



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

ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННОГО И МАТЕМАТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ГЕОГРАФИИ, БИОЛОГИИ И ХИМИИ

**Особенности физического развития и состояния здоровья детей  
5-6 летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры  
«Естественно-географическое образование»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

80,57 % авторского текста

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-323/259-2-1

Бекентаева Любовь Романовна

Работа рекомендована к защите

«26» 01 2026 г.

Зав. кафедрой географии, биологии и  
химии

Малаев А. В.

Научный руководитель:

канд. биол. наук, доцент

Шилкова Шилкова Татьяна Викторовна

Челябинск  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ШКОЛУ .....	10
1.1 Значимость уровня физического развития детей на этапе подготовки к поступлению в школу .....	10
1.2 Сущность и характеристика понятия «физическое развитие» в психолого-педагогической литературе.....	17
1.3 Педагогические условия для обеспечения физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к обучению в школе .....	24
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 5-6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ШКОЛУ.....	33
2.1 Организация исследования .....	33
2.2 Реализация педагогических условий для обеспечения физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу.....	35
2.3 Методы исследования.....	49
Выводы по второй главе.....	56
ГЛАВА 3. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 5-6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ШКОЛУ.....	57
3.1 Анализ результатов исследования .....	57
3.2 Практические рекомендации по физическому развитию детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу....	70

Выводы по третьей главе.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Условия для обеспечения психического и физического здоровья детей 5-6-летнего возраста .....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Норма и оценка антропометрических данных для мальчиков и девочек на констатирующем и контрольном этапах исследования.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Комплекс подвижных игр и занятий ориентированных на развитие физических качеств у детей 5-6- летнего возраста на этапе подготовки поступления в школу .....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты определения уровня мотивации к двигательной деятельности старших дошкольников по методике А.А. Ошкиной на констатирующем этапе исследования .....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе .....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 Результаты определения мотивации к двигательной деятельности дошкольников на контрольном этапе исследования.....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 Результаты уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе исследования .....	101

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Сохранение и укрепление физического здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач дошкольного воспитания и обучения. В Республике Казахстан вопросом физического развития и состояния здоровья детей уделяется особое внимание в свете реализации Национального проекта «Здоровая нация», предусматривающего постоянный мониторинг состояния здоровья детей на всех этапах их развития, обучения и воспитания. Обязанность государства заключается в обеспечении права ребенка на наивысший достижимый уровень здоровья и благополучия, а также в создании необходимых условий для воспитания подрастающих поколений и получения ими качественного образования.

В Государственном общеобязательном стандарте дошкольного воспитания и обучения Республики Казахстан подчеркивается важность обеспечения охраны здоровья детей путем пропаганды здорового образа жизни. В Концепции государственной политики РК в интересах детей до 2030 г. как ценность воспитания признается «здоровье, здоровый образ жизни как неперемное условие счастливой, продуктивной жизни; ответственное отношение к своему здоровью должно стать естественной внутренней потребностью человека».

В настоящее время проблема изучения физического развития детей на этапе подготовки к поступлению в школу остается дискуссионной, а в связи с актуализацией государственных стандартов в области дошкольного и школьного образования требует дальнейшего ее совершенствования.

За последние годы педагогическая наука накопила достаточный опыт в области изучения физического развития детей дошкольного возраста и моделирования здорового образа жизни (Н. М. Амосов, В. И. Жолдак), сохранения и укрепления здоровья (Н. А. Агаджанян, И. А. Аршавский, И. И. Брехман и другие). Раскрыты психолого-педагогические

и организационно-педагогические условия, способствующие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста (А. Г. Бусыгин, Г. К. Зайцев, Э. М. Козин и др.). Ряд общих проблем, связанных с особенностями физического развития дошкольников и состоянием здоровья детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу, нашел отражение в работах Г. Л. Апанасенко, В. К. Бальсевича, Ю. Н. Бирюковой, А. Э. Болотина, В. И. Бондина, Э. Г. Булича, М. Я. Виленского, С.И. Железняковой и другие. В работах ученых рассмотрен процесс формирования здорового образа жизни, проанализированы позитивные и негативные тенденции, указана необходимость дальнейшего совершенствования педагогических технологий, связанных с физическим развитием дошкольников.

Так, Н. Н. Кожухова, Л. Д. Морозова подчеркивали необходимость развития физических качеств для последующей успешной учебной деятельности детей дошкольного возраста. Н. Н. Кожуховой проведены исследования по установлению особенностей детей старшего дошкольного возраста, где рассматривались психологические основы развития физических и личностных качеств ребенка на этапе поступления в школу.

Тем не менее, до сих пор нет единого мнения среди ученых о взаимосвязи уровня физического развития и успешностью обучения в школе. Некоторые исследования демонстрируют положительную связь между регулярной физической активностью и когнитивными функциями, такими как внимание, память, что в свою очередь, может влиять на учебные результаты. В ряде других работ [7] авторы находят ограниченную или неоднозначную связь между физическим развитием ребенка и готовностью к обучению в школе, при этом подчеркивают роль факторов среды: качества сна, питания, стресса, мотивации и образовательной среды.

На основе анализа проблемного поля были сформулированы следующие противоречия между:

– существующей потребностью в формировании необходимого уровня физического развития детей дошкольного возраста на этапе подготовки к школе и слабой разработанностью этой проблемы в педагогической науке;

– между важностью сохранения полноценного здоровья и повышения физического развития дошкольников и низким уровнем сформированности интеллектуального, эмоционально-ценностного, а также практического опыта овладения различными способами поддержания здоровья при учете особенностей национального региона.

Перечисленные противоречия позволили сформулировать **исследовательскую задачу**: определить, при каких педагогических условиях физическое развитие детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу будет результативным.

**Объект исследования:** уровень физического развития и состояния детей 5-6 летнего возраста.

**Предмет исследования:** влияние педагогических условий на этапе подготовки к школе на физическое развитие и состояние здоровья детей 5-6-летнего возраста.

**Цель исследования:** изучить особенности физического развития и состояние здоровья детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы рассмотреть проблему физического развития детей на этапе подготовки к поступлению в школу.

2. Исследовать физическое развитие детей 5-6 летнего возраста КГУ «Кенаральская общеобразовательная школа отдела образования Федоровского района» Управления образования акимата Костанайской

области, (класс дошкольной подготовки) на этапе подготовки к поступлению в школу.

3. Провести анализ информации о состоянии здоровья детей по данным амбулаторных карт (с учетом распределения по группам здоровья)

4. Подготовить и апробировать программу, разработанную на основе казахских национальных игр, позволяющей создать необходимые педагогические условия для повышения физического развития детей 5-6-летнего возраста.

5. Провести оценку и интерпретацию результатов опытно-практической работы.

**Гипотеза исследования:** создание педагогических условий на этапе подготовки к обучению в школе с целью повышения уровня физического развития детей 5-6-летнего возраста будет результативным, если будет:

– организовано взаимодействие между семьей и дошкольным учреждением в контексте сохранения и укрепления здоровья детей, повышения их физического развития;

– создана здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении (модель здоровьесберегающей среды «Здоровый ученик – основа процветающего будущего»);

– реализована методическая работа, включающая комплекс занятий с использованием подвижных игр, ориентированных на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, а также овладение учащимися навыками ЗОЖ в процессе освоения казахской национальной игры «Бес асык».

**Методологическая основа исследования:**

– положения аксиологического подхода (М. В. Богуславский, Е. В. Бондаревская, Н. Д. Никандров, З. И. Равкин, В. А. Сластенин, Е. Н. Шиянов и др);

– положения личностно-деятельностного подхода (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, и др.).

### **Теоретическая основа исследования:**

– теоретические исследования, отражающие формирование психологических новообразований в личности дошкольника (П. П. Блонский, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, Н. А. Менчинская, Л. В. Моисеева, Н. С. Рождественский, Л. С. Рубинштейн, Л. В. Трубайчук, Д. Б. Эльконин и др.);

– теоретические разработки, раскрывающие взаимосвязь физического развития и когнитивных способностей детей (З. С. Алябьева, А. Г. Асмолов, Л. И. Анциферова, В. С. Быков, Г. К. Долинский, А. К. Зиньковский, А. М. Изуткин, Ю. П. Лисицын, В. В. Новиков, В. П. Петленко, И. И. Соковня-Семенова, Л. В. Тихомиров, Г. И. Царегородцев и др.);

**Практическая значимость результатов исследования** состоит в определении педагогических условий для физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу, в разработке Программы кружка дополнительного образования «Бес асык» и методик ее организации. Полученные результаты исследования позволят работникам дошкольных образовательных учреждений по-новому осуществлять управление оздоровительным процессом и формировать мотивации к ведению здорового образа жизни у детей на этапе подготовки к поступлению в школу.

Для достижения поставленной цели, решения задач исследования и проверки гипотезы использовались **методы научного исследования:**

– теоретические: анализ и интерпретация отечественной и зарубежной нормативной, психолого-педагогической, методической литературы; анализ и обобщение передового отечественного, зарубежного и личного педагогического опыта по проблеме исследования;

– эмпирические: тестирование; педагогический эксперимент; качественный анализ полученной информации; графическая обработка полученных данных.

**База исследования:** КГУ «Кенеральская общеобразовательная школа отдела образования Федоровского района» Управления образования акимата Костанайской области. Класс предшкольной подготовки (20 человек).

**Апробация результатов исследования.** По результатам исследования опубликована статья «Особенности физического развития и состояния здоровья детей 5-6 лет на этапе подготовки к школе // Тағылым - Республиканский научно-методический журнал. – №01 (143). – 2026.

**Структура выпускной квалификационной работы:** работа включает в себя введение, три главы, заключение, список использованных источников и приложения.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ШКОЛУ**

## **1.1 Значимость уровня физического развития детей на этапе подготовки к поступлению в школу**

Одной из ключевых задач современной системы дошкольного воспитания и обучения является формирование дошкольной среды, которая способствует всестороннему развитию детей. В условиях современного воспитания и обучения акцент делается не только на успех учебно-развивающей деятельности, но и на общее благополучие дошкольника. Физическое, психологическое и социальное благополучие дошкольников являются важными условиями их успешного развития на этапе подготовки к школе [4, с.57].

Старший дошкольный возраст является важнейшим периодом жизни человека. В связи с этим на этапе к подготовке к школе важно повышать уровень здоровья дошкольников и закладывать фундамент дальнейшей физической сформированности [8, с.72].

Сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Растет число дошкольников с отклонениями сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиоз), мочеполовой, эндокринной систем [13, с.19].

Как отмечает Л. М. Закирова «У детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно – психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения» [25, с.135].

Как отмечает Э. А.-Г. Билял «Основу формирования культуры здорового образа жизни составляют такие факторы, как профилактика

заболеваний, грамотный режим дня, труда и отдыха, физическая активность, правильное питание и избегание вредных привычек» [2, с.59].

Исследованиями С. П. Гарбузова, К.В. Шкуропий, Г. З. Закарян отмечено, что логическое и умственное развитие детей дошкольного возраста основано на его физическом развитии. Чем более полноценно ребенок ощущает свое тело и чем более успешно его мозг контролирует все многообразие движений, на которое способен человеческий организм, тем легче ему дается процесс обучения. Больше того, логическая структура мышления основана на биомеханике организма, здесь следует отметить процесс обучения детей счету: две руки, две ноги, десять пальцев – они проживают эти вещи логически через собственное тело [10, с.38].

По мнению М. А. Габовой «Дошкольный возраст – это тот период, когда стоит отдавать предпочтение развитию физических, а не интеллектуальных данных ребенка. Речь идет именно о разных видах активности, а не о спорте, поскольку в нем обучают специфическим навыкам, которые не используем в повседневной жизни и которые зачастую не являются физиологичными» [8, с.59].

Следует отметить, что развитая координация движений важна не только для поддержания здоровья. Обучение письму, заполнение контурных карт, рисование, наливание химических веществ в колбу – на протяжении школьной жизни ребенка ждет много разных активностей, с которыми нужно будет успешно справляться. Необходимо, чтобы на каждом этапе он был физически развит по своему возрасту.

Современный этап развития дошкольного воспитания и обучения характеризуется совершенствованием образовательного процесса, который направлен на улучшение качества обучения и развитие личности дошкольника. В связи с этим актуализируется потребность в обновлении системы дошкольного образования, направленная на формирование навыков здорового образа жизни и физического развития старших дошкольников, что нашло отражение в государственных документах [20].

В Государственном общеобязательном стандарте дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования Республики Казахстан (далее ГОСО РК) прописано: «Система общеобразовательных мероприятий предусматривает формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в общеобразовательных учреждениях. Рассматриваемый комплекс должен помогать формировать знания, установки, параметры личности, а также стандарты поведения, благодаря которым получится сохранить и укрепить физическое, психологическое и социальное здоровье обучающихся, проходящих начальный курс в системе общего образования. Это должно стать одной из ценностей, позволяющих младшему школьнику лучше познавать мир и развиваться на уровне эмоционального состояния» [48].

Таким образом, ГОСО РК ориентируется на формирование параметров личности, одним из элементов которой становится выполнение правил здорового и безопасного образа жизни.

Современный подход к обучению и воспитанию направлен на формирование функциональной грамотности и глобальных компетенций, в том числе в вопросах, связанных со здоровым и безопасным образом жизни. Таким образом, включение компонента здорового образа жизни в процесс обучения и воспитания дошкольников способствует формированию личностных и социальных навыков по важнейшим аспектам жизнедеятельности [51, с.76].

Физическое развитие является одним из ключевых компонентов общей готовности ребенка к школьному обучению. Оно связано с формированием двигательных навыков, координации, выносливости, которые важны на этапе подготовки к школе, так и для социального взаимодействия в школьной среде. На этом этапе дошкольники осваивают двигательные задачи: умение бегать, прыгать, лазать, передвигаться по

препятствиям, а также тонкую моторику, необходимую для письма, рисования и выполнения мелких бытовых действий [37, с.136].

Т. Э. Токаева значимость физического развития детей на этапе подготовки к школе видит в поддержке когнитивного процесса, формировании учебной работоспособности и социальной адаптации [58, с.19].

Поддержка когнитивного процесса включает двигательную активность, которая способствует перераспределению кровотока в мозге, усилению нейронной пластичности и формированию связей между областями, ответственными за планирование действий, внимание и память. Исследования показывают корреляцию между развитием моторики и скоростью обработки информации, учебной продуктивностью и успешностью освоения грамоты и счета.

Формирование учебной работоспособности: устойчивость к усталости, способность поддерживать продолжительную концентрацию внимания и эффективность переключения между задачами тесно связаны с уровнем физического развития и физической активностью.

Социальная адаптация: двигательные игры, подвижные занятия способствуют развитию навыков взаимодействия, саморегуляции и мотивации к обучению. Хорошо развитая моторика облегчает участие в коллективных занятиях и снижает риск тревожности [13].

Согласно мнению С. В. Гаталовой «Физическое развитие дошкольника способствует активизации умственной деятельности, повышению мотивации к обучению, формированию навыков самостоятельного поиска знаний» [11, с.79].

Таким образом, можно отметить, что период старшего дошкольного возраста является очень важным для развития ребенка. Именно на этом этапе происходит активное формирование его индивидуальных особенностей, ценностных ориентаций и способностей. Физическое развитие играет значительную роль в данном процессе.

На основе рассмотренных компонентов физического развития можно выделить механизмы влияния физического развития детей на готовность детей к школьному обучению.

Нейродинамические процессы: двигательная активность стимулирует развитие корковых и подкорковых структур, связанных с планированием движений, пространственным ориентированием и исполнительской функцией.

Сенсомоторная интеграция: координация движений требует эффективной интеграции зрительной, проприоцептивной и тактильной информации, что влияет на восприятие учебного материала и манипулятивные задачи, достаточная физическая активность поддерживает оптимальный обмен веществ, снижает риск гиподинамии и связанных с ней проблем, включая избыточный вес, который может осложнять участие в занятиях и самостоятельность.

Опираясь на утверждение Ю. В. Громыко, можно отметить, что на сегодняшний день в рамках физического развития детей на этапе подготовки к школе иерархическая структура процесса дошкольного воспитания и обучения должна быть заменена на модель сотрудничества, где воспитатели и дети дошкольного возраста становятся равноправными участниками и создателями образовательного процесса. Комфортная образовательная среда основывается на постоянном взаимодействии и предлагает новые подходы для расширения профессионального, социального и культурного потенциала в сотрудничестве с семьей, местным сообществом, а также через использование альтернативных источников знаний [14, с.58].

Данные подходы предполагают не только целостное создание образовательных экосистем будущего, направленных на физическое развитие и формирование у старших дошкольников культуры здорового образа жизни, но и помогают участникам образовательного процесса

эффективно применять их на практике в рамках современного дошкольного воспитания и обучения.

Так, программа воспитания «Біртұтас тәрбие» («Целостное воспитание») предусматривает физическое благополучие старших дошкольников:

- создание среды, способствующей укреплению здоровья;
- обеспечение комфортных условий в учебных помещениях: регулярный контроль освещения, вентиляции и качества воздуха в классах, столовой, библиотеке и читальных залах;
- пропаганда здорового образа жизни: организация регулярных спортивных мероприятий, утренней зарядки и участие в общественных акциях, направленных на популяризацию здорового питания и физической активности; рациональное питание, контроль качества и безопасности продуктов, используемых в школьной столовой, обеспечение разнообразного меню и соблюдение норм питания;
- интеграция физической активности в образовательный процесс. Проведение коротких физических разминок во время занятий для предотвращения утомляемости и повышения уровня внимания учащихся.
- развитие внеучебной активности. Организация спортивных секций, кружков и творческих объединений, а также стимулирование участия школьников в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Обеспечение психологического благополучия.

Создание благоприятного психологического климата:

- поддержание позитивной культуры: формирование атмосферы уважения, доверия, взаимопомощи и толерантности между дошкольниками, воспитателями и родителями [49].

Согласно мнению М. Н. Ветчинова, Н. В. Плаксиной «Физическое развитие детей на этапе подготовки к школе создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний. Важнейшими факторами

физического развития и формирования здорового образа жизни старших дошкольников являются семья и дошкольное учреждение. Именно благодаря этим социальным институтам определяется установка на ведение здорового образа жизни, формируются навыки ЗОЖ, в совокупности составляющие здоровье всего общества в целом» [7, с.107].

О. П. Грицина определила следующие факторы, влияющие на формирование функционального состояния организма младшего школьника [13, с.22]:

- двигательная активность,
- социальные факторы,
- учебные нагрузки,
- образ жизни.

Как отмечает Я. С. Боконяев «Для детей старшего дошкольного возраста вклад двигательной активности в развитие функциональных возможностей организма составляет 45,3 %, что свидетельствует о важной роли в укреплении здоровья» [3, с.85].

Таким образом, физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей на этапе подготовки к школе являются одним из приоритетных направлений современного общества. Достижение новых образовательных результатов возможно исключительно за счет здоровой личности. В связи с этим важно с раннего возраста формировать у старших дошкольников мотивацию к заботе о собственном здоровье, навыки оптимальной организации повседневной жизнедеятельности, потребность в занятиях физической культурой и спортом, а также развивать устойчивость к вредным привычкам. Не менее значимой задачей дошкольного воспитания и обучения является повсеместная регуляция информационного пространства. Согласование и синхронность направлений совместных действий позволит обеспечить положительные результаты в физическом развитии и формировании навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

## 1.2 Сущность и характеристика понятия «физическое развитие» в психолого-педагогической литературе

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этот период формируются основы здоровья, обеспечиваются условия правильного физического развития, осуществляется становление двигательных навыков, формируется интерес к физической культуре и спорту, а также воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие характеристики [17, с.23].

