



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

Развитие двигательной активности 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:  
62,35 % авторского текста

Выполнил:  
студент группы 3Ф-514-106-5-2  
Хрущёв Сергей Сергеевич

Работа *рекомендована* к защите  
«22» 04 2021  
зав. кафедрой БЖ и МБД

Научный руководитель:  
кандидат биологических наук, доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Тюмасева З.И.



Челябинск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	7
1.1 Понятие «активность» и «двигательная активность» .....	7
1.2 Физиологические основы повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста .....	11
1.3 Способы повышения двигательной активности детей в процессе образовательной деятельности .....	17
Выводы по первой главе .....	26
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	28
2.1 Задачи, методика и результаты опыта работы .....	28
2.2 Реализация системы работы по двигательной активности детей дошкольного возраста .....	31
2.3 Результаты эксперимента и их интерпретация .....	48
Вывод по второй главе .....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	63

## ВВЕДЕНИЕ

Исходя из статистики Минздрава РФ за последние 10-15 лет наблюдается тенденция ухудшения основных показателей состояния здоровья населения, начиная с дошкольного возраста. Это касается, прежде всего, увеличения роста числа заболеваний, связанных с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата детей, и, в первую очередь, осанки. Снижение уровня показателей сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем организма детей неумолимо приводит к задержке физического, а на этом фоне и различных форм психического, умственного и, как следствие, речевого развития ребенка.

По мнению таких специалистов как М.А. Рунова, С.П. Громова, Л.В. Карманова одной из причин прогрессирующего ухудшения здоровья дошкольников следует считать недостаточную двигательную активность детей старшего дошкольного возраста [15].

В настоящее время число детей с плохим здоровьем значительно возросло, и все больше появляется детей с частыми простудами, избыточным весом и нарушениями осанки. Этот список можно продолжать очень долго. Причин такой ситуации много, но одна из главных - малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занимать ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видео. И это вполне объяснимо: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, убегая, может получить травму или что-нибудь сломать. Пусть лучше посидит – спокойнее будет.

Несмотря на возросший интерес к двигательной активности, выражающийся в открытии спортивных центров, оборудованных детских площадок и т.п., дети, как правило, лишены возможности вести активный образ жизни. Родители стремятся устроить детей в тот детский сад, где лучше всего учат и готовят к школе, а это означает, что дети должны

сидеть за столами и много «заниматься». Кроме того, детей пытаются загрузить дополнительными услугами: иностранными языками, обучением чтению и письму, рисованием; физическая культура в этом перечне дополнительных услуг встречается очень редко [4].

В настоящее время воспитательно-образовательный процесс в дошкольных учреждениях характеризуется возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей, что, по мнению Р. Стеркиной приводит к значительному снижению и без того недостаточного уровня двигательной активности дошкольников [16].

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, умственного и психического развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основной задачей физкультурно-оздоровительной работы является содействие укреплению здоровья, улучшению физического развития дошкольников.

На современном этапе отмечается, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», а интенсивность физического развития, здоровье зависит от двигательной активности.

Проблема отставания физического развития детей дошкольного возраста кроется в низкой двигательной активности, об этом пишут в своих научно-методических работах О.В. Головин, М.А. Рунова и многие другие исследователи [4].

Анализ состояния педагогической практики показывает, что проблеме двигательной активности в дошкольных учреждениях уделяется не в полной мере, этим и обусловлен выбор **темы выпускной квалификационной работы** «Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста».

**Цель исследования:** выявить эффективные способы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста в процессе образовательной деятельности.

**Объект исследования:** процесс повышения двигательной активности детей дошкольного возраста в дошкольном учреждении.

**Предмет исследования:** способы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста в процессе образовательной деятельности.

**Гипотеза исследования:** воспитание двигательных способностей у детей дошкольного возраста будет более эффективным, если на занятиях по физической культуре будет внедрена специальная методика.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть теоретические основы двигательной активности детей дошкольного возраста.
2. Изучить физиологические основы повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста.
3. Выявить и реализовать способы повышения двигательной активности детей в процессе образовательной деятельности.
4. Практическим путем проверить эффективность средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста в процессе образовательной деятельности.

**Методы исследования:** анализ и синтез психолого-педагогической, методической литературы, наблюдение.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Чебаркуль, Детский сад №26.

**Этапы исследования:**

Первый этап (август 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 двигательной активности детей.

Второй этап (декабрь 2020 – март 2021) включал в себя сам педагогический эксперимент, проводимый во время тренировочного

процесса с целью выявления эффективных средств для воспитания двигательной активности детей дошкольного возраста.

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

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников и приложения

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Понятие «активность» и «двигательная активность»

Одним из наиболее важных направлений физического воспитания детей дошкольного возраста является двигательная активность.

Раскроем определения понятия «активность», «двигательная активность».

По мнению В.П. Дудьева, активность – деятельное состояние организма как условие его существования и поведения. Активное существо содержит в себе источник активности, и этот источник воспроизводится в ходе движения. Активность проявляет себя в активации различных рефлексов, поисковой активности, произвольных актах, воле, актах свободного самоопределения [6].

Таким образом, активность – это всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром.

О.В Головин считает, что двигательная активность – естественно биологическая, социально обусловленная потребность организма ребенка в движении, от степени удовлетворения которой зависит состояние его физического и психического здоровья [4].

Являясь естественной биологической потребностью живого организма, двигательная активность относится к основным специфическим средствам физического воспитания дошкольников, степень удовлетворения которых зависит от состояния здоровья детей, их физического и общего развития. Двигательная деятельность оказывает многогранное воздействие на ребенка, способствуя выполнению задач умственного, нравственного, художественно – эстетического и трудового воспитания, а также развитию его психических функций. Она должна

соответствовать содержанию и форме состояния здоровья, физической подготовленности и возрастным возможностям детского организма. Режим двигательной активности дошкольников реализуется через основные организационные формы, включающие: физические упражнения; физическую активность; физические паузы на занятиях познавательного цикла; прогулки на свежем воздухе; занятия на свежем воздухе и элементы физкультурно-игровых, оздоровительно-оздоровительных, спортивных развлечений и многое другое [4].

Наряду с самостоятельной двигательной активностью ребенка, выделяют еще и организованную педагогом или нормированную двигательную активность.

Уровень такой двигательной активности является генетически детерминированной величиной. Исследования показывают, что для человека и животных существует определенная норма двигательной активности, которая должна быть такой же определенной, как интенсивность обмена веществ или количество потребляемой пищи. В то же время более высокая двигательная активность значительно улучшает физическое развитие организма, а хорошее физическое развитие организма, в свою очередь, стимулирует двигательную активность. Это отражает взаимную зависимость между двигательной активностью и физическим развитием. Например, у детей дошкольного возраста при продлении дневного отдыха значительно возрастает двигательная активность в вечернее время.

Такая двигательная активность, особенно в дошкольном возрасте выступает фактором средового влияния и опосредована в основном научением и тренировкой (т.е. многократным повторением изученного материала), которые должны осуществляться воспитателем в режиме дня при помощи различных средств, методов и форм организации физического воспитания детей.

В теории и методике физического воспитания дошкольников выделяют различные параметры, характеризующие нормирование



двигательной активности. Однако к оптимальным и более информативным параметрам мы все же относим нормирование объема двигательной активности ребенка по времени, отводимым на выполнение физических упражнений и физиологическую стоимость физической нагрузки, определяемую частотой сердечных сокращений. Объем общей двигательной активности должен составлять не менее 50-60% периода бодрствования ребенка от общего 12-ти часового бюджета времени пребывания его в детском саду, предполагая:

- первое, перевод хаотичной двигательной активности ребенка в нормированный (т.е. организованный педагогом) режим;
- второе, нормирование двигательной активности детей в режиме дня в пределах 25-30% от общего ее объема;
- третье, расширение объема двигательной активности, без нарушений общей структуры режимных моментов;
- четвертое, сокращение организационной части всех режимных моментов;
- пятое, перераспределение содержания двигательного материала в режиме дня.

Кроме того, при планировании режима двигательной активности детей воспитатели должны учитывать тот факт, что наиболее благоприятной и приемлемой для организма дошкольника является физическая активность преимущественно циклического характера (это различные виды ходьбы, бега, катания на лыжах, велосипеде и др.), которая должна занимать до 45-50% времени занятий физкультурой [10].

Трудно переоценить положительное влияние двигательной активности на развитие растущего организма ребенка и его функций. Известно, что в первые недели после рождения стимуляция мышц младенца связана с неспецифическими воздействиями (как правило, это понижение температуры внешней среды), а затем уже и специфическими, – в виде непосредственной двигательной активности. При каждом

сокращении мышц ребенка возникают нервные импульсы, стимулирующие деятельность центральной нервной системы и внутренних органов. Реализация этих стимулов в процессе двигательной активности служит тем пусковым механизмом, который и обеспечивает созревание структур и функций в развитии ребенка, поддерживая физиологически нормальную жизнедеятельность его организма.

Однако сама потребность в физической активности, как основное условие нормального развития организма ребенка, не может рассматриваться только как функция возраста, обусловленная соответствующими изменениями в организме. Она заметно меняется в зависимости от особенностей физического воспитания, уровня двигательной подготовленности ребенка и, наконец, условий его жизни [10].

Положительное влияние физической активности на организм человека можно наблюдать и в том случае, если объем и интенсивность физической активности соответствуют его возможностям. Если физическая активность превышает эти возможности, то она играет роль патологического стресса и вызывает негативные изменения в организме взрослого, а у ребенка перестает быть фактором развития.

Двигательная активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, увеличению возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

Таким образом, под двигательной активностью мы понимаем биологическую потребность организма в движении, от степени,

удовлетворения которой зависит уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие.

