



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 БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Физическое воспитание 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:  
68,76 % авторского текста

Выполнил:  
студентка группы ЗФ-514-106-5-1  
Мажикаева Зилия Юлдашевна

Работа *рекомендована* к защите  
«22» 08 2021 г.  
зав. кафедрой БЖ и МБД  
*Тюмасева З.И.*

Научный руководитель:  
кандидат биологических наук, доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич



Челябинск  
2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	7
1.1 Организация условий физического воспитания детей дошкольного возраста .....	7
1.2 Проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста .....	14
1.3 Сохранение здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания .....	17
1.4 Подходы по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации .....	21
Выводы по первой главе.....	28
ГЛАВА 2. ОПЫТНО -ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	29
2.1 Организация и методы исследования .....	29
2.2 Методические основы здоровьесбережения у дошкольников .....	34
2.3 Программа по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста .....	37
2.4 Анализ динамики результатов исследования уровня физического воспитания детей дошкольного возраста .....	42
Выводы по второй главе.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – это наука об общих закономерностях физического воспитания и формировании индивидуума ребенка. Она изучает особенности физического воспитания ребенка в процессе воспитания и обучения. Главнейшей задачей, определяющей важную функцию физического воспитания как ядра всестороннего формирования, представляет собой развитие, крепкого, здорового, жизнерадостного, закаленного, отзывчивого, энергичного ребенка, нормально владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения который способен к обучению в школе и к предприимчивой дальнейшей творческой работы. Познавая и учитывая паттерны возможных перспектив ребенка любого возрастного промежутка времени, теория физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям который необходим степень физической подготовленности.

Здоровьесберегающий компонент в физическом воспитании детей дошкольного возраста включает систему ценностей и установок, которые создают систему гигиенических знаний и умений, а также систему упражнений, которые направлены на улучшение знаний и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особенная значение в данном компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередование труда и отдыха, что содействует предупреждению образования вредных манер, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных [43; 44].

Совершение организации физического воспитания дошкольников во многом определяется степенью научной обоснованности методов физической подготовки детей такого возраста. Именно в детском возрасте образуется жизненно важные основополагающие, локомоторные навыки и

компетенции, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии складывается вся двигательная работа человека.

Если учесть, что двигательная активность детей представляет собой в то же время и критерием, и побудительным фактором формирования интеллектуальной эмоциональной и прочих сфер, то становится явной необходимость научной создания вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста. Проблемы здоровьесберегающего компонента в физическом воспитании детей дошкольного возраста обнаружили отражение в работах Ананьевой В.А., Баркан А.И., Венгер Л.А., Доронина А.М., Дьяченко Н.А., Егорова Б.Б., Змановского Ю.Ф., Иванов Г.П., Козлова И.М., Кудрявцева В.Т., Латохиной Л.И., Меньковой С.В., Нестерова В.А., Правдова М.А., Самсоновой А.В., Фершаловой Т.Д., Шевригина Б.В. и др.

Всё выше изложенное определило тему настоящего исследования «Физическое воспитание детей дошкольного возраста».

**Цель исследования** – разработать и апробировать программу по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

**Объект исследования** – физическое воспитание детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования.** Физическое воспитание детей дошкольного возраста будут улучшаться, если:

1. Изучены теоретические основы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

2. Разработана программа по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста.

3. Произведена оценка эффективности разработанной программы по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

4. Дети дошкольного возраста будут регулярно заниматься по программе физической культуры.

В процессе исследования предстояло решить следующие **задачи**:

1. Изучить теоретические основы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

2. Разработать программу по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста

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

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогический эксперимент.

3. Тестирование.

4. Методы математической статистики.

**Опытно-экспериментальная база исследования:**

Экспериментальное исследование проходило с сентября 2020 по апрель 2021 года и включало 3 этапа.

**На первом этапе** (сентябрь – декабрь 2020) осуществлялся анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и разработка программы воздействия на дошкольника ДООУ № 305.

**На втором этапе** (февраль 2021 – март 2021) проводился педагогический эксперимент.

**На третьем этапе** (январь – апрель 2021) исследование завершилось статистической обработкой полученных данных и их интерпретацией, обобщением и представлением всех полученных материалов в виде дипломной работы.

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

введения, две главы, 4 таблицы и 2 рисунка, заключения, выводов после глав, списка использованных источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Организация условий физического воспитания детей дошкольного возраста

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях – это целостность задач, средств, видов и методов работы, которые направлены на улучшение здоровья и исчерпывающее физическое развитие детей. Она в то же время представляет собой подсистему, частью общегосударственной организации физического воспитания [5].

Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет собственные определённые направления в работе, которые отвечают в целом государственным общенародным интересам.

Целью физического воспитания представляет собой развитие у детей основ здорового образа существования.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач значимое место занимает охрана существования и улучшение здоровья детей, и исчерпывающее физическое развитие, улучшение функций организма, увеличение активности и совокупной работоспособности [3].

Учитывая особенность возраста, оздоровительные задачи рассчитываются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; содействовать развитию всевозможных групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению элементов тела; совершенствованию работы сердечно-сосудистой и дыхательной организации [11].

Кроме того, важно увеличивать общую способность к работе у детей учитывая особенности формирования детского организма, задачи рассчитываются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, содействовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать работу центральной нервной системы: содействовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств [12].

Образовательные задачи предусматривают развитие у детей двигательных умений и знаний, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его существования, способах укрепления личного здоровья. Благодаря пластичности нервной организации у детей двигательные навыки образуются сравнительно не трудно. Большинство из них (ползание, ходьба, бег, катание на велосипеде и ходьба на лыжах) дети используют в будничной жизни как средства передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Эффективное выполнение физических упражнений результативно оказывает влияние на развитие мышц, связок, суставов, костной организации [15].

Двигательные навыки, которые сформированы у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их следующего совершенствования в школе и позволяют в будущем достигать высоких результатов в спорте. В процессе создания двигательных знаний у детей вырабатывается способность не трудно овладевать более сложными двигательными и различными видами работы (трудовыми операциями). У дошкольников нужно формировать навыки осуществления строевых, общеразвивающих упражнений, главных движений, спортивных упражнений. Кроме того, необходимо научить детей играть в спортивные игры (городки, настольные теннис) и осуществлять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В данном возрасте преобладает



важное значение привитие первоначальных знаний личной и общественной гигиены (мыть рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Которые получены знания помогает детям заниматься физическими упражнениями более осмысленно и более полноценно, независимо использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательные задачи нацелены на разностороннее развитие детей (умственное, моральное, эстетическое, трудовое), развитие у них интереса и нужды к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей [21].

Первые семь лет существования ребенка характеризуются интенсивным развитием всевозможных органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями главных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют только базу для следующего физического и психического формирования, а определяющим фактором с первых месяцев существования представляет собой внешняя среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так создавать воспитание, дабы было обеспечено доброе, хорошо эмоциональное состояние ребенка, эффективное физическое и психическое развитие [46].

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе осуществления физических упражнений необходимо развивать способность воспринимать, ощущать эстетическое наслаждение, понимать и верно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми компетенциями, которые связаны с оборудованием здания (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.) [10].

Так как целью физического воспитания представляет собой развитие у детей знаний здорового образа существования, то для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста применяется:

гигиенические факторы, непринужденные силы природы, физические упражнения и др. Эффективное физическое воспитание достигает при многостороннем применении всевозможных средств, так как каждое из них по-разному оказывает влияние на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) представляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Они повышают эффективность влияния физических упражнений, на организм которые занимаются. К примеру, занятия физическими упражнениями более лучше содействует развитию костной и мышечной организации. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви выступают профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и независимые значения: они способствуют нормальной работе всевозможных органов и систем. К примеру, систематическое и доброкачественное питание хорошо оказывает влияние на функционирование органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку прочим органам, которые необходимы питательными веществами, а означает, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает способность к работе нервной организации. Эффективное освещение предупреждает появление болезни глаз. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д. Непринужденные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышает способность к работе человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) появляются позитивные эмоции, повышаются функциональные возможности некоторых органов и систем организма (выше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.) [14; 51; 54].

Непринужденные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода используется для очищения кожи, механического влияния на человека. Воздух с лесов, садов, парков, которые

содержат особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащают кровь кислородом, благотворно воздействуют на организм человека. Безоблачные лучи способствуют отложению витамина Д под кожей, убивает разные микробы и охраняет человека от болезни рахит. Для многостороннего влияния на организм необходимо принимать все непринужденные силы природы, необходимо сочетая их.

