



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**

**Тьюторское сопровождение физического развития дошкольников  
в условиях семейного воспитания**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01 – «Педагогическое образование»  
Направленность программы магистратуры  
«Тьютор по здоровьесбережению»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
75,7 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 01 » 02 2024 г.  
Заведующий кафедрой безопасности  
жизнедеятельности и медико-  
биологических дисциплин  
Гюмасева З.И.



Выполнил:  
Студентка группы ЗФ-314-135-2-1  
Петрова Маргарита Анатольевна  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и медико-  
биологических дисциплин,  
Гладкая Е.С.

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ</b> .....	10
1.1 Современное состояние проблемы тьюторского сопровождения дошкольников в условиях семейного воспитания.....	10
1.2 Методологические основы физического развития детей дошкольного возраста в условиях семейного воспитания .....	17
1.3 Средства и методы физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания .....	28
1.4 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.....	31
Вывод по первой главе .....	34
<b>ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ</b> .....	35
2.1 Организация эксперимента тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания .....	35
2.2 Технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.....	38
2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы.....	50
2.4 Рекомендации применения технологии тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания...	54
Вывод по второй главе .....	56
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	57
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	59
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	66

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования:** Тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания является важной и актуальной темой исследования в современном обществе. Семейное воспитание играет ключевую роль в формировании физических навыков и здорового образа жизни у детей на раннем этапе их развития. [1] Современный образ жизни, характеризующийся сидячим образом работы и зависимостью от электронных устройств, оказывает негативное влияние на физическую активность детей. Современные социальные условия жизни накладывают высокие требования на детей, которым могут соответствовать только здоровые дети. Однако результаты научных исследований показывают, что только 15-20% детей являются здоровыми. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7 годам всего лишь 13% детей можно считать здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Актуальными проблемами детского здоровья являются гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и другие. Физическая активность необходима для ребенка, поскольку способствует развитию его физиологических систем и определяет темп и характер нормального функционирования организма. [2] Современные дети в большинстве своем страдают от "двигательного дефицита", то есть выполняют количество движений, которое ниже нормы для их возраста. Реальность современности показывает, что большую часть времени дети проводят в статическом положении (за столом, перед телевизором, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Сила и работоспособность скелетной мускулатуры снижаются, что приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника, плоскостопию, задержке возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть

усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие нарушений обмена веществ и избыточное отложение жира, способствует развитию ожирения у детей.

Если учитывать, что формирование физического, психического и нравственного состояния ребенка в значительной степени зависит от семьи, становится понятной важность этой среды в сохранении здоровья, формировании здорового образа жизни, развитии личности и физических качеств. [4,5,6] В дошкольном возрасте семья играет исключительную роль в удовлетворении почти всех потребностей ребенка, начиная от материальных и заканчивая познавательными. Только в семье формируются первые представления ребенка о культуре поведения, внешнем виде, развиваются его интересы и потребности.

В данном контексте, тьюторское сопровождение становится существенным инструментом, которое может помочь родителям в достижении оптимального развития физических способностей дошкольников. Семейное воспитание является одним из ключевых факторов, определяющих успешное развитие ребенка. Однако, несмотря на все усилия родителей, они иногда сталкиваются с трудностями в обеспечении полноценного физического развития своего малыша. В таких случаях тьюторское сопровождение может стать эффективным решением.

В условиях семьи тьюторское сопровождение физического развития дошкольников имеет ряд преимуществ: во-первых, дети получают индивидуальное внимание и возможность заниматься в комфортной обстановке дома. Это позволяет им чувствовать себя более уверенно и открыто, что благоприятно сказывается на обучении; во-вторых, родители активно включаются в процесс развития своего ребенка и учатся применять новые методики в повседневной жизни; в-третьих, тьютор может сопровождать физическое развитие детей через родителей акцентируя внимание на безопасность при физической активности детей, что особенно важно для предотвращения травм. [7,8,9]

Сегодня понятия «тьюторское сопровождение», «тьютор», «индивидуализация» активно изучаются в России, создана межрегиональная тьюторская ассоциация под руководством Т.М. Ковалевой, понятие тьюторского сопровождения и его роли в системе образования раскрывают в своих исследованиях такие авторы, как Т.М. Ковалева [26, 27], Н.Б. Крылова [29], П.Г. Щедровицкий [64], Т.П. Афанасьева[3], и многие другие.

Проблемой тьюторского сопровождения в семье занимались И.А. Хоменко, В.С.Васильева, Л.В. Полякова и другие. Появление тьюторства в России связано с именем П.Г. Щедровицкого, в своих исследованиях он выявил необходимость тьюторства в системе российского образования [64]. В свою очередь С.А. Щенников в своих работах рассматривает различные роли и педагогические позиции тьютора, а также выделяет тьюторство как особую педагогическую технику, тогда как Т.М. Ковалева освещает историю становления тьюторства в России и за рубежом, а также устанавливает четкое разделение понятий «индивидуализация» и «индивидуальный подход» в обучении [26,27]. Однако проанализировав литературу, мы обратили внимание, что исследования авторов посвящены, в большей степени, реализации тьюторского сопровождения в учреждениях школьного и высшего образования. В то время как вопросы, связанные с освещением форм и методов тьюторского сопровождения дошкольников в условиях семьи, в научной литературе, на наш взгляд, освещены недостаточно.

Вышеизложенное позволяет выделить следующие противоречия между:

– потребностью общества в здоровом подрастающем поколении и недостаточно эффективной работой семьи в аспекте физического развития дошкольников

– состоянием здоровья детей, порождающего проблемы физического развития ребенка, и фактическим отсутствием в практике технологии

тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семьи.

Указанные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования, заключающуюся в необходимости глубокого изучения процесса физического развития дошкольников в условиях семьи. Это определило тему исследования «Тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания»

**Цель исследования:** разработать, обосновать и апробировать технологию тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания

**Объект исследования:** физическое развитие дошкольников в условиях семейного воспитания

**Предмет исследования:** технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

**Гипотеза исследования:** тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания будет успешно, если:

- изучены теоретико-методологические основы физического воспитания дошкольников в условиях семьи;
- разработана технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.
- разработаны критерии и показатели эффективности физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания;
- разработаны рекомендации тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

2. Разработать и апробировать технологию тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

3. Разработать критерии и показатели эффективности физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

4. Разработаны рекомендации тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

**Теоретические методы:** изучение научной литературы, электронных информационных ресурсов по исследуемой проблеме, систематизация, сравнение, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

**Эмпирические методы:** сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент;

**Социологические методы:** опрос и тестирование тьюторанта с целью выявления эффективности технологии тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

Диссертационное исследование проводилось в три этапа в течение 2023-2024 годов.

**На первом – подготовительном этапе (март – май 2023г)-** проводился анализ научной литературы и нормативной базы, использование научных публикаций и диссертационных работ, близких к данной теме исследования, это дало возможность уточнить понятийный аппарат исследования. Сформулирована цель, гипотеза, задачи исследования и возможные пути их решения. Выявлены психолого-педагогические условия и разработана технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

**На втором – опытно-экспериментальном этапе работы (май – ноябрь 2023г.)** – апробирована технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

**На третьем – заключительном этапе работы (ноябрь 2023г – февраль 2024г)** осуществлялось обобщение материалов по результатам экспериментальной работы, формулирование выводов, оформление научно-исследовательской работы.

**Научная новизна и теоретическая значимость** исследования заключается в том, что:

- обоснованы методологические подходы тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания;
- разработана технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания;
- разработаны критерии и показатели эффективности физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания;
- разработаны рекомендации тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

**Достоверность и обоснованность** положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;
- статистическим анализом полученных результатов;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

**Проверка и внедрение результатов** осуществлялись:

- В процессе педагогического эксперимента.
- Через публикации результатов исследования (статьи, тезисы, методические рекомендации).

- Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
- В выступлениях и докладах на совещаниях и методических семинарах педагогов и тьюторов г. Челябинска и Челябинской области. По теме исследования опубликовано 2 работы.

**База исследования:**

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 481 г. Челябинска". В эксперименте приняла участие семья.

—

**Диссертация состоит из:** введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений. Объем диссертации составляет – 75 страниц, с учетом списка использованных источников и приложений. Диссертация содержит 8 таблиц, 2 рисунка. Список литературы включает 71 источник.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ**

## **1.1 Современное состояние проблемы тьюторского сопровождения дошкольников в условиях семейного воспитания**

Современное образование акцентирует внимание на развитии уникальных качеств каждого ребенка, как психических, так и физических [12,13]. Современные технологии в образовании способствуют достижению этих целей и одной из таких технологий является тьюторское сопровождение, которое предлагает широкий спектр возможностей для развития людей любого возраста и образовательного уровня, а также физического развития. [14,15] Тьюторское сопровождение осуществляется через педагогическую деятельность, направленную на выявление и развитие образовательных мотивов и интересов учащихся, а также поиск образовательных ресурсов для достижения поставленных целей и последовательную реализацию индивидуальной образовательной программы [21, 33, 41].

Понятие "тьюторское сопровождение" в педагогике появилось сравнительно недавно и тесно связано с понятием "педагогическое сопровождение", которое было введено в связи с необходимостью индивидуализации образовательного процесса. В педагогике понятие "сопровождение" было введено Е.И. Казаковой и Л.М. Шипициной. [64] Только через сопровождение можно оказать помощь обучающимся в принятии личных решений и оценить их личную ответственность в сложных проблемных ситуациях. В практике педагогов часто используется понятие "педагогическая поддержка" как синоним к понятию "сопровождение". Однако, необходимо отличать эти понятия, поскольку их целевые действия не совпадают. Понятие "поддержка" было введено в педагогику

О.С. Газманом, который определил его как оперативную и превентивную помощь подросткам в решении социальных, психических и физических проблем [43].

В данной сфере "тьюторское сопровождение" является процессом практической поддержки ребенка в поиске путей и средств для достижения целей психического и физического развития. Этот процесс включает в себя педагогические функции, такие как диагностика, планирование, обучение, воспитание и развитие.

Анализ роли тьюторства в образовании показывает его преимущество, заключающееся в индивидуальной работе с каждым учеником. Это правило сохраняется даже при групповой работе. В процессе тьюторского сопровождения важно придавать ценность каждой личности, учитывать ее индивидуальность и приоритеты в достижении целей и стремлении к саморазвитию. Тьютор, как субъект развития ребенка, должен следить за его движениями, учитывая его возрастные особенности и уже достигнутые личностные успехи, а также цели, к которым он стремится в будущем.

Воспитательный процесс в образовании направлен на формирование личности в социальном аспекте, на расширение ее взаимоотношений с самой собой, близким окружением и обществом. Чем шире круг общения, тем насыщеннее и интереснее жизнь и стремление к новым достижениям [40,38,46].

Таким образом, личность формируется через социальное взаимодействие с окружающим миром, получение социального опыта и развитие навыков общественной жизни. Индивидуальные психические особенности и характер формируются на основе личного отражения опыта и отношений, что способствует формированию позиции личности по отношению к себе и окружающему миру. Этому способствует совместная деятельность и межличностные отношения в коллективе сверстников или в семейной среде [22,25,28,37].

Человек не рождается с врожденными качествами личности, такими как характер, интересы, склонности, воля и способности. Эти качества формируются в процессе развития и образования личности, при чем культура и традиции общества играют важную роль в этом процессе [63,64]. Главное и определяющее в жизни человека общество — это семья. Семья становится первым социальным окружением для ребенка и является значимым фактором в формировании качеств личности. Семья играет основную роль в социализации детей [32,45,61].

Существует множество определений понятия "семья". Семья можно рассматривать как социально-педагогическую группу людей, которая удовлетворяет потребности каждого ее члена в самосохранении, защите и самоуважении. Также семью можно рассматривать как институт социализации личности, где дети получают первый опыт социального взаимодействия и развиваются в культурном аспекте. В этом контексте важно упомянуть понятие "семейное воспитание", которое зависит от передачи традиций и культурного наследия из поколения в поколение [32].

Семейное воспитание зависит от наследственных и биологических факторов физического и психического здоровья членов семьи, а также от количества членов семьи, отношения к детям, материального обеспечения, социального положения и уклада жизни. Каждая семья имеет свои особенности, которые оказывают влияние на уровень социализации детей в обществе.

Естественный инстинкт размножения превращается в желание иметь, воспитывать и заботиться о детях. Если это желание не удовлетворяется, люди обычно не чувствуют себя счастливыми. Брак вызывает новые силы и эмоции у людей, а рождение ребенка меняет супругов. Развивается родительская любовь и чувства, которые сопровождают рождение ребенка - материнство для женщин и отцовство для мужчин [61].

Целью семейного воспитания является формирование личностных качеств, необходимых для преодоления трудностей на жизненном пути.

Развитие интеллекта и творчества, опыт работы, формирование нравственности и эстетики, эмоциональная культура и физическое здоровье, благополучие ребенка — все это зависит от семьи и родителей. Французский философ Жан-Жак Руссо утверждал, что воспитатель оказывает меньшее влияние на ребенка, чем предыдущие воспитатели [59, 67].