В дошкольном возрасте создается фундамент физического и психического благополучия. Среди множества факторов (социально-экономических, культурных, гигиенических и др.), влияющих на состояние здоровья и развитие детей, физическое развитие занимает существенное место по степени воздействия. Не вызывает сомнений, что в условиях интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоничное развитие дошкольника невозможно без надлежащего физического развития [20, с.62].

Содержание и сущность понятия «физическое развитие» широко рассмотрена в современной литературе с различных исследовательских позиций.

Физическое развитие, по определению С. В. Гудниковой, О. В. Котаревой, О. П. Мельниковой «Это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и т.п.) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства» [15, с.31].

Л. Ф. Тихомирова определяет физическое развитие как «Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей» [57, с.45].

Согласно мнению А. Д. Унашхотлова и В. В. Вальцева «Физическое развитие представляет совокупность морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определенная последовательность увеличения различных частей организма, их пропорций, созревание различных органов, систем на определенном этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определенному плану при оптимальных условиях жизнедеятельности» [60, с.2361].

В выпускной квалификационной работе под физическим развитием будем понимать процесс роста, формирования тела, а также развитие двигательных навыков у детей дошкольного возраста.

Физическое развитие характеризуется изменениями в трех основных группах показателей [61, с. 48]:

- антропометрические показатели: рост (длина тела), вес, окружности головы, груди, талии и бедер, длина конечностей. Эти параметры отражают размеры и пропорции тела ребенка и служат индикаторами соответствия физического развития возрастной норме, а также позволяют выявлять возможные отклонения;

- функциональные показатели: частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, дыхательный объем, мышечная сила и выносливость. Данные показатели характеризуют работу внутренних органов и систем организма, а также способность ребенка переносить физические нагрузки;

- моторные (двигательные) показатели: скорость движений, координация, ловкость, гибкость и баланс. Они оценивают уровень овладения двигательными навыками, такими как ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и другие виды активности.

Указанные группы показателей взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Например, улучшение функциональных параметров может способствовать более эффективному выполнению двигательных задач,

тогда как надлежащее антропометрическое развитие создает базу для оптимального функционирования всех систем организма.

Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста занимает ключевую роль в общем концепте их развития на этапе подготовки к школе, поскольку способствует укреплению здоровья, улучшению координации движений, а также развитию выносливости и силы. Основы физического воспитания дошкольников базируются на учете возрастных особенностей, индивидуальных потребностей ребенка и создании благоприятных условий для активной двигательной деятельности. Принципы физического воспитания старших дошкольников можно сформулировать следующим образом [23, с.52]:

- принцип доступности: физические нагрузки должны соответствовать возрасту и уровню физической подготовки ребенка; упражнения и игры подбираются так, чтобы быть выполнимыми и в то же время стимулировали дальнейшее развитие двигательных навыков;

- принцип систематичности: регулярные занятия способствуют более эффективному усвоению новых навыков и развитию физических качеств; занятия рекомендуется проводить ежедневно, чередуя активные и спокойные виды деятельности;

- принцип постепенности: нагрузки наращиваются постепенно, начиная с простых упражнений и переходя к более сложным; это обеспечивает плавный прогресс и снижает риск переутомления и травм;

- принцип индивидуализации: учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, включая уровень физической подготовленности, темперамент и состояние здоровья, что позволяет подбирать наиболее адекватные упражнения и методы обучения;

- принцип активности и самостоятельности: старшие дошкольники активно участвуют в процессе физического воспитания, проявляют инициативу и самостоятельность, что развивает ответственность за собственное здоровье и физическую форму;

– принцип эмоциональной насыщенности: занятия должны проводиться в игровой форме, вызывать положительные эмоции и интерес; эмоциональный фон существенно влияет на мотивацию и поддержание интереса к физическим упражнениям;

– принцип взаимосвязи физического и психического развития: физическая активность оказывает влияние на общее психическое развитие, способствуя улучшению памяти, внимания, мышления и речи; следует учитывать связь между физическим и умственным развитием;

– принцип комплексного подхода: развитие физических качеств должно осуществляться в рамках комплексной программы, охватывая силу, выносливость, гибкость, координацию и скорость реакции, что обеспечивает гармоничное физическое развитие;

– принцип оздоровительной направленности: все упражнения и игры направлены на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение иммунитета, уделяя особое внимание правильному дыханию, осанке и закаливанию организма;

– принцип создания благоприятных условий: для успешного физического развития необходимо обеспечивать безопасную и комфортную среду, соответствующую возрастным характеристикам детей, включая наличие подходящего оборудования, просторного помещения и доступ свежего воздуха.

Соблюдение рассмотренных принципов поможет создать оптимальные условия для физического развития детей дошкольного возраста, обеспечивая их гармоничное становление и укрепление здоровья на этапе подготовки к школе.

Наравне с физическим развитием, важное место в формировании личности ребенка дошкольного возраста занимает психическое здоровье.

Согласно мнению Е. О. Трис психическое здоровье – это состояние эмоционального благополучия и способности справляться со стрессовыми

ситуациями. Оно играет ключевую роль в формировании личности ребенка и его адаптации к окружающему миру [59, с.62].

Основные компоненты психического здоровья включают [59, с.63]:

– эмоциональную стабильность – способность контролировать свои эмоции, понимать чувства других людей и выражать собственные переживания адекватными способами;

– социальную адаптацию – умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, устанавливать дружеские отношения и решать конфликты мирным путем;

– когнитивное развитие – формирование мыслительных процессов, таких как внимание, память, логическое мышление и воображение. Эти навыки необходимы для дальнейшего обучения дошкольников в школе.

– самооценку – чувство собственной значимости и уверенности в своих силах. Дети с высокой самооценкой легче справляются с трудностями и достигают успехов в различных областях жизни.

– творческое самовыражение – возможность проявлять свою индивидуальность через игру, творчество и фантазию, что способствует развитию воображения и креативного мышления.

Для поддержки психического здоровья необходимо создавать благоприятную атмосферу в семье и детском саду, обеспечивать эмоциональную поддержку, поощрять самостоятельность и инициативу ребенка, а также помогать ему справляться с трудностями и неудачами [59, с.64]. Условия для обеспечения психического здоровья дошкольников представлены в Приложении 1.

Таким образом, физическое развитие и психическое здоровье тесно связаны друг с другом: регулярные физические нагрузки помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение, а хорошее эмоциональное состояние способствует повышению мотивации к физической активности. С другой стороны, проблемы с физическим здоровьем могут привести к

снижению самооценки и социальной изоляции, что негативно сказывается на психическом состоянии ребенка [1, с.105].

Как отмечает О. О. Гонина «Физическое развитие и психическое здоровье являются критическими компонентами общего уровня развития старших дошкольников. Их поддержка и укрепление требуют комплексного подхода, который включает физическую активность, эмоциональную поддержку, социальное взаимодействие и творческую самореализацию. Занятия физкультурой положительно влияют на когнитивные функции, такие как память, внимание, творческие способности и продуктивность. Физическая активность улучшает кровообращение в головном мозге, что приводит к увеличению поступления кислорода и питательных веществ в клетки головного мозга. Это помогает улучшить функцию гиппокампа, который отвечает за формирование и поддержание памяти. Постоянные физические упражнения и здоровое питание может увеличить объем гиппокампа и улучшить способность запоминать» [12, с.67].

Занятия физкультурой стимулируют выработку нейротрансмиттеров, таких как норадреналин и серотонин, которые улучшают мозговую активность. Это может помочь повысить внимательность и концентрацию. Кроме того, физическая активность также может снизить уровень стресса и беспокойства, которые могут отвлекать от выполнения задач [15, с.37].

Занятия физкультурой повышают физическую выносливость и энергию. Регулярные физические упражнения улучшают качество сна и снижают уровень стресса, что помогает вам сосредоточиться и более эффективно использовать время.

Согласно мнению Я. С. Боконяева «Двигательная активность способствует развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них

нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и прочее» [3, с.85].

С. П. Гарбузов, К. В. Шкуропий, Г. З. Закарян в своем научном труде говорят о прямой зависимости между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развития речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность [10, с.40].

Как отмечает А. А. Зайцев «Физическая активность в детском возрасте особенно важна, поскольку влияет на формирование организма, но также и выполняет воспитательную функцию, повышая внимание, память, самооценку и прочее. И для того, чтоб все эти процессы протекали гармонично, родителям и педагогам необходимо интегрировать физические упражнения в повседневную жизнь ребенка» [24, с. 41].

В работе И. А. Захарова отмечено, что «Физическая активность стимулирует мозговую деятельность, улучшая концентрацию внимания, память и способность к обучению. Исследования показывают, что физически активные дети демонстрируют лучшие результаты в учебе и быстрее осваивают новые навыки. Физическая активность, особенно связанная с играми и танцами, предоставляет возможность для творческого самовыражения. Это помогает детям старшего дошкольного возраста раскрыть свой потенциал и развить воображение, что положительно сказывается на их психическом здоровье» [26, с.32].

Следует отметить, что систематические занятия физкультурой вносят положительную динамику в психическое здоровье детей дошкольного возраста. Регулярные физические упражнения способствуют снижению стрессовой нагрузки, снижают психическое напряжение и могут предотвратить появления расстройств психического характера. Ежедневные занятия физическими упражнениями могут служить

ключевым элементом поддержания и укрепления психического благополучия, уменьшению симптомов тревоги [16, с.68].

О. П. Грицина отмечает следующее «Физическая нагрузка, даже в небольшом количестве повышает личностную самооценку, улучшить функции мозговой активности. В целом, можно сказать о необходимости физической культуры в жизни каждого человека, поскольку она оказывает непосредственное влияние на ментальное состояние человека. Следовательно, необходима более интенсивная пропаганда здорового образа жизни среди населения, начиная с самого раннего возраста» [13, с.23].

Таким образом, физическое развитие – это совокупность динамических изменений под влиянием генетических факторов и внешних условий, приводящих к росту, созреванию и формированию функциональных возможностей организма. Физическое развитие играет важную роль в формировании психического здоровья старших дошкольников на этапе подготовки к поступлению в школу. Регулярная физическая активность способствует эмоциональной стабильности, социальной адаптации, когнитивному развитию, самоуважению и управлению стрессом. Поддерживая физическое развитие детей, создаются условия для их гармоничного и полноценного психического здоровья.

### 1.3 Педагогические условия для обеспечения физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу

Проблемы физического развития, сохранения здоровья детей дошкольного возраста и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Задачи физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу рассматривается как неотъемлемая часть стратегии развития системы дошкольного воспитания и обучения. Физическое развитие старших дошкольников представляет собой сложный и во многом противоречивый процесс, однако структура и

систематизация его организации способствуют не только поддержанию, но и усилению здоровья ребенка [2, с.61].

В процессе физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу важно соблюдать ряд педагогических условия. Условия – это явления, необходимые для наступления данного события, но сами по себе его не вызывающие. От характера условий зависят способ действия данной причины и природа следствия [30, с.5].

Под педагогическим условием М. В. Вахрушев понимает «внешнее обстоятельство, оказывающее существенное влияние на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательно сконструированного педагогом, предполагающего достижение определенного результата» [6, с.91].

Педагогические условия физического развития детей 5-6 летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу представлены на рисунке 1.

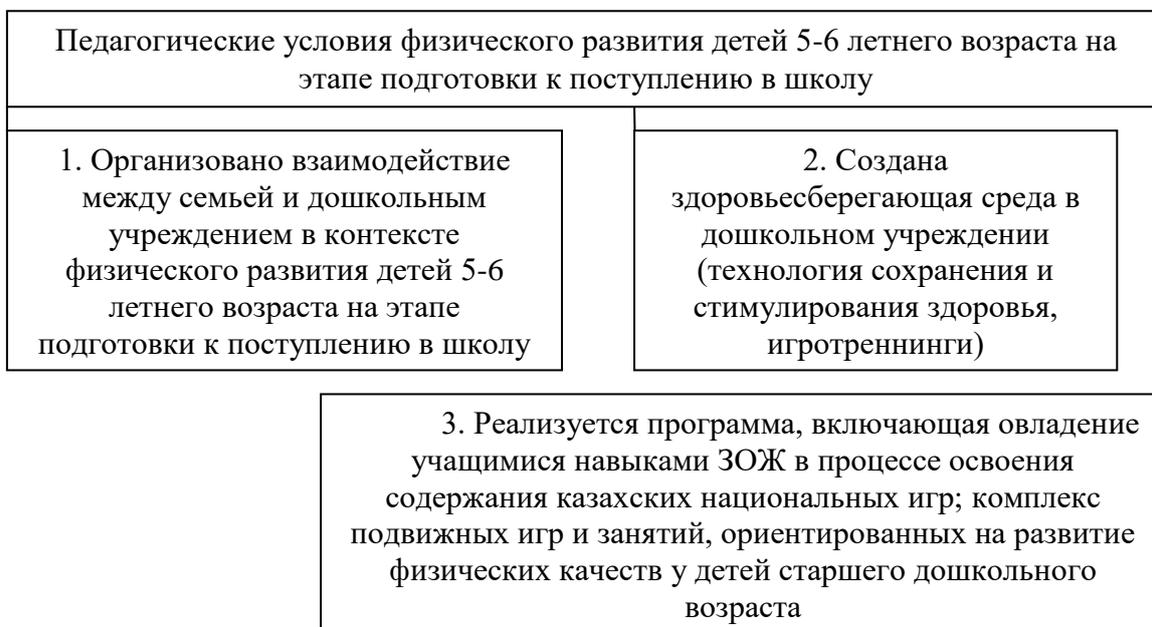


Рисунок 1 – Педагогические условия физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу

Раскроем содержание первого условия. В рамках данного исследования ключевым фактором формирования системы «семья – дошкольная организация» выступают объективные требования общества к физическим качествам личности, уровня физического развития и показателям здоровья детей возрасте 5-6 лет на этапе подготовки к поступлению в школу. Эти требования представляют собой необходимую основу для реализации потенциала в общественно значимых сферах деятельности.

Формирование системы взаимодействия «семья - дошкольная организация» позволяет объективно оценивать физическое развитие старших дошкольников, обосновывать необходимые организационно-педагогические и иные условия для эффективного функционирования и взаимодействия всех участников образовательного процесса, направленного на достижение целей физического воспитания в условиях семьи и дошкольного учреждения, обеспечивая непрерывность и последовательность его реализации [5, с.21].

Следовательно, можно отметить важность взаимодействия семьи и детского сада в процессе физического развития, стратегической целью которой является совершенствование системы физического воспитания, развитие семейного физического воспитания, обеспечение эффективного использования физической культуры для формирования здоровья и активного образа жизни детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу.

Обозначенная цель может быть реализована согласно выполнению следующих специфических задач на различных образовательных и воспитательных уровнях [18, с.5]:

- улучшение физического развития в семейной среде;
- реализация программы семейного физического развития для дошкольников;

– поддержка интеграции семьи в общую систему физического воспитания через существующие образовательные учреждения, спортивные мероприятия, организации досуга и другие учреждения.

– развивать навыки и умения в области физкультуры и спорта, на их основе формировать ценностное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;

– содействовать улучшению здоровья, достижению оптимального уровня физического развития и формированию здорового образа жизни;

– повышать педагогическую компетентность родителей в области физического развития дошкольников, раскрывать потенциал семьи, внедрять спортивные традиции в семейную жизнь, укреплять связи между поколениями, восстанавливать нарушенные отношения между детьми и родителями, способствовать гармонии в семейных отношениях через физическое воспитание.

В рамках достижения поставленной цели и выполнения задач важно:

– организовать условия для проведения занятий физическими упражнениями и спортом в семейных группах в рамках детского сада;

– разработать и апробировать программное и методическое обеспечение для физического воспитания в семье с учетом различных категорий семей и разнообразия образовательных и спортивных организаций;

– внедрить новые формы организации просвещения родительской общественности и совместных занятий физическими упражнениями и спортом в семейных группах;

– совершенствовать материально-техническую базу для организации физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий с участием семей с детьми [19, с.100].

Таким образом, в системе взаимодействия «семья – дошкольная организация» ключевой ориентир физического развития детей старшего дошкольного возраста заключается в создании единого физкультурно-

образовательного пространства. Это означает достижение единства целей, образовательных программ, педагогических методов и ресурсов, чтобы обеспечить общее ценностно-смысловое направление деятельности всех участников. Такой подход будет способствовать повышению педагогической эффективности системы дошкольного воспитания и обучения [21, с.35].

При рассмотрении второго условия описана организация здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении. Отмечено, что в контексте физического развития детей дошкольного возраста на этапе подготовки к школе актуальна реализация комплексной воспитательной концепции, обеспечивающей гармоничное развитие обучающихся по физическим, трудовым, нравственным, эмоциональным и эстетическим направлениям. Значительную роль отводят физической культуре, которая выступает как фактор решения ряда образовательных задач: систематическая физическая активность способствует формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья [1, с.65].

Так же представлены здоровьесберегающие технологии, применяемые в условиях образовательной организации.

Средства двигательной направленности, включающие физкультурно-оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуются преимущественно в рамках занятий по физической культуре. Распределение обучающихся по основным, подготовительным и специальным группам для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях осуществляется врачом с учетом состояния здоровья учащихся (или на основании медицинских справок).

Занятия физической культурой ориентированы на формирование и развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и других метрических и координационных качеств.

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминутки в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий и дней здоровья.

Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды (здоровьесберегающие образовательные технологии – психолого-педагогические).

Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса:

- обеспечение положительного эмоционального климата в коллективе и в взаимодействии учителя и учащегося;
- комплексная психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в ходе их развития;
- функционирование кабинета психологической разгрузки (психогимнастика, тренинговые мероприятия и подобные формы);
- коррекция неблагоприятных психосоматических состояний обучающихся.

Профилактические и закаливающие средства (здоровьесберегающие образовательные технологии – учебно-воспитательные):

- формирование грамотного отношения к собственному здоровью посредством просветительских лекций и тренингов;
- проведение культурно-массовых оздоровительных мероприятий;
- взаимодействие с семьей обучающегося (пропаганда здорового образа жизни через серию занятий в рамках родительского клуба, индивидуальные беседы, группы по интересам);
- организация массовых оздоровительных мероприятий с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выезды на природу, экскурсии) [7, с.107].

В рамках рассмотрения третьего условия разработана программа, включающая овладение учащимися навыками ЗОЖ в процессе освоения содержания казахских национальных игр; комплекс подвижных игр и занятий, ориентированных на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Программа ««Активная семья. «Казахская национальная игра: Бес асык»» направлена на формирование у старших дошкольников и родителей умения выполнять технические, тактические приемы игры, а так же на развитие навыков критического мышления, внимания, правильной моторики пальцев, ловкости.

Настоящая программа предусматривает:

1. Изучение истории национальной игры «Бес асык».
2. Формирование теоретических знаний и практических навыков.
3. Развитие навыков участия в соревнованиях.

Наряду с этим программа предусматривает работу по правильной организации досуга дошкольников и родителей, воспитанию у них общественной активности, развитию норм и принципов нравственного поведения.

В ходе занятий национальной игры «Бес асык» старшие дошкольники вместе с родителями формируют комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и повседневной жизни. Занятия способствуют развитию у детей мышления, внимания, точной моторики пальцев, творческого воображения, наблюдательности, строгой последовательности рассуждений и ловкости [27, с.69].

В конце учебно-воспитательного года рекомендуется проводить итоговые (соревновательные) занятия, на которых рассматриваются достижения каждого занимающегося.

Программа на всех этапах обучения предусматривает знакомство занимающихся с многовековой историей национальной игры «Бес асык», которая содержит интересные факты, краеведческие аспекты, развитие

национальной игры «Бес асык» в нашей области и стране. Эти сведения нужны учащимся не только для того, чтобы повысить их общую культуру в национальных казахских играх, но и стать участниками и победителями соревнований [28, с.15].

