявления положительных эмоций.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными генетическими биологическими характеристиками, включая типологические характеристики основных нервных процессов (сила,

равновесие и подвижность). Но эти характеристики являются лишь основой для дальнейшего физического и психического развития, а детерминанты окружения и воспитания ребенка в первые несколько месяцев жизни являются факторами, определяющими окружение и воспитание ребенка [15].

Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие. Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.) [29].

Целью физического воспитания является развитие у детей навыков здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это не просто сумма приобретенных знаний, а образ жизни, правильное поведение в различных ситуациях, умение применять полученные знания и навыки в реальной жизни. В любых условиях, в которых растет ребенок, ему необходимо своевременно и правильно развивать средства передвижения: просторные комнаты, пособия и предметы, побуждающие его к активным действиям, подвижные игры, уроки музыки, а также специальные занятия по физкультуре [14].

Обязательным условием полноценного решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач является комплексное использование всех перечисленных средств физического воспитания. Эффективность реализации указанных задач на разных возрастных этапах повышается при правильном сочетании основных и дополнительных средств.

Так, впервые 3 месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы, естественные силы природы, безусловные рефлексы. На первом году жизни используется массаж, пассивные, пассивно-активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон, питание и др. и создаются предпосылки для использования более сложных физических упражнений [15].

Комплексное физическое воспитание достигается за счет комплексного использования различных средств, так как каждое из них по-разному воздействует на организм человека. Закономерности гигиенических факторов (класс, отдых, питание, сон и т.д.) Является необходимым условием для решения спортивных задач. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на тех, кто участвует в организме. Например, физические упражнения лучше подходят для развития скелетной и мышечной систем. Убирайте помещения, спортивный инвентарь, игрушки, одежду, обувь в качестве профилактики заболеваний. Гигиенические факторы также имеют самостоятельное значение: они способствуют правильному функционированию всех органов и систем [32].

Например, регулярное и качественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку необходимых питательных веществ в другие органы, а значит, способствует нормальному росту и развитию детей. Полноценный сон обеспечивает отдых, повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение может предотвратить возникновение заболеваний глаз. Ведение твердой повседневной жизни научит вас быть организованным, дисциплинированным и т. д.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают

работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.) [12].

Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества фитонциды, способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина Д под кожей, убивает различные микробы и охраняет человека от заболевания РАХИТ.

Для разностороннего воздействия на организм следует использовать все природные силы природы, лучше всего их сочетать. Физические упражнения являются основным конкретным средством физического воспитания и оказывают разностороннее воздействие на человека. Они используются для решения проблемы физического воспитания: они способствуют укреплению духа, осуществлению труда, а также являются средством лечения многих заболеваний. Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, воздействуют на все системы организма, развивают физические качества (ловкость, скорость и т.д.), а также развитие беглости движений, простоты использования, выразительности, вызывают положительные эмоции, способствуют формированию навыков правильной осанки [15].

В связи с этим используются в качестве средства физического воспитания разнообразные элементы плясок, танцев (галоп, приставной шаг и др.). Движения, входящие в различные виды деятельности (труд, рисование, лепка и др.), могут оказывать положительное влияние на организм ребенка, если будет строго соблюдаться правильная осанка, а

также дозировка физической нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности. Движения, физические упражнения, считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

### 1.3 Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания

Обучение является составной частью целостного педагогического процесса, направленного на формирование всесторонне и гармонически развитой личности. В физическом воспитании обучения движениям осуществляется путем непосредственного руководства воспитателя и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением. На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма [33].

С помощью специальной системы упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка), учатся защищаться от бактерий, избегать опасных мест и, при необходимости, обеспечивать себя и других основными средствами. Чем раньше ребенок осознает необходимость непосредственного воздействия богатой физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая позитивное отношение и интерес к физическим аспектам жизни. При обучении двигательным движениям развиваются когнитивные, волевые и эмоциональные силы ребенка, формируются его реальные двигательные навыки.

Физические упражнения оказывают целенаправленное воздействие на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно развивая взгляды и нравственные качества. В процессе воспитания двигательного поведения, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его способности, взрослый последовательно задает ему новый двигательный план. В частности, это отражается в постепенном повышении требований к курсам физического воспитания, направленным на формирование двигательных навыков и физической подготовленности. Усвоение новых материалов требует определенного количества физических и умственных усилий для преодоления трудностей ребенка [35].

В каждом отдельном случае новое программное требование является противоречивым по отношению к реальному уровню развития движений, к уже достигнутым двигательным умениям и навыкам. Преодоление этого противоречия и составляет движущую силу развития. В сложных действиях проявляется воля ребенка – преодоление препятствий при достижении поставленной цели.

Эффективный фактор воли детей дошкольного возраста может быть использован в качестве условия, побуждающего их преодолевать трудности. Особую ценность в этом отношении представляют подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на длительных и повторяющихся однообразных двигательных движениях. При их выполнении необходимо приложить волевое усилие, чтобы преодолеть постепенно нарастающее физическое и эмоциональное напряжение. Очень важно использовать методы стимулирования усилий воли, контролировать и учитывать степень развития качества воли [38].

Обучение требует от ребенка внимания, внимательности, конкретизации успеваемости, развития мыслительной деятельности и памяти: эмоциональной, если процесс обучения вызывает интерес и

связанные с ним эмоциональные реакции. Образно-наглядные образцы при восприятии движений учителя и упражнений, выполняемых ребенком [4].

Словеснологической – при осмысливании задачи и запоминании последовательность выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения.

Двигательной (моторной) - в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений. Обучение детей тесно связано с нравственным воспитанием, формированием моральных чувств и сознания ребенка, развитие его морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, целеустремленности, честности. Большое значение в физическом воспитании детей имеет и совместная работа с родителями, так как основы здоровья закладываются в семье. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в дошкольных учреждениях, не может быть успешной [4].

Преподаватели, методисты, психологи предоставляют им необходимые знания о физическом возрасте и психологических особенностях ребенка, знакомят их с проблемами и достижениями ребенка, информируют родителей о диагностике состояния здоровья ребенка посредством визуальной рекламы, консультирования, диалогов, семинаров, знакомят с последними достижениями в области физического развития ребенка. Мотивировать родителей, показать им, как интересно можно проводить досуг в семье с учетом интересов ребенка, донести до них информацию об особенностях дошкольников – одна из главных задач дошкольных учреждений.

Отношения между дошкольными учреждениями и семьями в области охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения должны строиться на основе сотрудничества. Однако необходимо учитывать реальные возможности современных семей в реализации этих партнерских

отношений и выполнять функции образования, консультирования и, при необходимости, воспитания семьи[10].

Основными направлениями работы с семьей являются:

- исследование и анализ условий семьи, воспитания и оздоровления;
- повышение культуры родителей в плане здоровья и здорового образа жизни;
- сотрудничество с особыми категориями детей и их родителями;
- помощь родителей и их личный контроль над ребенком делают этот процесс очень эффективным.

Таким образом, в процессе обучения движению у ребенка развиваются психологические способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности, в связи с этим целенаправленное, организованное.

Все это во взаимосвязи дошкольных учреждений и родителей является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

#### Выводы по первой главе

1. В современном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. Именно в детстве закладывается основа личности. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личные, морально-волевые и поведенческие качества.

2. Благодаря изучению и анализу подобранной литературы, можно сформулировать основные условия формирования результативного физического воспитания детей дошкольного возраста, также говоря о

физическом воспитании детей дошкольного возраста, необходимо комплексно использовать средства физического воспитания такие как:

- эффективность физических упражнений
- гигиенические факторы
- естественные силы природы

3. Главным критерием физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях детского образовательного учреждения является необходимость учитывать воздействие всего педагогического состава и их взаимоотношения с родителями, ведь именно это обеспечит результативное физическое воспитание дошкольников.

## **ГЛАВА II ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### 2.1. Организация и методика исследования

Для исследования физического воспитания детей дошкольного возраста, мною были, выдвинуты следующие компоненты работы:

Цель исследования – изучение физического воспитания детей дошкольного возраста.

В условиях ДООУ можно добиться обогащения двигательного опыта ребенка средствами физической культуры, если:

– набор педагогов, которые знакомят детей с физической культурой, передается подрастающему поколению через различные формы физического воспитания, как "спусковой механизм" для интереса детей к сохранению и укреплению собственных проблем со здоровьем, формирования их ежедневного физического воспитания.;

– в ряду взаимодействующих институтов воспитания педагог выступает как один из ключевых элементов положительного физического развития ребенка;

– процесс формирования физического воспитания и его оптимизация реализовываются в процессе творческой связи педагогов дошкольных учреждений и родителей.

Задачи исследования:

- изучить методику физического воспитания детей;
- провести анкетирование родителей по вопросам физического воспитания детей в семье и с помощью него получить сведения об использовании традиций физического воспитания в современной семье;
- провести тестирование детей для исследования их физического развития;

– на основе анализа анкет и результатов тестирования, разработать общие теоретические основания для построения программы работы с детьми касательно физического воспитания

Опытно-экспериментальная работа по изучению физического воспитания детей дошкольного возраста проводилась в течение 4 месяцев 2019-2020 гг. на базе МДОУ Детский сад "Веснушки" г.Рязань.

Для достижения цели и задач исследования, нами было организовано и проведено экспериментальное исследование в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Этапы экспериментального исследования:

1. Анкетирование родителей по вопросам физического воспитания детей в семье.

2. Констатирующий эксперимент - на этом этапе были определены группы исследования: экспериментальная и контрольная.