Физические упражнения – главное характерное средство физического воспитания, оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они расходуются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются методом лечения при множества заболеваний [35].

Движения, физические упражнения считаются специфическим методом физического воспитания. Двигательная активность – биологическая нужда организма, от степени удовлетворения которой находится в зависимости здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Эффективное физическое воспитание детей - одна из главных задач дошкольных учреждений. Отличное здоровье, которое получено в дошкольном возрасте, представляет собой основной совокупного формирования человека.

Ни в какой другой промежуток физического воспитания сопряжено так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В промежуток дошкольного детства у ребенка закладываются ядра здоровья, долголетие всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического формирования. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неспокойное внимание, память. Эта общая слабость стимулирует и самые разные расстройства в работе организма, не лишь осуществляет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Неспроста феноменальный педагог Сухомлинский В.А. подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей находится в зависимости их духовная жизнь, миропонимание, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в собственные силы.

Поэтому очень важно создавать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в будущем исчерпывающее гармоническое развитие индивидуума. В настоящее время в ряде детских учреждений работа по физическому воспитанию приводят организаторы по физической подготовке. Но в большинстве дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре, как и прежде занимаются воспитатели [59; 60; 61].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с совокупной теорией физического воспитания, совместно с тем намеренно изучает паттерны руководства развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения [58].

Методика физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, которые возникают интересы и нужды, виды наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия господствующего вида работы, в связи с развитием которого осуществляется главнейшее изменение в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его формирования [1]. В соответствии с данной теорией физического воспитания детей разрабатывает содержания всевозможных форм предприятия физического воспитания и оптимальной педагогические условия его предприятия [33].

Познавая и учитывая паттерны возможных перспектив ребенка любого возрастного промежутка времени, теория физического воспитания подразумевает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного набора физического воспитания (двигательные компетенции и навыки, физические качества, одни элементарные знания), усвоения которой обеспечивает детям который необходим степень физической подготовленности для поступления в школу.

Совместно с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при условии детьми программы с учетом возрастных

обоснованностей и возможности ребенка любого промежутка времени его существования, состояния нервной организации и всего организма в целом.

Физическое воспитание в то же время решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всевозможных формах предприятия физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, независимая двигательная динамичность и т.д.) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, осознано который действует в меру собственных возрастных перспектив ребенка, благополучно овладевающего двигательными компетенциями, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолеть встречающееся сложности, проявляющего стремление к созидательным поискам. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста постоянно формируется и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверены в большой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя процессу всего воспитательно-образовательного процесса [25; 48; 49; 56]. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей организации физического воспитания.

Таким образом, можно представить следующие условия и факторы благополучной предприятия физического воспитания детей:

- уметь и исследовать степень физического здоровья и двигательного формирования детей;
- формировать задачи физического воспитания на конкретный промежуток (на пример, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей любого из детей;
- организовать механизм воспитания в некоей системе, выбирая очень целесообразные средства, формы и приемы работы в определенных условиях;

- проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя сложности на методы к достижению целей;
- сравнивать которые достигнуты итоги с исходными данными и поставленными задачами;
- владеть самооценкой квалифицированного мастерства, регулярно совершенствуя его.

Установлена прямая взаимосвязь между степенью двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательная активность в организме повышается синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно воздействуют на настроение детей, повышают их умственную и физическую способность к работе.

## 1.2 Проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста

Необходимость рассмотрения недостатков физического воспитания и создания детей дошкольного возраста вызвана не высоким степенью совокупного функционального состояния их предприятия их физического воспитания. В качестве главной задачи определяется разработка концепции перестроения национальной организации физического воспитания детей, которая благоприятствовала бы кооперации стараний университетов, учреждений и главных экспертов в данной области. Который накоплен конкретный эксперимент в рамках продажи этой проблемы высветил три вопроса, которые требуют их изначального решения [34]:

- исследование особенностей физического формирования детей в дошкольный промежуток их существования;
- разработка средств, методов и способов предприятия воспитания для обеспечения оптимальных условий жизни детей в федеральных, муниципальных, региональных дошкольных учреждениях;

– обоснование путей решения проблем физической культуры детей дошкольного возраста.

Особенности возрастного формирования детей-дошкольников обусловлены следующими факторами:

- развитие у человека «схемы тела», которое протекает с 2 до 5 лет;
- возрастным диморфизмом;
- слабой выраженностью полового диморфизма физического формирования детей и началом формирования психических отличий в поведении мальчиков и девочек.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последний десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15%) и увеличилось-детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы – с хроническими заболеваниями (с15,9 до17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Одним из главных признаков здоровья представляет собой физическое развитие ребенка. За крайние 20 лет отмечается подъем количества функциональных отклонений у одного ребенка с возрастом: в 4-летнем возрасте преобладающее большинство детей имеет 1-3 аномалии со стороны различных функциональных систем (сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, нервной и др.); к 6 годам их число практически у 50% детей повышается до 4-5 [6; 7].

Одна из главных задач воспитания – определение нужного времени для обеспечения физического видоирования, укрепления здоровья средствами и методами физической культуры. Что можно рекомендовать в качестве механизма решения данной проблемы? Таким механизмом может

быть интеграция разных типов учебной работы в структуре образовательных программ детских садов [50].

Для обеспечения продуктивной работы по физическому воспитанию в детском дошкольном учреждении нужны намеренно оборудованы физкультурные залы и площадки. В типовых проектах детских садов и которые введены в эксплуатацию зданиях для дошкольников не учтены некоторые, очень важные для комфортной жизнедеятельности особенности оперативно растущего организма малыша. В дошкольные годы наблюдается существенный прирост скоростно-силовых качеств, стойкости, гибкости и ловкости, образуются некоторые двигательные компетенции и навыки, но база (физкультурные залы и места для самостоятельных занятий физкультурными упражнениями), в которой это осуществляется, выступает сдерживающим фактором, не которые позволяют в полной мере обеспечить развитие психофизического и морфофункционального возможностями, заложенного в ребенке природой. Существующие здания, отведенные в большинстве детских садов, как для музыкальных занятий, так и для занятий физическими упражнениями, отвечают требованиям лишь детей до 3 лет. В связи с данным необходимо определение эффективных путей решения этой проблемы [33; 39].

В идеале каждый детский сад обязан быть оборудован физкультурными залами с соответствующими приспособлениями для развития двигательных перспектив детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Ясно, решение такого вопроса не может носить лишь экстенсивный характер (разрешение площадей для занятий физическими упражнениями). Интенсивный путь формирования в настоящее время очень приемлем для бюджетной сферы образования. Но и он в нынешних финансовых условиях подходит далеко не для всевозможных дошкольных учреждений Российской Федерации. По данному проблема административно-хозяйственных и педагогических коллективов ДООУ – насыщение пространства физкультурного зала недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим



гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и прочим требованиям [39].

Важную значение в занятиях физическими упражнениями играет цветовое насыщение здания, в котором занимается ребенок. Цветовая гамма зала и информационная среда выступают факторами, обуславливающими взаимодействие внешней и внутренней среды, которые обеспечивают функционирование и развитие ребенка. Запах, звук в соответствии с темами занятий расходуются для формирования анализаторных систем и ориентирования в пространстве. При этом решаются такие частные задачи, как развитие восприятия пространства за пределами зала, «видение сквозь стены», движение солнца и луны, разработка планов занятий с учетом высоты солнечного зенита и фаз луны (повышающаяся и убывающая) [3; 16].

Система образования претерпевает в настоящее время существенные сложности в плане распределения в строго ограниченных временных рамках все выше возрастающего объема учебного материала, рекомендуемого для разных образовательно-воспитательных учреждений.

### 1.3 Сохранение здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать главным направлением работы всего общества, так, как только здоровые дети в состоянии должным образом усваивать которые получены знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом [8].

Нужда в обеспечении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и не трудно поддается возрастным процессам формирования способности оперативно делать движения. Дети осваивают упражнения более лучше всего в медленном темпе. Педагог обязан предусмотреть, дабы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной

интенсивностью, с усложнениями или, напротив, со спадом требований [24].