Обучение национальной игре «Бес асык» характеризуется сложным учебно-воспитательным процессом. В связи с этим крайне важно донести до занимающихся, что достижение спортивного успеха возможно исключительно при настойчивости, трудолюбии, регулярной практике и постоянном совершенствовании игровых навыков. Без формирования устойчивой привычки к самостоятельным занятиям и соблюдения режима тренировки достижение значимых результатов в данной игре затруднено [33, с.14].

Так же разработаны занятия и упражнения, направленные на развитие психических и моторных функций детей дошкольного возраста, напрямую влияющих на развитие когнитивных процессов [38, с.69].

Основные условия эффективности применения:

1. Педагог должен свободно владеть упражнениями сам, прежде чем предлагать для разучивания детям.
2. Соблюдение принципа «от простого к сложному».
3. Новые упражнения разучивают сначала медленно, упражнения для рук – поочередно.
4. Время занятий (режимные моменты) – утро, день.
5. Занятия проводят как в индивидуальной, так и в групповой формах.
6. Одно упражнение не должно занимать более 2 мин.
7. Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

Таким образом, основными педагогическими условиями физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу являются: организация взаимодействия между

семьей и дошкольным учреждением в контексте физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу, создание здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении (технология сохранения и стимулирования здоровья, игротренинги), разработка и реализация программы, включающая овладение учащимися навыками ЗОЖ в процессе освоения содержания казахских национальных игр; внедрение комплекса подвижных игр и занятий, ориентированных на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

#### Выводы по первой главе

На основе анализа психолого-педагогической литературы рассмотрена проблема физического развития детей на этапе подготовки к поступлению в школу. Физическое развитие на этапе подготовки поступления в школу является фундаментальным фактором, влияющим на академическую готовность, когнитивные процессы и социальную адаптацию ребенка. В рамках выпускной квалификационной работы физическое развитие рассматривается как интегрированная совокупность динамических изменений организма, обусловленных генетическими детерминантами и внешними условиями, приводящих к росту, созреванию и формированию функциональных возможностей организма. Рассмотренные педагогические условия могут послужить основой для разработки вариативной системы физического развития, адаптивных программ и технологий физического воспитания и развития, в рамках подготовки поступления детей в школу.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 5-6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ШКОЛУ**

### **2.1 Организация исследования**

Для исследования уровня физического развития и состояния здоровья детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу проведена опытно-практическая работа на базе КГУ «Кенеральская общеобразовательная школа отдела образования Федоровского района» Управления образования акимата Костанайской области, класс предшкольной подготовки. Выборку составили старшие дошкольники 5-6 лет в количестве 20 человек.

Цель исследования заключалась в проверке гипотезы о том, что физическое развитие детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу будет результативным при следующих педагогических условиях: организовано взаимодействие между семьей и дошкольным учреждением в контексте физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу; создана здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении (модель здоровьесберегающей среды «Здоровый ученик – основа процветающего будущего»); реализуется программа, включающая овладение учащимися навыками ЗОЖ в процессе освоения содержания казахских национальных игр; комплекс занятий и подвижных игр, ориентированных на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование осуществлялось в период с сентября 2025 г. по январь 2026 г., проводилось в три этапа.

На констатирующем этапе проводилось исследование исходного уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки поступления в школу, выполнялся подбор критериев

оценки экспериментальных результатов. Также был проведен анализ информации о состоянии здоровья детей старшего дошкольного возраста по данным амбулаторных карт (с учетом распределения по группам здоровья).

Формирующий этап – основной этап, на котором были реализованы запланированные мероприятия для достижения поставленных целей.

Третий этап (контрольный) включал в себя повторную диагностику показателей физического развития и определение эффективности использования методической разработки (программы), включающей комплекс занятий с подвижными играми, ориентированными на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, а также овладение учащимися навыками ЗОЖ в процессе освоения казахской национальной игры «Бес асык».

В целях соблюдения этического принципа конфиденциальности в деятельности педагога имена респондентов сокращены.

На первом этапе опытной работы проводилась работа по определению весоростового индекса (ВРинд.) по Кетле, который позволяет оценить соотношение массы тела человека и его роста.

В таблице 1 представлена балльная оценка значений весоростового индекса Кетле ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ) для мальчиков и девочек 5-6 лет.

Таблица 1 – Балльная оценка значений весоростового индекса Кетле ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ) для мальчиков и девочек 5-6 лет

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
Мальчики					
5-6	2	4	5	3	1
	дефицит массы	гармоничное (-)	Гармоничное	гармоничное (+)	Тучное
	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
Девочки					
	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19

Норма и оценка антропометрических данных для мальчиков и девочек 5-6 года жизни на констатирующем и контрольном этапах исследования представлена в Приложении 2.

Так же на первом этапе опытной работы определены критерии и показатели физического развития детей на этапе подготовки поступления в школу. Согласно критериям, был отобран комплекс диагностических методик.

Критерии и показатели физического развития детей на этапе подготовки поступления в школу представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии и показатели физического развития детей на этапе подготовки поступления в школу

Критерии	Показатели	Диагностическая методика
Антропометрия	Рост, вес, весоростовой индекс	Оценка значений весоростового индекса Кетле ( $\text{кг}/\text{м}^2$ )
Мотивация к двигательной деятельности	Умение задавать вопросы познавательного характера, стремления рассказать о значении физической культуры, выделяя при этом его назначение, область применения, а также проявление активности	«Мотивация к двигательной деятельности» (А. А. Ошкина)
Развитие физических качеств	Развиты физические качества (быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость)	Тест на определение скоростных качеств Тест на определение координационных способностей Тест на определение выносливости Тест на определение скоростно-силовых качеств

## 2.2 Реализация педагогических условий физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу

На формирующем этапе исследовательской работы были организованы и реализованы педагогические условия физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу:

– организовано взаимодействие между семьей и дошкольным учреждением в контексте физического развития детей 5-6-летнего возраста;

– создана здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении (модель здоровьесберегающей среды «Здоровый ученик – основа процветающего будущего»);

– разработана и реализована программа, включающая овладение старшими дошкольниками навыками ЗОЖ в процессе освоения содержания казахских национальных игр, а также комплекс занятий с использованием подвижных игр, ориентированных на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Для реализации первого условия организовано взаимодействие между семьей и дошкольным учреждением с целью повышения уровня физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу. Были организованы формы взаимодействия семьи и школы:

Агитационно-пропагандистская форма включала в себя теоретический аспект, проводились беседы и лекции, с родителями на собраниях и дошкольниками. Темы бесед и занятий были подобраны в соответствии с образовательной программой. Для решения важных воспитательно-педагогических задач по физическому развитию дошкольников активно взаимодействовали воспитатель и родители, вырабатывая единую позицию. Были организованы открытые занятия, на которых родители могли присутствовать. По завершении каждого занятия родители имели возможность получить консультацию у воспитателя. Дважды в месяц проводились совместные занятия физкультуры для родителей, которые рассматривались как способ вовлечения семьи в занятия физической культурой и коррекции недостатков в их знаниях в этой области [55, с.12].

Следующая форма деятельности заключалась в совместной организации занятий с участием родителей, реализуемых в условиях образовательного учреждения. Следует отметить, что данная деятельность является неотъемлемой частью физического развития детей старшего дошкольного возраста. Совместное проведение занятий с родителями опиралось на установленный набор принципов [56, с.31]:

- обязательно прослеживалась связь обучения с реальными жизненными ситуациями, а также преемственность урочной и внеурочной деятельности;

- ребенок – активный коммуникант;
- сочетание групповых и индивидуальных формы работы;
- самостоятельный выбор;
- эмоциональная вовлеченность и творческая активность;
- сотрудничество.

Учет требований, отраженных в принципах, позволил выбирать адекватные формы проведения, методы и средства исходя из целей внеурочной деятельности.

Следует отметить, что при проведении совместных занятий придерживался такой принцип, как «интерес», «сотрудничество» (воспитателю важно вовлекать учащихся и родителей в подготовку и проведение мероприятий внеурочной деятельности, тем самым развивая их самостоятельность), «доверие» (педагогу рекомендуется стремиться к доверительным отношениям с дошкольниками, тем самым сплочая их возле себя), «неназидательность» (дошкольник самостоятельно делает выводы, тем самым формируя свое мировоззрение) [5, с.23].

Можно отметить, что если совместные занятия планировать и проводить систематически, то такая деятельность способствует более успешному воспитанию в области физической культуры.

Разработанная модель взаимосвязи основана на следующих критериях.

Первый критерий – количественный охват участников.

Для успешной и эффективной деятельности варьировались формы ее организации: индивидуальная, групповая, массовая. Рассмотрим каждую из форм подробнее:

– индивидуальная. Суть такой формы сводится к тому, что воспитатель поручает старшему дошкольнику определенное задание. Цель этой деятельности – расширить кругозор обучающихся и родителей о важности физического развития;

– групповая. Среди преимуществ данной формы можно выделить экономичность по времени. Воспитатель совместно со старшими дошкольниками организует и проводит праздники, вечера, конкурсы, и прочее;

– массовая. Преимуществом этой формы является охват старших дошкольников и их родителей при такой форме организации задействуются не только обучающиеся определенного класса, а учащиеся и родители всей школы [63, с.36].

Второй критерий – вариативность организационных форм. Занятия могут быть проведены в виде творческого конкурса, интеллектуальной игры, викторины, олимпиады, тематического вечера, телемоста, тренинга, спортивного мероприятия и прочее [7, с.109].

Третий критерий – частотность проведения совместных занятий. В рамках данного критерия выделяют эпизодические и постоянно действующие формы.

При организации совместных занятий на первом этапе воспитателем определялась форма проведения, которая зависит от интересов, возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста, тема мероприятия, которая должна быть сформулирована так, чтобы привлечь обучающихся, цели и задачи мероприятия, материалы и оборудование, место проведения. Далее идут подготовка и проведение мероприятия. Заканчивается все подведением итогов.

Этапы занятия:

- организационный момент – по времени занимает 1 мин.;
- вводная часть – по времени занимает 5 мин.;
- основная часть – по времени занимает 15 мин.;
- заключительная часть – по времени занимает 5 мин. [42, с.30].

Следует отметить, что в основу плана организации физкультурно-оздоровительных мероприятий включено создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, а также улучшение взаимоотношений между дошкольниками и их родителями в семейной обстановке. Подробный план мероприятий представлен в таблице 3.

Таблица 3 – План мероприятий взаимодействия семьи и дошкольной организации в процессе физического развития дошкольников

Мероприятия	Дата проведения	Ответственные за проведение
Занятия: – организация распорядка дня и физическая активность для дошкольников. – польза закаливающих процедур для здоровья взрослых и детей. – роль физических упражнений в поддержании здорового образа жизни	Сентябрь 2025 по декабрь 2025 г.	Воспитатель и учитель физической культуры
Организация родительских собраний по темам: – значение самостоятельных занятий физической культурой для детей; – важность выполнения и соблюдение контроля домашних заданий по физической культуре; – проведение совместной спортивной активности для родителей и детей	В течение года по одному разу в четверть	Воспитатель и учитель физической культуры
Организация открытых занятий по физической культуре	В течение года по одному разу в четверть	Учитель физической культуры
Реализация спортивного праздника учителем физической культуры «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Ноябрь 2025 г.	Учитель физической культуры
Разработка и реализация программы «Активная семья. «Казахская национальная игра: Бес асык»»	Декабрь 2025г. -январь 2026 г.	Родители старших дошкольников
Соблюдение режима дня: – утренняя гимнастика; – проведение досуга на свежем воздухе.	Сентябрь 2025 – январь 2026 г.	Родители.
Организация и проведение совместных спортивных и подвижных игр	Сентябрь 2025 – январь 2026 г.	Родители совместно с детьми

Так же задача родителей заключалась в развитии заинтересованности детей в выполнении совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях семьи (табл. 4, табл. 5).

Таблица 4 – Дневник самоконтроля для дошкольников и родителей

Показатели	Дата
1	2
Соблюдение режима дня	
Совместное проведение утренней зарядки	
Совместное проведение игр	
Совместное проведение подвижных игр	

Таблица 5 – Программа совместной деятельности родителей и дошкольников в условиях семьи

Форма	Условия проведения	Периодичность
Определение и соблюдение режима дня в условиях семьи	– подъем; – утренняя гимнастика; – закаливающие процедуры; – прогулки на свежем воздухе 1-2 часа	За час до выхода на занятия Ежедневно. Ежедневно. Ежедневно
Проведение совместных спортивных игр	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, гандбол, баскетбол	2 раза в неделю
Проведение совместных подвижных игр	Заинтересовать детей в подборе совместных подвижных игр	2 раза в неделю
Заполнение дневника самоконтроля	Заполняют как родители, так и дети	Ежедневно

Таким образом, представленная модель направлена на совершенствование взаимодействия семьи и дошкольной организации в физическом развитии дошкольников. Педагогическая взаимосвязь основана на ценностях, идеях и практическом опыте преподавания физической культуры. Реализация этой модели позволит эффективно использовать физическое воспитание в образовательном процессе, способствуя развитию учебной физкультуры на высоком уровне и

созданию качественной практики вовлечения семьи в занятия физической культурой обучающихся.

Для реализации второго педагогического условия создана здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении. Реализация данного педагогического условия направлена на создании единого, здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении, которое обеспечивает овладение детьми старшего дошкольного возраста компетенцией по сохранению здоровья и формирование здорового образа жизни. Эффективность формирования здоровьесберегающей среды школы средствами физкультурной деятельности зависит от соблюдения ряда условий:

- подготовка педагогов к работе по формированию ЗОЖ в учебном процессе, что позволяет создать подходящую систему деятельности по развитию здоровой личности;

- слаженная работа воспитателей и семьи, что существенно улучшит атмосферу школьной жизни и позволит совмещать научно обоснованное просвещение о ЗОЖ с полезной для здоровья деятельностью дошкольников;

- формирование здорового образа жизни у старших дошкольников при условии систематичной внеурочной деятельности [11, с.80].

Далее на рисунке 2 представим базовую модель здоровьесберегающей среды КГУ «Кенеральская общеобразовательная школа отдела образования Федоровского района» «Здоровый ученик – основа процветающего будущего».

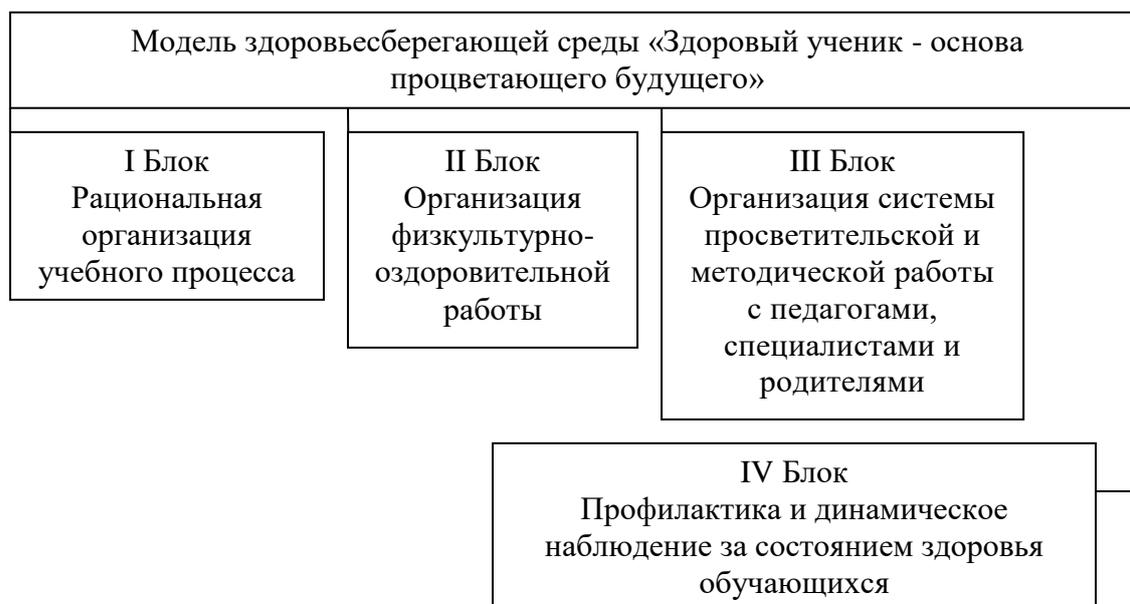


Рисунок 2– Модель здоровьесберегающей среды «Здоровый ученик – основа процветающего будущего»

I Блок «Рациональная организация учебного процесса». Реализация данного блока создаст условия для снижения перегрузки, нормализации чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, уменьшая при этом избыточное функциональное напряжение и утомление.

II Блок «Организация физкультурно-оздоровительной работы». Реализация данного блока обеспечит полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья на уроках физической культуры, позволяет организовать занятия с участием учащихся, относящихся к различным группам здоровья по медицинским показаниям, вводит часы активных движений (динамические паузы) между уроками, осуществляет динамические перемены и физкультурные паузы на уроках, способствующие эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности, а также обеспечивает регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дни спорта, соревнования и прочее) [14, с.60].

III Блок «Организация системы просветительской и методической работы с воспитателями, специалистами и родителями». Следует отметить, что педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды дошкольной организации средствами физкультурной деятельности

направлены на создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса [16, с.80].

Важность участия семьи в укреплении здоровья дошкольников должна постоянно расти. Ежедневная утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, регулярное соблюдение двигательного режима, активные игры на свежем воздухе и прогулки станут для дошкольников неотъемлемой частью их жизни, если они окружены родителями, которые своим примером демонстрируют важность здоровья и здорового образа жизни [19, с102].

IV блок «Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья обучающихся» включает системный анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья старших дошкольников, обеспечение доступности сведений для каждого педагога; регулярный анализ результатов динамического мониторинга состояния здоровья и их обсуждение с воспитателем, родителями; внедрение карты здоровья класса, что позволяет наглядно отследить динамику заболеваемости, выявлять причины и своевременно принимать необходимые меры; а также формирование системы комплексной педагогической, психологической и социальной поддержки детей с школьными проблемами [31, с.559].

Следует отметить, что физическое развитие, укрепление и восстановление здоровья детей на этапе подготовки к поступлению в школу могут обеспечиваться посредством создания целенаправленного комплекса, включающего организационные и профилактические мероприятия.

При реализации третьего условия разработана и реализована программа, включающая овладение старшими дошкольниками навыками ЗОЖ в процессе освоения содержания казахской национальной игры «Бес асык»; разработан и внедрен комплекс подвижных игр и занятий, ориентированных на развитие физических качеств у детей 5-6 летнего возраста на этапе подготовки поступления в школу [64, с.160].

Программа казахской национальной игры «Бес асык» в рамках физического развития детей 5-6 летнего возраста на этапе подготовки в школу имеет высокую актуальность по нескольким причинам:

1. Сохранение культурного наследия. «Бес асык» – это традиционная казахская игра, которая передает культурные ценности и обычаи. Введение совместной деятельности школы и семьи в процессе физического развития дошкольников поможет сохранить и популяризировать эту игру среди молодежи.

2. Развитие физических навыков. Игра способствует развитию координации, ловкости и физической активности у детей. Это особенно важно в условиях современного образа жизни, когда дети часто проводят время за экранами [65, с.597].

3. Социальные навыки. Участие в игре развивает командный дух, умение работать в группе и взаимодействовать с другими. Это помогает детям развивать социальные навыки и учиться уважать соперников.

4. Обогащение образовательного процесса. Включение традиционных игр в образовательный процесс делает его более разнообразным и интересным. Это может повысить мотивацию учащихся и их вовлеченность в учебу [66, с.292].

5. Формирование идентичности. Занятия казахскими национальными играми помогают детям осознать свою культурную идентичность и гордиться своим наследием [35, с.78].

6. Психологическое развитие. Игра способствует развитию стратегического мышления, концентрации и терпения, что важно для общего развития ребенка.