Семья может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на воспитание детей. В то же время, семья является потенциально вредным социальным институтом для воспитания детей. Семья — это фундаментальная и важная группа, играющая важную роль в воспитании детей. Неуверенные в себе родители часто вызывают неуверенность у своих детей, амбициозные родители могут подавлять своих детей и заставлять их чувствовать себя неполноценными, а несознательные отцы постоянно выходят из себя и непосредственно влияют на поведение своих детей [32, 40].

Дети воспринимают свою семью как окружающих их людей, таких как родители, бабушки, дедушки, братья и сестры. От состава семьи и отношений в семье с другими людьми зависит самосознание детей и их взгляд на внешний мир. Отношения в семье также определяют будущую карьеру и жизненный путь человека. Поскольку первый жизненный опыт приобретается именно в семье, важно, в какой семье растет ребенок - в счастливой или неблагополучной [1, 32].

Одной из наиболее значимых проблем, с которой нередко сталкиваются дети, являются сложности в их отношениях с родителями. Даже в семьях, которые можно считать благополучными, возникают трудности в общении с детьми. Причина этих трудностей заключается в том, что родители зачастую не осознают, что общение со старшими детьми существенно отличается от общения с младшими. Родители могут оказаться не в состоянии отличить, что именно следует запрещать, а что разрешать. В результате, возникают весьма сложные ситуации [44].

Семейное воспитание является одним из наиболее важных аспектов образования на протяжении длительного времени. Оно также представляет собой такие показатели, как социокультурное явление семьи, ее эволюция или застой, способность к определению собственного опыта развития, самореализация, обеспечение безопасности, признание и принятие, удовлетворение основных потребностей всех членов семьи в личностном росте и становлении. Эти показатели тесно связаны с биологическим, психологическим и социальным функционированием каждого члена семьи, а особенно важны они для детей и подростков [25, 40].

В наши дни институт семьи рассматривается как основной фактор в воспитании и развитии детей, причем общественные и государственные организации, такие как детские сады, школы и другие учебные заведения, играют важную роль наряду с семьей.

Семья представляет собой тип группы, чьи члены имеют разные возрасты и занятия, но объединены родством и проживают вместе в общем доме, который также включает в себя ребенка. Отношения между членами семьи базируются на взаимной любви и уважении, взаимопонимании и принятии, поддержке и взаимопомощи. Культура общения всех членов семьи - детей и родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек - создает особую атмосферу в семье. Степень взаимодействия между членами семьи оказывает влияние на богатство жизненного опыта детей, а также на их духовно-нравственное развитие [29].

Семейное влияние играет значительную роль в формировании отношения детей к физической активности и развитию их интереса, активности и спонтанности в спорте. Тесная эмоциональная связь между детьми и взрослыми, а также естественное сотрудничество способствуют этому процессу. Например, можно обсуждать истории успеха в спорте страны, смотреть спортивные программы по телевизору, изучать иллюстрации в книгах о спорте и множество других подобных ситуаций.

Родительские действия направлены на благо ребенка, включая его знакомство с различными ситуациями, помощь в реализации его индивидуальных способностей, развитие компетенций и формирование ценностного отношения к жизни. Чтобы найти эффективные пути для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, нужно активно привлекать родителей, внедрять здоровый образ жизни и создавать семейные традиции физического воспитания. [42,57]

Понятие оздоровления следует рассматривать как систему самопомощи и взаимопомощи, доступную как людям с медицинским образованием, так и без него. Эта система базируется на простых приемах, методах и технологиях, основанных на традиционных знаниях медицины, физиологии организма и воздействии на него различных факторов, включая физические и химические. Ее целью является улучшение физического состояния (включая все тело, системы и органы), а также обеспечение психического и эмоционального комфорта.[48]

Оздоровительные мероприятия часто сочетаются с физическим воспитанием, так как это наиболее эффективный способ оздоровления. Предлагается широкий спектр физкультурно-оздоровительных мероприятий, организованных государством, органами власти и коммерческими организациями, а также осуществляемых самим населением в группах или индивидуально. Существуют различные системы физкультурно-оздоровительной работы. [52]

Система укрепления здоровья основана на использовании физических упражнений в сочетании с так называемыми "практиками здорового образа жизни" (правильное питание, режим дня, методы психологической адаптации и гигиенические мероприятия). Физическое воспитание и укрепление здоровья требуют комплексных мероприятий, направленных на поддержание и улучшение здоровья всего организма, включая все его системы и органы.[46]

Согласно проведенному анализу причин снижения уровня физического состояния молодежи, выявлены следующие факторы: слабая мотивация к рекреационным потребностям, высокая стоимость занятий и использования спортивных сооружений, а также отсутствие квалифицированного персонала в фитнес-залах. Эти проблемы решаются на уровне законодательства РФ, в соответствии с федеральным законом "О физической культуре и спорте в РФ" (статья 16, пункт 4). [9] Согласно этому закону, органы местного самоуправления могут создавать условия для занятий физической культурой граждан по месту жительства и в местах массового отдыха в рамках муниципальных программ развития физической культуры и спорта.

В связи с тем, что физическая культура и спорт являются универсальными средствами укрепления здоровья и профилактики асоциального поведения, необходимо уделить особое внимание следующим направлениям физкультурно-спортивной деятельности:

- организация физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства;
- развитие материально-спортивной базы дворовых территорий;
- развитие детского спорта;
- организация и проведение социально значимых массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- пропаганда здорового образа жизни. [4]

Это подтверждает тот факт, что условия реализации запросов населения в области оздоровления постепенно улучшаются и развиваются с каждым годом. Подготовка детей к оздоровительной деятельности уже с малых лет будет способствовать формированию у них потребности в сохранении здоровья и развитии физической активности. [21,22]

## 1.2 Методологические основы физического развития детей дошкольного возраста в условиях семейного воспитания

В ходе проведенного обзора литературы по тематике исследования, удалось выделить два подхода, предоставляющих возможность решить поставленные задачи, а также осуществить исследование условий, поддерживающих эффективную работу тьютора в сфере оздоровительной деятельности.

Один из таких подходов – **системный**. Концепция системного подхода в педагогике зародилась благодаря работам ведущих западноевропейских ученых, таких как Я.А. Коменский, Д. Локк, И.Ф. Гербарт, А. Дистервег и И.В. Блауберг. В русской педагогической науке идеи системного подхода развивались педагогами и учеными, такими как В.Г. Афанасьев, Э.Г. Юдин, К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, В.Г. Белинский, П.Ф. Каптерев, Н.Ф. Бунаков, В.П. Вахтеров, А.Н. Аверьянов, И.В. Блауберг, В.Н. Садовский и многими другими. [3,5,55,15]

**Системный подход** занимает ведущую роль в различных областях науки. В современной педагогической действительности понятие "система" стало одним из ключевых понятий. Применение системного подхода в педагогике позволяет организовать деятельность с учетом взаимосвязи, целостности, структуры, организации, функционирования и развития, с целью достижения максимальной эффективности.

Суть системного подхода заключается в рассмотрении отдельных компонентов не изолированно, а в их взаимосвязи, в составе системы. Системный подход позволяет выявить общие системные свойства и характеристики отдельных элементов, составляющих систему. Системность является одной из важных характеристик педагогических явлений и процессов.

При изучении предмета педагогики с использованием системного подхода применяются два основных метода – синтез и анализ. Синтез

предусматривает разделение объекта на составляющие его компоненты и изучение каждого компонента в отдельности, а анализ предполагает сопоставление всех компонентов и их объединение в единую систему на основе близких характеристик.

В случае тьюторского сопровождения семьи в контексте оздоровительной деятельности, системная организация действий тьютора, ребенка, родителей, школьного психолога и медицинского специалиста является необходимым условием. Неполное применение системного подхода может негативно сказаться на достижении целей тьюторского сопровождения.

Включение системного подхода в исследование темы тьюторского сопровождения семьи в аспекте оздоровительной деятельности позволяет раскрыть сущность данного явления. В частности, определить системообразующий фактор в виде цели, построить систему тьюторского сопровождения семьи в контексте оздоровительной деятельности, а также определить составляющие.

Системность является ключевой характеристикой педагогических явлений и процессов, а тьюторское сопровождение является одним из педагогических процессов. Реализация системного подхода в практике тьютора осуществляется на основе следующих критериев:

1. Принцип целостности — это комплексное представление о заболевании ребенка, включающее в себя его особенности, поведение, характеристики течения заболевания и прогноз, которое является основой для взаимодействия между родителями и тьютором.

2. Принцип иерархичности — это принцип, связанный с подчиненностью планов и целей различным уровням управления. Он является компромиссом между полной централизацией и децентрализацией, позволяющим упорядочить и организовать процессы планирования и управления.

3. Принцип структуризации — это принцип, основанный на иерархической организации систем. Использование иерархических представлений позволяет упростить сложность и неопределенность системы, но может привести к потере некоторых системных особенностей. Одна и та же система может быть представлена разными иерархическими структурами.

4. Принцип множественности — это принцип, включающий множество связанных структурных и функциональных компонентов, направленных на достижение целей воспитания, образования и обучения детей и взрослых. Эти компоненты подчинены целям благополучия и развития подрастающего поколения и взрослых.

5. Принцип системности — это принцип, который охватывает развитие участников системы на различных уровнях - индивидуальном, социальном и духовном. На основе этого принципа разрабатывается программа для тьюторов, включающая комплекс мероприятий, направленных на обеспечение всех аспектов благополучия: здоровое питание, физическая активность, режим труда и отдыха, создание здоровой среды.

Вторым подходом, выбранным для реализации нашей деятельности, является **личностно-деятельностный подход**. Он начал формироваться в 1980-х годах и основан на теоретических положениях ведущих отечественных психологов, таких как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев и другие. [15,44,39] Эти ученые рассматривали личность как субъект деятельности, которая не только влияет на характер деятельности, но и сама формируется в процессе ее осуществления.

Личностно-деятельностный подход объединяет личностные и деятельностные компоненты, при этом личностный компонент ориентирован на индивидуальность человека и его особенности.

Деятельностный подход основан на убеждении, что деятельность является одним из важнейших факторов формирования и развития личности человека. Он проявляется в организации всеобъемлющей

(включающей в себя как обучающихся, так и взрослых) и максимально самостоятельной познавательной активности учащегося.

Этот подход можно описать с помощью выражения китайской мудрости, которая гласит: «Я слышу – я забываю, я вижу – я запоминаю, я делаю – я понимаю». Это подтверждает заявление Сократа о том, что, играя самому, можно научиться играть на флейте. Точно также способности учащихся формируются только тогда, когда они самостоятельно участвуют в учебной и познавательной деятельности.

Деятельностный подход к оздоровлению направлен на организацию оздоровительной деятельности учащихся во время дошкольной жизни, с учетом их интересов, планов, ценностных ориентаций, понимания смысла оздоровления, обучения и воспитания, а также их личного опыта, всестороннего развития и самоопределения.

В соответствии с теорией Д.Б. Эльконина, [67] при использовании деятельностного подхода в образовательном процессе, необходимо ставить перед обучаемым задачи, в которых он самостоятельно: формулирует проблему, находит ее решение, решает задачу и контролирует правильность найденного решения.

Роль педагога в деятельностном подходе проявляется в управлении процессом обучения. Как сказал Л.С. Выготский, [15] «учитель должен быть рельсами, по которым свободно и самостоятельно движутся вагоны, получая от них только направление собственного движения».

С точки зрения личностно-деятельностного подхода, человек выступает как субъект деятельности, который планирует, организует, направляет и корректирует ее. В то же время сама деятельность формирует личность как субъекта этой деятельности. Принцип единства сознания и деятельности выражает связь между субъектом и его деятельностью.

Сергей Рубинштейн, один из основателей личностно-деятельностного подхода, сформулировал постулат, что единственным способом преодолеть разрыв между внутренним миром человека и окружающей его реальностью

является рассмотрение их как неразрывное единство через осознанную деятельность.

На практическом уровне личностно-деятельностный подход означает организацию учебной деятельности с учетом субъектно-ориентированного подхода, при котором учащийся приобретает знания, умения и навыки, а также развивается как личность в процессе решения специально организованных задач и ситуаций.

Решение задач подхода личностно-деятельностного в практике тьютора достигается через реализацию определенных принципов:

1) Принцип самоактуализации - находите внутренние источники развития, чтобы активно бороться с внутренней пассивностью и избежать перегорания во время деятельности. Важно поддерживать и развивать естественные способности и стремления ребенка.

2) Принцип индивидуализации - необходимо найти индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая их характерные черты (как положительные, так и отрицательные). Выявите общие закономерности в определенных условиях их жизни и помогите развить индивидуальные особенности их личности.

3) Принцип выбора - предоставьте ребенку возможность использовать различные формы и методы для освоения новых знаний, но при этом уравнивайте это право выбора осознанной ответственностью за свое решение.

4) Принцип доверия и поддержки - развивайте личность ребенка, избегая авторитарных, нетактичных и агрессивных методов взаимодействия, а также создавая доверительное отношение к его стремлениям. Откажитесь от аутентичного стиля взаимодействия с тьюторантом.