## 1.2 Физиологические основы повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Большое значение для растущего организма имеет полное удовлетворение двигательных потребностей ребенка. В то же время значительное отставание или даже полная остановка роста и развития ребенка обнаруживалась в случае подавления его двигательной активности даже при достаточном поступлении питательных веществ. Выполнение двигательных действий - это не просто перевод или копирование определенного движения, а довольно сложная система психофизиологических процессов в организме человека. Поэтому, прежде чем раскрыть физиологические основы повышения двигательной активности, считаем важным выявить возрастные анатомо-физиологические особенности старших дошкольников [17].

Старший дошкольный возраст часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению,

причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия [14].

С возрастом у ребенка улучшаются показатели поддержания стабильного равновесия. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности в помещении приводят к респираторным заболеваниям. Важна и правильная организация двигательной активности детей. Если его недостаточно, то увеличивается и число респираторных заболеваний (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет составляет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длина тела, тип дыхания и др.).

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам размер сердца ребенка увеличивается в 4 раза. В первые годы жизни ребенка его пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Его средняя частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) – сила, уравновешенность и подвижность – также совершенствуются. Дети быстрее меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов [14, с.26].

При формировании потребности ребенка в движении очень важна взаимосвязь между его двигательной активностью и функциональным состоянием основных физиологических систем, так как уровень сформированности этой потребности может быть недостаточным для поддержания здоровья и полноценной адаптации организма ребенка к социальным условиям жизни. Поэтому крайне необходимо создать оптимальные психолого-педагогические условия для воспитания у ребенка потребности в двигательной активности, которая будет поддерживать биологически адекватные адаптационные реакции организма [18].

Двигательная активность именно в дошкольном возрасте является важнейшим фактором функциональной активизации обменных процессов в организме ребенка, переводящего их на качественно иной (повышенный) уровень энергетических возможностей, а не только возвращающего этот ресурс на исходный уровень.

Иными словами, при каждой регулярной физической нагрузке происходит не просто восстановление всего энергетического ресурса, затраченного организмом в связи с его двигательной активностью, а чрезмерное восстановление, то есть фаза суперкомпенсации. Наличие фазы суперкомпенсации в период восстановления создает наилучшие предпосылки для роста функциональных возможностей организма ребенка, так как при повторных физических нагрузках каждое последующее физическое воздействие приходится уже на фазу повышения работоспособности организма.

Одним из обязательных условий формирования условного рефлекса (по И.П. Павлову), а вместе с ним и успешного обучения детей движениям является подкрепление. Если при обучении движениям такое подкрепление отсутствует или оно недостаточное (скажем, педагог обучает малыша новому движению без учета его двигательного опыта), то двигательное умение разрушается (однако не исчезает совсем) и тем более не становится навыком [13].

Процесс разрушения происходит постепенно: сначала дети начинают чувствовать неуверенность в своих силах, затем они теряют способность точно дифференцировать движения, теряют индивидуальность в технике исполнения, что в конечном итоге ухудшает качество действия в целом. Двигательный навык, а затем и навык ухудшаются даже тогда, когда уровень двигательных качеств и

функциональных возможностей организма ребенка снижается. Как правило, часто болеющие дети имеют достаточно низкий уровень двигательных качеств, отсюда и низкие показатели основных видов движений.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная двигательная активность. Снижение физических нагрузок, неправильная организация детей на физкультурном занятии приводят к снижению двигательной активности, ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма дошкольника, снижению кинезофилии.

Под кинезофилией (кинезо – движение; филия – потребность) М.Р. Могендович понимал «...мощный потенциал энергии, наследственно заложенный в мозгу и определяющий активность моторики, как органическую потребность своего рода инстинкт первостепенного биологического значения». Он считал, что существует чрезвычайно важная для приспособления и развития организмов потребность – влечение к движению. Кинезофилия представляет собой нейрофизиологический механизм, который обеспечивает активность моторики, как системной основы, стержня интеграции [11].

Известно, что более 80% массы тела человека составляют скелет и мышцы, то есть аппарат движения, и поэтому, с биологической точки зрения, движение является основной функцией человеческого организма, обеспечивающей его нормальное функционирование. Любое ограничение двигательной функции влечет за собой нарушения обмена веществ, дыхания, кровообращения и других органов и систем, что приводит к снижению умственной работоспособности.

По мнению О.В. Головина, гипокинезия снижает способность мышц к динамической и статической работе. Показано, что через 20 суток пребывания в постели объем работы человека снижается на 26%, а после двух месяцев – уже на 43,4%, при этом, становая сила уменьшается на 73-88%, сила кистей – на 87-90%, выносливость к кратковременным статическим напряжениям – на 76-88% от исходного состояния. Из всех систем организма наибольшее неблагоприятное влияние испытывает на себе сердечно-сосудистая система [5].

Вызванное неестественной для живого организма гипокинезией ограничение возбуждения анализаторов коры головного мозга, рецепторов кровеносного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем в растущем организме приводит к ряду функциональных нарушений внутренней среды:

Уменьшению физиологических резервов систем организма и росту энерготрат на единицу работы;

Разбалансировке интенсивности метаболизма в обмене веществ и, как следствие, – появлению избыточной массы тела ребенка;

Снижение функциональных возможностей сердца адекватно реагировать на физическую нагрузку обусловлено значительным снижением силы миокарда и, как следствие, вынужденной компенсацией значительно меньшей мощности физической нагрузки при чрезмерно высокой частоте сердечных сокращений, что вызывает снижение общего количества крови, эритроцитов и содержащегося в них гемоглобина – основного поставщика кислорода.

Уменьшению жизненной емкости легких, что снижает резервы вдоха и выдоха, не обеспечивая должного поступления кислорода к тканям организма ребенка;



Снижению резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем и нарушению деятельности центральной нервной системы, в результате чего у ребенка появляется лишняя раздражительность и нервозность, наблюдаются повышенная утомляемость и плохой сон, снижается физическая, а за ней и умственная работоспособность, ухудшаются память, внимание и, как следствие, поведение.

Снижению эластичности сухожилий и связок, что существенно ограничивает объем движений ребенка в суставах.

Снижению объема мышечной массы, что отрицательно влияет на тонус мышц, ухудшая координацию движений.

Слабому развитию мускулатуры и, как следствие, – нарушению осанки и деформации опорно-двигательного аппарата и т.д.

Таким образом, в организме нет ни одной системы, которая не реагировала бы на гипокинезию с негативными последствиями. Без необходимого, биологически достаточного объема двигательной активности человека ни одна из фаз его онтогенетического развития не может успешно пройти, начиная с дошкольного возраста.

### 1.3 Способы повышения двигательной активности детей в процессе образовательной деятельности

Непосредственно образовательная деятельность (занятие) – это основная форма организованного обучения детей движениям, которое осуществляется в определенной системе и последовательности. Наряду с формированием двигательных навыков и умений на занятиях развиваются физические качества.

Согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в

возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю» длительностью от 15 до 30 минут с учетом состояния здоровья, уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Основу содержания двигательной активности детей на занятиях физической культурой составляют преимущественно упражнения циклического характера. При этом на ходьбу и бег в средней возрастной группе выделяется до 40% бюджета учебного времени, в старшей и подготовительной группах – до 50%.

Учитывая закономерности развития детского организма и работоспособности ребенка, в физкультурном занятии выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, разрабатывается методика их проведения.

Подготовительная часть ставит, прежде всего, задачи: организовать детей, собрать и активизировать их внимание, пробудить интерес к уроку, создать веселое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и на одной ноге на месте и с продвижением, ОРУ на месте или в движении с предметами или без них, элементы танцев и танцев, восстановление дыхательных функций [7].

В основной части занятия формируются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества. Содержание этой части физкультурного занятия составляют основные движения (прыжки, метание, лазанье и др.) и игры большой подвижности, а также в некоторых случаях танцы, пляски, эстафеты.

За основной частью следует заключительная. Его цель-снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно

спокойное состояние, сохраняя при этом бодрое настроение, и подвести итог уроку. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, успокаивающие организм, подвижные игры спокойного характера, хороводные и певческие игры.

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах детского сада. Тем более, что все части взаимосвязаны. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит в большей мере от задач и содержания основной части занятия.

В процессе занятия кривая физической нагрузки имеет волнообразный характер с двумя пиковыми точками: первая – в конце вводной части; вторая – в конце основной; а в заключительной нагрузка снижается.

Особое место в организации занятий физической культурой отводится регулированию пульсовой стоимости физической активности, измеряемой частотой сердечных сокращений, т. е. прогнозированию ее объема и распределения по частям урока. Регулирование пульсовой величины физической нагрузки в оптимальном диапазоне частоты сердечных сокращений 140-160 ударов в минуту значительно повышает здоровье и необходимый «тренировочный эффект» основных физиологических систем и функций детского организма.

Основные задачи воспитателя – обеспечить детям потребность в движении, полноценно физически развить ребенка, сформировать двигательные навыки, развить физические качества, повышать двигательную активность. Решая эти задачи, воспитатель должен стремиться к увеличению плотности занятия. Так называется отношение

времени, использованного на педагогически оправданную деятельность, ко всей продолжительности занятия. Плотность физкультурного занятия – показатель двигательной активности детей старшего дошкольного возраста [9].

Педагогически обоснованы следующие виды деятельности или компоненты урока: восприятие и осмысление детьми объяснений, указаний и показов учителя; выполнение упражнений, неизбежных пауз и необходимого отдыха; организованный анализ действий товарищей; вспомогательные действия (перестановки, установка пособий, рыхление песка в прыжковых ямах и др.).

Не все виды педагогически оправданной деятельности равнозначны при решении образовательно-воспитательных задач. Так, вспомогательные действия имеют меньшее значение, чем наблюдение и анализ действий товарищей.