Экспериментальная группа – это группа испытуемых, непосредственно подвергающаяся экспериментальному воздействию в процессе исследования, то есть группа, с которой непосредственно работает экспериментатор. В нашем случае, были отнесены дети, посещающие различные спортивные секции или с которыми родители занимаются спортивными упражнениями, пешими прогулками.

Контрольная группа помещается в те же условия, что и экспериментальная, за исключением того, что испытуемые в ней не подвергаются экспериментальному воздействию. В контрольную группу были отнесены дети, которые не посещают спортивные секции и с которыми дома родители мало занимаются утренней зарядкой, спортивными упражнениями, подвижными играми, закаливанием, пешими прогулками.

3. Была проведена целенаправленная работа по программе взаимодействия детского сада и семьи в физическом воспитании и

развитии детей дошкольного возраста. Сроки данного этапа – декабрь - март 2020-2021 года.

4. Контрольный эксперимент - на данном этапе была проведена повторная диагностика экспериментальной и контрольных групп для определения эффективности использования разработанной мною программы в физическом воспитании и развитии детей старшего дошкольного возраста. Срок данного этапа - с 24 по 28 февраля 2021 года.

Анализ научно-методической литературы, программ физического воспитания детей дошкольного возраста, изучение существующих систем физического воспитания в дошкольных учреждениях позволяет определить структуру организации экспериментальной работы и выбрать наиболее эффективный метод,

Проведение опросов с родителями дошкольников помогает прояснить взаимодействие между взрослыми и детьми в семьях по вопросам спорта, здоровья и здорового образа жизни, а также помогает педагогам выявить слабые места в организации физического воспитания в семьях.

Педагог просил родителей ответить на вопросы анкеты по физическому воспитанию, т.к. искренние ответы родителей помогли организовать воспитателям совместную родителей с детьми деятельность по сохранению и укреплению здоровья. Необходимые сведения в анкете необходимо было подчеркнуть или дописать. Также в анкете указывалось, что в нее можно добавить любые комментарии, можно пропустить вопросы, которые, по мнению родителей, не корректны, благодарность за участие.

Перечень вопросов, на которые предлагалось ответить в анкете родителям детей дошкольного возраста посещающих детский сад МДОУ детский сад «Веснушки» г. Рязань.

В анкетирование приняли участие родители 21 ребенка (5-6 лет) дошкольного возраста, из них 13 родителей девочек (62%) и 8 родителей

мальчиков (38 %). Анкетирование было очным, вопросы в анкете были открытого и полужакрытого типа. Проведя анализ анкетирования (Приложение) можно сделать следующие выводы.

Данные результаты указывают на то, что у 9 детей (42,9%) из 21 ребенка первая группа здоровья, у 3 детей (14,3%) вторая группа здоровья, у 1 ребенка (4,8%) четвертая группа здоровья и лишь 8 родителей (38%) не знают группу здоровья своих детей. Девять детей (42,9%) из 21 ребенка являются единственными в семье, 10 детей (47,6%) проживают в семьях с двумя детьми и 2 детей (9,5%) проживают в семьях с тремя детьми.

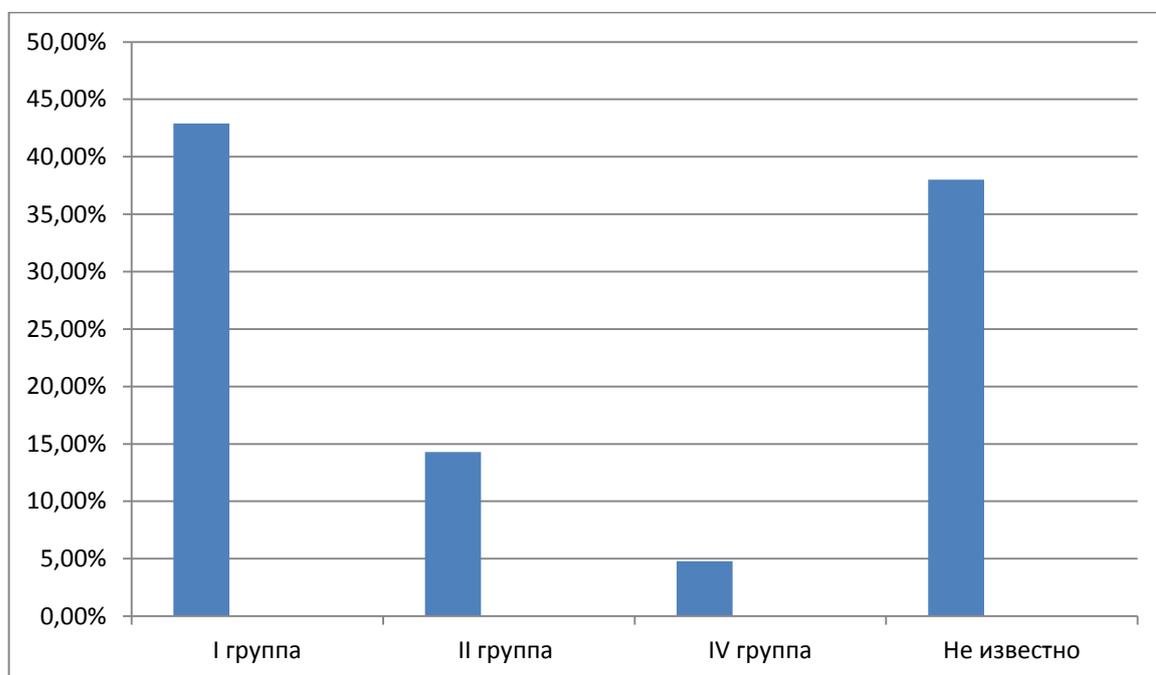


Рисунок 1 – Динамика показателей опроса родителей о группе здоровья ребенка

19 родителей (90,4%) считают, что их дети физически нормально развиты, у 1 ребенка – дефицит массы тела (4,8%), а у одного – избыток массы тела (4,8%). Нормальная осанка у 20 детей (95,2%), у 1 человека – в осанке наблюдается незначительное отклонение от нормы; у 18 детей (85,7%) нормальная стопа, у 3 детей (14,3%) – плоскостопие.

Только 42,9 % (9 человек) родителей следят за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о физическом воспитании

детей. Столько же родителей (42,9%) не следят за данной информацией в средствах массовой информации, и 3 родителя (14,2%) проигнорировали данный вопрос.

Родители достаточно редко используют или совсем не используют в домашнем физическом воспитании сказки, легенды, раскрывающие ценность физического здоровья для человека, а также пословицы и поговорки о здоровье, правилах, обеспечивающих его сохранение. Никто из родителей не указал, что читает детям легенды о богатырях, олицетворяющих физическое и нравственное здоровье в представлении своего и других народов. Также не читаются сказки о Илье Муромце, Добрыне Никитиче, Никите Кожемяке, раскрывающие значимость таких нравственных качеств, как трудолюбие, честность, дружелюбие, доброта. Лишь 3 родителей (14,3%) читают своим детям сказку о Мойдодыре. Пословицы и поговорки в семейном воспитании используют 19 % (4 семьи) родителей, из которых двое родителей смогли назвать пословицу «Чистота – залог здоровья», 1 родитель – «Болен лечись, а здоров – берегись» 1 родитель – «В здоровом теле – здоровый дух».

Очень радует, что правила личной гигиены соблюдает 100 % детей: 100% постоянно моют руки, столько же чистят зубы два раза в день и моют ноги. 66,7% (14 человек) детей частично самостоятельны в выполнении личной гигиены, 9,5 % (2 ребенка) самостоятельны и 23,8% (5 детей) выполняют личную гигиену в зависимости от контроля взрослого.

В выходной день на улице все 100% детей гуляют, продолжительность прогулок разная: в зависимости от погоды гуляют 4 ребенка, 1 ребенок гуляет от 35 минут, 1 человек гуляет от 1 до 2 часов, 3 детей гуляют от 1,5 до 2 часов, 3 детей гуляют от 2 до 3 часов, 9 родителей не ответили на данный вопрос. 90,4 % родителей (19 человек) постоянно гуляют с детьми, 4,8 % (1 родитель) иногда гуляет с ребенком, 1 родитель не ответил.

Родители отмечают, что после детского сада 42,9 % (9 человек) постоянно гуляют с ребенком, продолжительность времени здесь варьируется от 30 минут до 2 часов, 47,6 % родителей гуляют иногда и время прогулки также варьируется от 30 минут до двух часов. Не гуляют с ребенком вообще, по возвращению из детского сада, 9,5% родителей (2 человека).