5) Принцип непрерывности - обеспечьте продолжение обучения с учетом возрастных психологических особенностей развития детей на всех этапах и ступенях.

б) Принцип целостности - развивайте у тьютора системное представление о природе, здоровье и о самом себе.

Комплексное использование системного и личностно-деятельностного подходов в качестве основы позволяет исследовать тьюторское сопровождение семьи в аспекте оздоровительной деятельности и решать поставленные задачи в диссертационном исследовании.

**Антропологический подход**, как основа педагогического образования, предполагает изучение человека как "предмета воспитания". В этой области важную роль сыграл К.Д. Ушинский, который стал основоположником антрополого-педагогической науки. Современные антропологические исследования в образовательной сфере проводят Б.М. Бим-Бад, В.В. Кузьмин, В.И. Максакова, Н.М. Невзоров, А.Н. Орлов, Л.К. Рахлевская, В.А. Слестёнина, В.В. Чистяков и другие исследователи. [20,55,63]

Педагогическая антропология рассматривает образование как естественный процесс, соответствующий человеческой природе и развитию индивидуальных способностей человека. В основе этого развития лежит важнейшая духовная потребность человека - потребность в воспитании. Поэтому дети всегда чувствительны к воспитательному взаимодействию со взрослыми, а уже воспитанный ребенок может испытывать потребность в саморазвитии и самовоспитании [24, 55].

К.Д. Ушинский сформулировал **принципы физического воспитания**, которые включают следующие идеи:

- Внешняя среда оказывает определяющее влияние на человека, но необходимо учитывать и безусловные биологические факторы.
- К социокультурным факторам относятся религия, семья, народ, общество, искусство и другие образовательные факторы.
- Педагогическая теория основана на философской методологии.
- Знание законов воспитания необходимо для педагогов.

- Человек рассматривается как двойственное существо, состоящее из тела и духа, которые взаимодействуют как единое целое.

- Важно формировать полезные привычки у учеников.

- Физическое воспитание, проводимое соответствующим образом, способствует укреплению психического здоровья учащихся.

- Дидактический принцип наглядности является одним из важнейших в теории обучения и воспитания [55].

Основная идея работы заключается в направлении всех педагогических воздействий на личность, учитывая потребности человеческого развития.

Антропологический метод направлен на решение образовательных и дисциплинарных проблем, используя данные различных наук, изучающих человека, как, например, психология, социология, философия, логика, этика, история, медицина и другие.

Цель данной образовательной концепции заключается в универсальном применении знаний о возрастных особенностях для организации образовательных процессов на основе антропологии. В рамках этой концепции выделяют две возрастные группы - паспортный возраст, определяющий количество прожитых месяцев, и умственный возраст, указывающий на зрелость умственных способностей. Умственный возраст зависит от культурной среды и личной истории человека. При воспитании необходимо учитывать особенности возрастных этапов в жизни человека. Формирование личности ребенка на каждом этапе важно не только с психофизической, но и с умственной и нравственной точек зрения. [23]

Большинство семей стремятся использовать антропологическую концепцию воспитания, поскольку она позволяет успешно отслеживать поэтапное развитие и помогать детям в дальнейшем. Например, в возрасте 7-8 лет рекомендуется помогать детям, учитывая их физическое и психологическое развитие, но не перегружая их. Такой подход часто применяется при трудовом воспитании, но также является характерным для

нравственного семейного воспитания, где моральные понятия передаются постепенно на протяжении всего детства.[8]

В дошкольном образовании антропологический подход особенно проявляется на старшем дошкольном возрасте, когда вводятся основы арифметики и алфавита, так как дети уже обладают способностью к обучению на основе своего физического и умственного развития. Уроки проводятся в течение 15-20 минут, учитывая неусидчивость детей и их отсутствие концентрации внимания, и объясняются с использованием ярких цветных материалов.[6]

Социализация детей происходит поэтапно, аналогично развитию социальных институтов. Они постепенно открывают для себя новые аспекты социальной жизни под руководством родителей, воспитателей, учителей, а также с помощью внешнего окружения - друзей, властей и организаций. Общество в самом широком смысле не рассматривает интересы одного человека как центральную деятельность, однако здесь также наблюдаются особенности антропологического подхода к воспитанию. Это отражается в социальных нормах и национальном законодательстве. Например, запрещен детский труд, а также показ откровенных сцен насилия в дневное время на крупных телевизионных программах. Таким образом, общество помогает воспитывать новые поколения, учитывая их физические характеристики и уязвимую психику.

Таким образом, антропологическая концепция воспитания является одной из передовых, актуальной при организации процесса саморазвития воспитанников [10].

Исторический принцип **индивидуального подхода** признавал необходимость передачи и освоения каждым человеком общезначимых культурных элементов в виде знаний, навыков и установок. В своем главном труде "Великая доктрина", Я.А. Коменский указывал на необходимость индивидуального подхода в педагогике. Целью образования, по его мнению, должно быть "обучение всему всем людей",

однако для достижения этой цели необходимо использовать специальные педагогические средства, приспособленные к каждому отдельному ученику, через формы и методы обучения. Главная задача образования состоит в обеспечении высокого качества образования для всех. В настоящее время, в эру постоянно обновляющихся знаний, становится очевидно, что "научить всему" невозможно, однако такая цель все еще сохраняется в общеобразовательных школах. Именно поэтому принципы персонализированного обучения продолжают применяться, опираясь на современные исследования в области психологии образования.[20]

Семья является естественной воспитывающей средой для ребенка. Именно в домашней обстановке ребенок получает свои первые уроки о мире и основных жизненных законах. Дом сильно влияет на формирование характера и поведения ребенка. Отношение ребенка к труду, культура поведения, активность, инициативность, дисциплина и многие другие личностные качества формируются в основном в семейной обстановке.[12]

Влияние семьи на развитие личности ребенка может быть настолько сильным, что создается впечатление о полном перенесении личности родителей на ребенка. Однако воспитание все же является главным фактором в общем развитии человека. Исследования Т.А. Марковой показывают ряд факторов, определяющих прочность и жизнеспособность семейного воспитания. [13,14]

Первый фактор — это эмоциональная и интимная привязанность родителей к детям и ответные чувства детей к родителям. Они являются основополагающими принципами в семейном воспитании. Второй фактор - последовательность и постоянство воспитательных воздействий со стороны матери, отца и других членов семьи в различных ситуациях, а также систематичность этих воздействий в течение дня. Третий фактор - возможность семьи вовлечь ребенка с самого раннего возраста в разнообразные деятельности. [1,14]

Выражение "ребенок - зеркало семьи" точно передает смысл ориентации ребенка на духовно-нравственные ценности, которые принимаются в семье. Каждая семья имеет свои представления, приоритеты и моральные ценности добра и зла. В одних семьях доброта и милосердие занимают центральное место, а в других преобладает жестокость. Дети учатся общаться, вести себя и относиться к окружающим, следуя примеру и философии жизни своих родителей. [20]

**Методологический подход** к оздоровительной деятельности в семейном окружении реализуется через принципы, способствующие организации этой деятельности.[20]

Принцип естественности, лежащий в основе антропологической концепции, позволяет ребенку приспособить получаемые им знания к его физическому и психологическому развитию. Таким образом, он лучше понимает и усваивает нормы, законы и информацию в целом.

Принципы семейного воспитания:

- Гуманность и забота о растущем человеке.
- Вовлечение детей в жизнедеятельность семьи как равноправных участников.
- Открытость и доверительность в отношениях с детьми.
- Оптимистический подход к взаимоотношениям в семье.
- Последовательность в своих требованиях (не требовать невозможного).
- Оказание посильной помощи ребенку и готовность отвечать на его вопросы. [13,14]

Кроме этих принципов существует ряд специфических, но не менее важных для семейного воспитания:

- Запрещение физического наказания.
- Запрещение чтения чужих писем и дневников.
- Избегание морализирования.
- Сдержанность в словах.

- Не требование мгновенного повиновения.
- Не потакание и другие подобные вещи.

Все эти принципы сходятся к одной идее: детей принимают в семью не потому, что с ними легко и хорошо, а потому, что с ними хорошо и легко. [13,14]

В рамках возможностей родители и родственники в семье передают ребенку знания о природе, обществе, производстве, профессиях и технике. Они также развивают у него опыт творческой деятельности и формируют некоторые интеллектуальные способности, а также воспитывают правильное отношение к миру, людям, профессиям и жизни.

Особое значение в процессе семейного воспитания придается моральному развитию. Прежде всего, это включает в себя формирование таких качеств, как доброжелательность, доброта, честность, открытость, трудолюбие, забота и сострадание к близким, младшим и уязвимым. Кроме того, можно добавить послушание, однако не все рассматривают его как неперемнную добродетель.

Существуют четыре основных метода взаимодействия родителей с детьми:

- контроль (попытки влиять на поведение и деятельность ребенка);
- требовательность (родители оказывают давление на детей, заставляя их себя вести соответствующим образом с точки зрения социальных и эмоциональных норм);
- общение (родители убеждают детей уступить и прислушаться к их мнению и взглядам);
- доброта (выражается в заботе, теплоте, ласке, беспокойстве и внимании, которые родители проявляют к своим детям).[1]

Упомянутые методы и принципы определяют теоретический подход к сопровождению детей, которое оказывается ими субъектов воспитания.

### **1.3 Средства и методы физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания**

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста осуществляется за счет использования разнообразных средств, методов и форм физического воспитания. Физическое воспитание детей дошкольного возраста включает в себя не только физические упражнения, но и другие факторы, такие как элементы гигиены, природные силы и влияние различных видов деятельности. Кроме того, гигиенический аспект играет важную роль в физкультуре детей, так как соблюдение правил личной и общественной гигиены, режима активности, сна и питания способствует улучшению общего состояния организма и повышает работоспособность всех органов и систем.

Чистота помещения, физкультурного оборудования, игрушек, одежды и обуви является неотъемлемой частью гигиенического компонента в физическом воспитании, поскольку недостаточное внимание к этому аспекту может привести к различным заболеваниям у детей и уменьшить положительное воздействие физических упражнений на их физическое развитие. Кроме того, природные элементы, такие как вода, солнечный свет и воздух, также играют важную роль в закаливании и укреплении организма детей. Использование силы природы в сочетании с физическими упражнениями способствует комплексному развитию детского организма. [26,53]

Физические упражнения являются основным инструментом физического воспитания и способствуют развитию различных психических процессов, а также формированию волевых качеств у детей. Различные виды двигательной деятельности, такие как труд, лепка и другие, имеют положительное влияние на физическое развитие детей дошкольного возраста. В зависимости от возрастных особенностей, применение

физических упражнений и других средств физического воспитания должно осуществляться в соответствующих сочетаниях.

Гигиенические, наглядные, вербальные, практические и игровые методы являются основными методами, используемыми при физическом воспитании детей. Каждый из них имеет свои особенности и способствует комплексному развитию ребенка в различных сферах.[26]

В процессе игровой деятельности у детей формируются нравственные и спонтанные качества, развиваются познавательные способности, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях коллективной деятельности [37].

Соревновательные методы в образовательном процессе дошкольников могут быть использованы при педагогическом руководстве. Однако, стоит учитывать, что этот метод в основном применяется в старших группах детского сада для совершенствования уже приобретенных двигательных навыков, но без соревнования и борьбы за доминирование. Обязательными условиями соревнования являются соразмерность физической подготовленности детей, развитие морально-волевых качеств и правильная оценка своих и чужих достижений на основе сознательного отношения к требованиям. Особое значение имеет развитие коллективных чувств, исключая зависть и недоброжелательность, и определяющих умение радоваться успехам других [50].

При применении различных методов обучения дошкольников движениям, важно учитывать их чувственное восприятие, мыслительную деятельность и практическую деятельность, которые являются ключевыми сигнальными системами [34, 35].

Практическая работа с детьми предполагает использование разнообразных воспитательных методов. В домашних условиях для оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста можно применять оздоровительные, познавательные и нетрадиционные/досуговые мероприятия. Досуговые мероприятия предназначены для установления

теплых и неформальных отношений между учителями и родителями, а также для укрепления доверительных отношений между родителями и детьми. Они позволяют родителям стать более открытыми для общения, а учителям - лучше устанавливать контакт с родителями и предоставлять образовательную информацию [19, 31, 65].

Когнитивные формы общения между родителями и детьми включают общение на основе диалога, открытость, честность в общении и отказ от критики и оценки партнера по общению [22, 54].

Одной из нетрадиционных форм взаимодействия в семьях является игровая деятельность. Игра требует участия взрослых, что вынуждает родителей активно общаться со своими детьми. В результате, после распространения традиции совместной игры в семье, могут появиться новые формы игры, которые придумываются взрослыми вместе с детьми [28, 66].

Система оздоровительной работы в семейной среде включает в себя следующие элементы:

- Прогулочные дорожки, пляжи, беседки, павильоны и другие зоны отдыха предоставляют возможность для прогулок и отдыха, используя все естественные ресурсы парка.

- Развлечения включают в себя различные подвижные и спокойные игры, а также аттракционы.