Неоправданные затраты времени включают в себя преждевременное окончание занятий; перерывы, вызванные нарушениями дисциплины; длительное ожидание в очереди на физические упражнения; длительную подготовку снаряжения. Необходимо всячески ограничивать время простоя и вспомогательные действия. Для этого можно использовать различные приемы: заранее планировать самые короткие маршруты передвижения детей; избегать ненужных перестановок и построений; убирать спортивные пособия иногда в порядке соревнований [19].

Вспомогательные действия неизбежны и необходимы, но их можно рационализировать. Например, раздачу и сбор физкультурных пособий многие педагоги используют для воспитания у детей быстроты и аккуратности; перестроения и передвижения - для активного отдыха;

паузы во время ожидания своей очереди – для наблюдения за товарищами и анализа их действий.

Моторная плотность занятия характеризует долю двигательной активности на протяжении всего занятия. Чтобы правильно высчитать этот показатель, необходимо время, затраченное на выполнение движений, разделить на продолжительность занятия и умножить на 100.

Если общая плотность класса при правильной организации близка к 100%, то двигательную плотность можно оценить только относительно педагогических задач класса. Наименьшая двигательная плотность может быть обеспечена, если на уроке используется 1/3 нового материала, то нормой считается 65-67%. Если на занятии решаются задачи фиксации и совершенствования движений, то двигательная плотность должна приближаться к 80-90%.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре позволяет повысить плотность занятия, которая является основным показателем уровня двигательной активности .

Д.В. Хухлаева подчеркивает, что «значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности» [19].

Э.Я. Степаненкова считает, что обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья [16].

Специальные знания и умения необходимы учителю для руководства двигательной активностью детей. Мнение ученых о том, что дошкольник-это "активная фигура, и его активность выражается, прежде всего, в движениях", однозначно. Но дети очень разные по своей двигательной активности. Различия в объеме, продолжительности, интенсивности и содержании двигательной активности настолько велики, что их отчетливо различают даже при обычном наблюдении за средней, большой и малой подвижностью.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Движения у этих детей обычно уверенные, четкие, целенаправленные. При руководстве их двигательной активностью достаточно создать необходимые условия (место для движений, время, физкультурное оборудование). Физиологи говорят, что здесь вполне возможно положиться на «саморегуляцию», которая у этих детей проявляется достаточно ярко.

Наиболее уязвимым является организм малоподвижных детей. Низкая двигательная активность ребенка – плохой признак. Малоподвижным детям свойственна общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. У малоподвижных детей необходимо воспитывать интерес к движению, потребность в подвижной деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, но особенно интенсивных. Предпочтение следует отдавать простым, активным движениям, не требующим точности [16].

Дети большой подвижности отличаются неуравновешенным поведением. Их движения быстры, резки, часто бесцельны. У таких детей повышена потребность в движении, и она должна быть удовлетворена.

Руководство двигательной активностью таких детей должно идти не в направлении ограничения подвижности, а сосредоточения их внимания на движениях, требующих сдержанности, осторожности, осмысленной управляемости.

Многие методы руководства двигательной активностью детей одинаковы для детей разной подвижности. А значит, необходимо обеспечить достаточное пространство для движения транспорта. В то же время для малоподвижных они увеличиваются, для детей большой подвижности они могут быть несколько ограничены. В играх всех детей следует делать определенные сюжеты, требующие движения, что способствует активизации малоподвижных детей, вносит определенную сознательную направленность.

Также, для того чтобы обеспечить достаточную двигательную активность необходимо обеспечить наличие необходимых пособий и эффективное использование физкультурного оборудования на занятии. Оборудование и пособия необходимо разместить так, чтобы не загромождать полезную площадь зала, чтобы дети могли свободно подойти и самостоятельно взять или поставить любой предмет на место.

О необходимости прочной связи между физическим и умственным воспитанием, сознательности овладения движениями писал выдающийся русский педагог П.Ф. Лесгафт. Он выступал против подражательных, механических методов обучения движениям и считал важной задачей физического воспитания научить детей анализировать свои движения и сознательно ими управлять, только в этом случае повышается двигательная активность детей [14].

Для осознания движения важна связь между мышечным ощущением, моторным представлением и словом. Слово помогает

выделить такие качества движения, как направление, амплитуда, сила, скорость, темп, ритм, а главное - точнее их почувствовать, что позволяет детям лучше контролировать свои движения, тем самым повышая двигательную активность. Необходимо активизировать умственную деятельность детей, задавая им наводящие вопросы, создавая поисковые ситуации, предлагая самостоятельный выбор способа выполнения действий.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что сочетание фронтального, группового, поточного способов позволяет повысить двигательную активность детей старшего дошкольного возраста на физкультурном занятии. Также игровой и сюжетный тип занятия позволяет оптимизировать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста.





## Выводы по первой главе

Одной из причин прогрессирующего ухудшения здоровья дошкольников следует считать недостаточную двигательную активность детей старшего дошкольного возраста. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Сама потребность в двигательной активности, как основное условие нормального развития детского организма, не может рассматриваться только как функция возраста, обусловленная соответствующими изменениями в организме. Она заметно меняется в зависимости от особенностей физического воспитания, уровня двигательной подготовленности ребенка и, наконец, условий его жизни. Таким образом, под двигательной активностью мы понимаем биологическую потребность организма в движении, степень удовлетворения которой зависит от уровня здоровья детей, их физического и общего развития.

НОД (физкультурное занятие) – это основная форма организованного обучения детей движениям, которое осуществляется в определенной системе и последовательности. Основу содержания двигательной активности детей на физкультурном занятии составляют упражнения преимущественно циклического характера.

Учитывая закономерности развития детского организма и работоспособности ребенка, в физкультурном занятии выделяют вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Каждая часть

решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, разрабатывается методика их проведения.

Особое место в организации физкультурных занятий отводится регулированию пульсовой стоимости физической нагрузки, измеряемой частотой сердечных сокращений

Основные задачи воспитателя – обеспечить детям потребность в движении, полноценно физически развить ребенка, сформировать двигательные навыки, развить физические качества, повышать двигательную активность.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре позволяет повысить плотность занятия, которая является основным показателем уровня двигательной активности.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Задачи, методика и результаты опыта работы**

Цель опыта – изучить условия, обеспечивающие двигательное развитие детей дошкольного возраста

В соответствии с целью на этапе констатирующего эксперимента были определены следующие задачи:

- выявить уровень физического развития детей дошкольного возраста;
- изучить условия, созданные в ДОУ для развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста;
- изучить взаимодействие участников образовательного процесса.

Поставленные задачи решались с помощью разнообразных методов научно-педагогического исследования: тестирование детей, наблюдение за образовательной деятельностью педагогов, изучение рабочих программ педагогов и инструктора физкультуры, Образовательной Программы ДОУ и Программы развития, Обследование предметно – развивающей среды ДОУ в области физического развития.

Для определения уровня развития физических качеств у детей 5 – 7 лет мною было использована методика Т. А. Тарасовой, специальные контрольные тесты.

Диагностика проходила как в помещении (спортивном зале), так и на спортивной площадке детского сада в первую половину дня. На обследование дети приглашались по 2 – 3 человека, остальные были

заняты играми под наблюдением воспитателя. В ходе испытания учитывались возрастные и индивидуальные особенности детей.

На основании критериев определены уровни двигательного развития детей 5-7 лет.

*Высокий уровень* – проявляет стойкий интерес к физически упражнениям. Появляются элементы контроля действий товарищей, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос упражнений в самостоятельную деятельность.

*Средний уровень* – владеет главными элементами техники большинства движений. Может самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении и нарушении правил в играх. Ребёнок увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх проявляет активность, положительно относится ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

*Низкий уровень* – допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Допускает нарушение правил в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

На основании полученных данных дети были сгруппированы по трем уровням. Основанием такой дифференциации послужила качественная и количественная характеристика уровней. Результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, предоставлены в таблице 2 и рисунке 3

Таблица 1 – Результаты констатирующего этапа эксперимента

группы	Уровни				
	высокий		средний		низкий
экспериментальная	10%		90%		0
контрольная	10%		90%		0

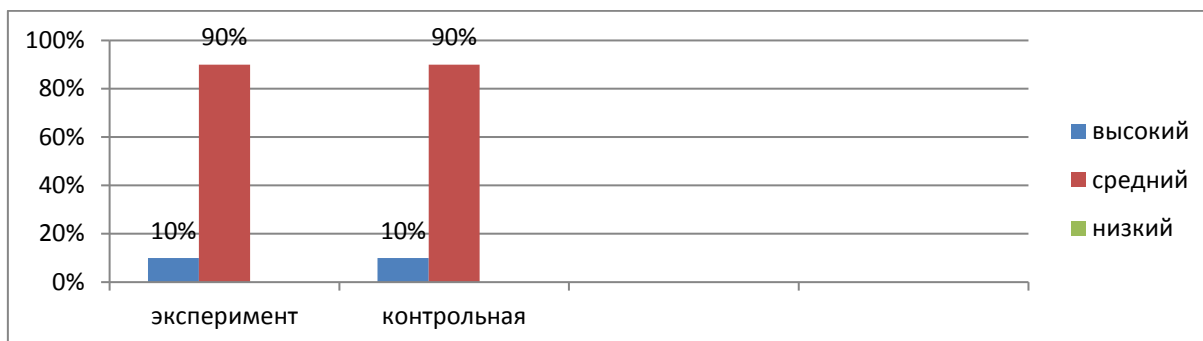


Рисунок 1 – Результаты констатирующего этапа эксперимента

Количественный и качественный анализ результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента, показал, что в экспериментальной группе к высокому уровню отнесено 10% (на начало эксперимента 10%) детей, а в контрольной группе – 10 % (на начало эксперимента 10%). Дети этой группы проявляют стойкий интерес к физическим упражнениям. Появляются элементы контроля действий товарищей, замечают нарушение правил в играх. У детей наблюдается перенос упражнений в самостоятельную деятельность.