Важную важность в процессе сохранения здоровья дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, различаются вариативностью составных элементов, дают вероятность оперативно осуществлять решение двигательных задач. Дети обучаются придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, независимо обогащать и развивать игровые процесса, основать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в которые доступны пределах креативному работы о самостоятельное осмысление и успешному применению знакомых движений в непривычных условиях. Поэтапно совместное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей [23].

На сегодняшнем этапе формирования образования имеется немного концепций физического формирования детей дошкольного возраста, которые направлены на сохранение их здоровья. В базе философии той или иной программы лежит конкретный взор автора на ребенка, на паттерны его формирования, а, таким образом, и на формирование условий, которые способствуют становлению индивидуума, оберегают его самобытность и раскрывают креативный потенциал любого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры [20].

Доронова Т.Н. – кандидат педагогических наук в своей программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, главным элементом она отдавала интересы самому важному предмету воспитания - физической культуре. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, находится в зависимости здоровье

человека. Ребенок в дошкольном детстве обязан уловить мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь нужда в движении, это поможет ему пронести через всю жизнь нужда в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу существования. Дороновой Т.Н. раскрыты средства и формы физического воспитания. Это гигиенические факторы, гигиена нервной организации, физические упражнения. Профилактическая, которая развивает, лечебная, реабилитационная направленность в отборе физических упражнений [16].

Программа «Развитие», в которой заложены два теоретических положения. Теория Запорожца А.В. о самоценности дошкольного промежутка времени формирования, перехода от утилитарного постижения дошкольного детства к гуманистическому пониманию. И концепция Венгер Л.А. о развитии способностей, которые понимаются как многопрофильные действия ориентировки в окружающем с содействием специфических для дошкольника образных средств решения задач. Такая программа не содержит задач по физическому развитию ребенка.

Кудрявцев В.Т. – врач психологических наук, Егоров Б.Б. – кандидат педагогических наук определили идею всецелого междисциплинарного подхода к аспекту физического воспитания дошкольника, и появилась которая развивает педагогика оздоровления в 2000 году [36]. Их программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно – развивающей работы.

Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о нужды радикального пересмотра учреждения, школах. Кудрявцев В.Т. и Егоров Б.Б. указывают на ряд противоречий, которые существуют на сегодняшнем этапе окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и осуществлять себя так, дабы не причинить вреда себе и прочим. С содействием взрослого ребенок осознает: для того, дабы быть здоровым, нужно каждодневно осуществлять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, блюсти режим дня,

имеется здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и здания, а также блюсти правила гигиены [36].

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении личного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему особых упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья, обучаются защищаться от микробов, сторониться опасных мест, при нужде оказывать себе и прочим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость собственного прямого приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная нужда, которая отражает положительное отношение и интерес физической стороне своей существования.

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное сохранение здоровья детей в условиях физического воспитания, о чем говорит показатели совокупной физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила повышается вдвое: у мальчиков она повышается с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели скорости. Время бега на 10 метров с хода уменьшается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели совокупной стойкости. Размер дистанции, которую преодолевают мальчики, повышается с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Общая цель этой программно-методического материала заключается в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий формирования здоровья детей на базе их творческой активности.

В программе «Ядра безопасности дошкольников» Ананьева В.А. автор ставит задачи формирования физической активности детей, их нужно приучать заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ существования, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, дабы ей

не заразиться. Методы решения задач: занятия, игры – занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие меры, праздники, разговоры, чтение литературы, использование эмоционально-привлекательных форм. Функционирование с родителями которая направлена на оздоровление детей и на развитие их физической активности [57].

Кроме программ, были проанализированы методические пособия по исследуемой задаче. Они вполне широко представлены в педагогической теории. Очень ценными, на наш взор, выступают пособия, которые представляют немного средств оздоровления детей в условиях детского сада, которые содержат детальные параметры нетрадиционных способов оздоровления. К таким пособиям относятся работы Змановского Ю.Ф. и его коллег, методические советы Баркан А.И., Латохиной Л.И., Шевригина Б.В., Цыбуля Н.В., Фершаловой Т.Д. и др. [24; 25]

#### 1.4 Подходы по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации

Невозможно переоценить то, насколько важна в дошкольном учреждении оптимизация физического воспитания. В дошкольном возрасте закладываются основы всего дальнейшего образования. На сегодняшний день разработано немало методик физического воспитания детей, которые основаны на различных методологических подходах. При этом для них требуется изменение организации как занятий по физической культуре, так и всего учебно-воспитательного процесса в детском саду.

В условиях недостаточной материально-технической обеспеченности большей части детских садов города и области, недостатка квалифицированных кадров и характера финансирования дошкольного образования (В.К. Пельменев), сейчас проведение оптимизации физического воспитания детей дошкольного возраста, главным образом

возможно в рамках существующих организационно-методических условий обучения.

Здоровье детей Российской Федерации является одним из приоритетных направлений социальной политики в области образования. Особой значимостью в рамках реализации программы «Образование и здоровье» обладает внедрение самых эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

Н.А. Виноградова указывает на то, что растущему организму особенно необходима мышечная деятельность, и из-за ее недостатка может развиваться целый ряд заболеваний.

В работах Е.П. Ильина, В.Т. Кудрявцевой говорится о том, что дозированные физические нагрузки оказывают общетонизирующее воздействие на растущий организм, что стимулирует деятельность жизненно важных систем и улучшает показатели физической подготовленности [27; 36].

Работы Н.А. Метлова сыграли особую роль в развитии физического воспитания дошкольников. Автор написал более, чем 130 работ, посвященных физическому воспитанию. Одной из наиболее важных его публикаций является «Утренняя гимнастика в детском саду».

Так же среди специалистов в сфере физического воспитания детей дошкольного возраста стоит отметить выдающегося педагога А.В. Кенеман [33, с. 65]. Она разработала научную основу и сделала существенно глубже методические подходы к физическому воспитанию. В ее трудах большое место было отведено обучению двигательным действиям.

Большой вклад в теорию и практику физического воспитания был внесен Д. В. Хухлаевой. В ее работах изучены процессы формирования двигательных навыков у детей, автор разработала методы и приемы обучения метанию, создала программы и методические пособия.

Так же в разработке методики физического воспитания ребёнка серьёзную роль сыграли методические работы М. Ф. Литвиновой, Т. Ф. Саулиной и др. По их мнению, на здоровье ребёнка дошкольного возраста

воздействует множество факторов, одним из них является уровень двигательной активности. Для понимания всей значимости создания необходимых условий, важно иметь общее понимание, каким образом движения влияют на детский организм и на его развитие.

По мере того, как развиваются технологии, появился компьютер, а в детском саду и дома возросла учебно-воспитательная нагрузка, многие дошкольники имеют недостаточную двигательную активность, из-за чего появляется гипокинезия, вызывающая в организме дошкольника немало серьезных изменений. Увеличить двигательную активность можно, например, посредством повышения интереса дошкольников к физкультурным и спортивным занятиям.

По словам Ю.Ф. Змановского, интерес к занятиям по физической культуре должен формироваться и развиваться у детей дошкольного возраста, основываясь на их «психолого-педагогическом и анатомо-физиологическом развитии» [25; 26].

Применение определенных педагогических условий и точно подобранных формы работы дают определенные возможности к улучшению отношения детей к занятиям физической культурой и повышению самостоятельной двигательной активности. Формами организации физического воспитания является воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основанный на двигательной активности.

Разнообразные формы двигательной деятельности позволяют создать самый подходящий двигательный режим, который требуется для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Ранее уже описывались организационные формы активности, которые осуществляются в ДОО.

По мнению Е.П. Ильина к ним относятся: «занятия физической культурой, оздоровительная работа, самостоятельная деятельность и задания, которые дети выполняют дома с семьей» [27, с. 98]. В общем

комплексе они обладают специфическими возможностями и эффективно влияют на организм дошкольника.

Ситуация, которая сложилась в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, обусловила острую необходимость усовершенствовать ее, чтобы негативные тенденции были сокращены или полностью нейтрализованы.

Процесс организации физического воспитания с дошкольниками является достаточно сложным процессом, несмотря на то, что педагог в начале организует показательные упражнения, на которых дети должны просто повторять движения. Необходимо отметить, что привычка выполнять действия заданным способом успешно будет создавать предпосылки только в том случае, если данные упражнения повторяются в течении двигательного режима ребенка.

Наряду с традиционными формами, двигательный режим относят к нетрадиционным формам и средствам инновационных педагогических технологий (гимнастика, подвижные игры, включение элементов из спортивных направлений).