- Детская работа предлагает детям специальные площадки для занятий, спортивные и игровые площадки. Для детей дошкольного возраста предусмотрены отдельные площадки.

- Бытовое обслуживание посетителей включает сеть питания и торговли, справочные и телефонные киоски, парикмахерские и другие услуги, а также места для стоянок автомобилей и велосипедов. В зонах массовой и физкультурной работы парка расположены наиболее крупные сооружения, такие как театры, кинотеатры, выставочные павильоны, спортивные и игровые площадки.

- Зоны для тихого отдыха и прогулок размещаются в самых зеленых частях парка, которые удалены от городского шума. Они могут находиться вдали от входов в парк и не требуют капитальной благоустройства. Если рядом с парком есть лесопарк, то эту зону также можно использовать для рекреационного отдыха.

- Подбор методов, средств и форм оздоровительной работы способствует формированию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни.

#### **1.4 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста**

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных этапов развития ребенка. В этот период ребенок активно усваивает мир вокруг себя и формирует основы своей личности. Дети в возрасте 6-7 лет находятся на важном этапе своего развития, стоя на пороге перехода из дошкольного возраста в младший школьный. Этот возраст характеризуется значительными физическими, когнитивными, эмоциональными и социальными изменениями. Вот основные возрастные особенности детей 6-7 лет:[2]

##### Физическое развитие

В дошкольном возрасте физическое развитие детей происходит очень быстро. Они становятся все более ловкими и координированными. У них развиваются мелкая моторика, координация движений и баланс. Дети в этом возрасте начинают осваивать такие навыки, как ходить по лестнице, прыгать с низких платформ и ловить мячи. Дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений. Способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей. Способны освоить и правильно реализовать сложно-координированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п. Способны к координированным движениям пальцев,

кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании и т. п. Способны к выполнению простых графических движений (вертикальных, горизонтальных линий, овалов, кругов и т. п.). Способны овладеть игрой на различных музыкальных инструментах.

#### Психическое развитие

Психическое развитие детей дошкольного возраста тесно связано с когнитивными процессами и активным поиском новых знаний и опыта. Дети начинают развивать способность к абстрактному мышлению и категоризации. Они учатся решать простые логические задачи и рассуждать, наиболее характерно наглядно-образное и действенно-образное мышление, доступна логическая форма мышления. Ребёнок усваивает отдельные детали, но не в состоянии связать их друг с другом и увидеть общую картину. Ребёнок старшего дошкольного возраста, как правило, обладает хорошим словарным запасом, он может выстраивать сознательные логичные диалоги. Дети старшего дошкольного возраста становятся уравновешеннее. Интерес к новым знаниям высок, дети задают много вопросов и стремятся узнать больше о мире вокруг себя. Их переживания становятся глубже и сложнее. Ребёнок стремится быть лучше и завоевывать авторитет среди сверстников, а главный авторитет для него в таком возрасте – взрослый. Ребенок проецирует себя на своих родителей и хочет не просто быть похожим на них, а быть как они.

#### Эмоциональное развитие

В дошкольном возрасте эмоциональное развитие играет важную роль. Ребенок начинает осознавать и выражать свои эмоции более явно. Он учится распознавать эмоции других людей и понимать их чувства. Кроме того, дети начинают формировать свою собственную самооценку и самопонимание. Способны осознавать свое положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками, стремятся соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности,

которые они выполняют. Дети становятся более выразительными в своих эмоциях, но также учатся контролировать их в социально приемлемых рамках. Возрастает значение дружбы; дети начинают выбирать друзей на основе общих интересов и взаимного принятия. Самооценка в разных видах деятельности может существенно отличаться, не способны к адекватной самооценке. Она в значительной степени зависит от оценки взрослых (педагога, воспитателей, родителей).

#### Интеллектуальное развитие:

Дети шестилетнего возраста способны к систематизации, классификации и группировке процессов, явлений, предметов, к анализу простых причинно-следственных связей. Улучшается способность к концентрации на задачах и выполнению инструкций. К 6-7 годам дети обычно достигают уровня развития, необходимого для начала формального обучения в школе. Они проявляют самостоятельный интерес к животным, к природным объектам и явлениям, наблюдательны, задают много вопросов, с удовольствием воспринимают любую новую информацию. Имеют элементарный запас сведений и знаний об окружающем мире, быте, жизни. Для многих детей это время овладения навыками чтения и письма, что является ключевым аспектом их обучения.

#### Социальное развитие

В дошкольном возрасте дети активно участвуют в социальных взаимодействиях и начинают строить свои первые дружеские отношения. Они учатся делиться игрушками, сотрудничать и решать конфликты. Дети также начинают понимать роль и значение правил и норм общества. Хорошо ориентируются не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке. Способны управлять своим поведением (знают границы дозволенного, но нередко экспериментируют, проверяя, нельзя ли расширить эти границы). Стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче. Тонко реагируют на изменение отношения, настроения взрослых.

В целом, дошкольный возраст представляет собой важный этап развития, на котором формируются основы всех аспектов личности ребенка. Учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста является важной задачей для всех взрослых, работающих с ними, будь то родители или педагоги. Создание благоприятной и стимулирующей среды для развития ребенка в этом возрасте поможет ему успешно пройти через этот важный период и развиваться в здорового и уверенного в себе человека.

### **Вывод по первой главе**

1. Тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания рассматривается как практическое сопровождение, основанное на педагогических функциях: диагностической, управленческой, образовательной и рефлексивной. Целью семейного воспитания является формирование личностных качеств, помогающих преодолевать трудности и преграды на жизненном пути.

2. Методологическую основу исследования составляют антропологический и индивидуальный подходы. В старшем дошкольном возрасте антропологический подход широко используется в системе дошкольного воспитания, так как дети уже способны усваивать знания с учетом своего психического и физического развития. Индивидуальный подход в семейной среде помогает формированию ключевых личностных качеств, определяющих отношение к различным видам деятельности, включая оздоровительную.

3. Средства физического воспитания включают гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения. Методы обучения детей физическому воспитанию включают наглядные, словесные, практические, игровые и соревновательные подходы. Формы оздоровительной работы с дошкольниками в семейной среде включают досуговые, познавательные и нетрадиционные методы.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА Тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания**

### **2.1 Организация эксперимента тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания**

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в четыре этапа.

На первом констатирующем этапе эксперимента было изучено состояние проблемы физического развития ребенка старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

На втором этапе проводился поисковый эксперимент, в ходе которого разрабатывалась и корректировалась технология тьюторского сопровождения физического развития ребенка дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

На третьем этапе осуществлялся формирующий эксперимент для проверки эффективности технологии тьюторского сопровождения физического развития ребенка дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

На четвертом этапе – оценочном, осуществлялась оценка и интерпретация результатов эксперимента, разрабатывались рекомендации по применению экспериментальной технологии.

Для оценки результатов эксперимента разработаны критерии и показатели эффективности физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания, которые представлены в таблице 1. Показатели физической подготовленности представлены в таблице 2, уровни в таблице 3.

Запрос на тьюторское сопровождение поступил от родителей дошкольника Антона (6 лет). Для выявления проблем с физическим развитием Антона его родителям предлагалось пройти анкетирование. Результаты анкетирования показали следующее, в семье мало уделяется

внимание физическому развитию и здоровью ребенка, однако ребенок активно проявляет желание заниматься спортом.

Таблица 1 – Критерии и показатели физического развития дошкольника

Критерии	Показатели	Средства диагностики
Физическое развитие	1. Рост 2. Вес 3. ЖЕЛ	Антропометрические показатели
Физическая подготовленность	4. Прыжки в длину 5. Наклон туловища вперед 30 сек 6. Подъем и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек 7. Подтягивание на перекладине 8. Отжимания 9. Баланс и координация 10. Скорость бега на 30 м 11. Дальность броска мяча 12. Приседания за 30 сек	Спортивные нормативы
Культурно-гигиенические	13. Быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном; 14. Правильно пользуется носовым платком и расческой; 15. Следит за своим внешним видом; 16. Быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви	Наблюдение за деятельностью и поведением

В тоже время родителей беспокоит физическое состояние ребенка (частые простуды, низкая масса тела, неумение быстро бегать и т.д.).

Во время наблюдений за ребенком были сделаны следующие выводы: ребенок умственно-развитый, несмотря на пропуски детского сада по причине болезни, к обучению в детском саду относится ответственно, стремиться узнать новое, но в плане физической активности очень пассивен.

На физической культуре имеет часто освобождение из-за болезни, поэтому часто просто сидит на скамейке.

Ребенок воспитывается в полной семье, мама работает учителем в школе в будни с утра до вечера, отец так же работает с утра до вечера на стройке. Во внеучебное время, ребенок находится дома либо за телефоном, либо смотря телевизор. В связи с большими затратами времени родителей на работу, не всегда получается уделять внимание физическому развитию ребенка.

В ходе анализа стало понятно, что родителей беспокоит физическое развитие ребенка, проявляющееся в частых простудах, низкой массе тела и быстром уставании, при этом ребенок проявляет желание заниматься спортом.

Далее было проведено несколько бесед с тьюторантом Антоном, в ходе которых предлагалось оценить свои физические возможности.

Антону было предложено ответить на некоторые вопросы, такие как: «Умеешь ли ты отжиматься от пола?», «Быстро ли ты бегаешь?», «Хотел бы ты стать сильным, быстрым и никогда не болеть?». После этого проведена игра «Расскажи о себе-герое». Антону предлагалось представить себя каким-либо супергероем и рассказать, какие физические подвиги он может совершать. В доверительной беседе с тьютором мальчик признался, что представляет себя большим и сильным Халком, хочет так же помогать людям и спасти мир от злодеев. Так же самостоятельно понял, чтобы ему стать таким же сильным как его супергерой, нужно хорошо кушать, спать и тренироваться. Антон поделился своими желаниями, научиться играть в футбол и быстро плавать, как дельфин.

## **2.2 Технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания**

В целях проверки гипотезы разработана технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания. Данная технология включает в себя четыре основных этапа деятельности тьютора и тьюторанта. В таблице 2 представлена технологическая карта экспериментальной технологии.

Реализация технологии тьюторского сопровождения физического развития в условиях семейного воспитания осуществлялась последовательно на четырех этапах: диагностическом, проектировочном, реализационном, контрольном.

На диагностическом этапе проводилось выявление уровня физического развития тьюторанта на основе критериев и показателей, сформированных в ходе эксперимента. Диагностика проводилась в соответствии с показателями физического развития старшего дошкольного возраста. Информация представлена в таблице 3.

В результате диагностики, уровень сформированности физических показателей тьюторанта составил средний уровень, равный 39 баллам. Подробные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 2–Технологическая карта тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания

Этапы работы	Задачи	Методы и формы работы	Содержание деятельности		Результат
			Тьютор (педагог)	Тьюторант (учащийся)	
Диагностический	Определение уровня физического развития	Наблюдение, беседа, тестирование (прыжки, подтягивания, бег)	Подготовка материалов для диагностического исследования	Участие в диагностике	Выявление уровня физического развития ребенка, анализ результатов тестирования
Проектировочный	Создание индивидуального плана развития	Разработка расписания занятий, выбор упражнений и активностей, планирование отдыха	Разработка средств и процедур сопровождения	Подготовка и обзор реализационного этапа	Составление основных направлений ИОП, Разработка программы физического развития тьюторанта в семейной среде
Реализационный	Выполнение индивидуального плана	Ежедневные упражнения, игровая деятельность, прогулки, участие в семейных спортивных мероприятиях	Применение технологии физического развития дошкольника в условиях семьи	Готовность к взаимодействию	Отслеживается динамика физического развития
Контрольный	Оценка достигнутых результатов и коррекция технологии развития	Повторное тестирование, анализ активности ребенка и его самочувствия	Анализ работы над физическим развитием дошкольника	Рефлексия позитивного опыта и затруднений	Мотивация к дальнейшему физическому развитию

Таблица 3–Показатели физического развития старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Критерии	Показатели физического развития		
	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов
<b>Физическое развитие</b> 1. Вес: 2.Рост: 3.Жел:	1.Менее 18 кг 2.Менее 111 см 3. Менее 1000 мл	1. 20 кг 2. 118 см 3. 1200 мл	1. 23 кг 2. 121 см 3. 1400 мл
<b>Физическая подготовленность</b>			
1.Прыжки в длину	Менее 95 см	110 см	120 см
2.Наклон туловища вперед 30 сек	4	7	10
3.Подъем и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	5	10	15
4.Подтягивание на перекладине	3	6	10
5.Отжимания	6	10	12
6.Баланс и координация («Ласточка»)	Менее 10 сек	15 сек	20 сек
7.Скорость бега на 30 м	Более 7.6 сек	7.0 сек	6.5 сек
8.Дальность броска мяча	Менее 190 см	200 см	210 см
9.Приседание за 30 сек	5	10	15
<b>Культурно-гигиенический</b>			
1.Чистит зубы 2 раза в день 2.Самостоятельно складывает вещи 3.Следит за своим внешним видом 4.Следит за чистотой своих вещей	1.Не чистит зубы 2.Разбрасывает вещи 3. Не следит 4. Не обращает внимания на грязные вещи	1. Чистит 1 раз в день 2. Частично складывает 3. Иногда следит 4. Иногда следит за вещами	1. Чистит 2 раза в день 2. Складывает всё аккуратно 3. Всегда следит 4. Всегда следит за чистотой своих вещей
<b>Всего баллов за уровень</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>80</b>

Таблица 4– Уровень сформированности физических показателей тьютора

Критерии	Показатели физического развития		
	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов
<b>Физическое развитие</b> 1. Вес: 2. Рост: 3. Жел:	1. 18,5 кг 2. - 3. -	1. - 2. 118 см 3. 1200 мл	1. - 2. - 3. -
<b>Физическая подготовленность</b> 1. Прыжки в длину 2. Наклон туловища вперед 30 сек 3. Подъем и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек 4. Подтягивание на перекладине 5. Отжимания 6. Баланс и координация («Ласточка») 7. Скорость бега на 30 м 8. Дальность броска мяча 9. Приседание за 30 сек	- - - - - - 6 - 7,7 - -	95 8 7 7 - 10 сек - 190 7	- - - - - - - - -
<b>Культурно-гигиенический</b> 1. Чистит зубы 2 раза в день 2. Самостоятельно складывает вещи 3. Следит за своим внешним видом 4. Следит за чистотой своих вещей	1. - 2. - 3. - 4. -	1. Чистит 1 раз в день 2. Частично складывает 3. Иногда следит 4. Иногда следит за вещами	1. - 2. - 3. - 4. -
<b>Всего баллов за уровень</b>	<b>3 балла</b>	<b>39 баллов</b>	

Результаты анализа показали следующее:

**Физическое развитие:** Ребенок испытывает затруднения с засыпанием и просыпанием, имеет небольшие отклонения в массе тела. а также часто болеет - до 10 раз в год.