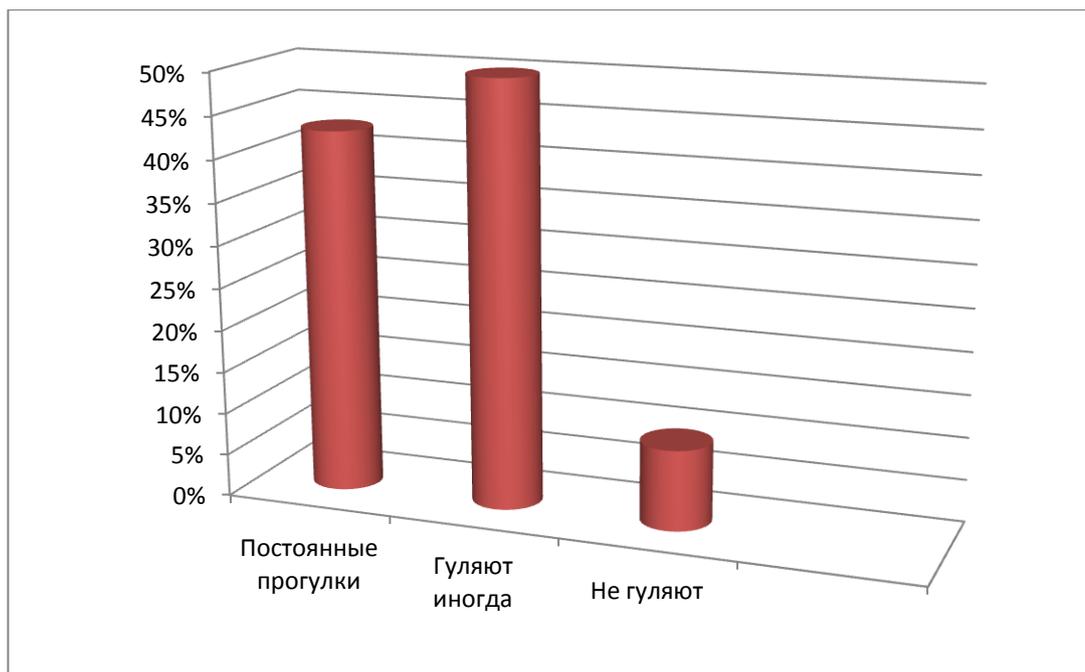


Рисунок 2 – Динамика показателей прогулок родителей с детьми после посещения детского сада

По возвращению ребенка из детского сада и в выходные дни: 76,2% детей (16 человек) заняты подвижными играми, 28,6 % (6 человек) спортивными играми, 61,9 % (13 человек) настольными играми, 52,4 % (11 человек) сюжетно-ролевыми играми, музыкально-ритмической деятельностью занято 28,6% (это только девочки – 6 человек), танцами занято 33,3% (7 человек), просмотром телевизора занято 90,5 % детей (19 человек), компьютерными играми занято 23,8 % (5 человек), чтением книг 61,9 % (13 человек), лепкой и рисованием 85,7% (18 человек, причем 3 ребенка заняты только рисованием), конструированием занято только 66,7 % (14 детей), гуляет и ходит вместе с родителями в походы 52,4% детей

(11 человек). Хочется отметить, что большинство детей в выходные дни и по возвращению из детского сада дети активно заняты разными видами деятельности. Хотелось бы, чтоб дети дошкольного возраста данной группы детского сада меньше времени проводили за телевизором и компьютером, и чтоб большее количество детей по больше времени уделяло занятиям спортивными играми.

Благодаря спортивным играм будет совершенствоваться деятельность основных физиологических систем организма - нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшится физическое развитие детей, будут воспитываться морально-волевые качества и дружеские отношения в коллективе.

К сожалению, приходится констатировать, что утреннюю зарядку всей семьей (мама, папа и ребенок) делают 3 семьи из 21 опрошенной. В одной семье мама с ребенком делают утреннюю зарядку нерегулярно, в других двух семьях делают регулярно только одни папы. В одной семье делает утреннюю зарядку регулярно только мама, а в другой семье не регулярно и то же одна мама. Как видно над этим вопросом необходимо работать совместно детскому саду и семье.

В выходные режим дня семьями выполняется следующим образом. 85,7% или 18 семей выполняют режим питания, в 9,5% или 2 семьях режим питания не выполняется и в одной семье выполняется иногда. Полноценный дневной сон присутствует в обязательном порядке в трех семьях, в восьми семьях дневной сон осуществляется иногда, а в 10 семьях дети днем никогда не спят. Прогулка на свежем воздухе всегда осуществляется в 18 семьях, в трех семьях иногда.

Прогулку в любое время года осуществляют 85,7% родителей (18 человек), систематически проветривают помещения 100% родителей, дыхательную гимнастику никто не осуществляет, босиком по массажным коврикам ходят 9,5 % детей (2 человека), босиком бегают 42,6% детей (9 человек), горло водой комнатной температуры полощет 2 ребенка (9,5%),

контрастный душ в виде обливания ног осуществляют 2 ребенка (9,5%), лицо умывают 42,6 % детей (9 человек).

Дети питаются в день 3 раза 33,3 % (7 человек), 4 раза 19,1% (4 человека), 3-4 раза 9,5% (2 человека), 4-5 раз 9,5% (2 человека), 5 раз 23,8% (5 человек). Один родитель не ответил на поставленный вопрос.

Среди опрошенных ребят, мальчики интересуются такими спортивными играми, как футбол, самбо, бокс, бег, прыжки в длину, а девочки: гимнастика, батут, катание на коньках, футбол, катание на велосипеде, игра с мячом и прыжки на скакалке.

В спортивные секции ходят 38,1 % детей (6 девочек и 2 мальчика).

Среди девочек Наташа принимает участие в восточных танцах, потому что ее мама считает, что это способствует развитию пластичности, элегантности, танцев и способности контролировать свое тело. Настя участвует в бассейнах и общефизических тренировках, что способствует развитию всех групп мышц, сосудистой системы, осанки, уменьшает плоскостопие. Аня занимается художественной гимнастикой, которая формирует умение поддерживать осанку и развивать тело. По словам мамы, Алина занималась гимнастикой, благодаря чему и сформировалась дисциплина. Лида занимается художественной гимнастикой, чтобы поправить свое здоровье. Мила занимается плаванием, потому что развиваются все группы мышц и это спокойно.

Из мальчиков Егор посещает плавание (укрепляются мышцы спины и закаливается организм) и гимнастику (вырабатывает выносливость). Вова занимается самбо, т.к. по словам папы это развивает дисциплину, внимание, выносливость, улучшает здоровье и способствует выработке достижения цели.

У 11 ребят (в т.ч. 8 девочек) дома имеются коньки, у 20 детей (13 девочек) имеются велосипеды, у 19 (12 девочек) имеются самокаты, у всех детей имеются мячи, у 16 детей (11 девочек) имеются скакалки, обручи имеются у 7 детей (4 девочек), кегли у 2 мальчиков, лыжи у 3 девочек и 1

мальчика, бадминтон у 7 девочек и 3 мальчиков, клюшка для хоккея у 1 мальчика, движущиеся игрушки у 5 детей. Папы занимались или занимаются таким видом спорта, как бег, плавание, футбол, баскетбол, бокс, гимнастика, теннис. Мамы – волейбол, фитнес, плавание, баскетбол, гандбол, тренажёрный зал. Около 13 родителей занимаются разными видами спорта.

С ребенком разными видами спорта (катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание, футбол, баскетбол, бег, пешие прогулки, борьба) занимаются в разных семьях где-то только мамы, где-то только папы, в третьих и мамы и папы одновременно, где-то и мама и бабушка вместе, а где-то всей семьей – мама, папа, брат или сестра.

В 57,1% (в 12 семьях) случаев с ребенком чаще всего гуляет мама, в 16,7 % (2 семьи) – папа, в 19% мама и папа (4 семьи), в 14,3% (3 семьи) мама и бабушка.

71,4 % (15 человек) детей одни без родителей не гуляют, 14,3% (3 человека) детей гуляют одни иногда, в одной семье ребенок гуляет один всегда, а одна семья на данный вопрос не ответила.

85,7% родителей считают, что совместные занятия спортом сближают детей и родителей, способствуют нравственному воспитанию детей, 14,3 % родителей проигнорировали данный вопрос.

В совместной спортивной деятельности детей и взрослых радость от общения получают 71,4 % родителей, 42,6 % родителей – видят возможность занятия спортом, 38,1 % родителей в совместной деятельности видят создание атмосферы доверия.

18 семей признают, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития ребенка.

В ходе анкетирования выяснилось, что 42,6 % родителей хотели бы получить консультацию по профилактике заболеваний, 23,8 % по дыхательной гимнастике и профилактике плоскостопия, 14,3 % по коррекции осанки и 9,5 % по закаливанию. Родители считают, что семья и

детский сад должны обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка: 71,4 % – соблюдение режима и наличие спортивных и детских площадок, 61,9% – рациональное калорийное питание, 52,4% – полноценный сон, 81% – достаточное пребывание на свежем воздухе и здоровая, гигиеническая среда, 76,2% – благоприятная психологическая атмосфера, 85,7% – физкультурные занятия и 28,6% закаливающие мероприятия.

Спортивные передачи родители с детьми смотрят в 47,6%. Внимание на осанку ребенка обращают 85,7% родителей.

Огорчает то, что родителям активно заниматься физическим развитием своего ребенка мешает в 66,7 % случаев – недостаток времени, 4,8% – недостаток воли, 33,3 % – домашние дела, 14,3 % – недостаток знаний и умений, 4,8% – отсутствие условий.

90,5 % родителей считают, что на формирование двигательной активности ребенка влияют родители, 19 % – воспитатели, 14,3 – братья и сестры, 4,8% – никто. Источниками знаний о физическом воспитании в основном выступают: передачи по ТВ и статьи в газетах и журналах, личный опыт родителей, затем родственники, друзья, знакомые, лекции, беседы, детские врачи, на последнем месте специалисты ДОУ.

Родители считают, что эффективными и перспективными формами работы в детских садах с родителями в области спорта для детей являются: родительские собрания и совместные спортивные праздники, затем открытые занятия, и в последнюю очередь-личное консультирование и диалог. Для прогулок с детьми 85,7% родителей предпочитают детские площадки, 57,1-парки, 38,1% - леса, 23,8% - культурно-развлекательные заведения.