Одним из перспективных направлений в совершенствовании физического воспитания дошкольников является спортизация.

В ее основу, по мнению И.С. Барчукова, входит концепция конверсии избранных элементов и технологий спортивной тренировки, которая направлена на «совершенствование содержания и форм организации физического воспитания в ДОО» [5, с. 98].

По мнению автора, работая по концепции тренировочного процесса происходит управление развитием физического потенциала человека, имеющей научное обоснование.

Следовательно, в процессе разработок и внедрения программ, средств, технологий обновляется содержания физкультурно-оздоровительной работы ДОО, при этом не все инновации можно отнести к эффективным и дающие положительные результаты [2].



Рассмотрим основные направления инновационной деятельности ДОО в области физического воспитания в дошкольный период:

1. Систематизация медицинских, оздоровительных технологий. К ним относят традиционные и инновационные формы воздействия, но к последним относятся скептически, так как не всегда имеется хорошая доказательная база применения.

2. Обоснование дифференцированных двигательных режимов с разными функциональными возможностями, состояние здоровья и ограниченные возможности. В данном направлении инновационные техники применяются при соблюдении условия «индивидуальной оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка».

3. Физкультурно-игровая среда выступает в качестве главного условия организации формирования физической культуры и культуры здоровья дошкольников.

4. Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов.

Для того, чтобы эффективно внедрить различные виды инновационных технологий педагогические работники должны учитывать различные положения. Сама система развития и совершенствование физического воспитания дошкольников помогает объективизировать действия и физические свойства.

По мере внедрения комплексной методики и дальнейшего педагогического контроля происходит формирование основных двигательных навыков детей на базе имеющихся физических данных, которые количественно характеризуют возрастные особенности и их конфигурацию.

Применение физических упражнений для оптимизации условий воздействия на ребенка являются одним из средств инновационной педагогической направленности и служит базой физического воспитания дошкольников. Важно подчеркнуть, что одним из самых оптимальных направлений по совершенствованию изучаемой проблемы, выступает учет

половых (гендерных) особенностей детей в ходе разработки программно-нормативных документов [4].

Как пишет Т.А. Тарасова в ДОУ наиболее распространенными в работе являются «здоровьесберегающие технологии».

Они распределены по направлениям:

- сохранение и стимулирование здоровья;
- обучения здоровому образу жизни дошкольников;
- коррекционные технологии;
- сохранение и стимулирование состояния здоровья: «релаксация, подвижные и спортивные игры, стретчинг, динамические паузы, и гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная, динамическая, корректирующая, ортопедическая)» [53].

По мнению В.А. Шишкиной, в основу внедрения технологии обучения здоровому образу жизни входят такие виды организации деятельности как «коммуникативные игры, физкультурные занятия, игротерапия, точечный самомассаж» [63].

В основу коррекционных технологий входят «арт-терапия, цветотерапия, сказкотерапия, технологии музыкального воздействия, психогимнастика, фонетическая ритмика». Как указывает данный автор «точкой отсчета» организации работы является комплексная оценка развития каждого дошкольника (наблюдение, тестирование).

Указанное выше стимулирует формирование основ здорового организма, приобщает к здоровому образу жизни, закладывает основы правильного двигательного воспитания, высокой работоспособности, развивает предпосылки выносливости, скоростно-силовых качеств, совершенствуются ведущие физиологические системы [37].

Таким образом, рассмотренные основы организации показывают, что ребенку в дошкольном возрасте необходимо проявлять свою двигательную активность, а педагогу повышать детский интерес к различным видам физического воспитания.

Указанные формы работы увеличивают физические показатели, поднимают эмоциональный настрой детей на физическую деятельность, поднимают настроение и развивают самостоятельность.

Как показывает положительный опыт организации физического воспитания в ДОО и проведения занятий с дошкольниками, все из указанных задач решаются через введение инноваций, интегрированных форм работы, увлекательных физических упражнений. Использование здоровьесберегающих технологий в работе дошкольных учреждений поможет повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, создаст у педагогов и родителей ценностные ориентации, которые направлены на то, чтобы сохранять и укреплять здоровье детей [41].

## Выводы по первой главе

Анализ содержания сегодняшних программ для дошкольных учреждений по сохранению здоровья детей помогает осуществить умозаключения о том, что, невзирая на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании любой программы авторами проблема сохранения здоровья детей является главной и ей уделяется приоритетное значение.

Программы рекомендуют быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей.

Таким образом, можно представить общие задачи сохранения детей, которые характерны для всевозможных проанализированных программ для дошкольных учреждений:

- научить детей определять свое состояние и ощущения;
- сформировать активную жизненную позицию;
- сформировать представления о собственном теле, организме;
- учить укреплять и сохранять свое здоровье;
- понимать необходимость и значение движений в физическом развитии;
- обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и разных типов деятельности;
- уметь оказывать элементарную помощь при травмах;
- формировать представления о том, что важно и что вредно для организма.

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

### 2.1 Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился с дошкольниками МБДОУ № 305 г. Челябинска

Вся программа исследований была выполнена в три этапа:

На первом этапе (сентябрь – декабрь 2020) осуществлялся анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и разработка программы воздействия на дошкольника ДОУ № 305.

Определялись цели, задачи и методы исследований.

На втором этапе (февраль 2021 – март 2021) проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе (январь – апрель 2021) исследование завершилось статистической обработкой полученных данных и их интерпретацией, обобщением и представлением всех полученных материалов в виде дипломной работы.

В работе использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- методы математической статистики;

Анализ научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастная физиология.

**Педагогический эксперимент** являлся основным методом исследования и проводился с целью выявления уровня физического

воспитания детей дошкольного возраста.

Для исследования уровня физического воспитания на каждого дошкольника (по полу и возрасту) заполнялась карточка, в которую вносились данные о результатах контрольных испытаний физической подготовленности. К основным качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфо - функциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности человека (силовые, скоростные, координационные и т.д.) и реализуются в них. Для оценивания уровня физического здоровья и уровня физической подготовленности дошкольников мы использовали следующие тесты шесть тестов: уровень здоровья по Апанасенко, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, тест на гибкость.

**1. Уровень здоровья по Апанасенко (УЗ)** – состоит в комплексном определении количественных характеристик здоровья (табл. 1).

Таблица 1 – Оценка уровня здоровья по Апанасенко

Показатели	УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ				
	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Высокий уровень
М(г) / Р(см)	501 <b>-2</b>	451-500 <b>-1</b>	450 <b>0</b>	400 <b>1</b>	350 <b>2</b>
ЖЕЛ / М(кг)	50 <b>0</b>	51-55 <b>1</b>	56-60 <b>2</b>	61-65 <b>4</b>	>66 <b>5</b>
<u>Динамометрия</u> • 100 М(кг)	60 <b>0</b>	61-65 <b>1</b>	66-70 <b>2</b>	71-80 <b>3</b>	>81 <b>4</b>
<u>ЧССхСД</u> 100	111 <b>-2</b>	95-110 <b>0</b>	85-94 <b>2</b>	70-84 <b>3</b>	<69 <b>4</b>
ВЧСС-20	180 <b>-2</b>	120-179 <b>1</b>	90-119 <b>3</b>	60-89 <b>5</b>	<59 <b>7</b>
<b>Оценка в баллах</b>	<b>4</b>	<b>5-9</b>	<b>10-13</b>	<b>14-16</b>	<b>17-21</b>

ВЧСС-20 – время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний (Апанасенко Г.Л., 1985).

## **2. Челночный бег 4 × 9 м**

Тест характеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при поворотах. Быстрота проявляется в скорости перемещения. Отрезок 9 м выбран с учетом разметки волейбольной площадки в зале. Количество отрезков определено исходя из того, что меньшее их число (2, 3) не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости, а большее их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

Для активизации испытуемых бег проводится в парах. Причем подбираются примерно равные по своим возможностям учащиеся. На линиях, ограничивающих 9 м, устанавливаются набивные мячи. Можно использовать и другие предметы. Однако следует иметь в виду, что надувные мячи при задевании откатываются с линии, и их нужно будет все время возвращать на место. Использование твердых предметов или травмоопасно (если они большие), или приводит к нарушению техники поворота (если они небольшие). По сигналу (словом, свистком) испытуемые стартуют одновременно, пробегают отрезок, огибают ориентир, не касаясь его, пробегают следующий отрезок и т.д. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 сек. При смещении набивного мяча (или используемого предмета) испытуемым в сторону уменьшения контрольного отрезка попытка не засчитывается и повторяется.