Таким образом, Программа национальной игры «Бес асык» не только поддерживает традиции, но и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию детей старшего дошкольного возраста.

Цель и задачи программы.

Цель программы: раскрытие умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности воспитанников.

Задачи программы.

Обучающие:

– обучение упражнениям, теории и практике национальной игре «Бес асык»;

– обучение основам национальной игре «Бес асык»;

– подготовка обучающихся к участию в национальной лиги.

Воспитательные:

– воспитание отношения к национальной игре «Бес асык», как к наследию национальной культуры;

– воспитание настойчивости, целеустремленности, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;

– выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

– развитие стремления детей к самостоятельным занятиям в игре «Бес асык»;

– развитие способности предвидеть технические приемы упражнения, образное и аналитическое мышление;

– осуществление всестороннего физического и культурного развития воспитанников [52, с.181].

Режим занятий.

Общее количество часов в год – 102.

Количество часов в неделю – 3.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

По окончании первого года обучения дошкольники и родители будут знать:

– правила игры, принципы равновесия сил, понятия: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ», «Алақан», «Төртбұрыш», «Асықалмастыру», «Үндемес», «Сарт-сұрт», «Қаршу», «Отау»;

– уметь применять правила игры на практике;

– рассчитывать соотношение сил в любой момент упражнения.

В результате занятий разовьются следующие качества личности: целеустремленность, настойчивость, уверенность, умение логически мыслить, память.

На ряду с этим улучшаться физические качеств, такие как ловкость, координация. Занимающиеся смогут принять участие в спортивных соревнованиях городского и областного уровня.

Условия для реализации программы.

Оборудование, материалы. Для занятий необходимы: учебный класс, комплекты асыков, коврики для занятий, доступ к интернет-ресурсам.

Ожидаемые результаты:

1. Участники смогут четко объяснить правила «Бес асық» и продемонстрировать их на практике.

2. Участники улучшат свои навыки в метании, ловкости и стратегии, что поможет им стать более успешными игроками.

3. Участники научатся работать в команде, развивая навыки сотрудничества и общения.

4. Участники получают знания о казахской культуре и традициях, связанных с игрой, что поможет сохранить и передать эти ценности.

5. Участники будут активно играть в игру, что способствует улучшению физической формы и здоровья.

Эти результаты помогут участникам не только в игре, но и в жизни, развивая важные навыки и ценности, тематическое планирование представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Тематическое планирование

№ темы	Тема занятия.	Количество часов
1	2	3
1	ТБ. История развития национальной игры «Бес асык», ознакомление с правилами игры.	2
2	Обучение броску и ловли асыка.	2
3	Закрепление броска и ловли асыка	2
4	Совершенствование броска и ловли асыка.	2
5	Обучение упражнения: «Бірлік»	2
6	Закрепление упражнения: «Бірлік»	2
7	Совершенствование упражнения: «Бірлік»	2
8	Обучение упражнения: «Екілік»	2
9	Закрепление упражнения: «Екілік»	2
10	Совершенствование упражнения: «Екілік»	2
11	Обучение упражнения: «Үштік»	2
12	Закрепление упражнения: «Үштік»	2
13	Совершенствование упражнения: «Үштік»	2
14	Обучение упражнения: «Төрттік»	2
15	Закрепление упражнения: «Төрттік»	2
16	Совершенствование упражнения: «Төрттік»	2
17	Обучение упражнения: «Жалақ»	2
18	Закрепление упражнения: «Жалақ»	2
19	Совершенствование упражнения: «Жалақ»	2
20	Обучение упражнения: «Алақан»	2
21	Закрепление упражнения: «Алақан»	2
22	Совершенствование упражнения: «Алақан»	2
23	Обучение упражнения: «Төртбұрыш»	2
24	Закрепление упражнения: «Төртбұрыш»	2
25	Совершенствование «Төртбұрыш»	2
26	Обучение упражнения: «Асықалмастыру»	2

## Окончание таблицы 6

27	Закрепление упражнения: «Асықалмастыру»	2
28	Совершенствование «Асықалмастыру»	2
29	Обучение упражнения: «Үндемес»	2
30	Закрепление упражнения: «Үндемес»	2
31	Совершенствование «Үндемес»	2
32	Обучение упражнения: «Сарт-сұрт»	2
33	Закрепление упражнения: «Сарт-сұрт»	2
34	Совершенствование «Сарт-сұрт»	2
35	Обучение упражнения: «Қаршу»	2
36	Закрепление упражнения: «Қаршу»	2
37	Совершенствование «Қаршу»	2
38	Обучение упражнения: «Отау»	2
39	Закрепление упражнения: «Отау»	2
40	Совершенствование упражнения «Отау»	2
Учет.		
	Совершенствование игры	10
	Соревновательные игры	12
Итого за год		102

Далее представим комплекс подвижных игр и занятий, ориентированных на развитие физических качеств у детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки поступления в школу (Приложение 3).

Таким образом, можно отметить, что представленные занятия и упражнения могут послужить основой для разработки вариативной системы физического развития, адаптивных программ и технологий физического воспитания и развития, в рамках подготовки поступления детей в школу.

## 2.3 Методы исследования

Для решения поставленной цели опытно-практической работы были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы,
- тестирование по развитию физических качеств старших дошкольников;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики (U-критерий Манна-Уитни).

Проведенный анализ научно-методической литературы позволил рассмотреть вопросы развития физических качеств у детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки поступления в школу. Цель данного анализа состояла в систематизации и обобщении существующих данных о развитии физических качеств у детей 5-6 лет в период подготовки к поступлению в школу, с акцентом на моделирование взаимосвязей между динамикой физического развития и образовательной готовностью. В трудах ученых-практиков рассматриваются различные аспекты, включая двигательные функции (координация, ловкость, скорость движений), силовые качества, выносливость, а также влияние факторов окружающей среды и условий воспитания (семейная поддержка, доступ к спортивной инфраструктуре и прочее).

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент представляет собой специально организованное исследование педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений или гипотез. В рамках педагогического эксперимента представлена методическая работа, включающая основные компоненты, средства, приемы и технологические решения в рамках физического развития детей старшего дошкольного возраста в период подготовки к поступлению в школу, которые подлежат

экспериментальному изучению в условиях реального педагогического процесса.

В опытно-практической работе по каждому критерию и соответствующему ему показателю были подобраны диагностические методики разных авторов:

Методика «Мотивация к двигательной деятельности» (А. А. Ошкина).

Цель методики – выявление у старших дошкольников мотивации к двигательной деятельности.

Стимульный материал.

Старшим дошкольником предложено ответить на вопрос: «Как ты считаешь, с какой целью проводят уроки физической культуры?».

«Ты много двигаешься, занимаешься физкультурой, ходишь на физкультурную образовательную деятельность, для того что бы стать сильным, выносливым, крепким, развить себя физически и воспитать характер?»

Учащимся предложено выступить в качестве интервьюера и узнать у сверстников нравятся или не нравятся им уроки физической культуры.

Можно начать так:

Ты много двигаешься?

Занимаешься физкультурой, для того что бы стать.....

На уроках физической культуры тебе нравится.....»

Ты много двигаешься, занимаешься физкультурой, ходишь, потому что хочешь быть вместе с друзьями.....

Таким образом, определение уровней определения уровня мотивации производилось по следующим параметрам:

– 5 баллов – высокий уровень. Определяется эмоциональным откликом на познавательную задачу. При этом старший дошкольник должен задать не менее трех вопросов познавательного характера;

рассказать о значении физической культуры в жизни человека, выделить его функциональное назначение, область применения;

– 3 балла – средний уровень. Ребенок задает не менее 1-2 вопросов познавательного характера; рассказывает о предмете, не выделяет его функциональное назначение;

– 2 балла – низкий уровень. Не задает вопросы познавательного характера, рассказывает о предмете, не выделяет его функциональное назначение.

Диагностика по критерию развития физических качеств старших дошкольников включала тесты: развитие двигательных-координационных, скоростно-силовых и силовых способностей, выносливости.

Тестирование проводилось отдельно с мальчиками, затем с девочками.

#### 1. Тест на определение скоростных качеств.

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: дошкольники выстраиваются в пары; участники занимают стартовую позицию на стартовой линии; по команде «Внимание!» выполняют наклон корпуса вперед, затем по команде «Марш!» бегут по своей дорожке к линии финиша; фиксируется наилучший результат.

#### 2. Тест на определение координационных способностей.

Цель исследования: определить способность старших дошкольников быстро и точно адаптировать действия в ответ на внезапно меняющуюся обстановку во время челночного бега на дистанцию  $3 \times 10$  м.

Методика проведения: исследование проводится в парах. Для каждого участника на линии старта и на финише размещается кубик. Инструкция: по приближении к финишу дошкольники должны обежать вокруг соответствующего кубика три раза (на старте и на финише). По завершении задания фиксируется время выполнения.

#### 3. Тест на определение выносливости.

Цель: определить выносливость в беге до утомления у детей старшего дошкольного возраста.

Методика проведения: в забеге принимают участие 6-8 старших дошкольников, столько же дошкольников по заданию педагога занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для точного подсчета беговая дорожка размечена через каждые 10 м. По истечении 5 мин. дошкольники останавливаются, и определяются их результаты (в метрах) [51, с.79].

Педагог по физическому воспитанию выполняет роль лидера колонны, поддерживая средний темп на протяжении одного-двух кругов. Дошкольники следуют за ним, затем переходят к самостоятельному бегу, сохраняя заданный темп. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Оценка выполнения теста считается корректной, если старшая возрастная группа дошкольников преодолевает всю дистанцию без остановок.

#### 4. Тест на определение скоростно-силовых качеств.

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: старшие дошкольники занимает стартовую позицию на линии старта, выполняет резкий взмах руками и осуществляет двухопорное отталкивание ногами. Задача состоит в достижении максимального возможного расстояния. Во время приземления исключается опора на руки за спиной.

Метод математической статистики (U-критерий Манна-Уитни) направлен на проверку гипотез о равенстве средних значений в выборках, когда дисперсии неизвестны и размер выборки мал. Применялся U-критерий Манна-Уитни для сравнения выборки с заданным теоретическим значением.

Далее представим анализ и интерпретацию результатов констатирующего этапа исследования.

Результаты уровня мотивации к двигательной деятельности старших дошкольников по методике А. А. Ошкиной на констатирующем этапе опытной работы представлены в Приложении 4.

Анализ результатов уровня мотивации к двигательной деятельности старших дошкольников по методике А. А. Ошкиной позволяет сделать следующие выводы: все учащиеся набрали от 2 до 3 баллов, что свидетельствует о среднем уровне сформированности знаний объектов и понимания их функций. Уровни участников распределились следующим образом: средний получили 16 человек (80 %), низкий – получили 4 человека (20 %).

Старшие дошкольники, показавшие низкий результат справлялись с заданием хуже остальных по большинству критериев, особенно по выделению функционального назначения и свойств предмета.

Наглядно уровни мотивации к двигательной деятельности старших дошкольников по методике А. А. Ошкиной на констатирующем этапе опытной работы представлены на рисунке 3.

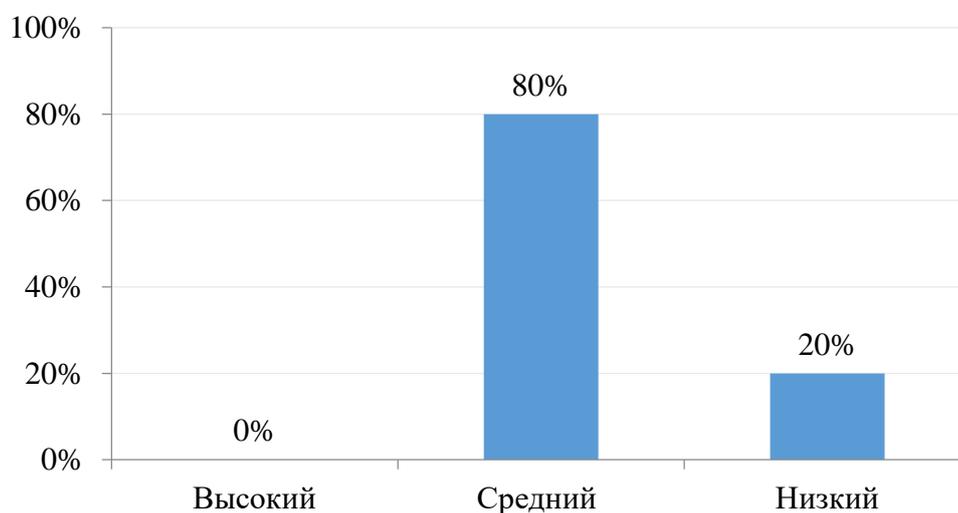


Рисунок 3 – Уровни мотивации к двигательной деятельности старших дошкольников по методике А. А. Ошкиной на констатирующем этапе опытной работы

В целом, большинство детей старшего дошкольного возраста показывают средний уровень мотивации к двигательной деятельности.

Наиболее проблемным аспектом является выделение функционального назначения предмета, где наблюдается значительный разброс результатов.

Результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) представлены в Приложении 6.

Наглядно результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) на констатирующем этапе опытно-практической работы представлены на рисунке 4.

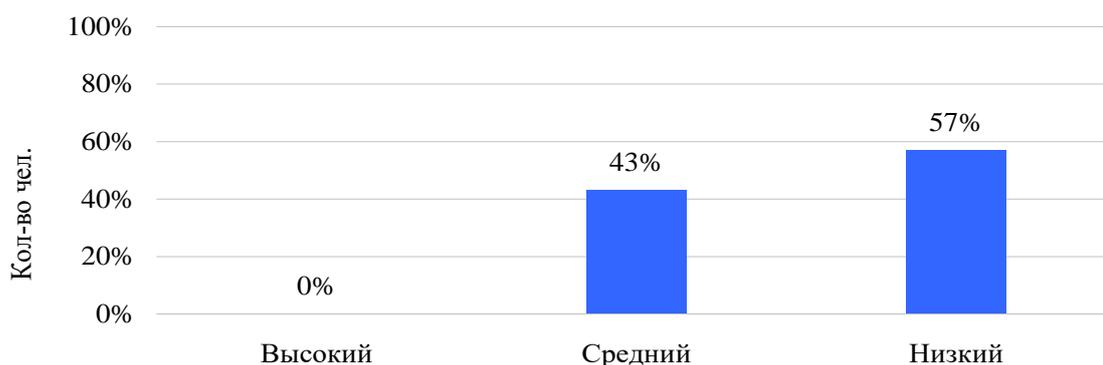


Рисунок 4 – Результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) на констатирующем этапе опытно-практической работы

Согласно полученным данным, у большей части девочек наблюдается низкий уровень развития физических качеств. При выполнении упражнений регистрировалась низкая техника бега и прыжка, отмечались нарушения легкости и ритмичности бега с места, а также координации и направления движения. При выполнении прыжка в длину с места у детей фиксировались несогласованная работа конечностей, нарушение равновесия, скованность и малая амплитуда движений. Три испытуемых показали средний уровень по данным параметрам.

Далее представим результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (мальчики, девочки), (Приложение 5).

Наглядно результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) на констатирующем этапе опытно-практической работы представлены на рисунке 5.

По представленным данным можно отметить, что у мальчиков преобладает средний уровень развития физических качеств, три дошкольника показали низкий уровень, у дошкольников с низким уровнем наблюдались нарушения равновесия и навыка пространственной ориентировки, невнимательность, слабая память при запоминании последовательности движений, скованность и напряженность движений.

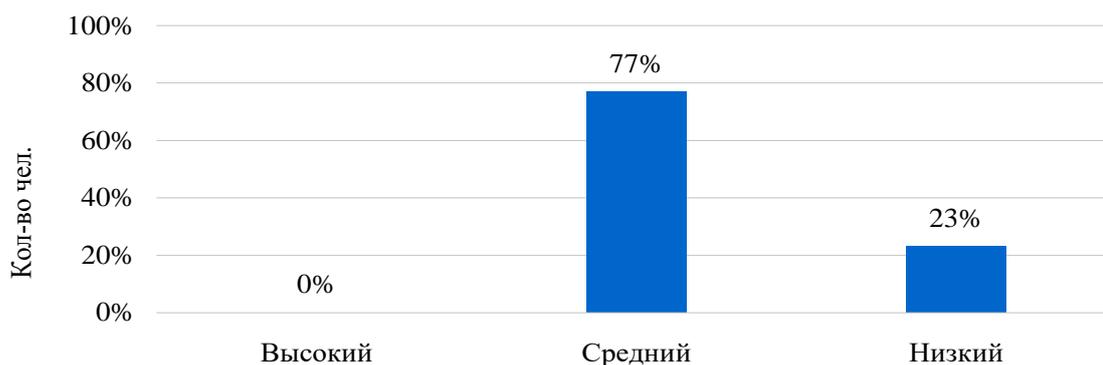


Рисунок 5 – Результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) на констатирующем этапе опытно-практической работы

Полученные данные говорят о том, что у старших детей дошкольного возраста преобладает низкий и средний уровень развития физических качеств. У старших дошкольников отмечены стереотипные движения, сопутствующие движения, скованность движений, трудности зрительно-моторной координации, недостаточная сформированность реципрокной координации движений и пространственной организации действий, отсутствие согласованности движений отдельных звеньев тела, снижение показателей двигательных-координационных и силовых способностей, силовой выносливости мышц.

Следует отметить, что недостаток физического развития детей на этапе подготовки поступления в школу может оказать сложности в усвоении школьного материала, развитии произвольного внимания, повышении тревожности и отсутствии умения сосредоточиться и найти допущенные ошибки, быстрой утомляемости и забывчивости.

Таким образом, результаты констатирующего этапа опытно-практической работы подтверждают необходимость реализации педагогических условий:

- создать здоровьесберегающую среду в дошкольном учреждении (технология сохранения и стимулирования здоровья, игротренинги);
- организовать взаимодействие между семьей и дошкольным учреждением в контексте физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу;
- разработать и реализовать программу, включающую овладение старшими дошкольниками навыками ЗОЖ в процессе освоения содержания казахских национальных игр; комплекс занятий с подвижными играми, ориентированных на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

#### Выводы по второй главе

Организация опытно-практической работа осуществлялась на базе КГУ «Кенеральская общеобразовательная школа отдела образования Федоровского района» Управления образования акимата Костанайской области, класс предшкольной подготовки. В исследовании использовались: методика «Мотивация к двигательной деятельности» (А.А. Ошкина), тесты для оценки развития двигательно-координационных, скоростно-силовых и силовых способностей, выносливости. Согласно полученным данным, у девочек наблюдается преобладающий низкий уровень развития физических качеств (77 %), у мальчиков средний уровень (57 %). При выполнении упражнений регистрировалась низкая техника бега и прыжка, отмечались нарушения легкости и ритмичности бега с места, а также координации и направления движения. При выполнении прыжка в длину с места у детей фиксировались несогласованная работа конечностей, нарушение равновесия, скованность и малая амплитуда движений.

### ГЛАВА 3. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 5-6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ШКОЛУ

#### 3.1 Анализ результатов исследования

На контрольном этапе опытно-практической работы были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе. Повторное исследование детей 5-6-летнего возраста (20 чел.). Следует отметить, что на этапе подготовки к поступлению в школу детей 5-6-летнего возраста важно учитывать состояния здоровья.

В рамках опытно-практической работы проведена оценка состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста. Оценка основана на распределении по группам здоровья и распространенности регистрируемых нарушений органов и системы организма детей 5-6-летнего возраста.

Структура детей старшего дошкольного возраста по группам здоровья представлена на рисунке 6.