**Физическая подготовленность:** Баланс и координация дошкольника сформирована на среднем уровне. Однако он проявляет желание, старается держать равновесие на одной ноге. Сила сформирована так же на низком уровне, что свидетельствует о мало развитых верхних и нижних конечностях ребенка. Скорость бега так же находится на низком уровне. Ребенок не редко останавливается при беге, часто дышит. Он понимает важность развитости скорости, выносливости, гибкости позвоночника, развитости верхних и нижних конечностей, но ему не хватает умений и навыков.

**Культурно-гигиенический:**

Сформирован на уровне требований родителей о необходимости его соблюдения.

По итогам анализа была разработана индивидуальная программа с учетом особенностей физического развития дошкольника. Программа включает 5 разделов физического развития ребенка в условиях семейного воспитания. Программа рассчитана на полгода. Она предусматривает постепенное усложнение заданий и регулярное чередование фокуса на развитии различных физических качеств. Занятия предполагается проводить 3 раза в неделю, включая активный отдых в выходные дни. Разделы представлены в таблице 5.

Занятия с ребенком проводилось, совместно с родителями, при этом ребенок чувствовал себя раскрепощенно, открыто и в безопасной для него обстановке. Дети особенно чувствительны к положительному поведению родителей и образу жизни семьи.

Таблица 5– Индивидуальная программа физического развития тьютора в условиях семейного воспитания

Разделы	Содержание	Ожидаемый результат
Баланс и координация	<p><b>Месяц 1: Основы баланса и координации</b>  <b>Понедельник:</b> Упражнения на одной ноге, Игра «Волшебный мост»  <b>Среда:</b> Игры с мячом для развития координации рук и глаз «Магический мяч»  <b>Пятница:</b> Легкая атлетика (бег с изменением скорости, прыжки в длину).  <b>Выходные:</b> Подвижные игры на свежем воздухе (прятки, догонялки).</p>	<p>Ребёнок научиться длительное время стоять на одной ноге без опоры, увеличит скорость при беге.</p>
Гибкость	<p><b>Месяц 2: Улучшение гибкости</b>  <b>Понедельник:</b> Растяжка (наклоны, "бабочка", шпагат с поддержкой)  <b>Среда:</b> Гимнастика (колесо, мостик с поддержкой)  <b>Пятница:</b> Игры на развитие гибкости («Лесные животные», «Волшебные коврики»).</p>	<p>Знать влияние растяжки на организм человека, уметь делать правильные наклоны с прямой спиной</p>
Сила	<p><b>Месяц 3: Развитие силы</b>  <b>Понедельник:</b> Приседания, отжимания от пола (на коленях для упрощения).  <b>Среда:</b> Подтягивания на перекладине (с помощью взрослого).  <b>Пятница:</b> Утренняя семейная зарядка  <b>Выходные:</b> Игры на площадке (лазание, висение).</p>	<p>Знать значение утренней зарядки для человека. Владеть навыком выполнения комплекса утренней зарядки. Знать правильную технику выполнения упражнений Знать различные виды спорта. Уметь организовывать и участвовать в подвижных играх; пользоваться спортивным инвентарем согласно возрасту</p>
Гигиенические аспекты	<p><b>Месяц 4: Развитие гигиенических навыков</b>  <b>Понедельник:</b> Обучение ребенка правильной гигиене после физических упражнений (мытьё рук, использование индивидуального полотенца,</p>	<p>Навык режима питания, пользоваться столовыми приборами. навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением, уметь правильно проводить процедуры закаливания,</p>

	душ/ванна). <b>Среда:</b> Обсуждение важности поддержания чистоты спортивного инвентаря и одежды. <b>Пятница:</b> Гигиена питания, мытье овощей и фруктов, правила ухода за посудой; Плавание или водные игры <b>Выходные:</b> Посещение бани, ароматерапия	научиться поддерживать чистоту одежды, дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес
Комплексное развитие и укрепление физических качеств	<b>Месяц 5-6: Развитие и укрепление физических качеств</b> <b>Понедельник:</b> Комбинированные упражнения на баланс и силу. <b>Среда:</b> Игры на развитие координации и гибкости.  <b>Пятница:</b> Плавание или водные игры <b>Выходные:</b> Посещение бани, ароматерапия	Уметь правильно проводить процедуры закаливания, уметь правильно выполнять упражнения, уметь организовывать и участвовать в подвижных играх;

Ключевыми факторами успешного физического развития в семье являются личный пример родителей, организация физкультурно-оздоровительной работы внутри семьи, такие как ежедневная утренняя гимнастика, совместные физкультурные занятия, прогулки и различные игры с детьми. Родители объясняют, как правильно делать упражнения, оказывают помощь в освоении основных движений и следят за самочувствием детей.

Занятия по развитию физических качеств дошкольника проводились в игровой форме. Главные задачи по развитию физических качеств включали:

- 1) Формирование основ двигательной активности: развитие координации, гибкости, силы, выносливости.
- 2) Стимулирование интереса к физической активности через игры и увлекательные упражнения.

3) Развитие навыков самостоятельности в выполнении физических упражнений и гигиенических аспектов.

4) Профилактика детских заболеваний, связанных с недостатком двигательной активности.

Рекомендуемые формы работы с детьми включали занятия, тренировки, дидактические игры, совместные деятельности тьютора и ребенка в свободной форме. Методы включают беседы, рассказы, чтение художественной литературы, проблемное обучение, организацию педагогических и игровых ситуаций, демонстрацию наглядных материалов, наблюдение и самонаблюдение, упражнения, приучение, повторение, корректирование действий и поведения, прямое объяснение отрицательных фактов, и индивидуальная работа с ребенком

Мероприятия по физической активности в домашней среде организованы следующим образом: ребенок 3 раза в неделю занимается физкультурой совместно с родителями. К видам физической активности в домашнем режиме относятся утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительный бег, прогулки. Утренняя гигиеническая гимнастика имеет благотворное воздействие на весь организм и эффективно способствует его укреплению. Рекомендуется проводить гимнастику на свежем воздухе, а если это невозможно, то помещение следует проветривать и поддерживать температуру на уровне 16-17 °С. Для выполнения упражнений в положении сидя или лежа рекомендуется использовать гимнастический мостик или мат.

При выполнении упражнений необходимо правильно дышать - глубоко, спокойно и полностью. При проведении утренней гимнастики следует учитывать характер и содержание упражнений, подбирая такие, которые задействуют основные группы мышц и части тела. Порядок действий включает:

- Растяжку
- Ходьбу (на месте или во время движения)

- Упражнения для шеи, рук и лопаток
- Упражнения для сердечно-сосудистой системы и брюшного пресса
- Упражнения для ног представляют собой набор упражнений, таких как приседания и прыжки, которые оказывают нагрузку на эту мышечную группу
- Кроме того, существуют общие упражнения, которые включают использование и мышц ног, и мышц рук, включая махи и наклоны вперед
- Силовые упражнения также являются важной частью физической активности
- Упражнения на расслабление и дыхательные упражнения помогут снять нагрузку с организма.

При выполнении физических упражнений необходимо избегать упражнений с давлением, а также учитывать доступность и разнообразие упражнений. Комбинирование крупных мышечных групп с мелкими позволит достичь наилучших результатов.

Чтобы избежать повторения упражнений, можно использовать различные методики, включая изменение положения рук, ног и туловища, а также темпа и ритма выполнения.

Утренняя зарядка не только пробуждает организм, но и оказывает тренировочный эффект. Люди, желающие улучшить свои физические показатели, могут выполнять специальные упражнения после зарядки. Кроме того, легкая пробежка после зарядки также будет полезной.

Оздоровительный бег стал очень популярным в последнее время. Бег, тяжелая атлетика, прогулки – все это оздоровительные виды упражнений. Особенно популярным становится оздоровительный бег, который помогает бороться с такими заболеваниями, как сердечный приступ, высокое кровяное давление и атеросклероз.

Бег является универсальным средством для организма. Он повышает аппетит, настроение и работоспособность, а также защищает организм от

хронических заболеваний и инфекций. Однако многие люди стесняются или ленятся сделать первый шаг. Вот почему бег всей семьей – это так просто. Старшие члены семьи могут присматривать за младшими, а дети могут чувствовать себя уверенно и спокойно со своими родителями.

Игры и спортивные мероприятия могут быть использованы для совместных занятий физической культурой всей семьей. Они улучшают физическое развитие, влияют на нервную систему, укрепляют здоровье и способствуют эмоциональной составляющей спортивной активности. Бег, прыжки, метание и упражнения на равновесие входят почти во все игры. Они развивают силу, скорость, выносливость и двигательные навыки.

В результате, физические упражнения, оздоровительный бег и игры являются отличными способами поддержания здоровья, укрепления организма и достижения общего физического развития.

Развитие гигиенических аспектов является элементом физического воспитания в домашних условиях и играет огромную роль в укреплении здоровья, повышении работоспособности и устойчивости к инфекциям. Это включает соблюдение режима труда и отдыха, правил личной гигиены, разумного режима питания и использование дополнительных гигиенических мероприятий для повышения эффективности.

Здоровый образ жизни основан на разумном распорядке дня. При правильном образе жизни регулярность активности физиологических систем организма гармонично согласовывается, а усилия, необходимые для поддержания их работы, снижаются. Рациональное питание предусматривает правильный режим приема пищи. Время приема пищи должно быть строго определено и соблюдено. Нежелательно употреблять пищу непосредственно перед занятиями физкультурой или интенсивными процедурами, так как это может нарушить переваривание и усвоение пищи и затруднить физическую активность. Полный желудок поднимает диафрагму и замедляет работу кардиореспираторной системы, которая требует большей физической нагрузки. Сбалансированное питание играет

важную роль в повышении работоспособности, а также способствует хорошему здоровью, отличному настроению и успеху в работе и спорте.

Все виды закаливания оказывают положительное воздействие на организм, улучшая работу всех его систем и органов. Например, закаливание баней— это один из методов укрепления здоровья, который имеет долгую историю во многих культурах. Регулярное посещение бани может принести значительные преимущества для физического и психологического благополучия человека. Вот некоторые из ключевых преимуществ:

#### 1. Улучшение кровообращения

Высокая температура в бане расширяет кровеносные сосуды, что улучшает циркуляцию крови по всему телу. Это может помочь снизить давление в артериях и улучшить доставку кислорода и питательных веществ к клеткам.

#### 2. Ускорение процесса выведения токсинов

Потоотделение в бане помогает организму избавляться от токсинов через кожу. Это может способствовать улучшению общего состояния здоровья и повышению энергии.

#### 3. Укрепление иммунной системы

Регулярное посещение бани может стимулировать иммунную систему благодаря временному повышению температуры тела, которое имитирует лихорадку. Это повышает производство белых кровяных телец и антител, что делает организм более устойчивым к инфекциям.

#### 4. Снижение стресса и улучшение сна

Тепло бани способствует расслаблению мышц и уменьшению напряжения в теле. Это может помочь снизить уровень стресса и улучшить качество сна.

#### 5. Облегчение боли и улучшение гибкости

Тепловое воздействие на мышцы и суставы может помочь снизить болевые ощущения, связанные с такими состояниями, как артрит, и улучшить гибкость.