Обобщая все данные анкеты, можно сделать вывод, что необходимо усилить работу с родителями по ряду вопросов физкультурно-оздоровительной работы: закаливание, коррекция осанки, профилактика плоскостопия, выполнение дыхательных упражнений,

Предполагается, что сложность физических упражнений может быть увеличена за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних сил, изменения порядка устройств, их веса, высоты; изменения площади опоры или увеличения вероятности выполнения балансировочных упражнений.

Особенно эффективны методы предоставления дополнительной информации. Поэтому использование зеркал или контрольных точек для управления действием облегчает овладение навыком.

Например, ограниченное или полное исключение визуальной информации (очки, закрытые глаза, темные помещения) значительно затрудняет выполнение двигательных движений [39].

Ознакомившись с условиями жизни семьи, по результатам анкеты, можно сделать вывод, что взрослые (в данном случае родители) по отношению к физическому развитию ребенка, к здоровому образу жизни условно делятся на следующие группы:

1) родители, которые недооценивают значение физического воспитания детей, не уделяют должного внимания этому вопросу. В этом случае необходима индивидуальная работа с родителями;

2) родители, которые разделяют взгляды на воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, но им не хватает знаний и опыта, они испытывают дефицит свободного времени в связи с загруженностью работой; у них отсутствует желание заниматься ребенком. Большинство родителей с такими установками полагаются на работу детского сада;

3) родители, которые с удовольствием занимаются с детьми физкультурой, стремятся воспитать здорового ребенка. Они являются опорой в работе инструктора с родителями, занимают активную позицию в жизни детского сада. Их опыт можно использовать в работе с другими группами родителей.

Далее были сформированы экспериментальная и контрольная группы исследования по 10 ребят (по антропометрическим показателям),

регулярно посещающих детский сад, для выявления их физического развития (таблица 1 и 2).

Таблица 1 – Антропометрические показатели детей контрольной группы

№ п/п	Ф И ребенка	Физ. группа	Рост см.	Вес кг	Окр. груди см.	Окр. запяс. см.	Длина Стопы см.
1	Лида А.	Осн.	116	18	58,8	12	19,5
2	Мила А.	Осн.	112	19,5	55,7	12,5	19
3	Аня Б.	Осн.	114	20,8	57,5	13	18,7
4	Данила К.	Осн.	113	20	58,1	13	19
5	Анастасия К.	Осн.	112	18	57,1	12	18,3
6	Наталья К.	Осн.	117	21,5	57,6	13	18,8
7	Владимир М.	Осн.	112	19	56,6	13	18,4
8	Егор М.	Осн.	111	18,3	56,2	13,5	18,2
9	Кристина П.	Осн.	118	19,8	58,1	12,5	19,2
10	Аня Ф.	Осн.	114	19,8	58,2	12,5	19,3
Средние показатели			113,9	19,47	57,39	12,7	18,84

Таблица 2 – Антропометрические показатели детей экспериментальной группы

№ п/п	Ф И ребенка	Физ. групп а	Рост см.	Вес кг	Окр. груди см.	Окр. запяст. см.	Длина Стоп ы см.
1	Олег А.	Осн.	112	17	55,6	12	18,4
2	Никита А.	Осн.	113	21	58,2	12,5	19,5
3	Арина К.	Осн.	114	19	56,8	11,5	19,1
4	Артем К.	Осн.	114	19,5	58,1	13	19
5	Илья М.	Осн.	112,5	19,8	56,7	12	19,2
6	Валерия П.	Осн.	118	20	60,0	12,5	19,5
7	София П.	Осн.	111	18	56,8	12	18,3
8	Вероника С.	Осн.	112	18,4	57,5	13,5	18,7
9	Владлена Т.	Осн.	114	21	58,6	12	19
10	Михаил Ф.	Осн.	116	21	59	12	19,7
Средние показатели			113,65	19,47	57,73	12,3	19,04

Исходя из данных таблиц 1 и 2, можно сделать вывод, что антропометрические показатели для контрольной и экспериментальной групп детей примерно равны, что позволяет предположить, что эти группы находятся на одинаковом уровне физического развития.

Для тестирования дошкольников контрольной и экспериментальной групп использовались следующие методы:

– тест для определения скоростно-силовых способностей (прыжки в длину с места);

– тест для определения ловкости и координационных способностей (челночный бег 3 раза по 10 м);

– тест для выявления уровня сформированности быстроты, т.е. скоростных способностей (бег на 30 м);

– педагогическое наблюдение за физической деятельностью детей дошкольного возраста;

– педагогический эксперимент (наблюдение, диагностирование, качественный и количественный анализ результатов эксперимента).

Тестирование проводилось при соблюдении абсолютно равных условий для участников контрольной и экспериментальной группы. Перед началом тестирования каждому ребенку был задан вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» – жалоб на состояние здоровья не было. Тестирование проводил инструктор физической культуры, помогали методист и воспитатель.

Тест № 1 - для определения скоростно-силовых способностей.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: сантиметровая лента, мел.

Место проведения. Обследование прыжков в длину с места проводилось в спортивном зале (из-за погодных условий). Для замера длины прыжков использовали сантиметровую ленту, посередине спортивного зала на пол положили деревянную устойчивую подставку (60 х 40 см). Высотой равной высоте края мата. На подставке ярко отметили черту от которой дети прыгали. При оценке прыжка измеряли расстояние от черты до ближайшего места опоры ребенка при приземлении.

Методика проведения: Прыжок осуществлялся толчком двух ног с одновременным взмахом рук. Дети выполняли прыжок по очереди.

Результаты трех попыток, следующих одна за другой заносились в протокол. К месту обследования вызывались дети небольшими группами, отдельно девочки и мальчики. Испытуемый становился на линию старта, принимал исходное положение, ноги на ширине стопы и слегка согнуты в коленях, руки отведены назад, туловище наклонено вперед. Выполнял энергичный толчок двумя ногами и взмах руками. Приземлялся на обе ноги с перекатом с пятки на носок, сохраняя равновесие вынося руки вперед.

Инструктор физической культуры объяснял задание и следил за тем как дети принимают исходное положение, давал команду для начала выполнения задания, измерял длину прыжка. Экспериментатор вел записи количественных и качественных показателей прыжков в протокол.

Таблица 3 – Протокол обследования прыжков в длину с места (м) контрольной группы

№ п/п	Ф И ребенка	1 попытка	2 попытка	3 попытка	Лучший Результат
1	Лида А.	0,74	0,80	0,82	0,82
2	Мила А.	1,00	1,02	0,99	1,02
3	Аня Б.	1,00	1,04	1,03	1,04
4	Данила К.	0,98	0,98	0,98	0,98
5	Анастасия К.	0,79	0,85	0,91	0,91
6	Наталья К.	0,90	0,89	0,89	0,90

7	Владимир М.	1,04	1,0	1,01	1,04
8	Егор М.	0,98	1,0	1,0	1,0
9	Кристина П.	0,80	0,86	0,83	0,86
10	Аня Ф.	1,06	1,06	1,07	1,07
Средний результат					0,98

Таблица 4 – Протокол обследования прыжков в длину с места (м)  
экспериментальной группы

№ п/п	Ф И ребенка	1 попытка	2 попытка	3 попытка	Лучший Результат
1	Олег А.	0,70	0,75	0,77	0,77
2	Никита А.	0,90	0,90	0,90	0,90
3	Арина К.	-	0,96	0,97	0,97
4	Артем К.	1,03	1,04	1,03	1,04
5	Илья М.	0,86	0,85	0,84	0,86
6	Валерия П.	0,98	0,98	1,00	1,00
7	София П.	1,00	0,99	1,00	1,00
8	Вероника С.	1,16	1,10	1,16	1,16
9	Владлена Т.	1,06	1,08	1,07	1,08
10	Михаил Ф.	1,05	1,03	1,06	1,06
Средний результат					0,99

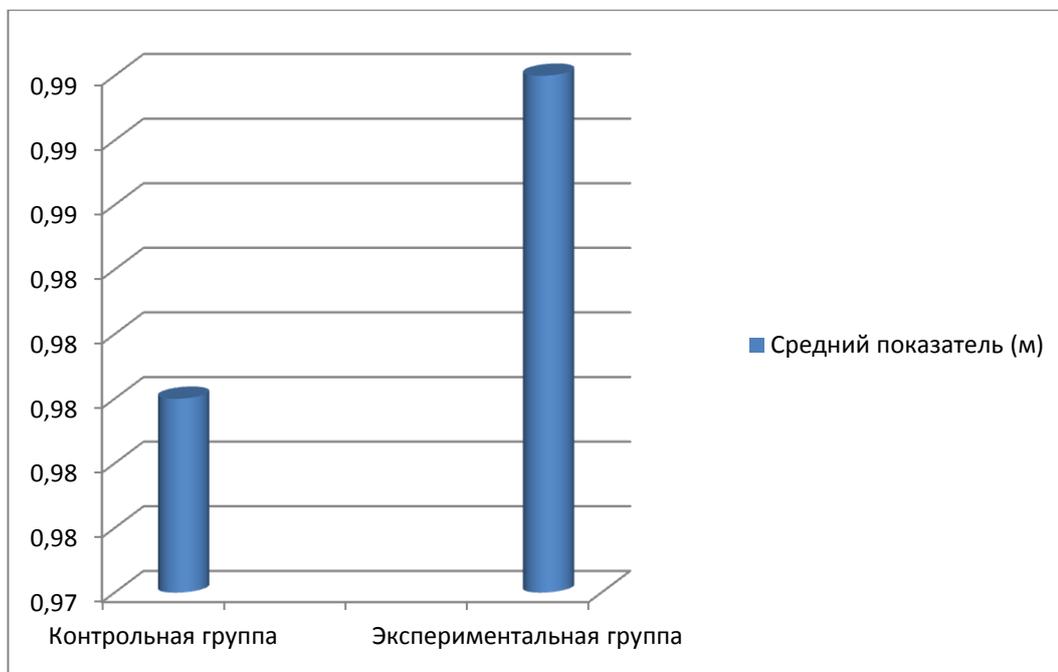


Рисунок 3 – Динамика показателей исследования прыжка в длину контрольной и экспериментальной групп

Оценка количественных показателей прыжка в длину с места показала, что средний результат контрольной группы примерно 0,98 м, это на 1 см меньше чем средний результат прыжка экспериментальной группы и составил 0,99 м. т.к. показатели средней длины прыжка примерно равны, можно сказать, что они находятся на одном уровне развития скоростно-силовых способностей.