К среднему уровню отнесено в экспериментальной группе 90% детей, в контрольной – 90%. Дети владеют главными элементами техники большинства движений. Способны самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечают ошибки при выполнении и нарушении правил в играх. Ребята увлечены процессом и не всегда обращают внимание на результат. В играх

проявляют активность, положительно относятся ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

Дети с низким уровнем развития отсутствуют в причину того, что Детский сад №26 находится практически на окраине города, что дает определённые преимущества – экологически чистые продукты питания, свежий воздух, возможность более часто находиться на природе. Этот фактор и систематическая работа коллектива способствует тому, что показатель заболеваемости детей учреждения несколько ниже показателя по Чебаркульскому городскому округу в течение последних 5 лет. Этот факт подтверждает и распределение детей ДООУ по группам здоровья (Таблица 2).

Таблица 2 – Таблица распределения детей по группам здоровья

	2019	2020г	2021г
1 группа	67	81	83
2 группа	147	149	152
3 группа	19	12	10
4 группа	-	1	2

## 2.2 Реализация системы работы по двигательной активности детей дошкольного возраста

Опытно-экспериментальная работа была проведена на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №26 г. Чебаркуль с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников» с детьми дошкольного возраста: группа №8 – экспериментальная, группа №7 – контрольная. Списочный состав обеих групп по 26 детей. Группы в равной степени пользуются созданными в ДООУ материально –

техническими условиями: бассейном, спортивной площадкой, физкультурным и музыкальным залом, обслуживаются одной и той же медицинской сестрой, питаются по одинаковому двухнедельному меню.

На группах работают педагоги 1 и высшей квалификационной категории, стаж работы каждого из них 20 лет и более. Психолого-педагогические условия: в той и другой группе педагоги работают над развитием творчества детей, воспитанием самостоятельности, используя способы поддержки детской инициативы соответственно возрасту. Опытно-экспериментальная работа по формированию у детей старшего дошкольного возраста физических качеств в себя несколько этапов:

- подготовка проведения эксперимента;
- констатирующий срез по выявлению уровня сформированности физических навыков у детей старшего дошкольного возраста;
- формирующий эксперимент по развитию у детей физических качеств;
- контрольный срез по выявлению результативности формирующего эксперимента.

Была поставлена цель – определить уровень сформированности двигательных навыков у детей в старших группах детского сада, провести эксперимент по развитию физических качеств. Основной задачей формирующего эксперимента является улучшение показателей констатирующего эксперимента. После проведения контрольного эксперимента на основе результатов подготовить рекомендации.

Основное требование к проводимой нами работе – систематичность и последовательность, учет индивидуальных особенностей каждого



ребёнка, его эмоционального состояния, регулирование физической нагрузки.

Задачи исследования определили выбор методов: наблюдение, эксперимент, тесты.

ДОУ, в целях реализации образовательной области «Физическое развитие», придает большое значение созданию условий.

ДОУ реализует образовательную Программу (далее Программа), разработанную на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой в соответствии с требованиями ФГОС ДО. В целях реализации приоритетного направления коллективом разработана вариативная часть с учетом программ и технологий, направленных на физическое развитие воспитанников «Я и мое здоровье» Т.А. Тарасовой, Л.С Власовой, «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста» Л.И.Пензулаевой.

**Наличие в ДОУ бассейна позволило включить в вариативную часть «Программу обучения детей плаванию в детском саду» под редакцией Е.К Вороновой. На основе выше перечисленных основных и вариативных программ разрабатываются ежегодно рабочие программы воспитателей групп и специалистов.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность занимает основное место в годовом планировании. План предусматривает как управленческие, так и педагогические процессы, разрабатывается на основе анализа за прошедший год, с учетом текущих проблем. Планы, целевые программы, перспективные и календарные планы воспитателей перекликаются между собой и подчинены одной цели. В ДОУ подобраны

диагностические методики. Диагностическое обследование детей проводится два раза в год – воспитателями, инструктором физкультуры. Материалы результатов диагностики позволяют своевременно корректировать план работы.

Образовательная область «Физическое развитие» в группах дошкольного возраста направлена на достижение следующих задач:

1. Развитие физических качеств и овладение основными видами движений;
2. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Главной целью педагогов при решении выше перечисленных задач является создание условий для физического развития и совершенствования воспитанников.

Психолого-педагогические условия для физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей в МБДОУ ДС №26

– ежедневно предоставляется детям возможность активно двигаться;

- создается доброжелательная атмосфера эмоционального принятия, способствующая проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- используются различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение с взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Поэтому, для поддержки детской инициативы педагогами:

- создаётся в группе положительный психологический микроклимат;

- принимаются и уважаются индивидуальные вкусы и привычки детей;

- поощряется желание создавать что-либо по собственному замыслу; внимание детей обращается на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);

- создаются условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей в двигательной активности;

- выделяется время для самостоятельной творческой, двигательной деятельности детей по интересам.

Анализ календарных планов педагогов по физическому воспитанию в и организации этого процесса на практике свидетельствуют о том, что обучение основным видам движений, и развитие физических качеств осуществляется хаотично. Предпочтение оказывается таким видам

основных движений, как прыжки, бег, метание. Недостаточно планируется работа над навыками ходьбы, равновесия и не в полном объёме, предусмотренном программой. В результате, у дошкольников навыки основных видов движений формируются недостаточно успешно, а значит и идет отставание в развитии физических качеств.

В МБДОУ ДС №26 г. Чебаркуль созданы необходимые материально-технические условия, позволяющие участникам эксперимента, оптимально организовать работу по физическому воспитанию дошкольников. Для удовлетворения потребностей детей в различных видах основных движений имеется спортивный зал, закрытый бассейн, мини-спортивные комплексы в группах, спортивная площадка, тренажерный зал. Помещения обеспечены всем необходимым современным спортивным оборудованием, которое используется по назначению. Имеющееся в ДОУ нестандартное спортивное оборудование способствует повышению плотности занятия, обогащает его содержание. Оптимизации педагогического процесса способствует полифункциональное использование помещений МДОУ. Физкультурный зал во второй половине дня превращается в помещение для кружковой работы, сухой зал бассейна используется для проведения утренней гимнастики и гимнастики после сна. В группах детского сада имеются центры здоровья со спортивной атрибутикой (скакалки, мячи, обручи...) и дидактическим наглядным материалом (дидактические игры, плакаты, иллюстративный материал, художественная литература).

Актуально и перспективно программно-методическое обеспечение по приоритетному направлению методического кабинета: сформирована картотека физкультурно-оздоровительной работы с детьми, которая включает в себя утреннюю гимнастику, гимнастику после сна,

физминутки, подвижные, народные и хороводные игры для детей всех возрастов; картотеку развития основных видов движения; пальчиковую гимнастику; спортивные праздники, досуги и развлечения, проекты.

**Предметно-пространственная среда, созданная в ДОУ,** стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. Наблюдение за организацией подвижных игр, в том числе спонтанных, показывает, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование (таблица №5). Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемо, меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности.

Таблица 3 – Обеспеченность предметной среды ДОУ

Направление	Двигательная деятельность
Развитие физических качеств (скоростных, сило-вых, гибкости, выносливости и ко-ординации); накопление и обогащение двига-тельного опыта детей (овладение основными движениями)	Музыкальный центр; оборудование (для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания; общеразвивающих упражнений); набор «Кузнечик»; картотеки подвижных игр; картотека «Игры, которые лечат»; игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т. д.); тренажеры (велосипед и др.);

*Продолжение таблицы 3*

	атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка); качели, карусели; материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек
Формирование у воспитанников потребности в двига-тельной активности и физическом совершенствовании	Оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений); настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т. д.); фитболы;

	<p>атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка); качели, карусели</p>
<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</p>	<p>Развивающие игры; художественная литература; игры на ловкость; дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений); набор «Кузнечик»; картотеки подвижных игр; картотека «Игры, которые лечат»; тренажеры (велосипед и др.); атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка); качели</p>
<p>Воспитание культурно-гигиенических навыков</p>	<p>Алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; художественная литература; игрушки-персонажи; игрушки — предметы оперирования; маркеры игрового пространства; настольные игры соответствующей тематики; иллюстративный материал, картины, плакаты</p>

*Продолжение таблицы 3*

<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Иллюстративный материал, картины, плакаты; настольные игры соответствующей тематики; художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; игрушки-персонажи; игрушки — предметы оперирования; физкультурно-игровое оборудование; оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания,</p>
---	---

--	--

Психолого-гигиенические условия в ДОУ разработан гибкий режим дня с учетом образовательной программы. Учитываются следующие факторы:

- непрерывность образовательного процесса (на занятиях, в режимные моменты, в самостоятельной деятельности детей);
- учет возрастных особенностей детей, рабочая программа педагога, а также приоритетное направление физического развития воспитанников.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 5 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3,5 – 4 часов. Прогулка проводится 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после ужина перед уходом детей домой.

Во время прогулки с детьми старшего возраста проводятся спортивные игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение дошкольного учреждения.

Общая продолжительность дневного сна – 2ч. Самостоятельная деятельность детей 5-7 лет (игры, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию в старшей группе (дети шестого года жизни) – 15, максимально допустимое количество занятий с детьми старшего возраста в день не более 3, продолжительность занятий для детей старшего возраста 25минут. В

середине занятия проводят физкультминутку. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимают не менее 50% общего времени реализуемой образовательной программы (НОД).

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей указанные занятия сочетаются с физкультурными, музыкальными занятиями.

Режим дня составляется на 2 периода: теплый и холодный. В холодный период, в целях увеличения двигательной активности и поднятия аппетита детей, увеличен временной промежуток между сном и приёмом пищи. В теплый период из режима дня исключено время на непосредственно образовательную деятельность, увеличено время прогулки.