#### 6. Улучшение состояния кожи

Регулярное потоотделение и пар помогают очистить поры кожи, улучшить ее тонус и эластичность. Это может способствовать снижению проявлений акне и других кожных проблем.

Закаливание баней может стать ценным дополнением к общему образу жизни, направленному на укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к различным заболеваниям. Однако важно помнить, что при наличии определенных заболеваний и состояний (например, сердечно-сосудистых заболеваний, беременности и т.д.) перед началом практики закаливания баней необходимо проконсультироваться с врачом.

На этапе рефлексии тьюторской практики результаты и эффекты оцениваются на социальном, культурном и антропологическом уровнях.

**В социальном аспекте:** происходит улучшение взаимоотношений тьюторанта со сверстниками в группе детского сада. Антон с радостью принимает роль водящего и становится капитаном в эстафетах.

**В культурно-гигиеническом направлении:** наблюдается снижение заболеваемости тьюторанта, увеличение массы тела, повышенный интерес к физкультурным занятиям и упражнениям. Мальчик привык чистить зубы 2 раза в день, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

**Физическая подготовленность:** проявляется большой интерес к выполнению упражнений на силу (отжимания от пола, приседания, пресс), происходит улучшение координации ребенка, время выполнения упражнения на баланс увеличивается, проявляется результат растяжки, Диагностика уровня физического развития показывает некоторые положительные результаты.

В семье теперь большое внимание уделяется физическому развитию и здоровью ребенка. Родители занимаются с ним физическими упражнениями, а также они внедрили новые традиции, такие как посещение бассейна и бани. Антон с радостью принимает участие в футбольном кружке, а также посещает группу в бассейне, где он учится плавать.

Итак, использование нашей технологии для развития физических качеств дошкольника и благополучия всей семьи включает проведение спортивных семейных мероприятий, соблюдение гигиенических условий, правильный режим дня и сбалансированное питание. В результате таких мероприятий достигаются положительные изменения в физическом развитии и здоровье ребенка.

У тьюторанта с тьютором сложились дружеские и доверительные отношения. Тьюторант стал уверенным в своих силах в ситуациях успеха, он начал видеть себя как значимую личность. Изменились его представления о своих возможностях, его самооценка повысилась.

Тьюторант подчеркнул, чтобы ему оставаться таким же бодрым, быстрым и сильным, ему нужно будет продолжать заниматься физической культурой.

### **2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы**

На контрольном этапе проведен оценочный эксперимент по проверке эффективности технологии тьюторского сопровождения физического воспитания дошкольника в условиях семьи. Анализ результатов осуществлялся по критериям выделенным на начале эксперимента.

**Физическое развитие.** Анализ антропометрических показателей показал прирост. Данные представлены в таблице 6

Таблица 6 – Динамика показателей физического развития дошкольника

Показатели	На начало эксперимента	На конец эксперимента
Рост	118 см	121 см
Вес	18,5 кг	21,5 кг
ЖЕЛ	1200 мл	1300 мл

Для наглядности результаты представлены на рисунке 1.

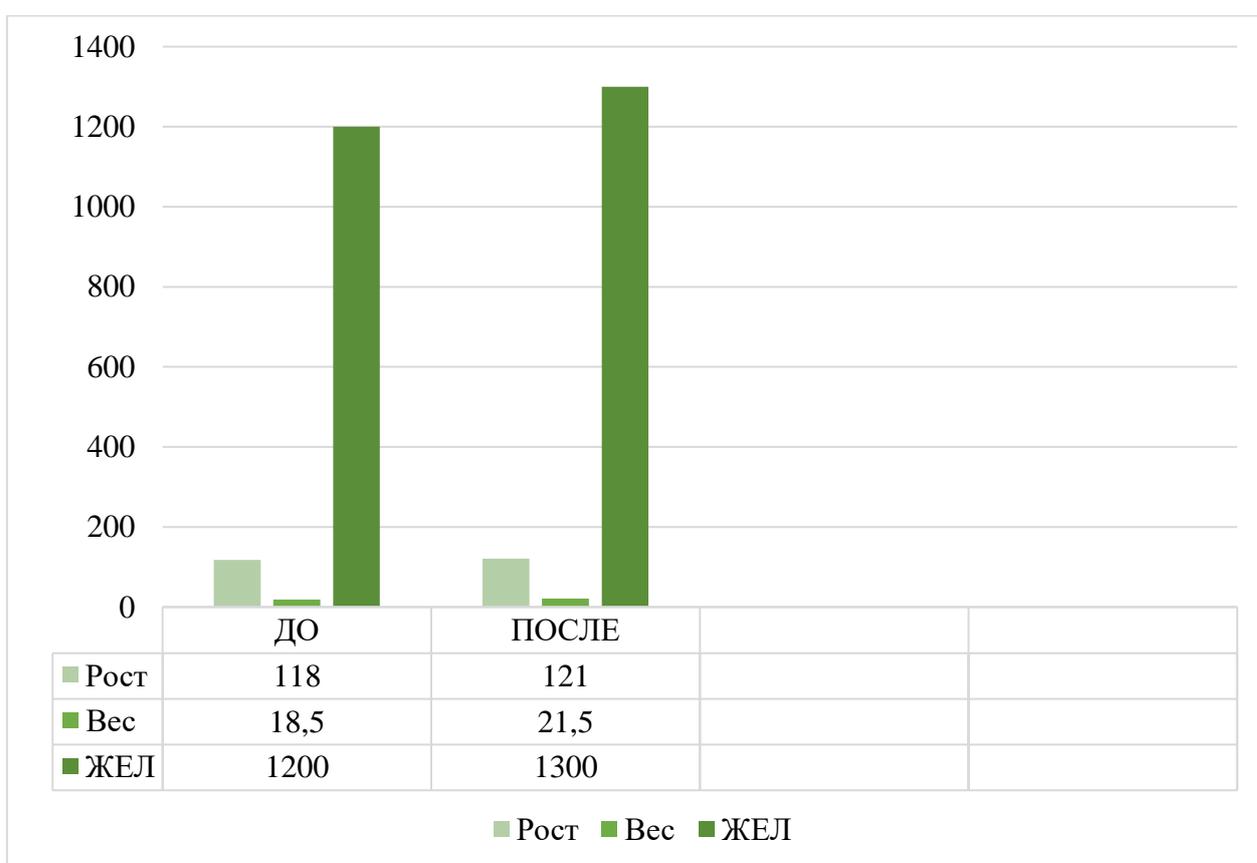


Рисунок 1 – Результаты физического развития дошкольника

**Физическая подготовленность.** Анализ показателей физической подготовленности позволил сделать вывод об эффективности проведенной работы. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Динамика показателей физической подготовленности дошкольника

Критерии	Показатели физической подготовленности	
	До	После
1. Наклон туловища вперед за 30 сек	8	15
2. Баланс и координация («Ласточка») сек	10	20
3. Прыжки в длину	95	128
4. Подъем и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	7	18
5. Подтягивание на перекладине	7	12
6. Отжимания	6	12
7. Скорость бега на 30 м	7,7	6,1
8. Дальность броска мяча	190	210
9. Приседания за 30 сек	7	14
<b>Всего баллов за уровень</b>	<b>21</b>	<b>45</b>
<b>Уровень</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>

Графическое представление результатов представлено на рисунке 2.

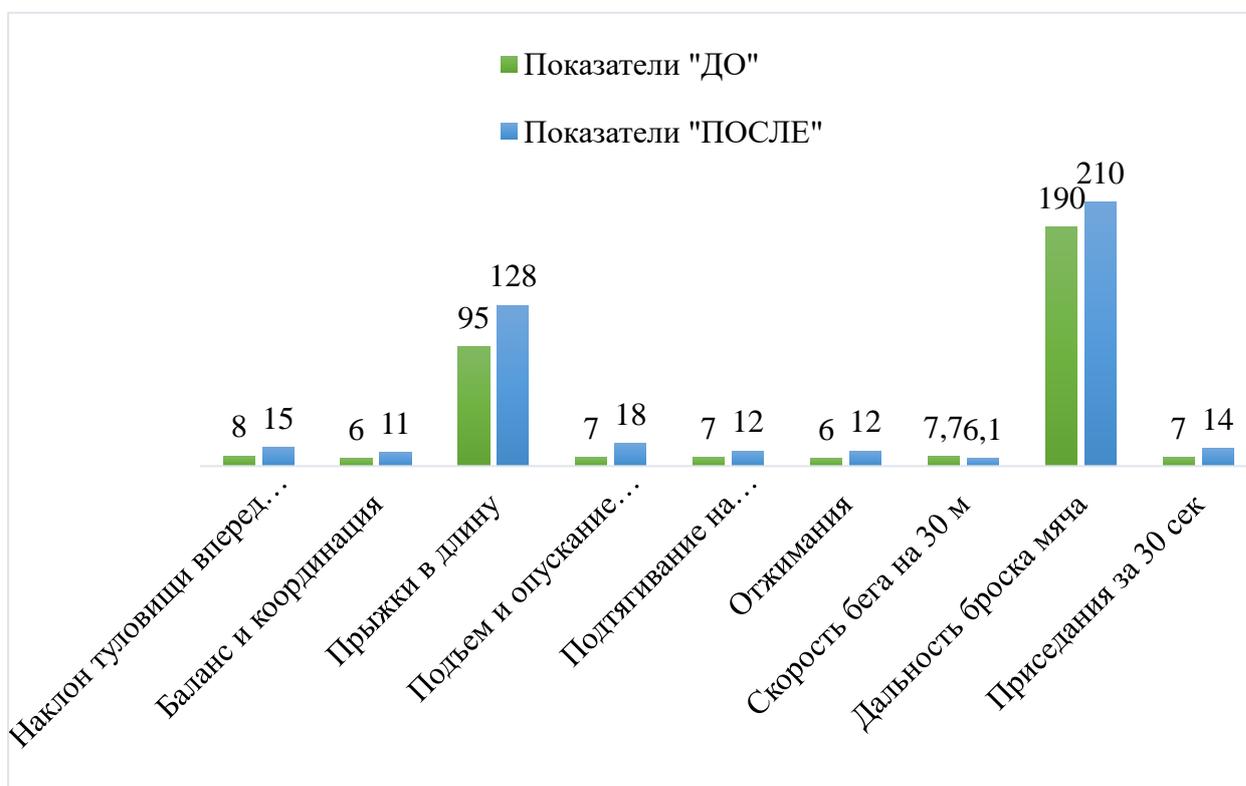


Рисунок 2 – Результаты физической подготовленности дошкольника

Анализ по критерию Т-Вилкоксона также подтвердил эффективность проведенной работы. Результаты расчетов представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Анализ результатов физического развития дошкольника

№ шкалы	Первая диагностика (в начале года)	Вторая диагностика (в конце года)	Сдвиг	Абсолютная величина сдвига	Ранги абсолютных величин	Ранги не типичных сдвигов
1.	4	5	1	1	7	
2.	4	4	0	0	2,5	
3.	4	5	1	1	7	
4.	4	4	0	0	2,5	
5.	4	4	0	0	2,5	
6.	4	4	0	0	2,5	
7.	4	5	1	1	7	
8.	4	5	1	1	7	
9.	4	3	-1	1	7	7
УПР					55	Т эмп =7

$T_{крит}$  для 0,05=8, для 0,01=3.

Анализ показателей физического развития ребенка показал положительную динамику.

Эмпирическое значение результата деятельности находится в зоне значимости и доказывает эффективность проведенной работы на уровне 5%.

По итогам проведенного эксперимента можно сделать вывод, что тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания способствует формированию навыков здорового образа жизни как неотъемлемой части воспитательного процесса.

Тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания имеет огромный потенциал для дальнейшего развития и улучшения качества образования. Оно позволяет родителям более глубоко понять и учесть индивидуальные особенности развития своего ребенка, а также эффективно применять методы и приемы, способствующие его физическому развитию.

## **2.4 Рекомендации применения технологии тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания**

Практические рекомендации разрабатывались для родителей по реализации индивидуализации в процессе тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания. Они играют важную роль в обеспечении здорового и гармоничного развития детей. Практические рекомендации позволят родителям эффективно организовать и провести занятия по физической активности с детьми. В процессе необходимо:

- 1) Планировать время для физических упражнений. Планировать расписание занятий, чтобы дети знали, что каждый день есть определенное время для игр на свежем воздухе или занятий спортом.
- 2) Применять разнообразные активные методы обучения. Применять различные виды физической активности, такие как прогулки, бег, прыжки на скакалке, игры с мячом и другие упражнения. Это поможет развить все группы мышц и общую координацию движений.
- 3) Занятие необходимо начинать с малой нагрузки, постепенно увеличивая её в зависимости от возможностей и интересов ребенка.
- 4) В спортивную деятельность включать всех членов семьи. Проводить время на природе или посещать спортивный комплекс вместе со всей семьей. Это укрепит семейные связи и позволит детям видеть пример здорового образа жизни.
- 5) Поддерживать интерес к физическим упражнениям используя различные игры, спортивные снаряды под музыку, чтобы сделать занятия более интересными и увлекательными для ребенка.
- 6) Следить за безопасностью. Особое внимание уделять безопасности окружающей среды и использовать защитное оборудование при необходимости (шлем, наколенники, нарукавники).