При оценке качественных показателей прыжка в длину с места были зафиксированы следующие отклонения от технологии:

- передние ноги поставлены неправильно, руки опущены или сильно подтянуты вверх;
- слабый толчок ногами и медленный мах руками.;
- во время полета не хватает ног, чтобы протолкнуться вперед;
- приземление на всю ногу.

Ошибки детей были незначительными, и самые большие трудности в контрольной группе были вызваны отвержением, в то время как в экспериментальной группе - исходной позицией.

В основном ребята хорошо справились с заданием, старались следить за техникой во время прыжка и поддерживать своих товарищей.

Тест № 2 – для определения ловкости и координационных способностей.

Челночный бег 3х10м.

Оборудование: секундомер, 2 кубика, рулетка, мел.

Место проведения: Перед началом тестирования на прямом отрезке беговой дорожки при помощи рулетки разметили отрезок длиной 10 м.

Мелом отметили линию старта и линию финиша. На линии старта положили два кубика 10х10 см. Детям дали задание перенести кубики по одному как можно быстрее. По команде стартера ребенок брал кубик и бежал к финишу, клал кубик за линию финиша на обозначенное место и возвращался, затем брал второй кубик и снова бежал к финишу, клал кубик на обозначенное место и пересекал финишную прямую.

Таблица 5 – Протокол обследования результатов «челночного бега» 3х10 м контрольной группы (сек.)

№ п/п	Ф И ребенка	Результат
1	Лида А.	11,6
2	Мила А.	12,0
3	Аня Б.	13,0
4	Данила К.	12,5
5	Анастасия К.	11,4
6	Наталья К.	11,7

7	Владимир М.	11,5
8	Егор М.	11,3
9	Кристина П.	12,2
10	Аня Ф.	10,9
Средний результат		11,81

Таблица 6 – Протокол обследования результатов «челночного бега» 3х10м экспериментальной группы (сек.)

№ п/п	Ф И ребенка	Результат
1	Олег А.	11,6
2	Никита А.	11,9
3	Арина К.	12,0
4	Артем К.	11,8
5	Илья М.	12,1
6	Валерия П.	12,8
7	София П.	11,3
8	Вероника С.	11,0
9	Владлена Т.	11,9
10	Михаил Ф.	12,0
Средний результат		11,84

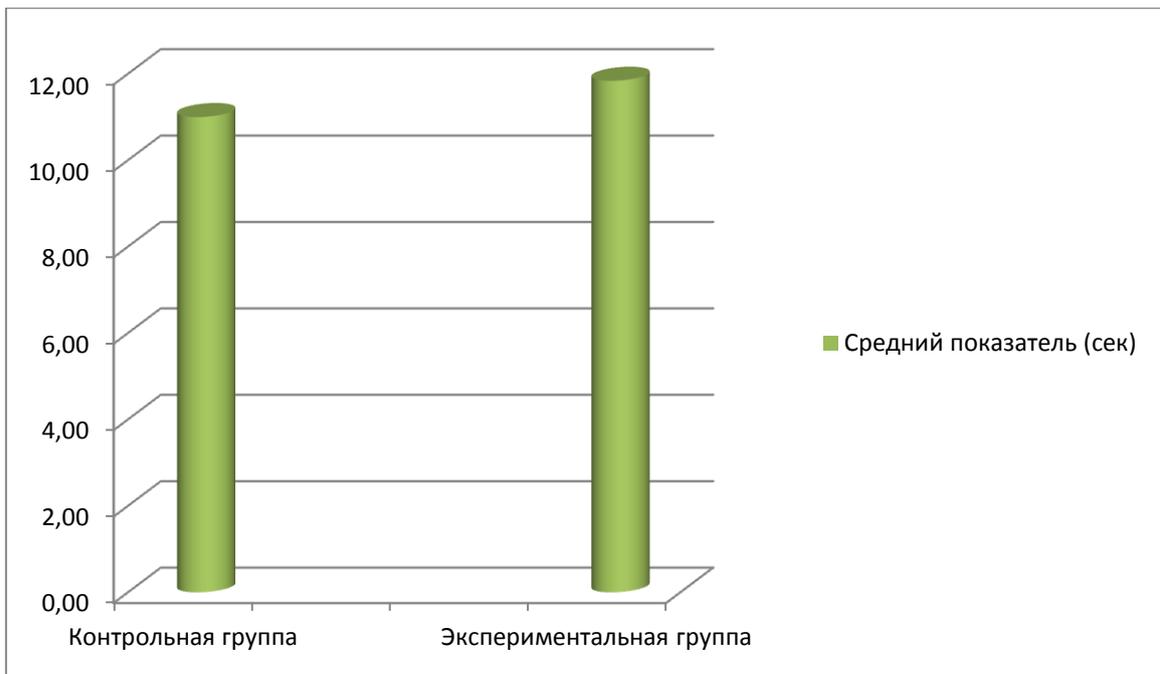


Рисунок 4 – Динамика показателей исследования результатов «челночного бега» контрольной и экспериментальной групп (сек.)

Оценка количественных результатов «челночного бега» 3 x 10 м. показала, что среднее время контрольной группы равно 11,81 сек, а экспериментальной группы 11,84 сек., т.к. показатели почти равны, можно сказать, что «ловкость» в группах одинакова.

Во время выполнения задания ошибок в технике не наблюдалось, дети с удовольствием выполняли упражнение.

Для выявления уровня сформированности быстроты, т.е. скоростных способностей детей старшего дошкольного возраста использовался - бег.

Тест № 3 – Бег на 30 м.

Оборудование: рулетка, 2 секундомера, флажки.

Место проведения мероприятия. Обследование проводилось по прямой асфальтированной дорожке шириной 3 метра и длиной 40 метров. За финишной чертой на расстоянии 6 метров на трибунах, которые были хорошо видны с линии старта, был установлен красный флаг. Перед началом теста еще раз измерьте расстояние в 30 метров и отметьте линии

"старт" и "финиш". Учитель физкультуры опросил состояние здоровья детей.

Метод исследования: Детей призывают начинать в парах. Учитель физкультуры, стоявший рядом с ребенком, отдал приказ "смирно" и поднял флаг. Убедившись, что дети готовы к старту, он дал команду "марш" и одновременно опустил знак в сторону.

Дети, пробежавшие дистанцию, возвращались назад шагом, стараясь не мешать следующим стартующим.

Таблица 7 – Протокол обследования результатов бега на 30 м контрольной группы

Ф И ребенка	Время (сек.)
Лида А.	9,5
Мила А.	10,1
Аня Б.	11,0
Данила К.	10,5
Анастасия К.	9,3
Наталья К.	9,8
Владимир М.	9,4
Егор М.	9,5
Кристина П.	10,4
Аня Ф.	9,9
Средний результат	9,94

Таблица 8 – Протокол обследования результатов бега на 30 м экспериментальной группы

Ф И ребенка	Время (сек.)
Олег А.	9,7
Никита А.	9,9
Арина К.	10,3
Артем К.	9,6
Илья М.	10,2
Валерия П.	10,5
София П.	9,2
Вероника С.	9,1
Владлена Т.	9,8
Михаил Ф.	10,1
Средний результат	9,84

Средняя оценка показателей бега контрольной группы 9,94 сек., а экспериментальной группы 9,84 сек., задание выполнено достаточно хорошо, грубых ошибок в технике не наблюдалось.



Рисунок 5 – Динамика показателей исследования результатов бега на 30 м контрольной и экспериментальной групп

На основании сравнительных данных полученных в результате тестирования основных физических качеств детей дошкольного возраста, можно сделать вывод о том, что дети контрольной и экспериментальной группы находятся на одном уровне физического развития. Это позволит нам установить, возможен ли рост результатов после проведенной работы по применению комплекса мероприятий работы по развитию физического воспитания детей дошкольного возраста.

## 2.2. Сравнительный анализ полученных результатов

После работы с детьми по нашему комплексу мероприятий по физическому воспитанию детей старшей группы родителями и сотрудниками детского сада повторное тестирование в группах проводилось с 24 по 28.02.2021 года на базе МДОУ детский сад «Веснушки». В тестировании приняли участие дети контрольной и экспериментальной группы в общем количестве 20 человек. Тестирование проводилось по первоначально предложенным тестам.

В экспериментальной группе на протяжении 4 месяцев дети совместно с родителями выполняли утреннюю зарядку и различные упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Результаты тестирования, представлены в таблице 13 – 23.