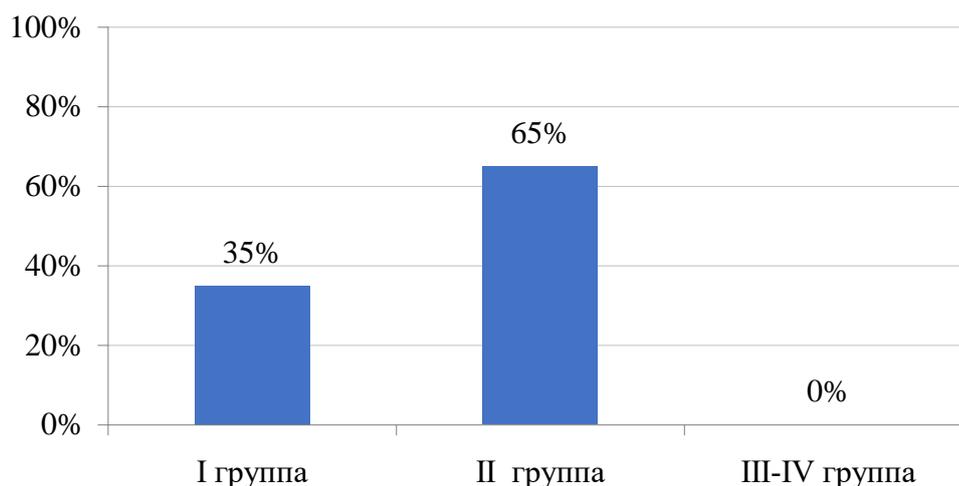


Рисунок 6 – Структура детей старшего дошкольного возраста по группам здоровья

На рисунке 7 представлена структура регистрируемых нарушений органов и систем организма у детей старшего дошкольного возраста.

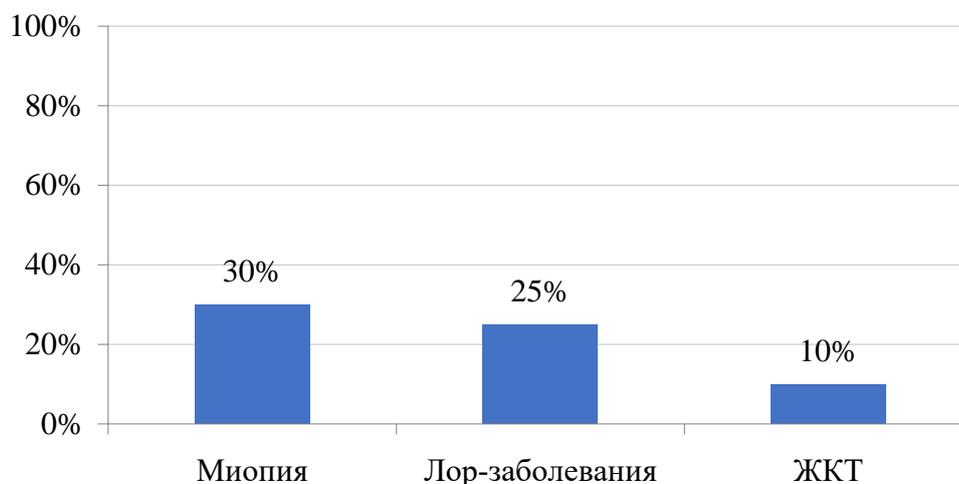


Рисунок 7 – Структура регистрируемых нарушений органов и систем у детей старшего дошкольного возраста

Анализ состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу позволил выявить следующее: к I группе здоровья отнесены 7 детей (35 %), ко II группе здоровья – 13 человек (65 %), III-IV группа здоровья не выявлена.

В структуре распространенности регистрируемых нарушений органов и систем у детей старшего дошкольного возраста наиболее частыми встречаются, миопия 30 % (6 человек), Лор-заболевания 25 % (5 человек), ЖКТ 10 % (2 человека). Распределение по структуре состояния здоровья в целом формирует консистентную картину разнообразия соматических и функциональных нарушений, что подчеркивает необходимость межсистемного подхода к мониторингу здоровья данной возрастной группы.

Далее на рисунках 8-16 представлена оценка антропометрических данных детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу на констатирующем и контрольном этапах опытно-практической работы.

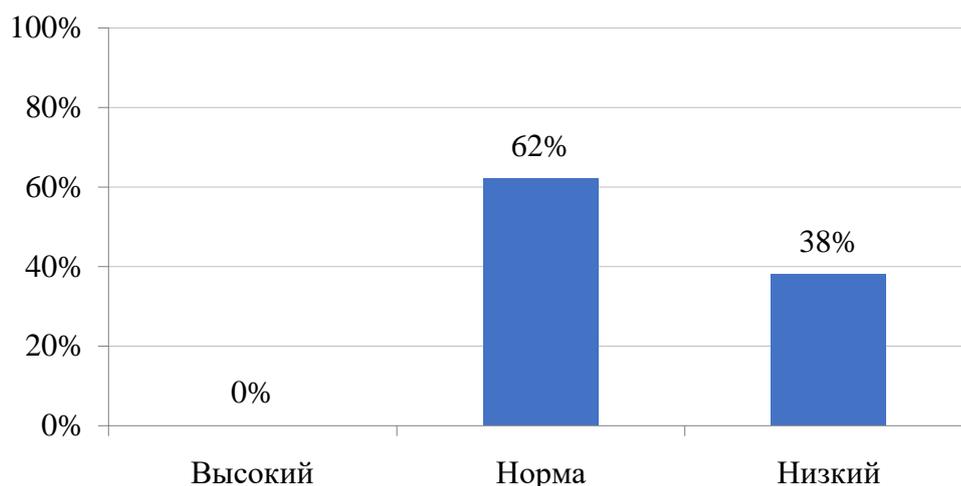


Рисунок 8 – Оценка антропометрических данных (рост) для мальчиков.  
Констатирующий этап опытно-практической работы

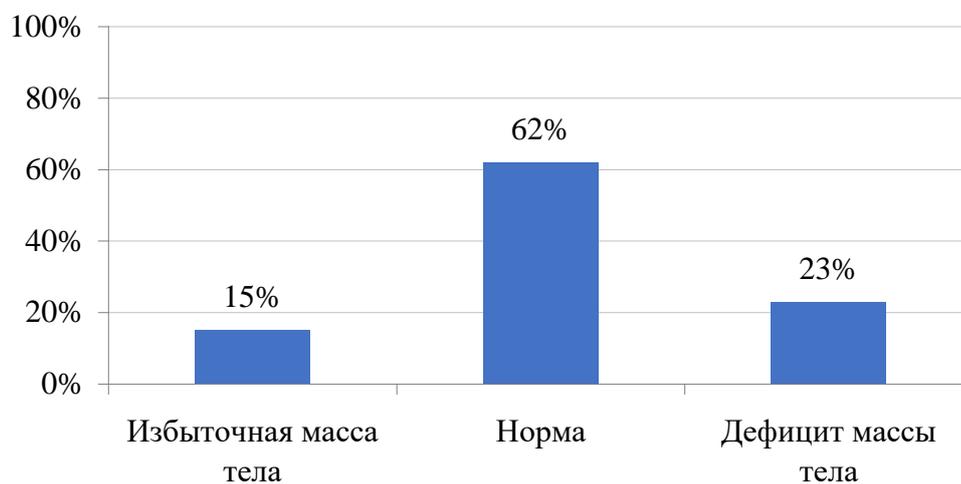


Рисунок 9 – Оценка антропометрических данных (вес) для мальчиков.  
Констатирующий этап опытно-практической работы

Согласно антропометрическим данным, у пяти старших дошкольников (мальчики) (38 %) рост ниже нормативных значений, у восьми старших дошкольников (62 %) рост в пределах нормы, тип развития тела можно определить как «гармоничное».

Избыточная масса тела выявлена у двоих старших дошкольников (15 %), тип развития тела «дисгармоничное». Дефицит массы тела выражен у троих мальчиков старшего дошкольного возраста (23 %), данная категория детей имеют дисгармоничное физическое развитие. У восьми старших дошкольников (62 %) вес в пределах нормы.

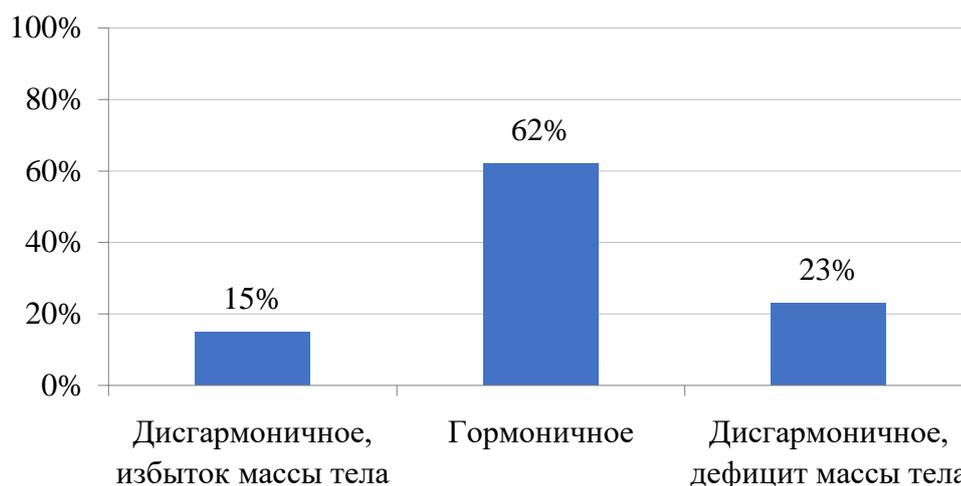


Рисунок 10 – Гармоничное физическое развитие. Констатирующий этап опытно-практической работы

Далее представим оценку антропометрических данных (вес) для мальчиков на контрольном этапе исследования.

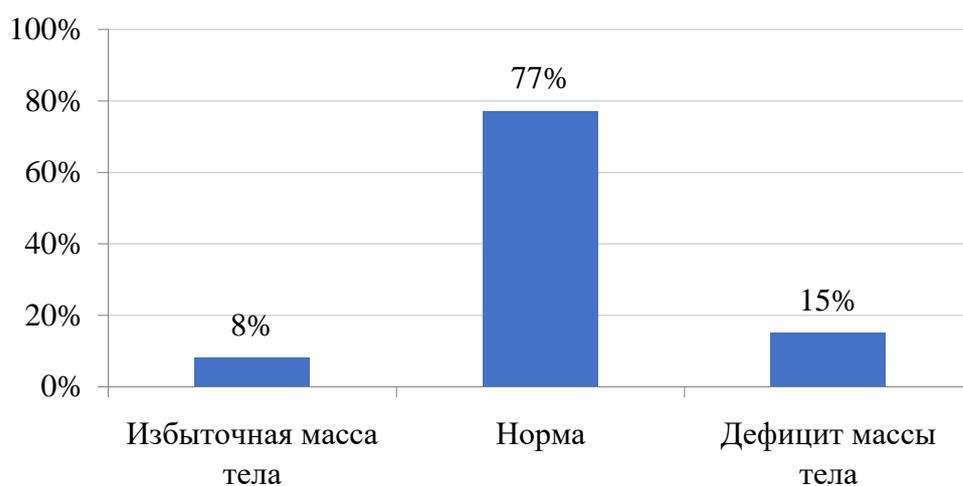


Рисунок 11 – Распределение мальчиков на группы на основе антропометрических данных (вес) на контрольном этапе исследования

Сравнительные результаты гармоничности физического развития (по индексу Кетле) у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) на констатирующем и контрольном этапе опытно-практической работы представлены на рисунке 12.

Согласно представленным данным наблюдается положительная динамика по снижению избыточной массы тела у 1 ребенка (8 %) и по снижению показателя «дефицит массы тела» у двоих человек (15 %).

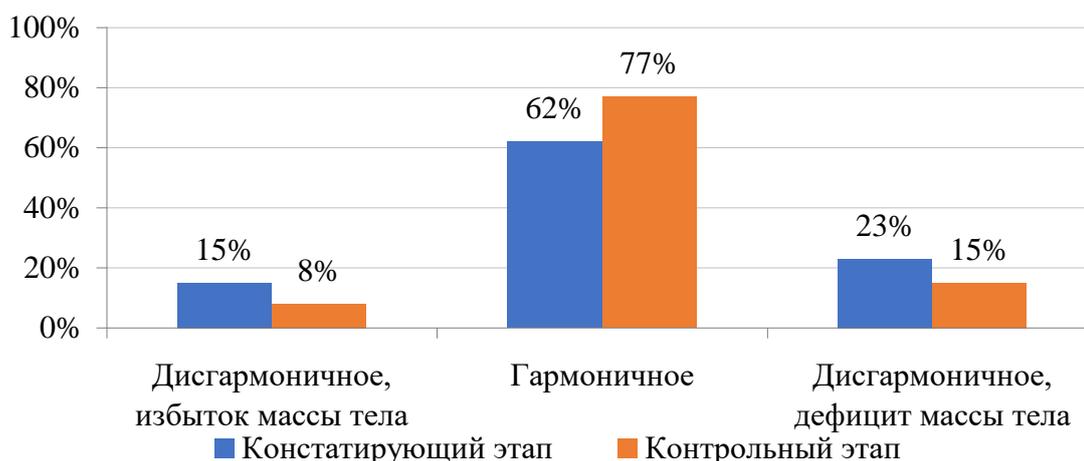


Рисунок 12 – Сравнительные результаты гармоничного физического развития у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) на констатирующем и контрольном этапах опытно-практической работы

У старших дошкольников появился интерес к подвижным играм, ребята активно принимали участие в мероприятиях, больше времени стали проводить на свежем воздухе, совместно с родителями вели дневник здоровья, тем не менее, следует отметить, что для более результативных показателей важна системность, последовательность и регулярность.

Далее на рисунке 13 представим оценку антропометрических данных у девочек.

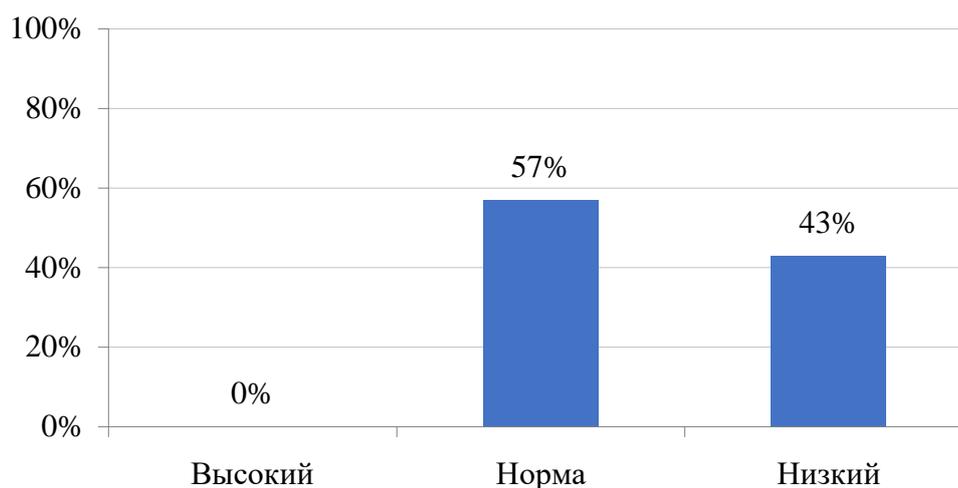


Рисунок 13 – Оценка антропометрических данных (рост) у девочек. Констатирующий этап опытно-практической работы

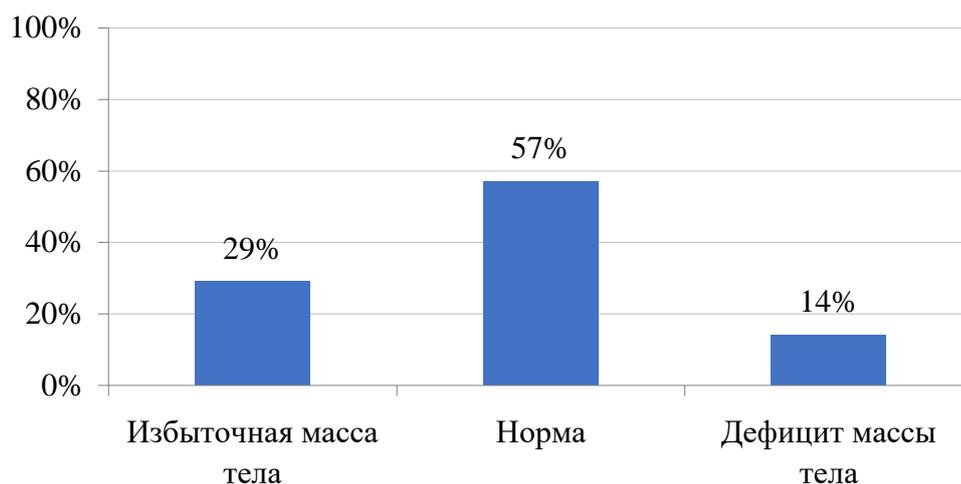


Рисунок 14 – Оценка антропометрических данных (вес) для девочек.  
Констатирующий этап опытно-практической работы

Согласно оценке антропометрических данных, можно отметить, что у трех девочек рост ниже среднего (43 %), у остальных девочек (57 %) рост в пределах нормы. Избыточную массу тела имеют 2 человека (29 %), Дефицит массы тела выявлен у 1 человека (14 %). Тип развития тела можно определить как «тучное» дисгармоничное, избыток массы тела и дефицит массы тела. У 4-х девочек (57 %) вес в пределах нормы, тип развития тела «гармоничное».

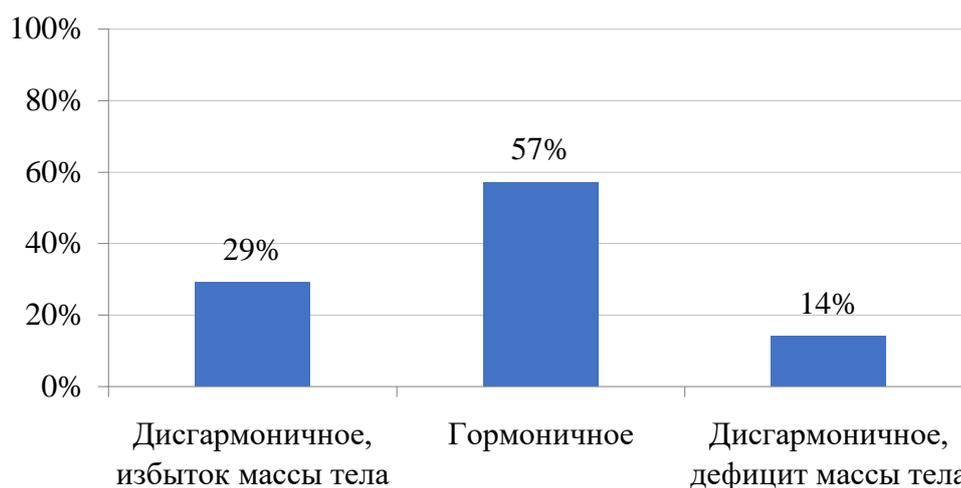


Рисунок 15 – Гармоничное физическое развитие у девочек.  
Констатирующий этап опытно-практической работы

Сравнительные результаты гармоничности физического развития у девочек (по индексу Кетле), характеризуются незначительной положительной динамикой, показатель по гармоничности физического

развития «дисгармоничное, избыток массы тела» снижен на 15 %, остальные показатели детей без изменений. Проведенный анализ позволил определить соответствующее состояние здоровье среднее.