Изучение особенностей взаимодействия всех участников образовательного процесса показало, что в ДОУ налажена система взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Цель: способствовать эмоциональному сближению взрослого и ребёнка, привлечь родителей к участию в процессе физического развития детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.

2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.



Формы взаимодействия с семьёй в области оздоровления, осуществляемые педагогами учреждения:

- общее родительское собрание по теме «Азбука дорожного движения»
- традиционные праздники: Осенний, Новогодний, День матери, День защитника Отечества, Выпускной бал.
- дни открытых дверей бассейна и физкультурного зала.
- совместная реализация групповых проектов

Наиболее яркими событиями прошлого года стали: конкурс «А ну-ка, бабушки», «Аты,баты, с папой мы солдаты», «Семейные праздники», посвящённые Дню матери и Дню семьи.

Ежегодная конференция для родителей, вновь поступающих детей, «Здравствуй, малыш!»

Ожидаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

Так же отработана система взаимодействия инструктора по физической культуре и специалистов детского сада:

С заведующим, заместителем заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

Таким образом: изучение программы развития, образовательной Программы ДОУ, рабочих программ педагогов, изучение материально – технической базы, создание развивающей предметной среды позволяет сделать вывод, развивающая предметно – пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ ДС №26 г.Чебаркуль, материалов, оборудования и инвентаря в соответствии с особенностями возраста и физического развития воспитанников, сохранения и укрепления их здоровья.

Разработанный ДОУ гибкий режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей детей, соблюдение условий проведения и соответствующее содержание всех режимных процессов создают основу для сохранения здоровья, способствуют нормальному психо-физическому развитию и оздоровлению детей в МБДОУ ДС №26 г.Чебаркуль. Психолого – педагогические условия созданы в соответствии с ФГОС ДО.

Однако, планирование и организация развития основных видов движений происходит бессистемно. Это отражается на уровне сформированности физических качеств. Как показывает диагностика, в основном уровень средний - 90% в той и другой группе. Всего 10 % детей имеют высокий уровень сформированности физических качеств.

Следовательно, необходима разработка системы введения и отработки навыков основных видов движений и физических качеств.

Таким образом, ориентируясь на полученные данные, мною было определены необходимые педагогические условия, направленные на образовательную деятельность по развитию физических качеств дошкольников МБДОУ ДС №26 г.Чебаркуль и вышли на проблему создания системы введения и отработки навыков основных видов движений в целях эффективности развития физических качеств воспитанников.

К основным показателям, характеризующим физические качества ребенка старшего дошкольного возраста можно отнести:

- сила;
- выносливость;
- быстрота;
- гибкость;
- ловкость;
- равновесие.

Для того, чтобы определить исходный уровень сформированности физических качеств были использованы тесты в процессе выполнения, которых воспитатель и инструктор физкультуры оценивают уровень сформированности физических качеств каждого ребенка, руководствуясь знаниями и умениями, которыми должен владеть ребенок дошкольного возраста.

Показатели физических качеств определялись по трем уровням: высокий, средний и низкий.

Анализ результатов по группам (Таблица 3 и Таблица 8) показывает, что в группе присутствуют дети с высоким уровнем сформированности

физических качеств, но в основном у всех детей уровень сформированности физических качеств по всем показателям средний.

Была выведена общая гистограмма (Рисунок 7) по физическим качествам старших дошкольников экспериментальной группы 8 и контрольной группы 7.

Таблица 6 – Таблица развития физических качеств детей экспериментальной группы №8 на начало исследования

Физический показатель	высокий	средний
Быстрота	10%	90%
Гибкость	15%	85%
Ловкость	5%	95%
Сила	10%	90%
Выносливость	5%	95%
Равновесие	15%	85%
ИТОГ	10%	90%

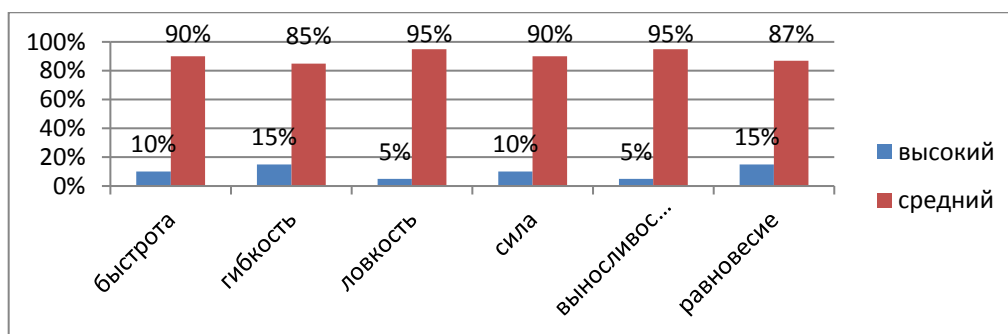


Рисунок 7 – Уровень сформированности физических качеств детей экспериментальной группы №8 на начало года

Таблица 8 – Таблица развития физических качеств детей контрольной группы 7 на начало года

Физический показатель	высокий ур	средний ур
Быстрота	10%	90%
Гибкость	5%	95%
Ловкость	10%	90%
Сила	15%	85%
Выносливость	10%	90%
Равновесие	10%	90%
Итог	10%	90%

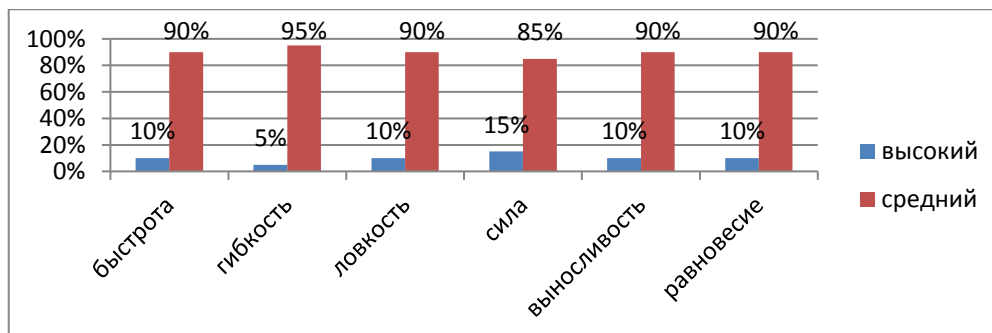


Рисунок 9 – Уровень сформированности физических качеств контрольной группы 7 на начало года

Таблица 10 – Таблица развития физических качеств детей экспериментальной группы №8 на конец исследования

Физический показатель	высокий	средний
Быстрота	35%	65%
Гибкость	45%	55%
Ловкость	40%	60%
Сила	35%	65%
Выносливость	40%	60%
Равновесие	45%	55%
итог	40%	60%

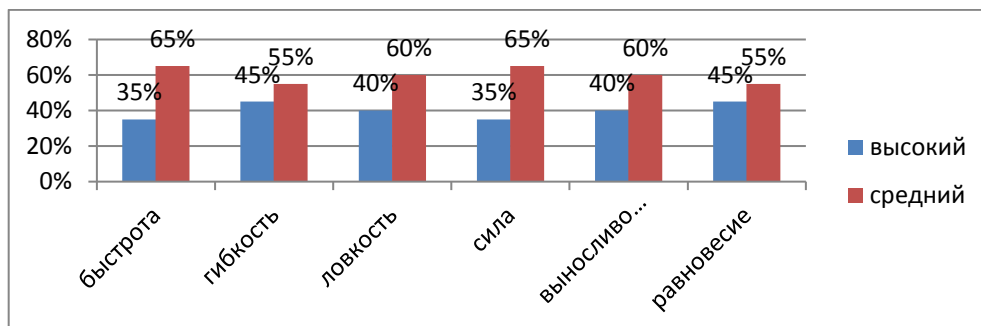


Рисунок 11 – Уровень сформированности физических качеств детей экспериментальной группы 8 на конец года

Таблица 12 – Таблица развития физических качеств детей контрольной группы 7 на конец года

Физический показатель	высокий	средний
Быстрота	20%	80%
Гибкость	25%	75%
Ловкость	30%	70%
Сила	20%	80%
Выносливость	25%	75%
Равновесие	30%	70%
ИТОГ		

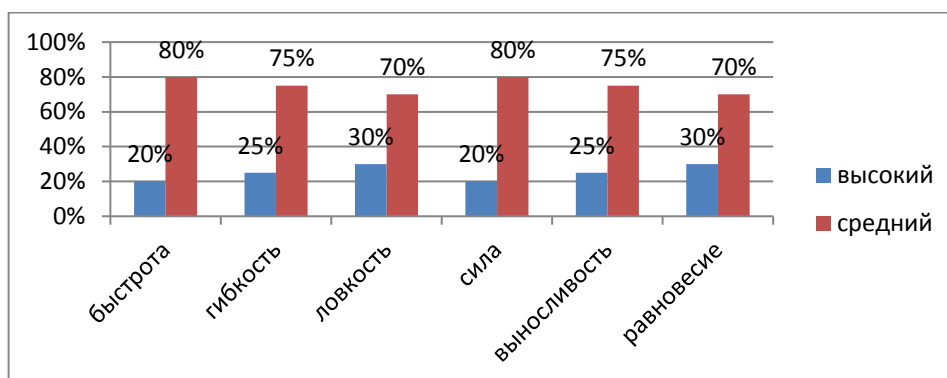


Рисунок 13 – Уровень сформированности физических качеств контрольной группы 7 на конец года

Формирующий эксперимент включал в себя разработку и проведение системы занятий, обучающих основным движениям и, следовательно, развитию физических качеств старших дошкольников с помощью подвижных и спортивных игр и упражнений двумя путями:

1. Использования методов и приемов в различных видах детской деятельности в режимные моменты.
2. Занятия на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Если в первом случае развитие двигательных качеств происходило попутно, то во втором – работа по развитию двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста носила целенаправленный характер.