Таблица 9 – Протокол обследования прыжков в длину с места контрольной группы, м

№ п/п	Ф И ребенка	1 попытка	2 попытка	3 попытка	Лучший результат
1	Лида А.	0,82	0,80	0,85	0,85
2	Мила А.	1,00	1,02	1,04	1,04
3	Аня Б.	1,04	1,02	1,03	1,04
4	Данила К.	0,98	0,97	0,99	0,99
5	Анастасия К.	0,91	0,85	0,93	0,93
6	Наталья К.	0,90	0,92	0,89	0,92
7	Владимир М.	1,04	1,02	1,07	1,07
8	Егор М.	1,0	1,0	0,99	1,0
9	Кристина П.	0,83	0,82	0,83	0,83
10	Аня Ф.	1,06	1,06	1,09	1,09
Средний результат					0,976

Таблица 10 – Протокол обследования прыжков в длину с места экспериментальной группы, м

№ п/п	Ф И ребенка	1 попытка	2 попытка	3 попытка	Лучший результат
1	Олег А.	0,78	0,80	0,83	0,83
2	Никита А.	0,90	0,92	0,95	0,95
3	Арина К.	0,97	1,0	1,01	1,01
4	Артем К.	1,03	1,04	1,12	1,12
5	Илья М.	0,89	0,85	0,92	0,92
6	Валерия В.	0,98	1,02	1,07	1,07
7	София П.	1,0	0,98	1,04	1,04
8	Вероника С.	1,16	1,15	1,18	1,18
9	Владлена Т.	1,1	1,08	1,11	1,11
10	Михаил Ф.	1,05	1,08	1,11	1,11
Средний результат					1,034

Результат контрольной группы 0,976 м, а экспериментальной 1,034 м.

Разница между длиной прыжка экспериментальной и контрольной группы составила 0,058 м. Если принять первые средние показатели прыжка в длину за 100%, то увеличение составило:

- у контрольной группы 0,41 % ;
- у экспериментальной группы 4,44 % .

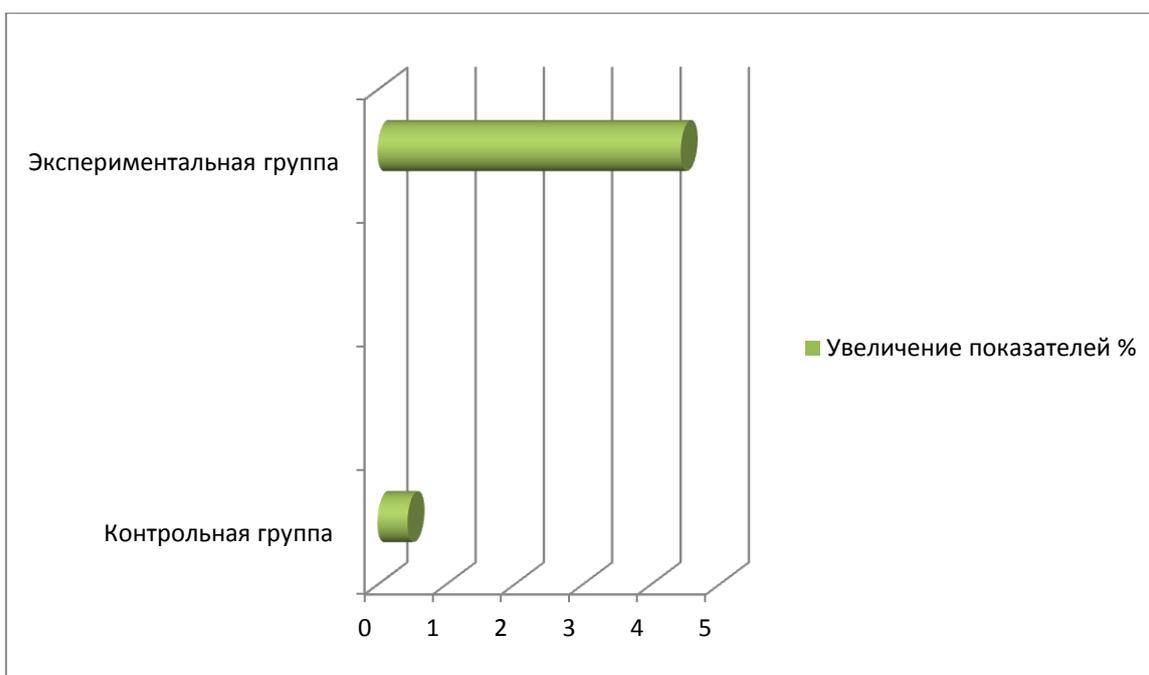


Рисунок 6 – Разница между длиной прыжка в контрольной и экспериментальной группе %

Исходя из результатов исследования (Рис.6) происходит увеличение длины прыжка у экспериментальной группы в сравнении с контрольной за относительно небольшой период времени.

Таблица 11 – Протокол обследования результатов «челночного бега» 3x10 м контрольной группы (сек.)

№ п/п	Ф И ребенка	Результат
1	Лида А.	11,6
2	Мила А.	12,0
3	Аня Б.	12,9
4	Данила К.	12,3
5	Анастасия К.	11,4
6	Наталья К.	11,5

7	Владимир М.	11,5
8	Егор М.	11,3
9	Кристина П.	12,2
10	Аня Ф.	10,9
Средний результат		11,76

Таблица 12 – Протокол обследования результатов «челночного бега» 3 х 10 м экспериментальной группы (сек.)

№ п/п	Ф И ребенка	Результат
1	Олег А.	10,8
2	Никита А.	11,1
3	Арина К.	11,4
4	Артем К.	11,7
5	Илья М.	11,7
6	Валерия П.	12,0
7	София П.	11,0
8	Вероника С.	11,0
9	Владлена Т.	11,3
10	Михаил Ф.	11,1
Средний результат		11,31

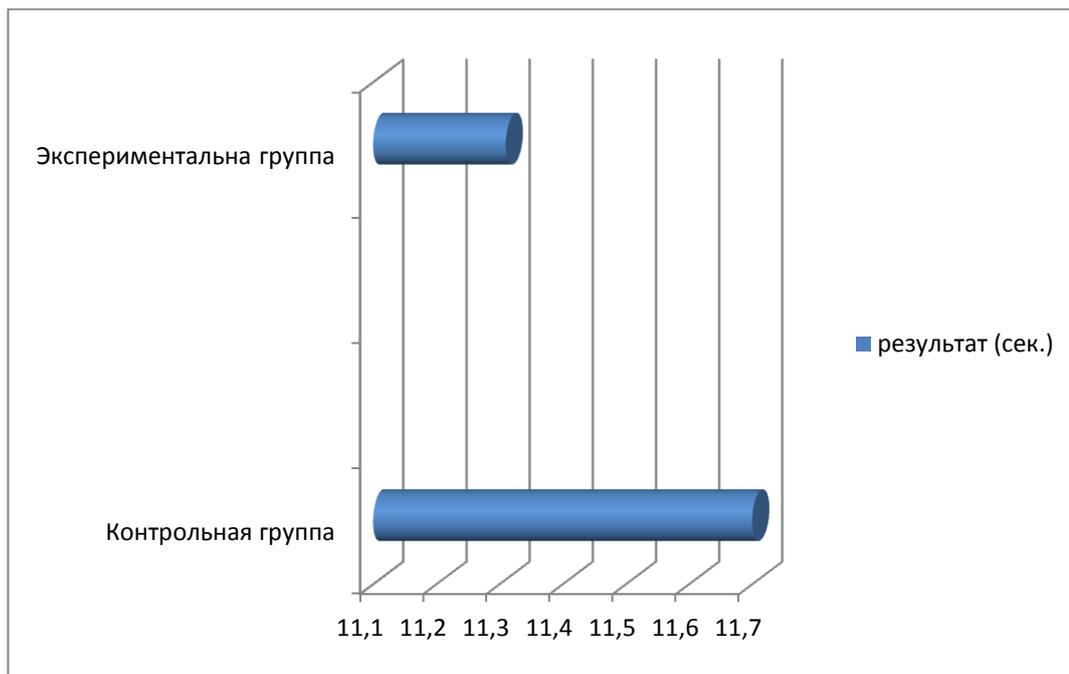


Рисунок 7 – Динамика исследования результатов «челночного бега»  
3x10 м контрольной и экспериментальной групп

Улучшились результаты теста «челночный бег». Дети экспериментальной группы стали выполнять данное упражнение быстрее на 0,53 секунды (таблица 19).

Таблица 13 – Динамика результатов «челночного бега» 3 x 10 м в экспериментальной группе (сек.)

Ф И ребенка	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Олег А.	11,6	10,8	0,8
Никита А.	11,9	11,1	0,8
Арина К.	12,0	11,4	0,6
Артем К.	11,8	11,7	0,4
Илья М.	12,1	11,7	0,4

Валерия П.	12,8	12,0	0,8
София П.	11,3	11,0	0,3
Вероника С.	11,0	11,0	0
Владлена Т.	11,9	11,3	0,6
Михаил Ф.	12,0	11,1	0,9
Средний результат	11,84	11,31	0,53

В тесте "бег на 30 метров" было обнаружено, что дети в экспериментальной группе выполняли быстрее, чем дети в контрольной группе. Кроме того, до начала эксперимента индекс скорости экспериментальной группы был ниже, но после второго месяца тренировок результаты выровнялись, к концу теста индекс был значительно лучше, чем в контрольной группе. В среднем результаты улучшились на 0,05 секунды в контрольной группе, улучшились на 0,53 секунды в экспериментальной группе. Разница не является статистически значимой.