### **3. Прыжок в длину с места**

Тест характеризует скоростно-силовую подготовленность. Его информативность и надежность примерно такие же, как у многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь. Из двух попыток, выполняемых по правилам соревнований, фиксируется с точностью до 1 см лучший результат.

#### **4. Отжимания от скамейки**

Тест характеризует силовую выносливость и абсолютную силу. По надежности и информативности он мало чем отличается от других тестов подобного рода. Однако привычность и простота позволяют рекомендовать его в первую очередь. Ребенок делает упор лежа – ноги на полу, а руки на скамейке, сгибает руки опускает туловище, затем выпрямляет руки – отжимается. Темп произвольный.

#### **5. 6-минутный бег**

Тест характеризует выносливость. Он позволяет, не вовлекаясь в экстремальные условия соревновательной деятельности (что характерно для использования в качестве теста на выносливость бега на различные дистанции – 500 м, 1, 2, 3 км и т.п.), определить индивидуально вид перемещения (ходьба, бег) и интенсивность. По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (через 50 м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 мин. подается сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодоленных метров.

#### **6. Тест на гибкость**

Предлагается тест, разработанный Ф.Л. Доленко. В отличие от традиционно рекомендуемых (наклоны, выкруты, шпагаты, мост) он характеризуется, во-первых, вовлечением в процесс тестирования всех крупных суставов, а во-вторых, в нем отсутствует влияние силового компонента готовности испытуемых. С помощью этого теста измеряется гибкость (комплексная характеристика), а не подвижность отдельно взятых суставов.

Из исходного положения стоя спиной к шведской стенке (или специально оборудованной для этого теста), хватом снизу взяться за рейку стенки на уровне шейных позвонков. Измеряется расстояние от плеч до пола в сантиметрах (Н). Выпрямляя руки, максимально прогнуться вперед, не



сгибая ног и не отрывая пятки от пола. Измеряется (желательно быстро) величина прогиба (по горизонтальной линии) от линии стенки до поясничного отдела позвоночника (h). Полученная величина h делится на H. Вычисленный показатель характеризует гибкость. Он всегда меньше единицы. В соответствии с методикой тестирования испытуемые выполняют двигательные задания в такой последовательности: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, гибкость. В приводимых оценочных таблицах (табл.3) за каждый конкретный результат тестирования определено соответствующее число баллов: от 1 (худший из допустимых результат) до 20 (ориентировочно лучший результат). Оценочные таблицы ориентированы по возрасту.

**Методы математической статистики.** Полученные в ходе эксперимента результаты были подвергнуты математической обработке по общепринятым методикам (Ю. Д. Железняк, П. К. Петров, 2002). Для интерпретации данных использовались:

1. Средняя арифметическая величина

$$M = \sum \frac{m}{n}, \text{ где} \quad (1)$$

M – средняя арифметическая величина;

$\sum$  – сумма;

n – число вариантов.

2. Среднего квадратичного отклонения

$$\sigma = \frac{(V_{max} - V_{min})}{K}, \text{ где} \quad (2)$$

V<sub>max</sub> – наибольший показатель;

V<sub>min</sub> – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

3. Средняя ошибка

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \text{ где} \quad (3)$$

m – показывает диапазон результатов

4. Средней ошибки разности

$$t = \frac{(M1 - M2)}{\sqrt{(m1 + m2)}} \quad (4)$$

если  $t >$  табличного, то  $P < 0,05$ ; значит разница достоверна.

Сравнительная ошибка средних результатов проводилась по критерию t-Стьюдента.

Достоверность различий, показателей считается существенной при уровне значимости  $P 0,05$  и  $P 0,01$ , что признается надежным в педагогических и медико-биологических исследований.

При использовании этого метода исследования получают данные подтверждающие или опровергающие выдвинутую в исследовании гипотезу. Данный метод позволяет с наибольшей точностью узнать насколько эффективны были решения поставленных задач.

Полученные данные для оценки достоверности результатов были обработаны статистически.

## 2.2 Методические основы здоровьесбережения у дошкольников

Дошкольный возраст, или период первого детства, характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок с первых дней жизни имеет определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.

Нами проведен констатирующий эксперимент, определяющий уровень физического здоровья в условиях сохранения физического здоровья в ДОУ №305 г. Челябинска.

В ходе наших исследований с помощью просмотра и анализа медицинских карт изучалась статистика заболеваний простудного характера в течение учебного года.

В качестве критерии оценки уровня заболевания детей использовались два показателя:

- количество заболеваний простудного характера (за год);
- количество детей, пропущенных по болезни (за год).

Исходя из медицинских карт обследования детей, предложенных педагогам и родителям анкет, анализ заболеваемости детей дошкольного возраста в ДООУ №305 г. Челябинска показывает, что первое место занимают болезни органов дыхания (уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями высок – 63%), на втором месте стоят паразитарные и инфекционные болезни, а затем – аллергические заболевания и болезни органов пищеварения. 34% детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата; 27% – со стороны носоглотки; невротические проявления отмечены у 32% детей младшего и у 29% старшего дошкольного возраста. Наличие аллергических реакций отмечено у 24% дошкольников; 17% имеют отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы (повышение артериального давления и др.), в 6-7 летнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышенное артериальное давление. Расчет числа детей с отклонениями и заболеванием органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиозы и др.), мочеполовой, эндокринной систем. Достаточно высок процент кариеса.

В настоящее время акцентируется внимание на децелирации населения, то есть на то, что в России за последние 10 лет стало в четыре раза больше низкорослых детей. А рост ребенка, по мнению медиков, один из важных показателей здоровья нации.

Данное положение подтверждается и нашими исследованиями. В процессе эксперимента в ДООУ №305 г. Челябинска проведен анализ весоростовых показателей за последнее десятилетие. За основу взяты шкалы индивидуальной оценки физического развития дошкольников, разработанные и опубликованные В.Ю. Давыдовым.

Оценка данных длины тела мальчиков в 2014 г. Составила (по шкале

В.Ю. Давыдова) 4 балла во всех возрастных группах, в 2017 г. – для детей 4 и 6 лет – 5 баллов и 5 лет – 4 балла. К 2019 г. Этот показатель заметно снизился и оценивается во всех возрастных группах лишь на 3 балла. Аналогичные изменения наблюдаются и при измерении массы тела детей.

Значительное отставание отмечено практически во всех исследуемых параметрах. За последние пять лет у детей наблюдаются тенденции к снижению показателей ЖЕЛ, динамометрии и как следствие – результатов тестирования в беге на 200 м (выносливость) и метании мяча (скоростная сила), заметно снизились и результаты дошкольников в беге на короткие дистанции. Таким образом, имеющиеся данные подтверждают гипотезу о том, что в настоящее время наметилось значительное ухудшение как в состоянии физического развития, так и в уровне физической подготовленности детей. Все это ставит перед специалистами в области физической культуры, просвещения и медицины задачу разработки научно обоснованных программ. В дошкольном физическом воспитании наиболее реальным, как утверждают психологи, является формирование мотивов достижения цели. Для изучения реальных мотивов достижений в ДООУ №305 г. Челябинска использовалась методика столкновения мотивов Л.К. Максимова и М.В. Митюхина. Детям предлагалось выбрать одно из заданий:

- повторить движения, с которыми они не справились на занятиях, или поиграть;

- для тех, кто хочет улучшить достигнутый результат, попробовать выполнить более трудное задание или повторить еще раз то, которое уже выполнялось ранее;

- детям говорили, что задания одинаковы по трудности выполнения и можно выбирать любое, но тот, кто предпочтет первое задание, должен справиться с ним самостоятельно, а второе – может рассчитывать на помощь педагога. Для изучения мотивов двигательной активности (Нестеров В.А., Воротилкина И.М., Могилев В.Е.) детям

индивидуально предлагался небольшой рассказ, в котором каждый из исследуемых мотивов выступает в качестве личностной позиции одного из персонажей. После прочтения каждого абзаца ребенку показывали соответствующий содержанию рисунок - внешнюю опору для запоминания.

По данным частоты выбора мотивов выявлено, что 92,4% мальчиков и 88,7% девочек в физической культуре привлекает только игра. Здоровыми, сильными и красивыми хотят стать 6,5% мальчиков и 9,3% девочек, заслужить похвалу воспитателя – соответственно 1,1 и 2,0% детей. Следовательно, большинство детей не понимают смысла занятий физическими упражнениями, не видят необходимости в овладении основными движениями и не представляют, что с помощью физических упражнений можно добиться красоты и здоровья.