- 7) В процессе занятия поощрять достижения ребенка, чаще хвалить его за старания. Вознаграждение и поддержка помогут создать позитивную мотивацию для регулярных тренировок и развития физических навыков.
- 8) Соблюдать режим питания и полноценного отдыха.
- 9) Учитывать при планировании занятий физические и психологические особенности ребенка, адаптируя упражнения под его индивидуальные потребности и возможности.
- 10) Обучать ребенка правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм.
- 11) Обеспечивать безопасное пространство для занятий, где ребенок сможет свободно двигаться, не подвергая себя риску.
- 12) Поощрять самостоятельность ребенка, позволяя ему выбирать виды активности, которые ему нравятся.
- 13) Регулярно вести наблюдения за реакцией ребенка на физическую активность, адаптируя программу в соответствии с его индивидуальными потребностями и реакциями.
- 14) Регулярно оценивать прогресс и вносить корректировки в индивидуальную программу физического развития.
- 15) Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.
- 16) Следить за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям.
- 17) Не настаивать на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.
- 18) Организовывать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

- 19) Повышать свой уровень образованности по вопросам возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.
- 20) Применяя эти рекомендации, родители могут обеспечить эффективность процесса индивидуализации физического развития дошкольников в домашних условиях.

### **Вывод по второй главе**

1. Процесс физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания происходит успешнее, если данный процесс индивидуализировать за счет тьюторского сопровождения. Разработка индивидуальной образовательной программы способствует планомерному достижению поставленных целей.

2. Технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания реализуется через индивидуальную образовательную программу. Индивидуальная образовательная программа включает пять разделов оздоровительной работы с тьюторантом в семейной среде: Баланс и координация, гибкость, сила, гигиенические аспекты, комплексное развитие и укрепление физических качеств. Каждый раздел включает средства, формы и методы его реализации. Это способствует комплексному физическому развитию дошкольников

3. Оценка экспериментальной работы проводилась по разработанным критериям и показателям. Результаты диагностики подтвердили эффективность экспериментальной технологии тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заключительно можно отметить, что тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания имеет важное значение для формирования внутренней позиции личности и индивидуализации характера. Семья играет ключевую роль в развитии ребенка, способствует формированию ценностных ориентиров и развитию индивидуальных особенностей. Тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания является ключевым элементом в обеспечении гармоничного развития ребенка. Важность этого процесса не может быть переоценена, поскольку именно в дошкольном возрасте закладываются основы здорового образа жизни, формируются физические навыки и прививается любовь к регулярным физическим упражнениям.

Физическое развитие с дошкольниками осуществляется преимущественно с помощью семьи. Близкое эмоциональное общение и совместная деятельность помогают формированию интереса к физическим упражнениям и активному образу жизни.

Важными условиями организации работы над физическим развитием с детьми дошкольного возраста являются создание предметно-развивающей среды, включающей не только домашнюю и образовательную среду, но и спортивные организации и учреждения. Также необходимо сотрудничество с членами семьи для развития интереса к оздоровительной работе и реализации принципа индивидуализации.

В ходе тьюторского сопровождения были реализованы следующие задачи:

1. Изучены теоретические основы тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.
2. Разработана и апробирована технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

3. Разработаны критерии и показатели эффективности физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.
4. Разработаны рекомендации тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания.

Технология тьюторского сопровождения физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания была разработана и успешно реализована на практике. Этапы работы включали диагностику, проектирование, реализацию, анализ и оценку эффективности. Анализ результатов подтвердил положительную динамику в развитии физического развития ребенка после проведенной работы.

Результаты тьюторского сопровождения показали значительное улучшение физического состояния ребенка, повышение его активности и интереса к спорту. Родители отметили улучшение общего самочувствия мальчика, повышение его устойчивости к простудным заболеваниям и улучшение аппетита.

В целом, тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания позволяет эффективно формировать навыки здорового образа жизни, что является важным аспектом их будущего благополучия.

Таким образом, тьюторское сопровождение физического развития дошкольников в условиях семейного воспитания подтвердило свою эффективность как инструмент гармоничного развития ребенка. Данная практика представляет собой важное направление в работе с дошкольниками, способствующее формированию основ здорового образа жизни с самого раннего возраста.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Рожков, М.И. Организация воспитательного процесса в детском саду: учебное пособие для вузов/ М.И. Рожков, Л.И. Байбородова. - М.: ВЛАДОС, - 2008.-56 с.
2. Азаров, Ю.А. Семейная педагогика любви и свободы / Ю. А. Азаров. - М., -2009. -129 с.
3. Апан асен ко, Г.Л. Медицин ская валеология / Сер ия «Гиппократ» / Г.Л. Алан асен ко, Л.А. Павлова. - Р остов-н а-Дон у: Фен икс, 2000 - 248 с.
4. Афанасьева, Т.П. Тьюторство как технология индивидуального сопровождения учащегося в системе предпрофильной подготовки и профильного обучения /Т.П. Афанасьева// Профильная школа, М.,2007. —№2. - С.5-15.
5. Банникова, Т.А. Содержание и методика воспитательно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях детского отдыха / Т.А. Банникова / Дополнительное образование и воспитание. - 2008. - № 4. - С. 7.
6. Богданов, Е.Н. Психология развития. Учеб.пос для студентов / Е.Н. Богданов. -М.: Высш.шк.псих., 2011. – 174 с.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте: учеб.пособие/ Л. И. Божович.- М.: Просвещение, 2012.- 426 с.
8. Болотина, Л. Р. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов средних педагогических заведений / Л. Р. Болотина. - М.: Академия, 2011. - 240 с.
9. Буре, Р.С. Воспитатель и дети / Р. С. Буре, Л. Ф. Островская. -М., -2011. -354 с. 3. Буряк, В.К. Функции преподавателя в структуре педагогической деятельности /В.К. Буряк //Среднее специальное образование. -2014. – N 6. - С.20-21.

10. Валеева, Г.В. Гармонизация детско-родительских отношений [Текст]: учебно-практическое пособие / Г.В. Валеева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016 – 250 с.
11. Вариативные и альтернативные программы воспитания и обучения детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Т.И.Ерофеева и др. -М., -2006. - 50 с.
12. Венгер, Л.А.: Гуманизация дошкольного воспитания / Л. А. Венгер, А. В.Запорожец // Дошк. воспитание. - 2014. - №8. С.18-21.
13. Виноградова, Н.А. Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров / Н.А. Виноградова, Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева; под общ.ред. Н. В. Микляевой. - М.: Юрайт, 2014. - 510 с.
14. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет / Л.Н.Волошина, Т.В. Курилова. - Б.: Изд-во Белый город. 2013. - 224 с.
15. Воспитание детей раннего возраста/под ред. Г.М.Ляминой. -М., -2008.- 239с.
16. Воспитание и обучение детей раннего возраста / Под редакцией Л. Н. Павловой. - М.: Просвещение, 2010. – 258 с.
17. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. - СПб, - 1997. - 224 с.
18. Гладкая, Е.С. Технологии тьюторского сопровождения. учебное пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 93 с.
19. Головнева, Е.В. Теория и методика воспитания: учебное пособие / Е.В.Головнева- М.: Высшая школа, -2006. - 85с.
20. Дошкольная педагогика /под ред. В.И. Ядешко [и др.]. - М., 2012. –415 с.
21. Жукова, Т.Д. Семейное чтение/ Т.Д. Жукова// Популярный информационно- методический журнал, -2009, №1. С. 2- 6.

22. Зайцев, Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования / Г.К.Зайцев //Валеология. - 1997 - №4 - 16 - 20.
23. Закон «Об образовании в Российской Федерации». -М.: Издательство «Ось-89», -2012.-48 с.
24. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А.Зимняя. - Ростов-н/Д., - 2010. – 480 с.
25. Золотов, В.Н.Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с применением элементов синхронного плавания: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Золотов Владимир Николаевич. – Набережные Челны, 2009. – 24 с.
26. Карелина, И.О. Дошкольная педагогика: курс лекций: учебно-методическое пособие/ И.О. Карелина. – Рыбинск: филиал ЯГПУ, 2015.- 71 с.
27. Катриченко, В. М. Приобщение детей старшего дошкольного возраста к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства / В.М. Катриченко, И. А. Бойчук // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VI междунар. науч.конф. (г. Уфа, март 2015 г.). - Уфа: Лето, -2015. - С. 68-72
28. Ковалева, Т. М. Тьютор – школе / Т.М. Ковалева //Директор школы. – 2011. – №8.– С. 87-90
29. Ковалева, Т.М. Открытые образовательные технологии как ресурс тьюторской деятельности в современном образовании /Т.М.Ковалева/ Тьюторское сопровождение и открытые образовательные технологии в современном образовании. Сборник статей. - М.: МИОО,2008.-160 с.
30. Ковинько, Л.В. Растим здоровых, умных и добрых: пособие для студентов и высших педагогических учебных заведений, учителей начальных классов и родителей. /Под.ред. Л.В. Ковинько.-Москва: Академия, -2004.- 288с.

31. Козлова, С. Нравственное воспитание детей в современном мире / С. Козлова. // Дошкол. воспитание. – 2015. - №9. –98 с.
32. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика. / С.А. Козлова. – М.: Академия, 2013.- 541 с.
33. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм и семейное воспитание / Ю. С. Константинов, Е. Е. Лекарева // Воспитание школьников. - 2010. - № 7. - С. 45-49.
34. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание /Т.А.Куликова– М., -2015.-272с.
35. Матюшева Т.Н. Требования общества к обеспечению охраны здоровья как составляющая системы обеспечения безопасности личности //Современное право. 2017. № 5. С. 33
36. Михайленко, Н. Я. Игра с правилами в дошкольном возрасте / Н.Я..Михайленко, Н.А. Короткова. - М.: Онега, 2008.-140 с.
37. Михайленко, Н. Я. Как играть с ребенком / Н.Я..Михайленко, Н.А. Короткова. - М.: изд. Линка-Пресс, 2015 -176 с.
38. Мустафаева, Ф.А. Основы социальной педагогики / Ф.А. Мустафаева. – М., -2008. – 416 с.
39. Нравственное воспитание в детском саду / под ред. В. Г. Нечаевой.-М., 2012.-184 с.
40. Основы дошкольной педагогики / под ред. А.В.Запорожца, Т.А..Марковой. – М., -2008. – 272 с.
41. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей / В.С. Кукушин. – М.: ИКЦ «МарТ»,2014. – 336 с.
42. Петерина, С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста / С.В.Петерина. - М., -2002.-85 с.

43. Программа развития новых форм российского дошкольного образования в современных социально-экономических условиях // Дошкольное воспитание. - 2014. - №7. С. 26-30
44. Рыбалкина, Н.В. Идея тьюторства – идея педагогического поиска /Н.В.Рыбалкина // Тьюторство:идея и идеология. — Томск,1996.-С.15,30.
45. Семенов, В. Д. Социальная педагогика. История и современность / В. Д. Семенов. -Екатеренбург, -2010. – 128 с.
46. Современный словарь по педагогике / Сост. Е. С. Рапацевич. -Минск, - 2001.- 368 с.
47. Степаненкова, Э. Я. Методика физического воспитания /Э. Я. Степаненкова. – М.: Издат. дом «Воспитание дошкольника», 2005– 96 с.
48. Тарасова, Т. А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для педагогов и руководителей дошкольных образовательных учреждений / Т.А. Тарасова. – Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2004. – 158 с.
49. Тарасова, Т. А. Оценка качества физического воспитания детей дошкольного возраста в ДОУ: Учебно-методическое пособие /Т.А. Тарасова. – Челябинск, 2010. – 144 с.
50. Теров, А. А. К вопросу о моделях тьюторского сопровождения в образовательном учреждении / Организация тьюторского сопровождения в образовательном учреждении: содержание, нормирование и стандартизация деятельности тьютора/ А. А. Теров // Мат-лыВсерос. науч.-практич. семинара «Стандарты деятельности тьютора: теория и практика» / М.: АПКиППРО, 2009. – 180 с.
51. Турченко, В. И. Дошкольная педагогика: учеб.пособие/ В.И. Турченко.- М.: ФЛИНТа, 2013. - 256 с.
52. Тюмасева, З. И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования):

монография /З.И. Тюмасева, И.Л.Орехова, Е.Г.Кушникова. – Челябинск:Цицеро, 2012. –315 с.