Таблица 14 – Протокол обследования результатов бега на 30 м в контрольной и экспериментальной группе

Ф. И. ребенка Контрольной группы	Ф.И. ребёнка Экспериментальн ой группы	Время (сек.)	Время (сек)
Лида А.	Олег А.	9,5	9,2
Мила А.	Никита А.	10,0	9,4
Аня Б.	Арина К.	10,8	9,3
Данила К.	Артём К.	10,5	9,1

Анастасия К.	Илья М.	9,3	9,7
Наталья К.	Валерия П.	9,7	10,2
Владимир М.	София П.	9,4	9,2
Егор М.	Вероника С.	9,5	8,9
Аня П.	Владлена Т.	10,2	9,4
Елизавета Ф.	Михаил Ф.	9,9	9,5
ИТОГ		9,83	9,39

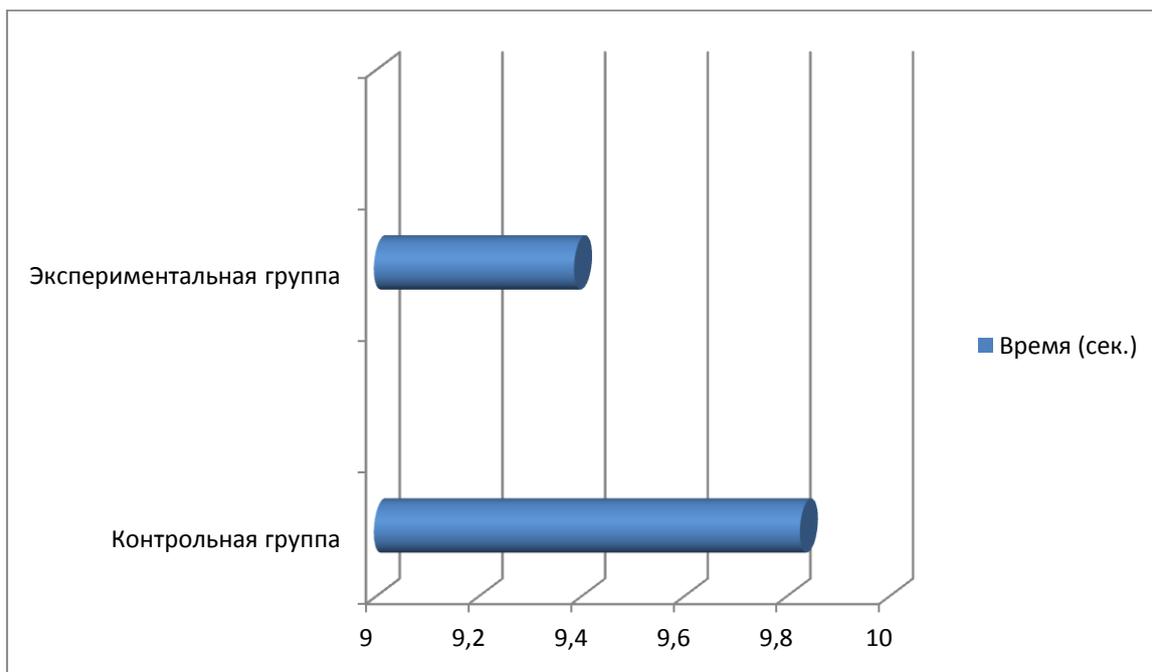


Рисунок 8 - Динамика исследования результатов «бег на 30 м»  
контрольной и экспериментальной групп

Как и при проведении предыдущих экспериментов данные тестов по челночному бегу и бегу на 30 м показывают, что дети экспериментальной группы лучше выполняют упражнения, а их количественный и качественный анализ показывает лучшие результаты.

## Выводы по второй главе

1. Исследование было проведено среди детей дошкольного возраста на базе МДОУ детский сад «Веснушки» в период с декабря 2020 по март 2021. В эксперименте принимали участие дети в возрасте 4–6 лет, мальчики и девочки, занимающиеся уроками физической культуры. В обеих группах было по 10 человек.

2. В проведении опытно-экспериментальной работы были использованы следующие методы: метод анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогические тестирования, педагогический эксперимент, метод математико-статистической обработки данных.

Была разработана специальная методика физического воспитания детей дошкольного возраста, которую внедрили в программу занятий по физической культуре. Методика представляла собой комплексное тестирование на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.

3. По результатам всех тестов было выяснено, что дети экспериментальной группы быстрее выполняют упражнение, чем дети в контрольной группе. Причем, перед началом эксперимента показатели скорости у экспериментальной группы были ниже, но уже после второго месяца занятий результаты выровнялись, и к концу испытаний показатели стали значительно лучше, чем в контрольной группе. В среднем, результаты улучшились в контрольной группе на 0,05 сек., а в экспериментальной - на 0,53сек.

Нами была достигнута цель и подтверждена следующая гипотеза о том, что физическое воспитание детей дошкольного возраста будет более эффективным, если комплексно использовать средства и формы физического воспитания детей, с учетом их возрастных особенностей, при этом ведя взаимодействие детского образовательного учреждения и родителей в организации физического воспитания дошкольников.

Таким образом, нами была достигнута цель и подтверждена следующая гипотеза о том, что физическое воспитание детей дошкольного возраста будет более эффективным, если комплексно использовать средства и формы физического воспитания детей, с учетом их возрастных особенностей, при этом ведя взаимодействие детского образовательного учреждения и родителей в организации физического воспитания дошкольников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важнейшей задачей в теории и практике физического воспитания является овладение законами физического развития и применение их к физическому воспитанию. Физическое воспитание для улучшения здоровья детей является частью комплексной системы оздоровления.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольных учреждениях осуществляется в соответствии с нормативными документами в области дошкольного образования и физической культуры.

Качество образования дошкольников в области физической культуры обеспечивается созданием хороших условий для занятий детьми физическими упражнениями, профессиональным умением педагогов, организующих их спортивную деятельность, а также использованием дошкольных учреждений.

В практической части исследования я провела исследование детей школьного возраста в период с декабря 2020 года по март 2021 года на базе МБОУ детский сад "Веснушки". В эксперименте приняли участие дети в возрасте 4-6 лет, мальчики и девочки, занимающиеся физической культурой в дошкольных учреждениях. В обеих группах было по 10 человек.

Целью экспериментальной работы является разработка методики физического воспитания детей на уроке физической культуры.

Суть эксперимента заключалась в разработке и внедрении методики физического воспитания в программу на занятиях по физической культуре.

Проводимое исследование было разделено на три этапа:

В ходе первого этапа исследования (сентябрь 2020 – декабрь 2020) определялась и утверждалась тема выпускной квалификационной работы, были поставлены цель, объект, предмет и гипотеза исследования, разрабатывались задачи и методы исследовательской работы. Так же проводился теоретический анализ научно-методической литературы,

осуществлялось наблюдение за стандартным тренировочным процессом и исходные тесты для уровня определения физического воспитания детей.

Второй этап исследования (декабрь 2020 – март 2021) включал в себя сам педагогический эксперимент, проводимый во время тренировочного процесса с целью выявления эффективных средств развития физического воспитания детей дошкольного возраста.

На последнем этапе исследования (март 2021 – май 2021) проводилась математическая обработка данных, проведение логического анализа и подведение итогов.

Для того, чтобы более эффективно изучить уровень развития физического воспитания у детей, я провела специальный опрос с помощью родителей дошкольников, чтобы лучше понять наличие определенных знаний о физическом воспитании у детей.

По результатам всех тестов было установлено, что дети в экспериментальной группе выполняли упражнения быстрее, чем дети в контрольной группе. Кроме того, до начала эксперимента индекс скорости экспериментальной группы был ниже, но после второго месяца тренировок результаты выровнялись, к концу теста индекс был значительно лучше, чем в контрольной группе. В среднем результаты улучшились на 0,05 секунды в контрольной группе, улучшились на 0,53 секунды в экспериментальной группе.

Кроме того, дети экспериментальной группы лучше выполняли упражнения, а их количественный и качественный анализ показал лучшие результаты.

Поэтому я подтвердила предположение о том, что физическое воспитание дошкольников будет более эффективным, если на уроках физкультуры будут внедрены специальные методики.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонова Е.Н. Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога–психолога с семьями в ДОУ [Текст] /Е.Н. Агафонова, С.И. Морозова //Конференциумасоу: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Издательство: Академия социального управления (Москва). – 2016. – №4. – С. 780–786
2. Алябьева Е. А. Знакомим детей с человеческим организмом. [Текст] Издательство: ТЦ Сфера (Москва). – 2015. С. 55-65
3. Арбузов Д.С. Формирование основ здорового образа жизни у младших дошкольников на уроках физической культуры [Текст] /Д.С. Арбузов //Управление инновациями: теория, методология, практика Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «Центр развития научного сотрудничества» (Новосибирск). – 2014. – №8. – С. 100–104
4. Батягин Е. Н. Задачи подготовки будущих учителей в сфере физической культуры и здорового образа жизни семьи [Текст] /Е.Н. Батягин, Т.В. Карасева // Научный поиск. – 2012. – №4.1. – С. 14 - 15
5. Белоусова З.А. Средства физической культуры для укрепления здоровья детей в семье [Текст] /З.А. Белоусова, Л.С. Коржевина // Вестник брянского государственного университета. – 2011. – №1. – С. 273 – 276
6. Бурнашова Н.Ю. Физическая культура в семье - основа формирования культуры здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения [Текст] /Н.Ю. Бурнашова, В.В. Захарова //Сборник трудов конференции «развитие родительских компетенций». – 2015. – С. 127 – 131
7. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста. [Текст] 2-е изд., перераб. и доп. /Э.С. Вильчковский. – Киев.: Здоровья, 1979. - 232 с.