Таким образом, перед нами изначально встала задача – сформировать мотивацию к достижению поставленной перед детьми цели. Мотивацию к достижению цели можно сформировать только в том случае, если цель, поставлена перед ребенком, достижима, реальна. В противном случае уже к шести годам мы увидим длинную «скамейку запасных» на всех занятиях по физической культуре и играх на прогулках и добьемся у большинства детей стойкого отвращения к выполнению любых двигательных действий.

### 2.3 Программа по организации условий физического воспитания детей дошкольного возраста

В начале разработки программы была актуализирована проблема, которая заключается в решении задач физического воспитания дошкольников при использовании современных и традиционных методов его формирования. Они помогут активизировать и усовершенствовать функциональные системы детского организма, повысят его работоспособность, выносливость и защитят от неблагоприятных внешних факторов.

Отталкиваясь от этого была разработана программа «Сила спорта!», которая направлена на организацию условий физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с учетом ФГОС ДОО.

Реализация цели и идеи программы связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

1. Реализацию принципа «доступности» при обязательном учете возрастных особенностей детей;
2. Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализация принципа систематичности и последовательности;
3. Усиление оздоровительного эффекта, который достигается с помощью активного использования освоенных детьми знаний, способов и физических упражнений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельном выполнении физических упражнений.

В ходе реализации программы работа по формированию физической подготовленности дошкольников интегрирована со всеми образовательными областями: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Конечным результатом является сформированность интегративных качеств ребенка:

1. Физические качества. Дошкольник хорошо физически развит, умеет использовать основные культурно-гигиенические навыки, проявляет потребность в движении, самостоятельно выполняют физические упражнения и знает элементарные правила ЗОЖ.

2. Общие показатели физического развития (сдача нормативов согласно возрасту).

3. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. В его действиях выполняются и проявляются двигательные умения и навыки, двигательно-экспрессивные способности и навыки, навыки здорового образа жизни.

Отличие данной программы от существующих является стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности за свое здоровье и поведение.

Данная программа имеет вариативный характер взаимодействия. Каждый этап воздействия на дошкольников может дополняться в ходе работы, например, включатся любимые музыкальные песни детей в процесс игровой деятельности или стандартные упражнения заменить на интересный комплекс аэробных действий.

В структуру программы включены различные виды деятельности дошкольников. Совместно с дыхательными и двигательными заданиями, дети выполняли гимнастические этюды, импровизированные сценки, танцевальные движения с песенным исполнением. Синтезируя и обобщая направления деятельности, дошкольники мотивировались и приобщались к здоровому образу жизни, развивалась физическая подготовка организма.

Таким образом, разработанная программа является комплексной, а в ее основу сходят еженедельные интегрированные спортивные, музыкальные и физкультурные занятия, создается единая совместная деятельность педагога и ребенка, которая сплачивает и создает партнерские отношения.

Направления в работе программы:

## **1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

- совершенствование физических качеств в различных формах двигательной деятельности;
- формирование правильной осанки и умения осознанно выполнять движения;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- закрепить умения быстро ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, преодолевать препятствия;
- совершенствование умений прыгать (в длину, в высоту с разбега), правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- принять участие в спортивных играх и упражнениях, с играми, с элементами соревнования, играми-эстафетами.

## **2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- развить самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- воспитать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- сформировать умения самостоятельно знакомиться с подвижными играми, проявлять инициативу;
- приучить помогать взрослым готовить инвентарь и площадку для физических упражнений;
- помочь провести 1 раз в месяц физкультурные кратковременные досуги; 2 раза в год – физкультурные праздники. Во время досугов и праздников, коллективных играх, развлечениях, соревнованиях всегда привлекались к активному участию дошкольники.



Организация двигательного режима для детей старшего дошкольного возраста представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Организация двигательного режима дошкольников

<b>Форма организации</b>	<b>Старшая дошкольная группа</b>
Организованная деятельность	10 час/нед
Утренняя гимнастика	8-10 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин
Подвижная игра на прогулке	15 – 20 мин
Динамический час на прогулке	25 – 30 мин
Физкультурные занятия	25 – 30 мин
Музыкальные занятия	25 – 30 мин
Гимнастика после дневного сна	5 – 10 мин
Спортивные развлечения	30 мин 1 раз/нед
Спортивные праздники	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно

В течение всего периода реализации программы чередовали разные виды досуга физической направленности: сюжетные, интегрированные, игры-эстафеты, двигательный калейдоскоп и т.д. Они проводились в разных местах пребывания дошкольников: на открытом воздухе, в помещении. Все зависело от времени года и погоды на улице.

В сюжет включались интересные персонажи из знакомых сказок и детских рассказов, а в конце игровых мероприятий организовывались поощрения: медальки, сладости, наклейки и т.д.

На прогулке большая часть отводилась проведению физических упражнений. Для этого были специально отведены дни и проводились как физкультурные и специальные занятия, в некоторых случаях включались в

режимные моменты различные игры, игровые упражнения, где основой служил бег.

Активно включались упражнения с использованием инвентаря: скакалки, мячи; дети привлекались к катанию на качелях, каруселях; включались игры со спортивными элементами: городки, футбол, теннис и др.). Включались строительные игры и организовывалась работа на клумбах и мини-огороде. Для активизации двигательной деятельности воспитывались навыки самоорганизации, проводилось обучение элементам техники спортивных упражнений и игр с элементами спорта.

По итогам работы можно отметить, что организованные мероприятия и соревнования помогли развить двигательные навыки и представления детей, сформировать интерес к физической культуре, укрепить общее состояние здоровья детей, сформировать потребности в активизации двигательной активности в режимных моментах и развить физическую подготовленность.

#### 2.4 Анализ динамики результатов исследования уровня физического воспитания детей дошкольного возраста

Анализ результатов оценки исходного уровня состояния здоровья у дошкольников по Апанасенко представлен в таблице 3 показал, что в обеих группах испытуемых достоверно не различается, следовательно, выборка дошкольников осуществлена грамотно.

Таблица 3 – Результаты исследования уровня здоровья по Апанасенко

Состояние здоровья	Контрольная группа (n=20)			Экспериментальная группа (n=20)		
	До эксперимента	После эксперимента	% изменений	До эксперимента	После эксперимента	% изменений
Уровень здоровья по Апанасенко	13,65±1,2 Средний уровень	13,75±1,8 Средний уровень	1%	13,62±1,3 Средний уровень	15,34±1,9 Выше среднего	12,5%*

Уровень здоровья по Апанасенко также не выявил достоверно значимых различий между показателями испытуемых контрольной (13,65 баллов) и экспериментальной (13,62 баллов) группы на начало исследования и соответствовал среднему уровню здоровья (14-16 баллов) дошкольников (таблица 3).

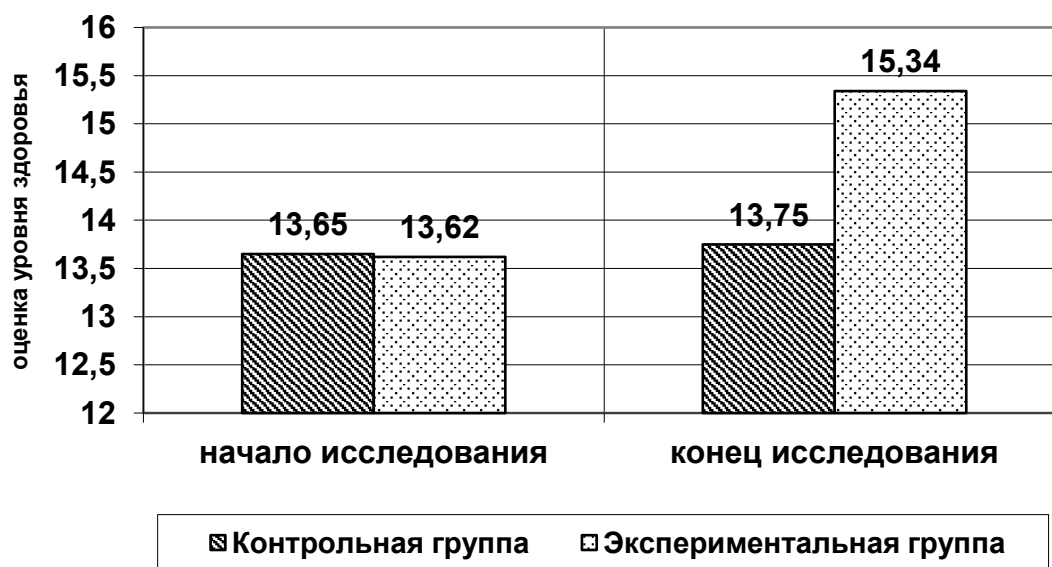


Рисунок 1 – Динамика оценки уровня здоровья в процессе исследования у дошкольников

Комплексная оценка состояния здоровья по Апанасенко, показала следующие результаты: в течение всего исследования в контрольной группе в среднем сохранялся стабильно средний уровень здоровья, тогда как в экспериментальной группе уровень здоровья у дошкольников на начало исследования также составлял средний уровень, достоверно увеличился на

12,5% и составил на окончание эксперимента показатель здоровья выше среднего уровня (рис. 1).