Игры использовались во всех формах работы по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста; утренней гимнастике; физкультурных занятиях; в повседневной жизни; активном отдыхе и непосредственно, в самостоятельной поисковой деятельности.

Игровая форма развития физических качеств повышала настроение детей способствовала проведению подвижных и спортивных игр в эмоциональном ритме, а самое главное – развитию физических качеств, таких как силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, равновесия.

Важным условием самостоятельной игровой деятельности являлось создание предметной среды, имеющей развивающий характер, т.е. создание предметного оснащения для самостоятельных игр.

### 2.3 Результаты эксперимента и их интерпретация

Исследования проводились с участием двух старших групп 7 и 8. Сравнивая результаты экспериментальной группы 8 и контрольной группы 8 на начало года наблюдается незначительное различие уровня развития физических качеств в группах (рисунок 14).

Во время формирующего эксперимента в экспериментальной группе 8 проводились занятия физической культурой, спортивные и подвижные игры на развитие физических качеств дошкольника, индивидуальная работа по развитию основных видов движения по разработанному мною перспективному плану.

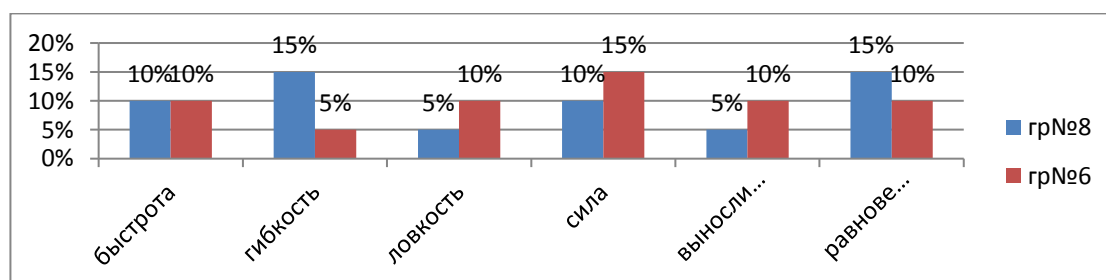




Рисунок 14 – Сравнительная гистограмма развития физических качеств (по высокому уровню) детей экспериментальной группы 8 и контрольной группы 7 на начало года

Новые виды основных движений вводились последовательно и системно в соответствии с перспективным планом и проходили определённые этапы: обучение на занятиях физической культурой инструктором, закрепление и совершенствование в режимных моментах воспитателями, введение их в самостоятельную деятельность. В контрольной группе №7 занятия, двигательная деятельность на прогулке по обычной программе физической культуры.

После проведения контрольного среза в конце года были получены следующие результаты ( рисунок 15).

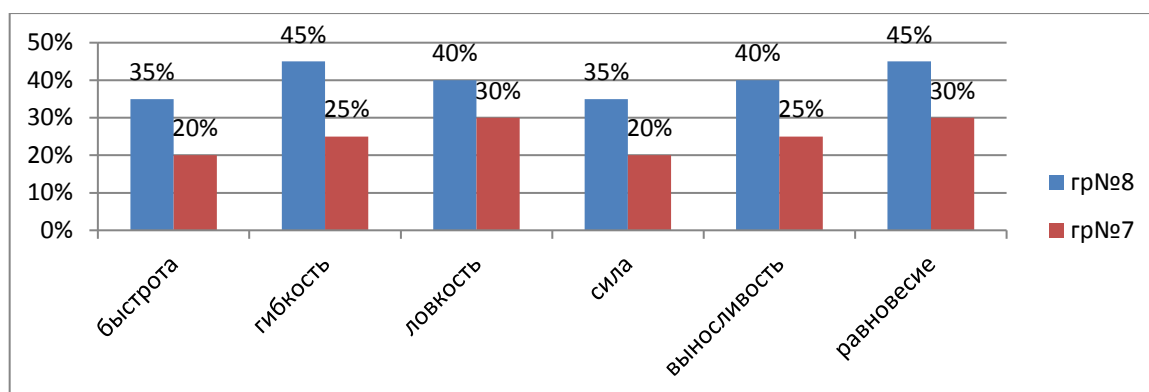


Рисунок 15 – Сравнительная гистограмма развития физических качеств экспериментальной группы 8 и контрольной группы 7 на конец года

Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе прирост всех показателей выше, чем в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, используемые в системе, обеспечивают тренировочный эффект.

Эксперимент подтверждает предположения ряда исследователей о рациональности развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Эффективность использования подвижных игр, спортивных упражнений в физическом воспитании дошкольников возрастает, если они используются педагогом в системе.

Таким образом, воспитание двигательных качеств является одной из основных сторон физического воспитания. Уровень развития физических качеств определяет успешность двигательной деятельности детей и способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно пользоваться ими в жизни.

В качестве рекомендаций можно предложить использование на занятиях по физической культуре разработанные перспективные планы организации спортивных игр и упражнений в разных видах детской деятельности. Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, способствующие этому, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий, включаются в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, а также используются при самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке.

## Вывод по второй главе

Таким образом, мониторинг на подготовительном этапе эксперимента показал, что уровень развития двигательных качеств 90% воспитанников средний. Навыки есть, но не достаточно совершенствуются. В поиске причин данного факта нами были изучены условия, созданные в ДОУ в целях реализации образовательной области «Физическое развитие». Исследование показало, что материально – технические, психогигиенические, психолого - педагогические условия соответствуют требованиям основных нормативных документов и ФГОС ДО.

Выявлена проблема в проектировании образовательного процесса: отсутствие систематичности и последовательности в планировании обучению основным видам движений, что и влечет за собой и недостаточно высокий уровень развития физических качеств воспитанников.

Мною было принято решение о разработке данной системы, основой же системы которой является планирование. Используя требования образовательной Программы ДОУ, рабочей программы педагогов старших групп был сформирован перспективный план работы по обучению, закреплению и совершенствованию основных видов движений на основе применения подвижных игр и упражнений. Работа по перспективному плану в экспериментальной группе №8 дала положительный результат

При сравнении показателей тестов участников контрольной и экспериментальной групп по окончании основного эксперимента отмечается, что приросты показателей в экспериментальной группе выше,

чем в контрольной группе на 15%. Динамика высокого уровня за год составила 30%, в контрольной группе – 15%. (Рисунок 14). Физкультурно-оздоровительная работа по данной системе достигла желаемого результата.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении исследования, можно сделать вывод, что цель работы теоретически обосновать, разработать и апробировать педагогические условия организации физического развития детей дошкольного возраста достигнута, а гипотеза исследования: повышение эффективности двигательного воспитания детей дошкольного возраста возможна, если:

1) выявить, определить и использовать систему работы по обучению основным видам движений старших дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения - подтверждена.

Проблема развития физических качеств дошкольников, как основа физической подготовленности, решена посредством следующих задач исследования:

1. Изучить состояние проблемы в психолого – педагогической литературе. В ходе изучения средств и методов развития двигательных качеств путём анализа литературных источников, мы выделили для себя один из наиболее доступных и на наш взгляд предположительно наиболее эффективный метод развития физических качеств, в процессе физической подготовленности. В данном методе можно использовать в системе такие средства как спортивные игры и упражнения, подвижные игры.

2. Конкретизировать особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.

При организации образовательного процесса необходимо учитывать следующие особенности и закономерности физического развития дошкольников:

– в целях обеспечения оптимального уровня двигательного развития дошкольников необходимо учитывать непрерывное изменение

основных показателей антропометрических данных. Недопустимо его искусственное ускорение, либо торможение.

– в целях интенсивного развития двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности необходимо проведение систематических занятий физическими упражнениями с учетом требований:

–постепенность в повышении мышечной нагрузки у детей старшего возраста;

–определенная повторность и последовательность применения раздражителей (физических упражнений), проводимых по определенному плану;

–строго дозированная физическая нагрузка (например, длительность физкультурных занятий, число повторений упражнений, их трудность и т. д.).

создание условий для свободной двигательной деятельности детей при проведении специальных занятий и режимных моментов.

3. Выявить, обосновать и проверить подходы к обеспечению двигательного развития детей дошкольного возраста.

Задача заключалась в разработке системы развития физических качеств в процессе физического воспитания дошкольников 5–6 лет на основе применения спортивных игр и упражнений. Экспертной оценке были подвергнуты подвижные игры и в соответствии с образовательной программой подобраны виды основных движений для детей дошкольного возраста. На основании этого были выявлены подвижные игры и упражнения с преимущественным развитием физических качеств.

При сравнении показателей тестов участников контрольной и экспериментальной групп после апробации системы работы по развитию

физических качеств отмечается, что приросты показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе на 15%. Физкультурно-оздоровительная работа по данной системе достигла желаемого результата.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ 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] / Е. А. Алябьева. – 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. 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. Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология [Текст] / Н. Н. Захарьева. – М. : Физическая культура, 2013. – 288 с.

14. 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.

15. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебное пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и К°, 2015. – 255 с.

16. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС [Текст] / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М. : КноРус, 2015. – 132 с.

17. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П. К. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 146 с.

18. Крунцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1 [Текст] / Т. Ю. Крунцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 424 с.

19. 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.

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. Морщанина, Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) [Текст] : учебное пособие для ВУЗов / Д. В. Морщанина, 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. Жилков. – 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 туристкой 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. Миролубов // 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. Зяйтдинова // 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.

Конспект образовательной деятельности по физкультуре детей дошкольного возраста.

Цель: повышение двигательной активности.

Задачи:

Учить детей перебрасывать мяч друг другу, закреплять умение перепрыгивать через шнуры, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь, сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием предметов, лазать переменным одноименным способом.

Развивать силу, ловкость, координацию движений, ловкость, чувство равновесия, гибкость, внимание.

Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброжелательное отношение друг к другу.