53. Тюмасева, З. И. Здоровье человека и здоровье окружающей среды как фактор личной и национальной безопасности / З.И. Тюмасева // Вестник ОГУ. - №1.2005. Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании». - Оренбург,2005.-С.146-148
54. Тюмасева, З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов /З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая Коллективная монография / Челябинск, 2015
55. Тюмасева, З.И. Системы и средства оздоровления (в рамках профессиональной подготовки магистрантов–тьюторов по здоровьесбережению) [Текст]: учеб. пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Б.А. Артеменко. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – 144 с.
56. Тюмасева, З.И. Феномен тьюторства в здоровьесбережении: факторы риска и устойчивости / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, А.А. Саламатов, Е.В. Калугина // Образование и наука. –2018. – Т. 20. – № 9.– С. 139–157.
57. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология [Текст]: Учеб. пособие для студ. пед. заведений / Г.А. Урунтаева. – Москва: Издательский центр «Академия», 2017. – 336 с.
58. Ушинский К.Д., Человек как предмет воспитания: Опыт педагогической антропологии. Том II / К.Д. Ушинский. – М.: Книга по Требованию,2014. – 628 с.
59. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: - Москва, Перспектива, -2018.- 32 с.
60. Фролова, А.Н. Дошкольная педагогика: Конспект лекций / А.Н. Фролова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 198 с.
61. Харламов, И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – М., -2008. – 519 с.

62. Хмелькова, М. А. Тьютор как новая педагогическая позиция / Хмелькова М. А. // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2018. – № 2. – С. 118-122.
63. Чечет, В.В. Семья и дошкольное учреждение: взаимодействие в интересах ребенка / В.В.Чечет, Т.М.Коростелева. – Москва: Университетское, 2018. – 158 с.
64. Чигрина, С. Г. Технология тьюторского сопровождения обучающихся при реализации образовательных стандартов / С. Г. Чигрина // Средне профессиональное образование. – 2016. – № 7. – С. 49-55.
65. Шаграева, О.А. Детская психология [Текст]: Теоретический и практический курс / О.А. Шаграева. – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2017. – 368 с.
66. Шипицына Л. М. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка [Текст] : Пособие для учителя-дефектолога / Шипицына Л. М., Казакова В. И., Жданова М. А. Москва: Владос, 2017. – 528 с.
67. Шмаков, С. А. Уроки детского досуга/С.А.Шмаков. - М.: Новая школа, 2008.-185 с.
68. Шмаков, С.А. Игры учащихся в культуре человечества/С.А.Шмаков. - М.: Новая школа, 2002.-224 с.
69. Эльконин, Д.Б. Детская психология: Учеб.пособие для студентов вузов по напр.и спец.психологии/ Д.Б. Эльконин. - М.: Академия, 2014. - 383 с.
70. Ядешко, В.И. Дошкольная педагогика [Текст] / В.И. Ядешко, В.А. Сохина. – Москва: Просвещение, 2017. – 254 с.
71. Яковлев, С. В. Тьютор и воспитанник. Педагогическое взаимодействие систем ценностей [Текст] : монография / С. В. Яковлев ; под ред. В. А. Сластенина. – Москва: ИНФРА-М, 2017. – 70 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение I

### АНКЕТА

#### «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЕГО РЕБЕНКА»

Уважаемые родители!

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, выбирая наиболее подходящий вариант ответа. Ваши ответы помогут лучше понять физическое состояние и потребности вашего ребенка.

БЛАНК-ОПРОСНИК на начало эксперимента

Основная информация:

Имя ребенка: Антон

Возраст ребенка: 6 лет

Пол ребенка: мальчик

1. Часто ли Ваш ребенок болеет?
  - а) До 10 раз в год**
  - б) До 5 раз в год
  - с) 1 раз в год
2. Каковы, по Вашему мнению, причины заболеваний?
  - а) Недостаток физического воспитания в дошкольном учреждении;
  - б) Недостаток физического воспитания в семье;**
  - с) Наследственная предрасположенность.
3. Как бы Вы оценили физическое развитие Вашего ребенка?
  - а) Нормальное физическое развитие
  - б) Дефицит массы тела**

- c) Избыток массы тела
  - d) Низкий рост
4. Придерживается ли ребенок режима дня дома?
- a) Да
  - b) Нет
  - c) **Иногда**
5. Проводите ли Вы дома закаливающие мероприятия, если да, то какие?
- a) **Закаливание воздухом**
  - b) **Водные процедуры**
  - c) **Закаливание солнечными лучами**
  - d) Ежедневные прогулки
  - e) Регулярное проветривание комнат
  - f) Сон на свежем воздухе
6. Как относится Ваш ребенок к спорту и подвижным играм?
- a) Не любит занятия спортом
  - b) **Любит, но быстро устает**
  - c) Очень любит
7. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком?
- a) Занимаюсь с ребёнком утренней гимнастикой;
  - b) Вместе играем в подвижные игры;
  - c) **Не занимаюсь с ребенком вместе**
8. Как часто Вы занимаетесь физическим воспитанием своего ребёнка?
- a) Систематически;
  - b) В выходные дни;
  - c) **Во время отпуска;**
  - d) Не занимаюсь;

## Продолжение приложения I

9. Что мешает Вам активно заниматься физическим воспитанием ребёнка?
- a) **Дефицит свободного времени;**
  - b) Недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей;
10. Сколько часов в сутки ребенок обычно спит?
- a) **Менее 8 часов**
  - b) 8-10 часов
  - c) 10-12 часов
  - d) Более 12 часов

Спасибо за уделенное время! Ваши ответы помогут нам лучше понять потребности и особенности вашего ребенка, а также подобрать наиболее подходящие способы поддержки его физического развития.

**АНКЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЕГО РЕБЕНКА»**

БЛАНК-ОПРОСНИК на конец эксперимента

1. Часто ли Ваш ребенок болеет?
  - d) До 10 раз в год
  - e) До 5 раз в год
  - f) 1 раз в год**
2. Каковы, по Вашему мнению, причины заболеваний?
  - d) Недостаток физического воспитания в дошкольном учреждении;
  - e) Недостаток физического воспитания в семье;
  - f) Наследственная предрасположенность.
3. Как бы Вы оценили физическое развитие Вашего ребенка?
  - e) Нормальное физическое развитие**
  - f) Дефицит массы тела
  - g) Избыток массы тела
  - h) Низкий рост
4. Придерживается ли ребенок режима дня дома?
  - d) Да**
  - e) Нет
  - f) Иногда
5. Проводите ли Вы дома закаливающие мероприятия, если да, то какие?
  - g) Закаливание воздухом**
  - h) Водные процедуры**
  - i) Закаливание солнечными лучами**
  - j) Ежедневные прогулки**
  - k) Регулярное проветривание комнат**

**l) Сон на свежем воздухе**

6. Как относится Ваш ребенок к спорту и подвижным играм?

d) Не любит занятия спортом

e) Любит, но быстро устает

**f) Очень любит**

7. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком?

**d) Занимаюсь с ребёнком утренней гимнастикой;**

**e) Вместе играем в подвижные игры;**

f) Не занимаюсь с ребенком вместе

8. Как часто Вы занимаетесь физическим воспитанием своего ребёнка?

**e) Систематически;**

f) В выходные дни;

g) Во время отпуска;

h) Не занимаюсь;

9. Что мешает Вам активно заниматься физическим воспитанием ребёнка?

c) Дефицит свободного времени;

**d) Недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей;**

10. Сколько часов в сутки ребенок обычно спит?

e) Менее 8 часов

**f) 8-10 часов**

g) 10-12 часов

h) Более 12 часов

## Игры для физического развития тьютора

### Игра "Волшебный мост"

**Цель игры:** Развитие координации, баланса и точности движений у дошкольников.

**Возраст детей:** 6-7 лет.

#### **Необходимый инвентарь:**

Канат или широкая лента длиной около 3-5 метров.

Маленькие мягкие игрушки или цветные мешочки с песком.

Ведерко или корзина.

#### **Подготовка к игре:**

Разложите канат на земле, имитируя "волшебный мост" через воображаемую реку.

Расставьте мягкие игрушки или мешочки на одном конце "моста", а ведро или корзину - на другом.

#### **Правила игры:**

Дети становятся на начало "моста".

Задача ребенка - перенести все игрушки или мешочки с одного конца "моста" на другой, положив их в ведро или корзину.

Переносить игрушки нужно одну за другой, идя по "мосту" (канату), стараясь не ступить в "реку" (на землю вокруг каната).

Если ребенок случайно ступает в "реку", он должен вернуться на начало и начать свой путь заново с последней успешно перенесенной игрушкой.

Игра продолжается до тех пор, пока все игрушки не будут успешно перенесены на другой конец "моста".

### **Вариации игры:**

Увеличьте сложность, заставляя детей идти по "мосту" назад, вперед или боком.

Добавьте задачи на балансировку, например, переносить игрушки, держа их на ладони или голове.

Организуйте соревнования между двумя командами, чтобы увидеть, кто быстрее перенесет все игрушки на другой конец.

### **Обучающий момент:**

После игры обсудите с детьми, какие упражнения помогли им сохранить баланс и что было сложнее всего. Это поможет развить у детей саморефлексию и понимание собственного тела.

Эта игра не только развивает координацию и баланс, но и учит детей терпению, внимательности и умению сосредотачиваться на задаче.

### **Игра "Магический мяч"**

**Цель игры:** Развитие координации рук и глаз, реакции и внимания у дошкольников.

**Возраст детей:** 6-7 лет.

#### **Необходимый инвентарь:**

- Легкий мяч размером с футбольный или немного меньше.

#### **Подготовка к игре:**

- Для игры нужна относительно свободная площадь, чтобы дети могли свободно передвигаться и бросать мяч.

#### **Правила игры:**

1. Дети становятся в круг на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Ведущий (родитель или тьютор) объясняет, что мяч является "магическим" и может только передаваться особым образом.

## Продолжение приложения Ш

3. "Магический способ" передачи мяча может меняться: например, подкидывать мяч вверх и ловить, передавать мяч сзади через ноги, бросать мяч другому участнику одной рукой, ловить двумя и т.д.
4. Ведущий демонстрирует способ передачи мяча, и дети по очереди пытаются повторить действие.
5. Если ребенок не смог правильно выполнить задание, он выполняет забавное движение (например, три прыжка на месте) и возвращается в игру.
6. Игра продолжается, пока все дети не попробуют каждый способ передачи мяча.

### **Вариации игры:**

- Можно усложнить задачу, введя цветовые или числовые команды (например, передавать мяч, называя цвет одежды получателя или выполняя передачу после подсчета до трех).
- Добавьте музыку, и дети должны передавать мяч до того, как музыка остановится. Когда музыка прекращается, тот, у кого мяч, выполняет забавное задание.

### **Обучающий момент:**

В конце игры обсудите с детьми, какие способы передачи мяча им понравились больше всего и почему. Также можно обсудить, какие упражнения были сложнее для выполнения, и почему координация рук и глаз важна в повседневной жизни.

Эта игра помогает не только развить координацию рук и глаз, но и учит детей работать в команде, следовать инструкциям и поддерживать друг друга.

## **Игра на развитие гибкости: "Лесные животные"**

**Цель игры:** Развитие гибкости, баланса и координации через имитацию движений лесных животных.

**Возраст детей:** 6-7 лет.

**Необходимый инвентарь:** не требуется.

### **Подготовка к игре:**

Игра проходит на открытом воздухе или в просторном помещении, где дети могут свободно двигаться.

### **Правила игры:**

Ведущий (родитель или тьютор) объясняет, что дети будут представлять разных лесных животных и имитировать их движения.

Например, можно предложить детям прыгать как заяц (развитие гибкости и баланса), ползти как медведь на четвереньках (усиление гибкости плечевого пояса и ног), лазить как белка (развитие координации и гибкости всего тела).

Ведущий поочередно называет животных и показывает, как нужно двигаться, а дети повторяют за ним.

Для увеличения интереса можно использовать музыку, соответствующую каждому животному.

### **Вариации игры:**

Ввести элемент соревнования: кто быстрее доберется до определенной точки, имитируя животное.

Использовать сказку или историю, в которой дети должны перемещаться от одного задания к другому, имитируя разных животных.

### **Игра на развитие гибкости: "Волшебные коврики"**

**Цель игры:** Развитие гибкости и умения удерживать равновесие через игровые задания на "волшебных ковриках".

**Возраст детей:** 6-7 лет.

### **Необходимый инвентарь:**

Небольшие коврики или плотные пледы для каждого участника.

### **Подготовка к игре:**

Каждому ребенку выдается "волшебный коврик", который раскладывается на полу в просторном помещении или на улице.

### **Правила игры:**

Ведущий объявляет, что эти коврики волшебные и могут переносить детей в любое место, но только если они выполняют определенные задания на гибкость.

Задания могут включать в себя: стоять на одной ноге, наклоны тела вперед с попыткой коснуться руками коврика, "посадку бабочки" (сидя, стопа к стопе, колени в стороны), "кошку" (на четвереньках, изгиб и прогиб спины).

Ведущий демонстрирует каждое упражнение, и дети должны повторять его на своих ковриках.

После выполнения серии упражнений, дети "переносятся" на своих ковриках в воображаемое место (например, в сказочный лес), где их ждет новое приключение (следующий набор упражнений).

### **Вариации игры:**

Добавить элементы йоги, простые позы, подходящие для детей, такие как "дерево", "собака мордой вниз".

Использовать фоновую музыку для создания атмосферы путешествия.

Обе эти игры способствуют не только развитию гибкости, но и улучшению общей физической подготовленности, а также развивают воображение и способность следовать инструкциям.