В таблице 4 представлена динамика результатов уровня физической подготовленности дошкольников в процессе исследования. За 100% нами были приняты показатели на начало исследования. Все результаты выражают среднее значение показателей тестирования физических качеств.

Таблица 4 – Динамика результатов физической подготовленности дошкольников контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента

Тесты физической подготовленности	Начало исследования		Конец исследования	
	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)
Челночный бег 4x9 (сек)	14,44±2,3 100%	14,39±1,8 100%	14,18±2,2 97,5%	13,75±2,7* 94,5%
Прыжок в длину с места (см)	138±5,2 100%	137±4,2 100%	150±11,8* 106%	159±10,6* 111%
Отжимания (кол-во)	12,1±2,3 100%	12,3±1,5 100%	12,9±2,7* 106,6%	14,1±2,9* 114,6%
6-минутный бег (м)	1287±147 100%	1285±121 100%	1349±122 104%	1470±161* 112,5%
Тест на гибкость	0,45±0,07 100%	0,45±0,06 100%	0,46±0,08* 104,4%	0,49±0,09* 108,8%

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; \* –  $p \leq 0,05$ , – достоверность различий в группе по сравнению с начальным измерением.

Анализ динамики результатов физической подготовленности дошкольников контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента убедительно показал, что развитие физических качеств испытуемых экспериментальной группы, на конец эксперимента, достоверно выше по всем показателям результатов контрольной группы (рис. 2).

Так, например, по показателям ловкости и быстроты, оцениваемым тестом «Челночный бег 4x9» результаты экспериментальной группы достоверно улучшились на 5,5%, тогда как результаты контрольной группы улучшились всего на 1,9%.

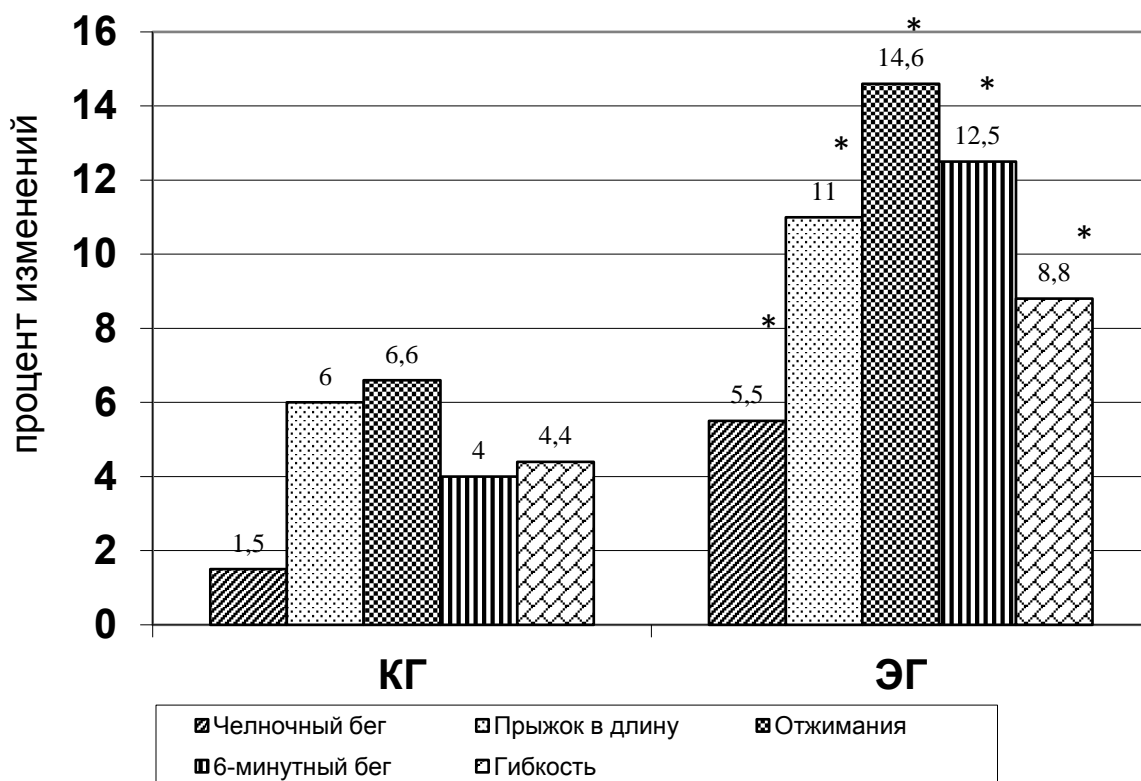


Рисунок 2 – Сравнение результатов физической подготовленности дошкольников в конце эксперимента

**Примечание:** КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа. \* -  $p \leq 0,05$ , – достоверность различий в группе по сравнению с начальным измерением.

Результаты скоростно-силовой подготовленности оцениваемые тестом «Прыжок в длину с места», достоверно улучшились в экспериментальной группе на конец исследования примерно на 11,1%, а в контрольной группе лишь на 6%; показатели силы мышц рук (тест «отжимание») улучшились в экспериментальной группе на 14,6%; по показателям 6-минутного бега испытуемые экспериментальной группы также были лучше на 12,5%, в тесте на гибкость на 8,8%. Анализ данной динамики свидетельствует об эффективности процесса реализации физического воспитания детей дошкольного возраста.

## Выводы по второй главе

Комплексная оценка состояния здоровья по Апанасенко, показала следующие результаты: в течение всего исследования в контрольной группе в среднем сохранялся стабильно средний уровень здоровья, тогда как в экспериментальной группе уровень здоровья у дошкольников на начало исследования также составляя средний уровень, достоверно увеличился на 12,5% и составил на окончание эксперимента показатель здоровья выше среднего уровня.

Анализ динамики результатов физической подготовленности дошкольников контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента убедительно показал, что развитие физических качеств испытуемых экспериментальной группы, на конец эксперимента, достоверно выше по всем показателям результатов контрольной группы:

- так по показателям ловкости и быстроты, оцениваемым тестом «Челночный бег 4x9» результаты экспериментальной группы достоверно улучшились на 5,5%, тогда как результаты контрольной группы улучшились всего на 1,5%;

- результаты скоростно-силовой подготовленности оцениваемые тестом «Прыжок в длину с места», достоверно улучшились в экспериментальной группе на конец исследования примерно на 11,1%, а в контрольной группе лишь на 6%;

- показатели силы рук (тест «отжимания») улучшились в экспериментальной группе на 14,6%;

- по показателям 6-минутного бега испытуемые экспериментальной группы также были лучше на 12,5%, а в тесте на гибкость на 8,8%.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы нами проведен анализ литературы по теме исследования; рассмотрена организация условий физического воспитания детей дошкольного возраста; выявлены проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста; проведена диагностика физического здоровья дошкольников; проанализирован аспект сохранения здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания; рассмотрены возможности разработанной программы физического воспитания.

Подводя итоги проделанной работы, можно отметить следующее. В процессе разработки программы физического воспитания дошкольников изучен эффект использования приемов биоуправления путем насыщения каналов обратных связей при: обучении движениям и формировании первых навыков ЗОЖ у дошкольников; использовании нетрадиционных средств восстановления, приемов ЗОЖ и формирования основных движений; составлении карт функционального профиля и акценте на их динамике для укрепления мотивации; обучении приемам релаксации и саморегуляции для снятия психоэмоционального напряжения; использовании систем дыхательных упражнений для совершенствования аэробных возможностей и т.д. [40]

Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию разработанной нами программы, базирующейся на учете возрастных особенностей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям, физическим упражнениям.