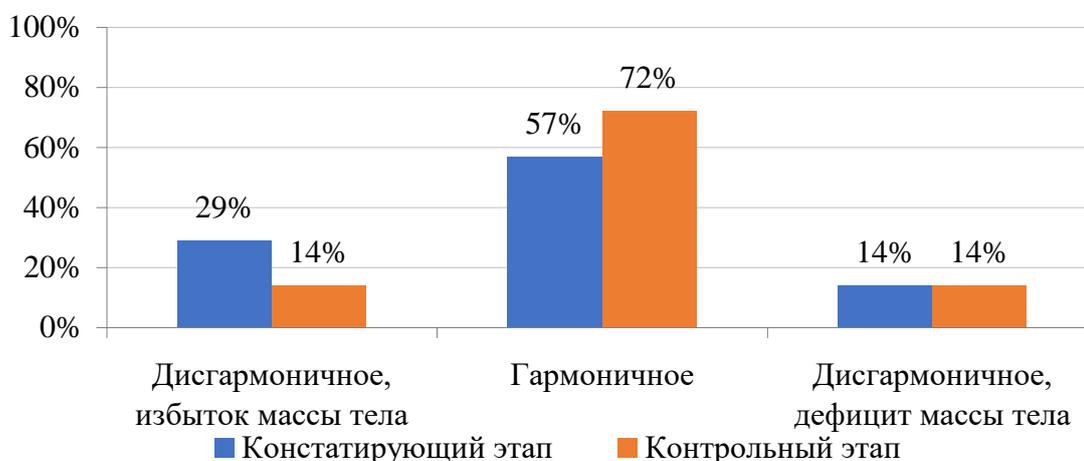


Рисунок 16 – Сравнительные результаты гармоничного физического развития у детей старшего дошкольного возраста (девочки) на констатирующем и контрольном этапах опытно-практической работы

Результаты методики «Мотивация к двигательной деятельности» (А. А. Ошкина) представлены в Приложении 6.

Наглядно результаты определения мотивация к двигательной деятельности на контрольном этапе опытной работы представлены на рисунке 17.

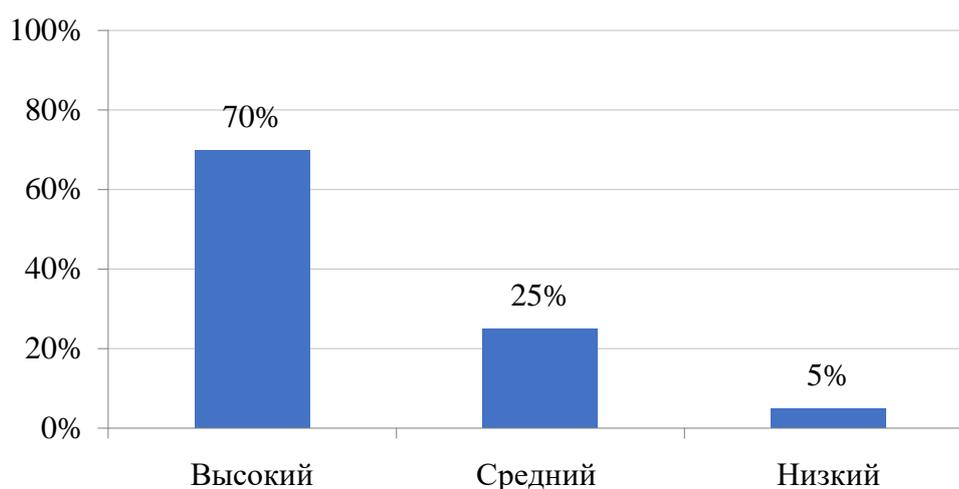


Рисунок 17 – Уровни мотивация к двигательной деятельности старших дошкольников на контрольном этапе опытной работы

Анализ результатов определения мотивация к двигательной деятельности на контрольном этапе опытной работы показывает значительные изменения по сравнению с констатирующим этапом: большинство детей старшего дошкольного возраста (70 %) достигли высокого уровня, что свидетельствует о заметном прогрессе в освоении методики после проведенной опытной работы. Пять дошкольников (25 %) остались на среднем уровне. Один ребенок (5 %) остался на низком уровне, что указывает на необходимость дополнительной работы с ним.

Сравнение уровней мотивации к двигательной деятельности на констатирующем и контрольном этапах опытной работы отобразим на рисунке 18.

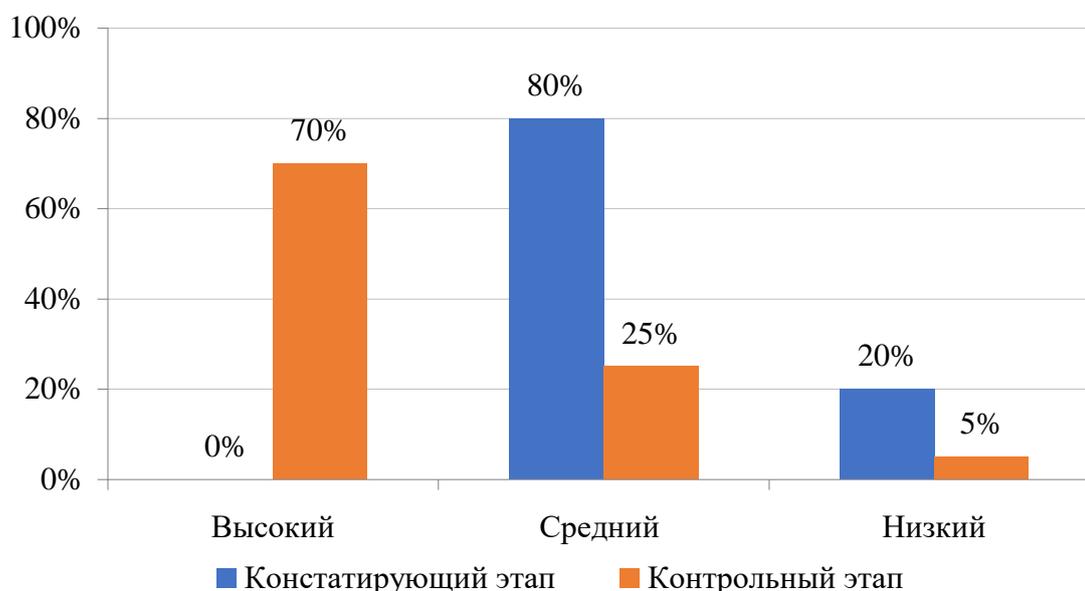


Рисунок 18 – Сравнение уровней мотивации к двигательной деятельности на контрольном этап опытной работы

Следует отметить, что ребята продолжают активно задавать вопросы, что говорит о сохраненном интересе к предмету исследования. Значительно улучшилось понимание функционального назначения предметов. У большинства учеников наблюдается положительная динамика в понимании свойств предметов, хотя некоторые еще сталкиваются с трудностями. Согласно сравнительным данным, можно отметить, что высокий уровень мотивации к двигательной деятельности

выявлен у 70 % старших дошкольников, при этом количество детей с низким и средним уровнями мотивации снизилось на 15 % и 55 % соответственно после реализации программы.

Один ребенок (девочка) показал незначительный прогресс, достигнув среднего уровня, но ей все еще сложно справляться с заданиями. Так же один старший дошкольник продолжает испытывать трудности и остается на низком уровне мотивации, несмотря на проводимую работу.

Результаты уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе опытно-практической работы представлены в Приложении 7.

Наглядно результаты уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) на контрольном этапе исследовательской работы представлены на рисунке 19.

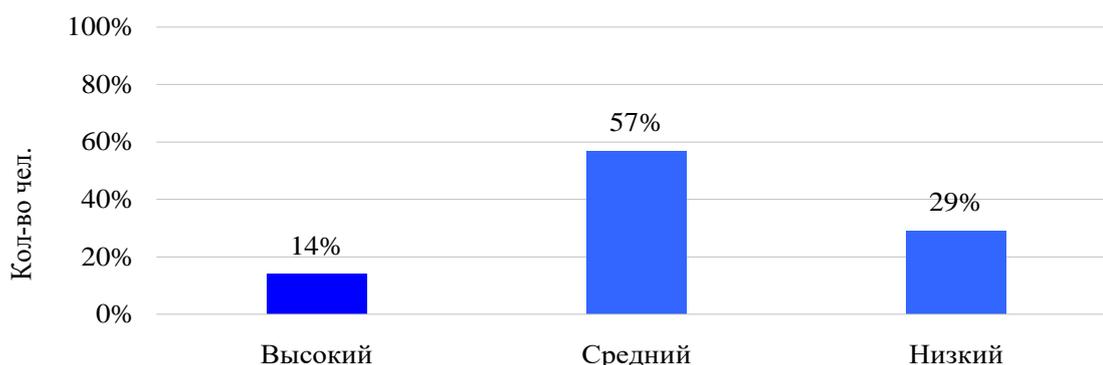


Рисунок 19 – Результаты исследования уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) на контрольном этапе опытно-практической работы

Согласно полученным данным, у девочек на контрольном этапе исследования наблюдалась положительная динамика в развитии физических качеств: один ребенок перешел со среднего уровня на высокий уровень, средний уровень выявлен у 4 человек (57 %), на низком уровне остались два ребенка (29 %); по-прежнему регистрировалась низкая техника бега и прыжка, отмечались нарушения легкости и ритмичности бега с места, а также координации и направления движения. При

выполнении прыжка в длину с места у детей фиксировались несогласованная работа конечностей, нарушение равновесия, скованность и малая амплитуда движений.

Сравнительные результаты исследования уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) на констатирующем и контрольном этапе опытно-практической работы представлены на рисунке 20.

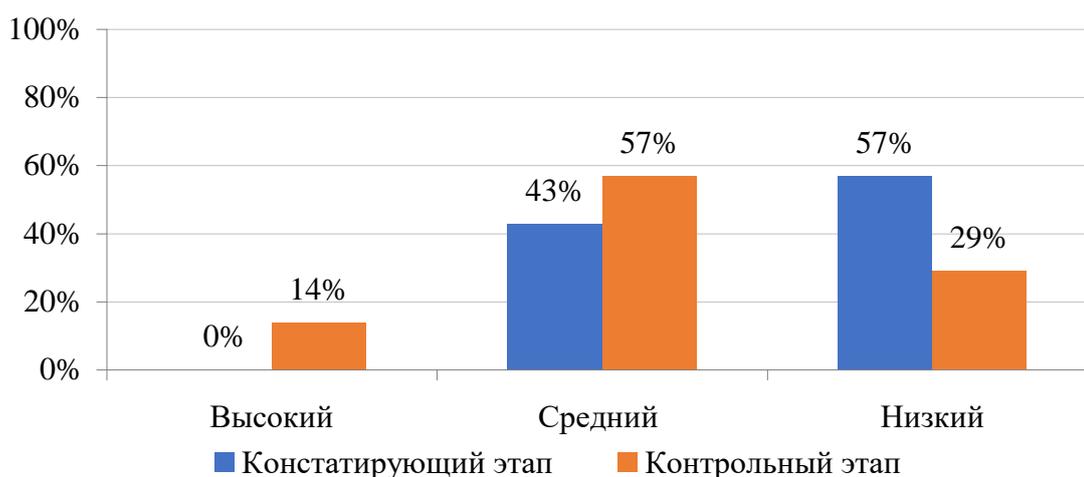


Рисунок 20 – Сравнительные результаты уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) на констатирующем и контрольном этапах опытно-практической работы

Сравнительные результаты исследования уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) демонстрируют положительную динамику, доля детей с высоким уровнем исследуемого показателя вырос на 14 %, с низким уровнем снизилась на 28 %. Также наблюдается повышение доли девочек со средним уровнем развития физических качеств на 14 %.

Результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) представлены на рисунке 21.

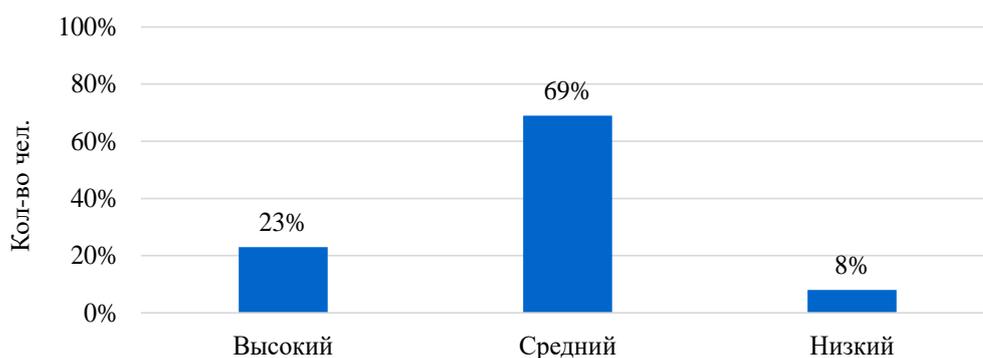


Рисунок 21 – Результаты исследования уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) на контрольном этапе опытно-практической работы

Сравнительные результаты уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) на констатирующем и контрольном этапе опытно-практической работы представлены на рисунке 22.

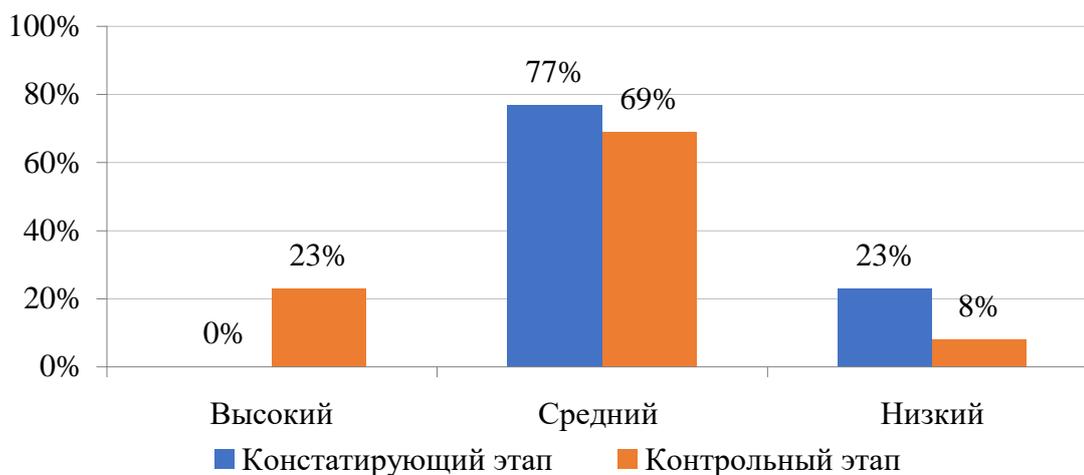


Рисунок 22 – Сравнительные результаты уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) на констатирующем и контрольном этапах опытно-практической работы

Следует отметить, что положительная динамика уровня физического развития старших дошкольников является комплексной целью, зависящей от системной организации двигательной деятельности, условий среды и образа жизни ребенка. Оптимальные результаты достигаются при

гармоничном сочетании регулярной двигательной активности, надлежащего режима и качественного педагогического сопровождения.

На основе результата опытно-практической работы установлено, что по уровню физического развития у дошкольников на этапе подготовки к поступлению в школу наблюдается положительная динамика: увеличение доли мальчиков с высоким уровнем развития физических качеств на 23 % и сокращение с низким уровнем развития на 15 % по сравнению с констатирующим этапом исследования.

Далее, с помощью методики Манна-Уитни представим статистический анализ мотивации к двигательной деятельности дошкольников на этапе подготовки к поступлению в школу (таблица 8).

Таблица 8 – Эмпирические значения критерия Uэмп Манна-Уитни мотивации к двигательной деятельности дошкольников на этапе подготовки к поступлению в школу (контрольный этап)

Показатель	Мотивация к двигательной деятельности дошкольников на этапе подготовки к поступлению в школу
UЭМП	58
U <sub>0,05</sub>	138
U <sub>0,01</sub>	114
Вывод	Значимые изменения при $p = 0,01$

Диапазон значимости критерия Uэмп Манна-Уитни мотивации к двигательной деятельности дошкольников на этапе подготовки к поступлению в школу на контрольном этапе опытно-практической работы представлен на рисунке 23.

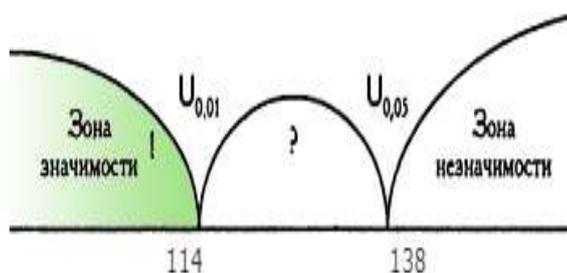


Рисунок 23 – Диапазон значимости критерия Uэмп Манна-Уитни мотивации к двигательной деятельности дошкольников на контрольном этапе опытно-практической работы

Следует отметить, что полученные эмпирические данные находятся в зоне значимости, что говорит о результативности проведенной опытно-практической работы.

Также с помощью методики Манна-Уитни представим статистический анализ уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу (таблица 9, рисунок 24).

Таблица 9 – Эмпирические значения критерия  $U_{\text{эмп}}$  Манна-Уитни уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу (контрольный этап)

Показатель	Уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу
$U_{\text{эмп}}$	38,5
$U_{0,05}$	291
$U_{0,01}$	249
Вывод	Значимые изменения при $p = 0,01$

Диапазон значимости критерия  $U_{\text{эмп}}$  Манна-Уитни уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу на контрольном этапе опытно-практической работы представлен на рисунке 24.

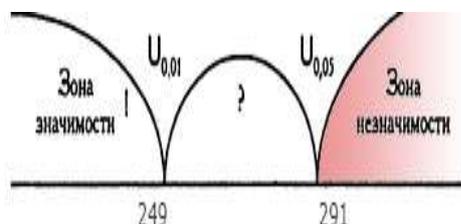


Рисунок 24 – Диапазон значимости критерия  $U_{\text{эмп}}$  Манна-Уитни уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу на контрольном этапе опытно-практической работы

Полученные данные демонстрируют незначительную положительную динамику, что свидетельствует о необходимости систематической и устойчивой реализации предложенных мероприятий по развитию физических качеств детей класса дошкольной подготовки. В связи с этим следует предусмотреть структурированное планирование занятий, мониторинг физических качеств и корректировку методики на протяжении длительного периода.

Учитывая ограниченность выборки и методологические ограничения исследования, целесообразно дополнительно провести повторную оценку на более многочисленной и репрезентативной выборке, включающей различные возрастные группы и уровни физической подготовленности. Результаты данного направления позволяют выстроить систему долговременного ценностно-ориентированного мониторинга, которая охватывает не только количественные показатели силы и выносливости, но и качественные аспекты двигательной активности, мотивации к физическим занятиям и общей физкультурной компетентности. В дальнейшем работа предполагает уточнение составов и регламентов занятий, внедрение адаптивных методик обучения и анализ влияния факторов среды на динамику физических качеств дошкольников.

### 3.2 Практические рекомендации по физическому развитию детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу

Практические рекомендации направлены на создание оптимальных условий в рамках физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу. Следует отметить, что важным фактором физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу является взаимодействие педагогического коллектива и семьи. Важность участия семьи в укреплении здоровья школьников должна постоянно расти. Ежедневная утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, регулярное соблюдение

двигательного режима, активные игры на свежем воздухе и прогулки станут для школьников неотъемлемой частью их жизни, если они окружены родителями, которые своим примером демонстрируют важность здоровья и здорового образа жизни.

Для реализации сотрудничества между семьей и образовательной организацией в контексте физического развития старших дошкольников целесообразно вовлечь весь педагогический коллектив и семьи.

Представим функции различных категорий работников школы:

Функции медицинского работника школы:

- проведение мероприятий, направленных на профилактику заболеваний учащихся и сотрудников школы;
- медосмотр детей старшего дошкольного возраста, определение уровня физического здоровья.

Функции администрации КГУ «Кенеральская общеобразовательная школа отдела образования Федоровского района» Управления образования акимата Костанайской области (класс предшкольной подготовки): обеспечение общего руководства реализацией образовательной программы (планирование, организация, координация и контроль реализации); обеспечение общего руководства и контроля за организацией горячего питания; мониторинг и контроль организационных аспектов занятий физической культуры; обеспечение функционирования спортивного зала во внеурочное время и во время каникул, а также деятельности спортивных секций.