8. Власова В.П. Возможности взаимодействия семьи и детского сада в стимулировании развития физической культуры у дошкольников [Текст] /В.П. Власова , О.С. Тарутина // SCIENCE TIME. – 2015. – С. 130 – 135
9. Воробьева И.Н. Основные направления формирования мотивационно - ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни [Текст] /И.Н.Воробьева //Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 4 (13). – С.25-28
10. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии [Текст] / Г. В. Гуровец. – М. : Владос, 2013. – 431 с.
11. Димитриев, А. Д. Анализ сердечного ритма у детей школьного возраста [Текст] / А. Д. Дмитриев, Д. А. Дмитриев, Н. В. Хураськина //Актуальные проблемы валеологии и синаптологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Набережные Челны, 2018. – С.27.
12. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология [Текст] : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2015. – 527 с.
13. Иванов, А. В. Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России [Текст] / А. В. Иванов, Ю. Н. Федотов А. А. Федотова // журнал «Современные наукоемкие технологии». – 2015. – № 1. – С. 31–32.
14. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебное пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и К°, 2015. – 255 с.
15. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС [Текст] / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщенина. – М. : КноРус, 2015. – 132 с.
16. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П. К. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 146 с.

17. Крунцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1 [Текст] / Т. Ю. Крунцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 424 с.
18. Кучма, В. Р. Методы контроля управления санитарно-эпидемиологическим благополучием детей и подростков: практическое руководство по ГДП [Текст] / В. Р. Кучма. – М.: Изд-во Медицина, 2016. – 179 с.
19. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. С. Н. Попова. – М. 2018. – 311 с.
20. Лубышева, Л. И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне [Текст] / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №3. – С.2-6.
21. Лубышева, Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательных школ [Текст] / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №4. – С.2-6.
22. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология [Текст] : учебное пособие / Н. Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
23. Любимова, З. В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 [Текст] / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М.: Владос, 2014. – 304 с.
24. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст] : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2013. – 480 с.
25. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, 2018. – 544 с.
26. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 544 с.

27. Международный туризм и спорт: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 21–22 ноября 2013 г. [Текст] / под ред. Ю. В. Жилковой, З. В. Макаренко. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – 280 с.
28. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции: В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф. Ф. Минхаиров. – Казань : Школа, 2017. – 148 с.
29. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) [Текст] : учебное пособие для ВУЗов / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. – М. : КноРус, 2015. – 144 с.
30. Мошняга, Е. В. Глоссарий туристских терминов [Текст] / Е. В. Мошняга. – М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
31. Назарова, Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
32. Никитушкин, В. Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов [Текст] / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 40-41.
33. Новиков, В. С. Организация туристской деятельности [Текст] : учебник / В. С. Новиков. – М. : Академия, 2013. – 336 с.
34. Программы общеобразовательных учреждений: комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / авторы составители В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М., 2007. – 127 с.
35. Пронина, О. И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации [Текст] / О. И. Пронина // Молодой ученый. – 2016. – №9. – С. 1220-1224.
36. Пугиев, В. Г. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России [Текст] : монография / В. Г. Пугиев. – М. : Российская международная академия туризма, 2016. – 504 с.

37. Радченко, А. С. Адаптивные реакции у спортсменов при мышечной работе аэробного характера [Текст] / А. С. Радченко, В. Е. Борилкевич, А. И. Зорин, А. В. Миролюбов // Физиология человека. – 2016. – Т. 27. – № 2. – С. 122-130.
38. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры [Текст] : учебное пособие / В. С. Рубин. – М. : Физическая культура, 2013. – 112 с.
39. Русинова, С. И. Влияние гиподинамии на сердечно-сосудистую систему школьников [Текст] / С. И. Русинова, Н. В. Святова, Н. И. Зяядинова // Материалы межд. конф. – М., 2008. – С. 355-356.
40. Руськина, Е. Н. Экспериментальное исследование возможности формирования психологической безопасности субъектов спортивной деятельности [Текст] / Е. Н. Руськина // Гуманитарные науки и образование. – 2013. - №3. – С.92-94.
41. Савченков, Ю. И. Возрастная физиология [Текст] / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. – М. : Владос, 2014. – 143 с.
42. Самойленко, А. А. География туризма [Текст] / А. А. Самойленко. – Ростов н/Дону : Феникс, 2017. – 145 с.
43. Сапронов, Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии [Текст] / Ю. Г. Сапронов. - Ростов на/Д: Феникс, 2009. – 168 с.
44. Сенин, В. С. Введение в туризм [Текст] : учебное пособие / В. С. Сенин. - М.: Просвещение-АСТ, 2009. – 125 с.
45. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.
46. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. – М.: СААМ, 2010. – 446 с.

47. Сущинская, М. Д. Культурный туризм [Текст] / М. Д. Сущинская. – СПб. : СПбГИЭУ, 2010. – 128 с.
48. Тихомирова, И. А. Анатомия и возрастная физиология [Текст] : учебник / И. А. Тихомирова. – М. : Феникс, 2015. – 286 с.
49. Узунова, А. Н. Основные закономерности развития здорового ребёнка [Текст] : учебное пособие / А. Н. Узунова, О. В. Лопатина, М. Л. Зайцева. – Челябинск : Изд-во ЧелГМА, 2008. – 164 с.
50. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2013. – 364 с.
51. Физиология человека [Текст] / под ред. Б. И. Ткаченко. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 496 с.
52. Ченегин, В. М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций [Текст] / В. М. Ченегин. – Волгоград, 2007. – 68 с.
53. Чинкин, А. С. Физиология спорта [Текст] : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – М. : Спорт, 2015. – 120 с.
54. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] / Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. – М. : Академия, 2012. – 336 с.

## Приложение

### Анкетирование родителей

#### № 1. Анкета для родителей «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»

1. ФИО \_\_\_\_\_ ребенка, \_\_\_\_\_ количество \_\_\_\_\_ детей  
семье \_\_\_\_\_

2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка:

*первая, вторая, третья, четвертая, не знаю (нужное подчеркнуть).*

3. Каково физическое развитие Вашего ребенка?

*Нормальное физическое развитие, дефицит массы тела, избыток массы тела, низкий рост (нужное подчеркнуть).*

4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка?

*Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).*

5. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие?

\_\_\_\_\_

—

6. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день?

\_\_\_\_\_

—

7. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно?

\_\_\_\_\_

—

8. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

\_\_\_\_\_

—

9. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? (нужное подчеркнуть)

*- Мама (да, нет); папа (да, нет); дети (да, нет); взрослый вместе с ребёнком (да, нет).*

*- Регулярно, нерегулярно.*

10. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)?

—

11. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

—

12. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия?

—

13. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка: *(нужное подчеркнуть)*

*а) облегченная форма одежды на прогулке;*

*б) облегченная одежда в группе;*

*в) обливание ног водой контрастной температуры;*

*г) хождение босиком;*

*д) систематическое проветривание помещений группы;*

*е) прогулка в любую погоду;*

*ж) полоскание горла водой комнатной температуры;*

*з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.*

14. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома: *детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки?* *(нужное подчеркнуть).*

15. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

—

16. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада?

—

17. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: *подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы* *(нужное подчеркнуть).*

18. Консультацию по какому вопросу физического воспитания ребенка вы хотели бы получить? \_\_\_\_\_

## № 2. Анкета для родителей «Физическое воспитание в ДОУ»

1. Насколько Вас удовлетворяет работа с семьёй по физическому воспитанию в ДОУ?

- абсолютно удовлетворен
- скорее удовлетворён
- скорее не удовлетворен
- не удовлетворен

2. Считаете ли Вы, что совместные занятия спортом сближают родителей и детей, способствуют нравственному воспитанию детей?

\_\_\_\_\_

3. Что полезного вы видите в совместной спортивной деятельности детей и взрослых?

- Радость общения
- Возможность занятия спортом
- Создание атмосферы доверия
- Другое

\_\_\_\_\_

4. Какие формы совместной спортивной деятельности были бы вам интересны?

- Занятия
- Развлечения, праздники
- Памятки
- Родительский клуб, практикум, семинар

5. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления вас интересуют? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### № 3. Анкета для родителей «Здоровье ребенка»

1. Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребенок?

*Да;*

*нет.*

2. Причины болезни:

- *недостаточное физическое развитие, воспитание ребенка в детском саду;*
- *недостаточное физическое воспитание в семье;*
- *и то и другое;*
- *наследственность, предрасположенность.*

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка?

*Да;*

*частично;*

*нет.*

4. На что, на Ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- *Соблюдение режима;*
- *рациональное, калорийное питание;*
- *полноценный сон;*
- *достаточное пребывание на свежем воздухе;*
- *здоровая, гигиеническая среда;*
- *благоприятная психологическая атмосфера;*
- *наличие спортивных и детских площадок;*
- *физкультурные занятия;*
- *закаливающие мероприятия.*

5. Какие закаливающие процедуры, на Ваш взгляд, наиболее приемлемы для ребенка?

- *Облегченная форма одежды для прогулок;*
- *облегченная одежда в группе (носки, короткий рукав);*
- *обливание ног водой контрастной температуры;*
- *систематическое проветривание группы;*
- *прогулка в любую погоду;*
- *полоскание горла водой комнатной температуры и ниже;*
- *умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.*

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?

*Да;*

*частично;*

*нет.*

7. Нужна ли Вам помощь в этом детского сада?

*Да;*

*частично;*

*нет.*

Благодарим Вас за искренность и мужество, за готовность открыть нам внутренний мир своих родительских переживаний.