Содержание	Доз.	Темп	Дых.	ОМУ
Вводная часть Построение в шеренгу	5 мин 10сек	Ср.	Пр.	Ноги подровняли, проверить осанку
Строевые упражнения	20сек	Ср.	Пр.	По зрительным ориентирам
Обычная ходьба	30сек	Ср.	Пр.	Руки работают энергично, ноги выше
Корректирующие виды ходьбы	1,5 мин	Ср.	Пр.	На носках, тянемся, на пятках, руки за головой, плечи расправить, на внешних сводах стопы,
Ходьба с высоким подниманием колен	30сек	Ср.	Пр.	Руки на поясе, спина прямая, голову выше.
Бег широким шагом	30сек	Быстр.	Пр.	Шире шаг.
Ходьба гимнастическим шагом	30сек	Ср.	Пр.	Смотрим вперед, руки до упора назад, ноги выше.
Бег со сменой направления	30сек	Быстр.	Пр.	По сигналу, не наталкиваемся друг на друга
Ходьба с перестроением в 3 колонны	30сек	Ср.	Пр.	По зрительным ориентирам
Основная часть ОРУ 1.Поднимаем руки И.п.: о.с., обруч вниз 1- обруч вперед 2-обруч вверх 3-обруч вперед	6-8 раз	Ср.	Пр.	Спина прямая, руки прямые

4-и.п.				
2.Повороты И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на груди 1-поворот вправо(влево) 2-и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Хват рук с боков. Обруч вправо(влево), руки прямые.
3.Наклоны И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу 1-обруч вверх 2-наклон к правой(левой) ноге 3-выпрямиться, обруч вверх 4- и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Спина прямая, колени не сгибаем, наклоняемся ниже.
4.Балеринки И.п.: о.с. 1-2-отвести правую(левую) ногу назад-вверх 3-4-и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Обруч вертикально полу, хват руками сверху. Опирается на обод обруча обеими руками.
5.Приседания И.п.: о.с., обруч на груди 1-присесть, обруч вперед 2-и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Хват рук с боков, спина прямая, руки прямые.
6.Прыжки И.п.: о.с., руки на поясе Прыжки на двух ногах вокруг обруча	20 (2)	Ср.	Пр.	Как мячики, прыгаем легко, энергично отталкиваемся
7.Шарик И.п.: ноги на ширине плеч 1-4-руки вверх через стороны 5-и.п.	6 раз	Ср.	1-4-вдох 5-выдох	Дышим через нос, выдыхаем через рот.
ОВД 1.Прыжки в длину	3 раза	Ср.	Пр.	Поточно-групповой Энергично отталкиваемся и мягко приземляемся
Подвижная игра «Медведь и пчелы»	2-3 раза	Ср.	Пр.	Правило: бежать только по сигналу воспитателя на свои площадки.
Заключительная часть Игра «Угадай, кто позвал?»	3 раза	Ср.	Пр.	Правило: не подсказывать, слушать внимательно.
Анализ: чем мы сегодня занимались? У всех ли получалось? Почему?				

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2



Конспект образовательной деятельности по физкультуре в старшей группе.

Цель: повышение двигательной активности.

Задачи:

Учить детей пролезать в обруч боком, закреплять умение перепрыгивать через модули, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь, сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием предметов, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Развивать силу, ловкость, координацию движений, ловкость, чувство равновесия, гибкость, внимание.

Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброжелательное отношение друг к другу.

Содержание	Доз.	Темп	Дых.	ОМУ
Вводная часть Построение в шеренгу	5 мин 10сек	Ср.	Пр.	Ноги подровняли, проверить осанку
Строевые упражнения	20сек	Ср.	Пр.	По зрительным ориентирам
Обычная ходьба	30сек	Ср.	Пр.	Руки работают энергично, ноги выше
Корректирующие виды ходьбы	1,5 мин	Ср.	Пр.	На носках, тянемся, на пятках, руки за головой, плечи расправить, на внешних сводах стопы,
Ходьба с высоким подниманием колен	30сек	Ср.	Пр.	Руки на поясе, спина прямая, голову выше.
Бег широким шагом	30сек	Быстр.	Пр.	Шире шаг.
Ходьба гимнастическим шагом	30сек	Ср.	Пр.	Смотрим вперед, руки до упора назад, ноги выше.
Бег со сменой направления	30сек	Быстр.	Пр.	По сигналу, не наталкиваемся друг на друга
Ходьба с перестроением в 3 колонны	30сек	Ср.	Пр.	По зрительным ориентирам
Основная часть ОРУ 1.Поднимаем руки И.п.: о.с., обруч вниз 1- обруч вперед 2-обруч вверх 3-обруч вперед 4-и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Спина прямая, руки прямые

2. Повороты И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на груди 1-поворот вправо(влево) 2-и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Хват рук с боков. Обруч вправо(влево), руки прямые.
3. Наклоны И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу 1-обруч вверх 2-наклон к правой(левой) ноге 3-выпрямиться, обруч вверх 4- и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Спина прямая, колени не сгибаем, наклоняемся ниже.
4. Балеринки И.п.: о.с. 1-2-отвести правую(левую) ногу назад-вверх 3-4-и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Обруч вертикально полу, хват руками сверху. Опираемся на обод обруча обеими руками.
5. Приседания И.п.: о.с., обруч на груди 1-присесть, обруч вперед 2-и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Хват рук с боков, спина прямая, руки прямые.
6. Прыжки И.п.: о.с., руки на поясе Прыжки на двух ногах вокруг обруча	20 (2)	Ср.	Пр.	Как мячики, прыгаем легко, энергично отталкиваемся
7. Шарик И.п.: ноги на ширине плеч 1-4-руки вверх через стороны 5-и.п.	6 раз	Ср.	1-4- вдох 5- выдох	Дышим через нос, выдыхаем через рот.
ОВД 1. Прыжки через модули. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через модули 3. Пролезание в обруч боком.	3 раза	Ср.	Пр.	Поточно-групповой Спина прямая, руки в стороны. Сначала ногой, потом головой.
4. ползание по гимнаст. скамейке на животе 5. Прыжки из обруча в обруч		Ср.	Пр.	Хват. Протягиваем тело. Энергично отталкиваемся и мягко приземляемся.

Подвижная игра «Медведь и пчелы»	2-3 раза	Ср.	Пр.	Правило: бежать только по сигналу воспитателя на свои площадки.
Заключительная часть Игра «Угадай, кто ушел?»	3 раза	Ср.	Пр.	Правило: не подсказывать, смотреть внимательно.
Анализ: с каким инвентарем мы сегодня занимались? У всех ли получалось? Почему?				

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Конспект образовательной деятельности по физкультуре в старшей группе.

Цель: повышение двигательной активности.

Задачи:

Учить ползать по-пластунски, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие, совершенствовать умение прыгать из обруча в обруч, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь, подлезать под дугой гуськом.

Развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту, внимание, память.

Воспитывать честность, доброжелательное отношение друг к другу.

Содержание	Доз.	Темп	Дых.	ОМУ
Вводная часть Построение в шеренгу	5 мин 10сек	Ср.	Пр.	Ноги подровняли, проверить осанку
Строевые упражнения	20сек	Ср.	Пр.	По зрительным ориентирам
Обычная ходьба	30сек	Ср.	Пр.	Руки работают энергично, ноги выше
Корректирующие виды ходьбы	1,5 мин	Ср.	Пр.	На носках, тянемся, на пятках, руки за головой, плечи расправить, на внешних сводах стопы,
Ходьба с высоким поднятием колен	30сек	Ср.	Пр.	Руки на поясе, спина прямая, голову выше.
Бег с выбрасыванием прямых ног вперед	30сек	Быстр.	Пр.	Ноги прямые, руки на поясе.
Ходьба гимнастическим шагом	30сек	Ср.	Пр.	Смотрим вперед, руки до упора назад, ноги выше.
Бег со сменой направления	30сек	Быстр.	Пр.	По сигналу, не наталкиваемся друг на друга
Ходьба с перестроением в 3 колонны	30сек	Ср.	Пр.	По зрительным ориентирам
Основная часть ОРУ 1. «Маятник» И.п.: о.с., руки на поясе. 1-наклон головы	6-8 раз	Медл.	Пр.	Спина прямая, делаем медленно, без резких движений.

вправо, 2- наклон головы влево.				
2.» Птичка разминает крылья» И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-свести локти перед грудью 2-локти в стороны до сведения лопаток.	6-8 раз	Ср.	1-выдох, 2-вдох	Локти в стороны, локти держим на уровне плеч.
3. «Буратино» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-Поворот вправо (влево), руки за спину. 2-и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Спина прямая, ноги с места не сдвигаем.
4. «Замок» И.п. ноги шире плеч 1-2-3 рывками отводить прямые руки назад 4- и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Замок не расцепляем, наклоняемся ниже, руки выше, колени не сгибаем.
5. «Обними колени» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-присесть, обхватить колени руками 2-и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Спина прямая, приседаем полностью.
6. «Ножницы» И.п.: лежа на спине, руки под поясницей.	10(2)			Поднимаем прямые ноги, ноги двигаются как ножницы.
7.Прыжки «Звездочка» И.п.: о.с., руки внизу 1-ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой, 2-и.п.	20 (2)	Ср.	Пр.	прыгаем легко, энергично отталкиваемся
8. «Ладшки» И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. На вдох сжать ладонь.	6 раз	Быстр.		Дышим шумно через нос, вдох короткий.
ОВД 1.Прыжки из обруча в	3 раза	Ср.	Пр.	Поточно-круговой Энергично отталкиваемся и мягко

обруч расстояние 40 см				приземляемся
2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове		Ср.	Пр.	Руки в стороны, смотреть вперед, стараемся не уронить мешочек.
3. Ползание по-пластунски		Ср.	Пр.	Помогаем руками и ногами, показ ребенка.
4. Подлезание под дугами гусиным шагом		Ср.	Пр.	Не задеваем головой.
Подвижная игра «Караси и щука»	2-3 раза	Ср.	Пр.	Правило: по сигналу «щука», водящий пытается поймать карасей, а те прячется за камушками.
Заключительная часть Игра «Угадай, кто позвал?»	3 раза	Ср.	Пр.	Правило: не подсказывать, слушать внимательно.
Анализ: с каким инвентарем мы сегодня занимались? У всех ли получалось? Почему?				