Функции воспитателя: санитарно-гигиеническое обеспечение организации жизнедеятельности детей в школе; организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике распространенных заболеваний учащихся; организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов и медицинскими работниками; организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции,

конкурсы и др.) в рамках программы сохранения здоровья; организация и проведение исследования уровня физического здоровья учащихся.

Представим план Программы «Воспитаем здоровое поколение вместе» на 2026-2028 уч. г. (табл. 10).

Таблица 10 – План реализации Программы «Воспитаем здоровое поколение вместе»

№	Мероприятие	Ответственный Исполнитель	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1	2	3	4	5
<b>1. Медицинское направление</b>				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: – анализ основных характеристик состояния здоровья детей; – выявление дошкольников специальной группы	медицинский работник школы	ежегодно	Медицинские карты, информация о здоровье дошкольников
1.2.	Проведение медицинского осмотра учащихся	медицинский работник школы	ежегодно	План медосмотров
1.3.	Обеспечение и организация профилактических прививок	медицинский работник школы	ежегодно	План прививок
1.4.	Оформление медицинских карт и информация о здоровье школьников Заполнение анкеты «Паспорт здоровья класса»	медицинский работник, воспитатель	ежегодно	мед. журналы
<b>2. Психолого-педагогическое направление</b>				
2.1.	Практикум для классных руководителей по теме «Формирование навыка ЗОЖ»	Заместитель Директора	ноябрь , 2025 г	Протокол Практикума
2.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	Учителя-предметники	ежегодно	Планы уроков

3. Спортивно-оздоровительное направление				
1	2	3	4	5
3.1.	Организация спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	администрация, классные руководители	Ежегодно	План работы
3.2.	Деятельность кружков и секций по формированию здорового образа жизни дошкольников	Заместитель директора	Ежегодно	Расписание работы кружков и секций
3.3.	Привлечение дошкольников, родителей, социальных партнеров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы	Заместитель директора	Ежегодно	План работы
3.4.	Подготовка обучающихся к участию в спортивных соревнованиях дошкольников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных играх дошкольников «Президентские спортивные игры»	Учитель физической культуры	Ежемесячно	План работы

Таким образом, реализация предложенных рекомендаций будет способствовать снижению показателей заболеваемости дошкольников. В процессе взаимодействия школы семьи, полученные знания о здоровом образе жизни позволят обучающимся понять, как и почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

Старшие дошкольники научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими, будет наблюдаться стабилизация состояния здоровья по основным показателям, повышение качества и уровня обучения, так же учащиеся смогут

оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

### Выводы по третьей главе

Анализ состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу, позволил выявить следующее: к I группе здоровья отнесены 7 детей (35 %), ко II группе здоровья – 13 человек (65 %), III-IV группа здоровья не выявлена. На контрольном этапе опытно-практической работы наблюдается положительная динамика: увеличение доли детей с гармоничным уровнем развития на 15 % как среди девочек, так и среди мальчиков по сравнению с констатирующим этапом исследования.

На контрольном этапе исследования установлено увеличение доли детей с высоким уровнем мотивации к двигательной деятельности на 70% по сравнению с констатирующим этапом исследования.

Полученные результаты исследования демонстрируют положительную динамику показателей физического развития детей 5-6-летнего возраста и их уровня мотивации к физической деятельности на контрольном этапе по сравнению с констатирующим, что свидетельствует о необходимости дальнейшей реализации предложенной методической разработки с комплексом мероприятий по развитию физических качеств детей класса предшкольной подготовки. В связи с этим следует предусмотреть структурированное планирование занятий, мониторинг физических качеств и корректировку методики на протяжении длительного периода.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении выпускной квалификационной работы (магистерская диссертация) следует отметить, что поставленная цель достигнута решены выдвинутые задачи. Согласно проведенному исследованию можно сделать следующие выводы:

*При решении первой задачи* на основе анализа психолого-педагогической литературы рассмотрена проблема физического развития детей на этапе подготовки к поступлению в школу. Отмечено, что современный этап развития дошкольного воспитания и обучения характеризуется совершенствованием образовательного процесса, который направлен на улучшение качества обучения и развитие личности дошкольника. В связи с этим актуализируется потребность в обновлении системы дошкольного образования, направленная на формирование навыков здорового образа жизни и физического развития старших дошкольников, что нашло отражение в государственных документах. Физическое развитие на этапе подготовки поступления в школу является фундаментальным фактором, влияющим на академическую готовность, когнитивные процессы и социальную адаптацию ребенка.

Содержание и сущность понятия «физическое развитие» широко рассмотрена в современной литературе с различных исследовательских позиций. В рамках выпускной квалификационной работы физическое развитие рассматривается как интегрированная совокупность динамических изменений организма, обусловленных генетическими детерминантами и внешними условиями, приводящих к росту, созреванию и формированию функциональных возможностей организма. Физическое развитие оказывает значимое влияние на формирование психического благополучия детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу. Систематические занятия физкультурой вносят положительную динамику в психическое здоровье детей дошкольного

возраста. Регулярные физические упражнения способствуют снижению стрессовой нагрузки, снижают психическое напряжение и могут предотвратить появления расстройств психического характера. Каждодневные занятия физическими упражнениями могут служить ключевым элементом поддержания и укрепления психического благополучия, уменьшению симптомов тревоги.

*При решении второй задачи* проведено исследование физического развития детей 5-6-летнего возраста КГУ «Кенеральская общеобразовательная школа отдела образования Федоровского района» Управления образования акимата Костанайской области, (класс дошкольной подготовки) на этапе подготовки к поступлению в школу.

Согласно полученным данным, у девочек наблюдается преобладающий низкий уровень развития физических качеств (77 %), у мальчиков средний уровень (57 %). При выполнении упражнений регистрировалась низкая техника бега и прыжка, отмечались нарушения легкости и ритмичности бега с места, а также координации и направления движения. При выполнении прыжка в длину с места у детей фиксировались несогласованная работа конечностей, нарушение равновесия, скованность и малая амплитуда движений.

*Для решения третьей задачи* подготовлена и апробирована программа, позволяющая создать необходимые педагогические условия для повышения физического развития детей 5-6-летнего возраста: организовано взаимодействие между семьей и дошкольным учреждением в контексте физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу; создана здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении (модель здоровьесберегающей среды «Здоровый ученик – основа процветающего будущего»); разработан и реализован комплекс занятий, включающих овладение старшими дошкольниками навыками ЗОЖ в процессе освоения содержания казахских национальных игр, ориентированных на развитие физических качеств у детей старшего

дошкольного возраста. Сделан вывод о том, что реализация данных педагогических условий может послужить основой для разработки вариативной системы физического развития, адаптивных программ и технологий физического воспитания и развития, в рамках подготовки поступления детей в школу.

*Для реализации четвертой задачи* проведена оценка и интерпретация опытно-практической работы. В рамках опытно-практической работы проведена оценка состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста и оценка антропометрических данных. Анализ состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста на этапе подготовки к поступлению в школу, позволил выявить следующее: к I группе здоровья отнесены 7 детей (35 %), ко II группе здоровья – 13 человек (65 %), III-IV группа здоровья не выявлена. У детей со II группой здоровья наиболее частыми встречаются заболевания: миопия 30 % (6 человек), Лор-заболевания 25 % (5 человек), ЖКТ 10 % (2 человека). Согласно исследованию антропометрических показателей, на констатирующем этапе гармоничное развитие было выявлено у 62 % мальчиков и 57 % девочек. На контрольном этапе опытно-практической работы наблюдается положительная динамика: увеличение доли детей с гармоничным уровнем развития на 15 % как среди девочек, так и среди мальчиков по сравнению с констатирующим этапом исследования.

На контрольном этапе исследования установлено увеличение доли детей с высоким уровнем мотивации к двигательной деятельности на 70 % по сравнению с констатирующим этапом исследования.

Полученные результаты исследования демонстрируют положительную динамику показателей физического развития детей 5-6-летнего возраста и их уровня мотивации к физической деятельности на контрольном этапе по сравнению с констатирующим, что свидетельствует о необходимости дальнейшей реализации предложенной методической разработки с комплексом мероприятий по развитию физических качеств

детей класса дошкольной подготовки. В связи с этим следует предусмотреть структурированное планирование занятий, мониторинг физических качеств и корректировку методики на протяжении длительного периода.

Таким образом, гипотеза о том, что физическое развитие детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу будет результативным при следующих педагогических условиях: организовано взаимодействие между семьей и дошкольным учреждением в контексте физического развития детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки к поступлению в школу; создана здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении (модель здоровьесберегающей среды «Здоровый ученик – основа процветающего будущего»); реализуется программа, включающая овладение учащимися навыками ЗОЖ в процессе освоения содержания казахской национальной игры «Бес асык»; комплекс подвижных игр и занятий, ориентированных на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста нашла свое подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие / Р. И. Айзман. – Москва : Юрайт, 2024. – 282 с. – ISBN 978-5-534-07354-6.
2. Билял Э. А. Г. Педагогические аспекты формирования основ культуры здорового образа жизни младших школьников / Э. А. Г. Билял // Человек-природа-общество : Теория и практика жизнедеятельности, экологии и валеологии.– 2023. – №9. (16). – С. 59–61.
3. Боконяев Я. С. Использование подвижных игр в процессе реализации здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей / Я. С. Боконяев // Вестник науки и творчества. – 2024. – № 5 (96). – С. 85–88.
4. Болотина Л. Р. Дошкольная педагогика : учебное пособие / Л. Р. Болотина. – Москва : Юрайт, 2024. – 218 с. – ISBN 978-5-534-06925-9.
5. Бывшева М.В. Социальное партнерство семьи и школы в непрерывном образовании детей: непосредственный / М. В. Бывшева // Нижегородское образование. – 2018. № 2. – С. 17–23.
6. Вахрушев М. В. Организационно-педагогические условия : учебник / М. В. Вахрушев. – Москва : LA5P Lambert Academic Publishing, 2024. – 164 с. – ISBN: 9783659306860
7. Ветчинова М. Н. Актуальные практики функционирования образовательных экосистем / М. Н. Ветчинова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2023. – №. 1 (65). – С. 107–113.
8. Габова М. А. Дошкольная педагогика : учебное пособие / М. А. Габова. – Москва : Юрайт, 2024. – 151 с. – ISBN 978-5-534-07666-0.
9. Галигузова Л. Н. Дошкольная педагогика : учебник и практикум / Л. Н. Галигузова. – Москва : Юрайт, 2024. – 253 с. – ISBN 978-5-534-07084-2.

10. Гарбузов С. П. Принцип преемственности в формировании Я-концепции здоровой личности у дошкольников и младших школьников / С.П. Гарбузов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2020. – №2. – С. 38–46.
11. Гаталова С.В. Практика формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников / С. В. Гаталова // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2024. – № 1. – С. 78–85.
12. Гонина О. О. Психология дошкольного возраста : учебник и практикум / О.О. Гонина. – Москва :Юрайт, 2024. – 460 с. – ISBN 978-5-534-17771-8.
13. Грицина О. П. Факторы, формирующие здоровье современных детей и подростков / О. П. Грицина // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2020. – № 3. – С. 19-24.
14. Громько Ю. В. Школа как экосистема развивающихся детско-взрослых сообществ: деятельностный подход к проектированию школы будущего / Ю. В. Громько // Культурно-историческая психология. – 2020. – №. 1. – С. 57– 67.
15. Гудникова С. В. Физическое развитие дошкольников / С. В. Гудникова // Вестник научных конференций. – 2024. – № 10-2 (110). – С. 29–37.
16. Дубровин А. В. Значимость физической культуры для приобщения личности к здоровому образу жизни / А. В. Дубровин // Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования. – Челябинск, 2021. – С. 67–84.
17. Дубровская Е. А. Дошкольная педагогика : учебник и практикум / Е. А. Дубровская. – Москва : Юрайт, 2024. – 179 с. – ISBN 978-5-534-06300-4.
18. Дудникова Е. А. Особенности физического воспитания ребенка в семье и школе / Е. А. Дудникова // Образовательный альманах. – 2023. – № 13 (75). – С. 5 – 16.

19. Дьякова Т. А. Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей / Т. А. Дьякова // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 2. – С. 100–105.
20. Ежкова Н. С. Дошкольная педагогика : учебное пособие / Н.С. Ежкова. – Москва :Юрайт, 2024. – 183 с. – ISBN 978-5-534-10152-2.
21. Ейгер Н. В. Здоровьесберегающие образовательные технологии в образовательном учреждении / Н. В. Ейгер // Научный альманах. – 2024. – № 7-1 (117). – С. 35–37.
22. Завьялова Т. П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования : учебное пособие / Т.П. Завьялова. – Москва : Юрайт, 2024. – 228 с. – ISBN 978-5-534-04709-7.
23. Завьялова Т. П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей : учебное пособие / Т. П. Завьялова. – Москва : Юрайт, 2025. – 228 с. – ISBN 978-5-534-05362-3.
24. Зайцев А. А. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебное пособие / А.А. Зайцев. – Москва : Юрайт, 2025. – 141 с. – ISBN 978-5-534-20601-2.
25. Закирова Л. М. Качество жизни в период детства как социально-психологический феномен / Л. М. Закирова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2022. – № 6. – С. 135–151.
26. Захаров И. А. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни / И. А. Захаров // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. – 2022. – № 4. – С. 30–37.
27. Иманбаев А. А. Возрождение кыргызских, казахских национальных спортивных игр: настоящее и будущее / А. А. Иманбаев // Вестник Иссык-Кульского университета. – 2025. – № 60. – С. 69–74.
28. Имангаликова И.Б. Особенности национальных казахских игр / И. Б. Имангаликова // Педагогические, психологические и философские науки. – 2021. – № 11(92). – С. 15–19.

29. Исенина Е. И. Педагогика : гуманизация обучения в школе: учебное пособие / Е. И. Исенина. – Москва : Юрайт, 2023. – 290 с. – ISBN 978-5-534-13063-8/

30. Искандарова С. Б. Реализация педагогических условий проектирования здоровьесберегающей среды в школе / С. Б. Искандарова // Новое поколение : достижения и результаты молодых ученых в реализации научных исследований. – 2024. – С. 5–7.

31. Казакова И. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / И. В. Казакова // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2022. – № 10. – С. 558–560.

32. Коломийченко Л. В. Методика воспитания и обучения в области дошкольного образования : учебник и практикум / Л. В. Коломийченко. – Москва : Юрайт, 2024. – 212 с. – ISBN 978-5-534-16369-8.

33. Командик Т. Д. Роль казахских национальных игр в физическом и духовном воспитании детей и молодежи / Т.Д. Командик // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 4. – С. 14–17.

34. Коротаева Е. В. Теория и практика педагогических взаимодействий : учебник и практикум / Е. В. Коротаева. – Москва : Юрайт, 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-534-10437-0.

35. Кудериев Ж. К. Казахские национальные игры в системе физического воспитания / Ж. К. Кудериев // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3 (57). – С. 78–83.

36. Кудериев Ж. К. Социальная роль казахских национальных игр в аспекте физической культуры / Ж. К. Кудериев // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 1 (59). – С. 75–79.

37. Кудряшова С. К. Формирование у обучающихся здорового образа жизни / С. К. Кудряшова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-2. – С. 136–139.

38. Лукманова Н. Б. Физическая активность как детерминанта формирования культуры здорового образа жизни детей школьного

возраста / Н. Б. Лукманова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 68–70.

39. Малеванная Л. П. Применение новых методов и приемов по здоровьесбережению как путь к ЗОЖ / Л. П. Малеванная // Теория и практика современной науки. – 2020. – № 9 (63). – С. 10–16.

40. Марченко И. С. Партнерство семьи и школы как фактор успешного обучения и воспитания детей / И.С. Марченко // Педагогическая наука и практика. – 2021. – № 1 (31). – С. 130–133.

41. Микляева Н. В. Дошкольная педагогика : учебник / Н.В. Микляева. – Москва : Юрайт, 2025. – 548 с. – ISBN 978-5-534-21333-1.

42. Микляева Н. В. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования : учебник и практикум / Н. В. Микляева. – Москва : Юрайт, 2025. – 450 с. – ISBN 978-5-534-12763-8.

43. Минов В. А. Шаг развития школьного обучения – воспитания / В. А. Минов // Народное образование. – 2021. – № 6. – С. 171–184.

44. Миронов Д. Л. Влияние подвижных игр и эстафет на динамику скоростных способностей детей младшего школьного возраста / Д. Л. Миронов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 20–26.

45. Морарь Т. А. Взаимодействие школы и семьи по формированию представлений о здоровом образе жизни детей / Т. А. Морарь // Горинские чтения. Инновационные решения для АПК. Материалы Международной научной конференции. – 2023. – С. 231–232.

46. Моргачев О. В. Гигиеническая характеристика двигательного образа жизни младших школьников разного пола / О. В. Моргачев // Здоровье населения и среда обитания. – 2020. – № 8 (329). – С. 26–30.

47. Мухиддинов Е. М. Методика использования казахских национальных подвижных игр на занятиях по физической культуре /

Е. М. Мухиддинов // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 1-4 (57). – С. 123–126.

48. Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования: Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 5 августа 2022 года № 29031. // Единая платформа Интернет-ресурсов государственных органов. – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200029031> (дата обращения 09.01.2026)

49. Программа воспитания «Біртұтас тәрбие» 2024-2025 // Единая платформа Интернет-ресурсов государственных органов. – URL: <https://kst-goo.edugov.kz/> (дата обращения 09.01.2026)

50. Савко Э. И. Преемственность физического воспитания в учреждениях образования : учебник / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2020. – 155 с. – ISBN 978-985-566-839-9.

51. Сазонова О. В. Роль физического развития в оценке школьной зрелости / О. В. Сазонова // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 76–81.

52. Сарсембаев А. Б. Казахская национальная игра – Асык / А. Б. Сарсембаев // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 11-2 (79). – С. 180–181.

53. Синдирякова В. С. Сохранение психического здоровья детей в детском саду и семье / В. С. Синдирякова // Образование. Карьера. Общество. – 2022. – № 2 (73). – С. 21–23.

54. Смирнова Е. О. Дошкольная педагогика : учебное пособие / Е. О. Смирнова. – Москва : Юрайт, 2025. – 121 с. – ISBN 978-5-534-13304-2.

55. Соколова С. Б. Модель формирования единой профилактической среды в общеобразовательной организации / С. Б. Соколова // Здоровье населения и среда обитания. – 2021. – № 10. – С. 12–21.

56. Тихомирова Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник / Л. Ф. Тихомирова. – Москва : Юрайт, 2025. – 251 с. – ISBN 978-5-534-06930-3.

57. Тихомирова О. В. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования : учебник / Л. Ф. Тихомирова. – Москва : Юрайт, 2024. – 145 с. – ISBN 978-5-534-17465-6.

58. Токаева Т. Э. Эффективность физического воспитания и приобщение к культуре здоровья детей дошкольного возраста / Т. Э. Токаева // Инструктор по физической культуре. – 2023. – № 4. – С. 19–27.

59. Трис Е. О. Самораскрытие и психическое здоровье / Е. О. Трис // Инновационная наука. – 2023. – № 8-1. – С. 62–64.

60. Унашхотлов А. Д. Характеристика основных показателей качества здоровья детей дошкольного возраста / А. Д. Унашхотлов // Научный аспект. – 2024. – № 3. – С. 2361–2367.

61. Урбанова Е.З. Здоровый школьник : методическое пособие / Е. З. Урбанова. – Улан-Удэ: Изд-во ГБУЗ «ЦОЗиМП РБ им. В. Р. Бояновой». – 52 с.