Проведенные исследования в области совершенствования физического воспитания позволили сделать нам следующие выводы.

Мощным оздоровительным средством для детей дошкольного

возраста является рационально организованная активность.

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому и психологическому развитию.

Таким образом, цель работы, заключающаяся в разработке программы физического воспитания детей дошкольного возраста достигнута, задачи выполнены.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, Т. В. Семейная психология: учебное пособие [Текст] / Т. В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
2. Антонов, Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] / Л. Н. Антонова, Т. И. Шульга, К. Г. Эрдынеева. – М.:Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с.
3. Бабкина, Н. Л. Методическое обеспечение занятий по физической культуре дошкольников в группе кратковременного пребывания дошкольного образовательного учреждения [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Бабкина Н. Л.. – Малаховка, 2004. – 212 с.
4. Барбашов, С. В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук / Барбашов С. В.. – Омск, 2000. – 389 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров, Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Академия, 2019. – 528 с.
6. Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие [Текст] / Т. Л. Богина. – М.: Мозаика, 2005. – 112 с.
7. Бутова, С. В. Оздоровительные упражнения на уроках [Текст] / С. В. Бутова // Начальная школа. – 2006. – №8. – С. 98–99.
8. Вайнер, Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования [Текст] / Э. Н. Вайнер // Валеология. – 2004. – №1. – С. 40-42.
9. Волошина, Л. Н. Будущий воспитатель и культура здоровья [Текст] / Л. Н. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2006. – №3. – С. 117–122.
10. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры

дошкольников [Текст] : учеб.-метод. пособие / Л. Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2005. – 108 с.

11. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: старший возраст [Текст] : пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М. : Владос, 2001. – 264 с.

12. Глазырина, Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования [Текст] / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 62 с.

13. Давыдова, О. И. Работа с родителями в детском саду [Текст] / О. И. Давыдова, Л. Г. Богославец, А. А. Майер. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.

14. Демидова, Е. В. Физическая подготовленность детей 3-9 лет в условиях прогимназии [Текст] / Е. В. Демидова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 24–26.

15. Довыдов, В. Ю. [Текст] Методика оценки физического развития подготовленности детей младшего школьного возраста / В. Ю. Довыдов, С. А. Шептикин, А. Г. Трифонов. – Волгоград, 1973. – 192 с.

16. Доронова, Т. Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей [Текст] / Т. Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 63–65.

17. Дронов, А. А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета [Текст] / А. А. Дронов // Начальная школа. – 2006. – № 3. – С. 53–54.

18. Евдокимова, Е. С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е. С. Евдокимова. – М.: Сфера, 2005. – 96 с.

19. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов [Текст] / М. Н. Жуков. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 160 с.

20. Жукова, Э. Д. Современные подходы взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения в физическом воспитании дошкольников [Электронный ресурс] / Э. Д. Жукова // материалы V

Международной студенческой электронной научной конференции :  
Студенческий научный форум 2013. – URL:  
<http://www.scienceforum.ru/2013/197/3881>

21. Зайцев, А. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие [Текст] / А. А. Зайцев, Е. В. Конеева, Н. К. Полещук и др. – Калининград: Изд-во Калининградского ун-та, 1997. – 71 с.

22. Зверева, О. Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: метод. аспект [Текст] / О. Л. Зверева, Т. В. Кротова. – М.: Сфера, 2005. – 80 с.

23. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. [Текст] / Ю. Е. Антонов [и др.]. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.

24. Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми [Текст] / Ю. Ф. Змановский. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.

25. Змановский, Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях [Текст] / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 9. – С. 23–25.

26. Змановский, Ю. Ф. Здоровые дошкольники [Текст] / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 6. – С. 28–30.

27. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов [Текст] / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 2017. – 287 с.

28. Ишмухамедов, М. Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей [Текст] / М. Г. Ишмухамедов // Начальная школа. – 2005. – № 1. – С. 30–34.

29. Казаковцева, Т. С. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях [Текст] / Т. С. Казаковцева, Т. Л. Косолапова // Начальная школа. – 2006. – № 4. – С. 68–75.

30. Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75–77.

31. Каштанова, Г. В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практ. пособие [Текст] / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с.
32. Квашук, П. В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков: метод. пособие [Текст] / П. В. Квашук, Г. Н. Семаева. – М.: Де-Ново, 2004. – 35 с.
33. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение. – 2015. – 271 с.
34. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие [Текст] / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козловой. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 320 с.
35. Коровина, Л. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий [Текст] / Л. М. Коровина; под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковой, Т. И. Осокиной. – М.: Наука, 1999. – 176 с.
36. Кудрявцев, В. Т. Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление: Монография [Текст] / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М.: Институт ДО и СВ РАО. – 2017. – 178 с.
37. Кузнецова, М. Современные пути оздоровления дошкольников [Текст] / М. Кузнецова // Дошкольное воспитание. – 2002. – №11. – С. 3–5.
38. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т. А. Куликова. – М.: Академия, 1999. – 232 с.
39. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания. Методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 11–17.
40. Лукьянова, В. С. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лицея [Текст] / В. С. Лукьянова, А. А. Остапенко, В. В. Гузенко // Школьные технологии. – 2004. – № 1. – С. 30–

34.

41. Маханева, М. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе [Текст] / М. Маханева. – М.: АРКТИ, 2004. – 263 с.

42. Микляева, Н. В. Работа педагога-психолога в ДОУ: Методическое пособие [Текст] / Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 384 с.

43. Митина, Е. П. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционного-развивающего обучения [Текст] / Е. П. Митина // Начальная школа. 2006. – № 6. – С. 56–55.

44. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы [Текст] / Ю. В. Науменко // Педагогика. – 2005. – № 6.

45. Нормативы и методические указания по оценке физической подготовленности детей дошкольного возраста [Текст] : метод. рек. / под ред. Ю. Н. Вавилова. – Челябинск, 1985. – 17 с.

46. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей [Текст] / Авт.-сост. И.А. Дядюнова. – М.: АПК и ПРО, 2004. – 32 с.

47. Романова, Е. Е. Образование дошкольников в области физической культуры в отражении социального развития современного общества [Текст] / Е. Е. Романова, С. В. Филиппова, Е. Г. Кириллова // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 18–21.

48. Рукова, М. Особенности организации занятий по физкультуре [Текст] / М. Рукова // Дошкольное воспитание. – 2002. – №9. – С. 6–10.

49. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста [Текст] / Сост. С. С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.

50. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для рук. физ. восп. дошкольных учреждений [Текст] / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство-Пресс – 2005. – 416 с.

51. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – М.: ИЦ «Академия», 2001. – 368 с.
52. Стребелева, Е. А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста [Электронный ресурс] Е. А. Стребелева. – URL: <http://psyera.ru/3434/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey-doshkolnogo-vozrasta>
53. Тарасова, Т. А. Контроль физ. состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ [Текст] / Т.А. Тавасова. – М. ТЦ Сфера, 2019. – 85 с.
54. Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет [Текст] / К. Утробина. – М.: ГНОМ, 2004. – 103 с.
55. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / под ред. С. О. Филипповой. – М.: Академия, 2007. – 224 с.
56. Филиппова, С. О. Физическая культура в системе образования дошкольников [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук / Филиппова Светлана Октавьевна. – СПб., 2002. – 518 с.
57. Хисамутдинова, Х. М. Взаимодействие ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников [Электронный ресурс] / Х. М. Хисамутдинова. – URL: <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/proektnaya-deyatelnost/news3286.html>
58. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : изд. центр Академия, 2018. – 494 с.
59. Шарманова, С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика [Текст] / С. Б. Шарманова. – Челябинск, 2001. – С. 113–122.

60. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие [Текст] / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. В. Шишкина. – М.: Академия, 2000. – 176 с.

61. Шеменев, А. В. Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста с учетом влияния сезонных периодов Крайнего Севера [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Шеменев Александр Вениаминович. – Омск, 2003. – 220 с. : ил.

62. Шилкова, И. К. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] / И. К. Шилкова, А. С. Большев. – М.: ГИЦ ВЛАДОС. – 2001. – 336 с.

63. Шишкина, В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику? [Текст] / В. А. Шишкина, М. В. Мащенко. – М.: Академия – 2016. – 197 с.