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Конспект образовательной деятельности по физкультуре в старшей группе.

Цель: повышение двигательной активности, создать веселое, радостное настроение.

Задачи:

Совершенствовать умение детей сохранять равновесие, энергично отталкиваться и легко приземляться в прыжках. Координировано ползать, легко бегать.

Развивать быстроту, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, внимание.

Воспитывать дисциплинировать, умение слушать воспитателя

Содержание	Доз.	Темп	Дых.	ОМУ
Вводная часть Построение в шеренгу	5 мин 10сек	Ср.	Пр.	Дети, сегодня мы с вами будем играть в сказку «Три поросенка». Вспомните, как звали поросят?
Обычная ходьба	60сек	Ср.	Пр.	Летом они гуляли по лесу.
Бег змейкой	1,5 мин	Ср.	Пр.	Бегали вокруг деревьев
Ходьба с высоким подниманием колен	30сек	Ср.	Пр.	Руки на поясе, спина прямая, голову выше.
Плавали в луже	60сек	Ср.	Пр.	Ходьба с плавными движениями рук вперед
Ходьба с перестроением в 3 колонны	30сек	Ср.	Пр.	Пришла осень и стали они строить себе дома
Основная часть ОРУ 1.Ниф-ниф из соломы И.п.: ноги на ширине стопы, руки внизу 1- руки вперед 2- руки в стороны 3- и.п.	6-8 раз	Ср.	Пр.	Спина прямая, руки прямые
2.Нуф-нуф из веток И.п.: прежнее 1- руки вперед 2-руки вверх	6-8 раз	Ср.	Пр.	Укладывают прутья
3.Наф-наф месит глину	6-8 раз	Ср.	Пр.	колени не сгибаем, наклоняемся ниже,

И.п.: ноги на ширине плеч 1- наклон вперед, поочередные движения рук вниз 4- и.п.				Наф-наф очень старается
4.Укладывает камни снизу вверх И.п.: прежнее 1-присесть, колени в стороны, руки внизу 2- и.п. руки вверх	6-8 раз	Ср.	Пр.	Камни тяжелые, поднимаем их выше.
5. Нуф-нуф и Ниф-ниф смеются над Наф- нафом И.п.: лежа на спине, поднять ноги Согнув в коленях свободное вращение руками и ногами	6-8 раз	Ср.	Пр.	ХА-ХА-ХА-ХА
6.Прыжки И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе	20 (2)	Ср.	Пр.	Они, радостно прыгая отправились в лес
7.Шарик И.п.: ноги на ширине плеч 1-4-руки вверх через стороны 5-и.п.	6 раз	Ср.	1-4-вдох 5-выдох	Наф-наф горько вздыхал
ОВД 1.Ходьба по канату	3 раза	Ср.	Пр.	Поточно-круговой Ниф-ниф и Нуф-нуф стали резвиться в лесу и разбудили волка. Они стали убегать от него. Вот какую дорогу они пробежали: По узкой дорожке
2.Прыжки из обруча в обруч		Ср.	Пр.	Через лужи
3.Бег змейкой		Ср.	Пр.	Между деревьев стоят пеньки
4. Пролезали под ветками		Ср.	Пр.	Ветки очень низко свисали
5. Ходьба по лестнице,		Ср.	Пр.	Шли через болото



лежащей на кубиках				Они прятались.
Подвижная игра «Бездомные поросята»	2-3 раза	Ср.	Пр.	Ниф и Нуф остались без домиков, волк их разрушил. Кто в домике, тот Наф-наф – умный, смелый, ловкий поросенок.
Заключительная часть Игра «Мы веселые ребята»	3 раза	Ср.	Пр.	Наф-наф пригласил братьев жить в его домике, а волка они прогнали, он попал в котел. А поросята стали дружно жить и любили играть в игру «Мы веселые ребята».
Анализ: что сегодня делали поросята? Как убежали от волка?				

Конспект образовательной деятельности по физкультуре в старшей группе.

Программное содержание:

Закреплять умение выполнять движения в быстром темпе в эстафетах, пролезать в обручи сверху и снизу, энергично отталкиваться и легко приземляться в прыжках через предметы высотой 20 см, лазать по гимнастической лестнице удобным способом, правильно выполняя хват рукой и постановку стопы.

Развивать быстроту, силу, выносливость, внимание.

Воспитывать смелость, решительность, находчивость.

Ход занятия:

Вводная часть 6 минут:

Построение. Проверка умеют ли дети выполнять повороты налево и направо. Обычная ходьба - пожарные идут на работу 60 сек.

Сигнал тревоги:

ускоренный бег в течение 2 минут, в это время остановка и поворот в обратную сторону.

Ходьба широким шагом - идут решительные пожарники - 60 сек.

Бег парами - бежать не обгоняя свою пару 60 сек.

Ходьба с высоким подниманием колена. Пожарники идут по глубокому снегу 60 сек.

Основная часть:

Перестроение в 3 колонны.

ОРУ Зарядка пожарника.

1. Пахнет гарью.

И.П. о.с. 1 - поднять голову вверх - вдох

2 - опустить выдохнуть. 6 раз

2. Грудь у пожарных колесом.

И.П. о.с. руки на поясе

1 - отвести локти назад до сведения лопаток

2 - И.П. 8 раз

3. Гибкие пожарные.

И.П. ноги на ширине плеч, руки вверх

1 - наклон вперед, коснуться руками пола - выдох

2 - И.П. - вдох.6-8 раз

4.Приседание (группировка).

5.Сапоги у пожарных всегда блестят.

И.П. о.с. руки на поясе

1 - отставить ногу вперед на носок

2 - поднять ее вверх

3 - на носок

4 - И.П.3-4 раза

6.Пожарные всегда внимательны.

И.П. о.с.

1 - правую руку и ногу в сторону

2 - И.П.

3 - левую руку и ногу в сторону

4 - И.П.4-5 раз

7.Пожарные выносливые.

Прыжки на месте 30 (2) чередуем с ходьбой.

8.Упражнение на дыхание.

Вольный ветер. Вдох - выдох.

Основные виды движений в эстафетах повторяем не более 3-х раз.

1.Под 5 обручей подлезание сверху или снизу.

2.Перепрыгивание через модули высотой 20 см.

3.Лазанье по гимнастической лестнице, не спрыгивая.

Игра - Кто сделает меньше прыжков - тот сильный пожарный.

Дети делают прыжки от линии до линии, считая прыжки, побеждает тот, кто сделал меньше прыжков. Выполняют по 4 человека.

Заключительная часть:

Игра на внимание, только по слову “пожарные” вы выполняете движения. Во время ходьбы идут задания со словом “пожарные” и без него.

Анализ: Что должен уметь пожарный? Каким он должен быть?

Конспект образовательной деятельности по физкультуре в старшей группе.

Программное содержание:

Совершенствовать умение энергично отталкиваться в прыжках из обруча в обруч, координировать движения при лазании, сохранять чувство равновесия при ходьбе по скамейке с мешочком на голове, упражнять в отбивании мяча двумя руками.

Развивать ловкость, быстроту, внимание, чувство тактильного восприятия.

Воспитывать выдержку, честность.

Вводная часть 6 мин.:

1. Обычная ходьба 60 сек. Разведчики вышли в разведку.

2. Легкий бег 2 мин. с остановками и бег в противоположную сторону. Разведчики догоняют нарушителей.

3. Ходьба с высоким подниманием колена 60 сек. Разведчики по глубокому снегу.

4. Бег змейкой (зрительные ориентиры) 60 сек. Разведчики бегут по лесу.

5. По-пластунски 60 сек. Разведчики следят за врагом.

Основная часть:

Перестроение в 3 колонны.

Разведчики на утренней зарядке.

1. Силачи.

И.П. о.с руки к плечам

1 - руки в стороны

2 - И.П. 8 раз

2. Бокс.

И.П. ноги на ширине стопы, руки в кулаках перед грудью

1 - рука вперед, нога вперед

2 - И.П. 8 раз

3. Пропеллер.

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 - наклон, руки в стороны

2 - поворот достать рукой противоположную ногу

3 - поворот в другую сторону

4 - И.П.8 раз

4.Качели - держи равновесие.

И.П. стойка, ноги на ширине плеч

1 - согнуть левую ногу

2 - 3 пружинистые наклоны вправо

4 - И.П.8 раз

5.Насос.

И.П. о.с.

1 - 2 присесть на носках, разведя колени, руки за голову, спину

прямо

3 - 4 И.П.8 раз

5 а, 5 б - упражнения на внимание

6.Цапля.

И.П. ноги сомкнуты, руки внизу

1 - подтянуть колено и захват руками - вдох

2 - И.П. - выдох8 раз

7.Прыжки на месте скрестно 30 (2).

8.Упражнение на дыхание.

Вольный ветер.

1 - вдох, 2 - выдох.

Основные виды движений.(станционный)

Разведчики на ученье.

Лазанье по гимнастической стенке.

Отбивание мяча двумя руками.

Прыжки из обруча в обруч.

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Ползание по-пластунски.

3 раза

Игра “Жмурки”.

Разведчики бегают молча, если их поймали, то разведчик должен угадать кого он поймал. Повторяем 3 раза

Меняем ведущего. Выбор ведущего.

Заключительная часть:

Кто ушел? Внимательно посмотреть на своих товарищей - кто ушел?

4 раза

Анализ:

Какие движения были самыми трудными? Почему?