62. Фисенко А.П. Стратегия и практика формирования здорового образа жизни детей / А.П. Фисенко, В.Р. Кучма, Н.Ю. Кучма // Российский педиатрический журнал. – 2020. – № 23 (2). – С. 76–84.

63. Хабарова Т. В. Педагогические технологии в дошкольном образовании : учебник / Т. В. Хабарова. – Санкт-Петербург : ООО «Детство-Пресс», 2021. – 80 с. – ISBN 978-5-8981-4553-8.

64. Шапкина А.Р. Игровая технология как современное направление в сфере физической культуры / А. Р. Шапкина // Наука – 2020. – 2022. – № 3 (57). – С. 160–165.

65. Ullmann J. Assessment of Movement Skill Performance in Preschool Children: Convergent Validity Between Mot 4-6 and M-Abc / J. Ullmann // The Journal of Sports Science and Medicine. – 4 от 1/12/2010. – Pp. 597–604.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Условия для обеспечения психического и физического здоровья детей 5-6 летнего возраста



Рисунок 1.1 – Условия для обеспечения психического и физического здоровья детей 5-6-летнего возраста

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2.1 – Норма антропометрических данных для мальчиков 6-ого года жизни

Возраст	Рост (мальчики)						
	Ниже нормы	Низкий	Нижняя граница нормы	Норма	Верхняя граница нормы	Высокий	Выше нормы
5-6	103,6 – 108,7	108,78 – 113,8	113,8-117	118,9	124	124,0 – 129,1	129,1 – 134,2
5-6	Вес (мальчики)						
	14,9 – 16,8	16,8 – 18,0	19	21,7	24,9	24,9 – 28,9	28,9 – 33,7

Таблица 2.2 – Норма антропометрических данных для девочек 6-ого года жизни

Возраст	Рост (девочки)						
	Ниже нормы	Низкий	Нижняя граница нормы	Норма	Верхняя граница нормы	Высокий	Выше нормы
5-6	103	105-106	107-112	113-115	120-123	125	126-129
5-6	Вес (девочки)						
	14,1 – 16,0	16,0 – 18,3	18,3	21,2	24,9	24,9 – 29,6	29,6 – 35,8

Таблица 2.3 – Оценка антропометрических данных для девочек 6 -ого года жизни (Констатирующий этап опытно-практической работы)

№ п/п	И.Ф. Ребенка	Рост (см)	Вес (кг)	Весоростовой индекс Кетле (кг/м <sup>2</sup> )
1	Б. М.	106	29	25,8
2	Б. А.	110	23	19
3	Б. А.	113	24	18,8
4	Б. С.	107	30	26,2
5	Ж. А.	115	25	18,9
6	К. Т.	115	26	19,7
7	Ю. А.	116	24	17,8

Таблица 2.4 – Оценка антропометрических данных для девочек 6-ого года жизни (Контрольный этап опытно-практической работы)

№ п/п	И.Ф. Ребенка	Рост (см)	Вес (кг)	Весоростовой индекс Кетле (кг/м <sup>2</sup> )
1	Б.М.	106	28	24,9
2	Б. А.	110	23	19
3	Б. А.	113	24	18,8
4	Б. С.	107	30	26,2
5	Ж. А.	115	25	18,9
6	К. Т.	115	26	19,7
7	Ю. А.	116	24	17,8

Таблица 2.5 – Оценка антропометрических данных для мальчиков 6 -ого года жизни (Констатирующий этап опытно-практической работы)

№ п/п	И.Ф. Ребенка	Рост (см)	Вес (кг)	Весоростовой индекс Кетле (кг/м <sup>2</sup> )
1	Б. Т.	109	28	23,5
2	Б. Г.	117	26	18,5
3	Е. М.	110	20	16,5
4	Е. Т.	113	21	16,2
5	Ж.А.	115	25	19,2
6	И. А.	116	35	26
7	К. А.	118	26	18,7
8	К.А.	119	27	19,1
9	Л. Б.	112	23	18,3
10	М. А.	117	36	26,3
11	Н. А.	110	23	19
12	Ш. С.	118	26	18,7
13	Ш.М.	117	26	19

Таблица 2.6 –Оценка антропометрических данных для мальчиков 6 -ого года жизни (Контрольный этап опытно-практической работы)

№ п/п	И.Ф. Ребенка	Рост (см)	Вес (кг)	Весоростовой индекс Кетле
1	Б. Т.	109	26	21,9
2	Б. Г.	117	26	18,5
3	Е. М.	110	20 (дефицит)	16,5
4	Е. Т.	113	21 (дефицит)	16,2
5	Ж. А.	115	25	19,2
6	И. А.	116	35 (избыток)	6
7	К. А.	118	26	18,7
8	К.А.	119	27	19,1
9	Л. Б.	112	24	19,1
10	М. А.	117	36 (избыт)	26,3
11	Н. А.	110	23	19
12	Ш. С.	118	26	18,7
13	Ш. М.	117	26	19

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Комплекс подвижных игр и занятий, ориентированных на развитие физических качеств у детей 5-6-летнего возраста на этапе подготовки поступления в школу

Подвижные игры и занятия с детьми старшего дошкольного возраста использовались три раза в неделю в режимных моментах, продолжительностью 20 минут.

Тема: «Батыры».

Цель:

1. Совершенствовать умение владеть своим телом, выполнять вис. Развивать ловкость, силу, выносливость, умение использовать свой двигательный опыт, концентрировать внимание.

2. Учить выполнять метание асыков в горизонтальную цель способом «прямой рукой снизу».

Педагогические технологии: игровая, здоровьесбережение-упражнения для дыхания.

Ресурсное обеспечение: слайды по теме «Батыры», асыки, обручи диаметром 70 см, тренировочный комплекс, маты гимнастические, домбра, фонограмма со звуками домбры.

Билингвальный компонент: батыр – богатырь, герой, асык – косточка для игр, сапқа тұрыңдар – встаньте в шеренгу, отыруға кезде шеңберіне – садитесь в круг, шеңберге тұрыңдар – встать в круг, секіру орында – прыжки на месте, жабық көзбен жүру – ходьба с закрытыми глазами.

1. Организационный момент:

Дыхательная гимнастика.

«Косим траву»

На данном организационном этапе важно тренировать правильное носовое дыхание.

Дошкольникам предлагается «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Педагог читает стишок, а дети, произносят «зу-зу», машет руками влево - выдох, вправо - вдох, рисунок 7.

Поговорки: «Мечта героя – служение народу, цель героя – прославить народ! Имя героя в сердце народ сохранит».

Беседа о батырах.

Какими качествами должны обладать батыры?

Как они развивали эти качества?

Воспитанники отвечают на вопросы.

(«Всегда побеждает добро и справедливость»). Поговорки – мечта героя – служение народу, цель героя – прославить народ! Имя героя в сердце народ сохранит. Педагог предлагает провести тренировку батыров.

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по кругу с выполнением заданий для рук.

Бег в медленном темпе 2 минуты.

Указания – ставить ногу с пятки на носок, бежать со спокойными движениями рук. Воспитанники строятся в колонну по одному. Выполняют в ходьбе и беге.

Выполняют бег в медленном темпе, стараются сохранять темп, не задерживать дыхания.

II. Общеразвивающие упражнения в паре.

Обращение внимание на согласование действий пары и дифференцирование усилий при выполнении упражнений.

Выполнение основных движений в виде круговой тренировки.

Педагог акцентирует внимание на правилах выполнения тренировки, контроль пространства при выполнении движений, самостоятельный подсчет баллов (за каждое выполненное движение ребенок кладет фишку на свой лист: красная – с заданием справился на отлично, синяя – хорошо, коричневая не справился).

Прыжки на двух ногах через предметы (6 штук высота – 20 см) – указание, энергично отталкиваться двумя ногами, выносить руки вперед.

Воспитанники стараются энергично и быстро отталкиваться обеими ногами выпрямляя их координируют маховые движения рук и энергичное отталкивание ног «Таяк-тастау» Метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 3 м (6 асыков).

Способ метания «прямой рукой снизу».

При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела и бросок происходит путем движения руки вперед-вверх. Выполнять бросок сначала правой, затем левой рукой.

Педагог напоминает, что нужно концентрировать свое внимание, стараться попасть в центр обруча, не мешать остальным игрокам. Воспитанники бросают асык в горизонтальную цель (обруч) одной рукой. Принимают исходное положение. Посылают асык движения руки вперед-вверх.

Стараются попасть в центр мишени. Выполняют бросок сначала правой, затем левой рукой.

«Достать ленту». Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали.

Старшие дошкольники поднимаются по стенке верх по диагонали спускаются вниз. Перехватывают руками перекладины, переступают приставным шагом. Держат рейку правильно – четыре пальца сверху, большой снизу. Педагог акцентирует внимание на технике безопасности.

Вис на канате в индивидуальном порядке.

Педагог акцентирует внимание на технике безопасности.

Подвижная игра по подгруппам: «Аларман» (5 раз).

Старшие дошкольники становятся в колонну по одному, а затем каждый из них берет за пояс стоящего перед ним игрока. Водящий встает

лицом к игроку, возглавляющему цепь, и по команде или по счету педагога забегает то с правой, то с левой стороны цепи, стараясь поймать последнего в цепи игрока.

Педагог предлагает воспитанникам самостоятельно подвести результаты тренировки путем подсчета фишек, обращает внимание на адекватную самооценку результатов.

3. Итоговая часть Рефлексия.

«О чем говорят звуки домбры».

Ребята, а чем занимались батыры в мирное время?

В мирное время батыры тренировались, участвовали в состязаниях и охоте, заботились о семье, отдыхали в кругу семьи и друзей. Представьте себя батырами, которые играют на домбре. О чем поет домбра?».

Ответы детей.

Батыр должен любить семью и родной край, уметь отстаивать свои убеждения, быть добрым, здоровым и постоянно тренироваться.

Дидактическое занятие по теме: «Состязание джигитов».

Цели:

1. Развивать ловкость, силу, выносливость.
2. Закреплять умение прокатывать фитбол «змейкой» между предметами. Упражнять в ползании под дугами, развивать координацию движений рук и ног.

Совершенствовать умение прыгать на хоп-фитболе, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

Ресурсное обеспечение: косички (камча), асыки – по количеству детей обручи диаметр – 50 см, лестницы переносные, фитболы, хоп-фитболы по количеству команд.

Билингвальный компонент:

«Кто быстрее всех?».

Перестроение колонну по два.

Катание мячей.

Катание мячей между предметами.

Возьми, положи. Упражнение начали.

Закончили. Руки вверх (вниз).

Вдох-выдох. Руки вперед.

1. Организационный момент:

Ведущий вызывает:

«Эй, джигиты, выходите,

Свою удаль покажите.

Кто поднимет тюбетейку,

Попадет стрелой в копейку?

Кто в седло вскочить сумеет,

Ловко спрыгнет на скаку?

Кто под брюхом проползет.

Первым к финишу придет,

Тот надежды не обманет,

Самый главный приз возьмет!»

2. Основная часть

I. «Кто быстрее всех?» Соревнование в построении команд.

Корректирующие упражнения с камчей (косичкой) под музыку: дети имитируют скачки на лошадях с камчей в руках, ходьба на носках и пятках с разным положением камчи.

Дети строятся в несколько колонн, запоминают свое место в колонне. По сигналу разбегаются в разные стороны и выполняют разные движения, кто что хочет. По сигналу дети должны быстро встать на свое место.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с косичкой (профилактика сколиоза и плоскостопия) – активизировать способность к удержанию статистических поз и поддержанию правильного положения позвоночника.

1. И.п.: о.с. 1-2 плавно камчу в верх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться-вдох; 3-4-и.п. Повторить 8 раз.

2. «Наклон в сторону» И.п.: сед, ноги скрестно, камча вверху. 1-2 – наклон вправо (влево), коснуться камчей пола; 3-4- и.п. Повторить по 6 раз.

3. И.п.: лежа на спине. 1-камчу вверх; 2-мах обеих ног, носки тянуть, коснуться камчи; 3-4- и.п. Повторить 8 раз.

4. И.п.: о.с. камча сзади в опущенных руках. 1-2-присесть, поднимая камчу. Спину держать прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8 раз.

5. «Камчу к колену». И.п.: о.с. камчу внизу. 1-камчу вверх; 2-поднять правую согнутую ногу, камчук колену, спину прямо; 3-камчу верх, ногу опустить; 4- и.п. Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. Повторить по 5 раз.

6. И.п.: камча зажата стопами.1-согнуть ноги в коленях, приподнять и повернуться вокруг себя вправо-влево. Повторить по 5 раз.

7. И.п.: наклониться, камчей захватить стопу правой ноги, максимально приподнять, удерживать на вису. То же с левой ногой. Повторить по 5 раз.

8. И.п.: собирать и выравнивать камчу пальцами стоп.

9. И.п.: о.с. камча на полу. Прыжки через камчу правым и левым боком. Повторить 2 раза по 10 прыжков, чередуя с перешагиванием через камчу.

Выполнение основных движений в виде соревнований.

«Самые ловкие» Ползание между дугами.

По сигналу первый игрок команды выполняет ползание между дугами, огибает модуль и таким же образом возвращается в команду, передает ему камчу. Второй игрок начинает движение снова.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 4.1 – Результаты определения уровня мотивации к двигательной деятельности старших дошкольников по методике А.А. Ошкиной на констатирующем этапе опытной работы

№ п/п	Имя ребенка	Диагностируемые показатели					Общий балл	Уровень
		Знание объекта	Наличие вопросов	Выделение функционального о назначения предмета	Выделение свойств предмета	Знание сферы применения		
1	Б. М.	1	-	1	-	1	3	С
2	Б. Т.	1	1	-	-	1	3	С
3	Б. А.	1	1	-	-	1	3	С
4	Б. А.	1	1	-	-	1	3	С
5	Б. С.	1	-	1	-	-	2	Н
6	Б. Г.	1	-	1	-	1	3	С
7	Е. М.	1	1	-	1	-	3	С
8	Е. Т.	1	-	1	1	-	3	С
9	Ж. А.	1	-	1	-	-	2	Н
10	Ж. А.	1	-	1	-	-	2	Н
11	И. А.	1	-	1	-	-	2	Н
12	К. А.	1	-	-	1	1	3	С
13	К. А.	1	-	1	1	-	3	С
14	К. Т.	1	1	-	-	1	3	С
15	Л. Б.	1	1	-	1	-	3	С
16	М. А.	1	1	-	-	1	3	С
17	Н. А.	1	-	-	1	1	3	С
18	Ш. С.	1	1	-	-	1	3	С
19	Ш. М.	1	-	1	-	1	3	С
20	Ю. А.	1	-	1	-	1	3	С

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 5.1 – Нормативы физической подготовленности для детей 5-6 лет

Контрольный норматив (ед. измерения)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	6,5	8,1	8,5	6,5	8,2	8,6
Челночный бег 3*10м (секунды)	9,9	11,1	12,8	10,0	11,3	12,9
Пятиминутный бег (метры)	1500	750	500	1500	750	500
Прыжок в длину с места (сантиметры)	135	110	85	125	100	85

Таблица 5.2 – Результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) на констатирующем этапе опытно-практической работы

№ п/п	И.Ф. Ребенка	Бег 30 м с высокого старта (секунды)	Челночный бег 3*10м (секунды)	Пятиминутный бег (метры)	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Уровень развития физических
1	Б.М.	8,2	11,2	740	92	средний
2	Б. А.	8,4	12,3	500	82	низкий
3	Б. А.	8,8	12,6	520	83	низкий
4	Б. С.	8,2	11,2	740	92	средний
5	Ж. А.	8,1	11	730	98	средний
6	К. Т.	8,6	12,4	509	80	низкий
7	Ю. А.	8,7	12,5	530	75	низкий

Таблица 5.3 – Результаты исходного уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) на констатирующем этапе опытно-практической работы

№ п/п	И.Ф. Ребенка	Бег 30 м с высокого старта (секунды)	Челночный бег 3*10м (секунды)	Пятиминутный бег (метры)	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Уровень развития физических качеств
1	2	3	4	5	6	7
1	Б. Т.	8,1	11	730	98	средний

*Продолжение таблицы 5.3*

1	2	3	4	5	6	7
2	Б. Г.	8,1	11	730	98	средний
3	Е. М.	8,8	12,6	520	83	низкий
4	Е. Т.	8	11,1	750	110	средний
5	Ж. А.	8,2	11,2	740	92	средний
6	И. А.	8	11,1	750	110	средний
7	К. А.	8,7	12,5	530	75	низкий
8	К. А.	8,8	12,6	520	83	низкий
9	Л. Б.	8	11,1	750	109	средний
10	М. А.	8,1	11	740	100	средний
11	Н. А.	8,2	11,2	740	92	средний
12	Ш. С.	8,1	11,1	730	100	средний
13	Ш. М.	8,1	11	750	110	средний

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 6.1 – Результаты определения мотивации к двигательной деятельности на контрольном этапе опытной работы

№ п/п	Имя ребенка	Диагностируемые показатели					Общий балл	Уровень
		Знание объекта	Наличие вопросов	Выделение функционального о назначения предмета	Выделение свойств предмета	Знание сферы применения		
1	Б.М.	1	1	1	1	1	5	В
2	Б. Т.	1	1	1	1	1	5	В
3	Б. А.	1	1	1	1	1	5	В
4	Б. А.	1	1	1	1	1	5	В
5	Б. С.	1	-	1	-	1	3	С
6	Б. Г.	1	1	1	1	1	5	В
7	Е.М.	1	1	1	1	1	5	В
8	Е. Т.	1	1	-	-	1	3	С
9	Ж. А.	1	-	1	-	1	3	С
10	Ж. А.	1	-	1	-	-	2	Н
11	И. А.	1	1	1	1	1	5	В
12	К. А.	1	1	1	1	1	5	В
13	К. А.	1	1	1	1	1	5	В
14	К. Т.	1	1	1	1	1	5	В
15	Л. Б.	1	1	1	1	1	5	В
16	М. А.	1	1	1	1	1	5	В
17	Н. А.	1	1	1	1	1	5	В
18	Ш. С.	1	1	1	1	1	5	В
19	Ш. М.	1	-	1	-	1	3	С
20	Ю. А.	1	-	1	-	1	3	С

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Таблица 7.1 – Результаты уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (девочки) на контрольном этапе опытно-практической работы

№ п/п	И.Ф. Ребенка	Бег 30 м с высокого старта (секунды)	Челночный бег 3*10м (секунды)	Пятиминутный бег (метры)	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Уровень развития физических качеств
1	Б. М.	6,5	10,0	1500	125	высокий
2	Б. А.	8,4	12,3	500	82	низкий
3	Б. А.	8,8	12,6	520	83	низкий
4	Б. С.	8,2	11,2	740	92	средний
5	Ж. А.	8,1	11	730	98	средний
6	К. Т.	8,2	11,2	740	92	средний
7	Ю. А.	8,1	11	730	99	средний

Таблица 7.2 – Результаты уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (мальчики) на контрольном этапе опытно-практической работы

№ п/п	И.Ф. Ребенка	Бег 30 м с высокого старта (секунды)	Челночный бег 3*10м (секунды)	Пятиминутный бег (метры)	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Уровень развития физических качеств
1	2	3	4	5	6	7
1	Б.Т.	6,5	9,9	1500	135	высокий
2	Б. Г.	8,1	11	730	98	средний
3	Е. М.	8,8	12,6	520	83	низкий
4	Е.Т.	8	11,1	750	110	средний
5	Ж. А.	8,2	11,2	740	92	средний
6	И.А.	6,5	9,9	1500	135	высокий
7	К. А.	8,1	11	740	100	средний
8	К.А.	8,2	11,2	740	92	средний
9	Л. Б.	8	11,1	750	109	средний
10	М. А.	8,1	11	740	100	средний

*Продолжение таблицы 7.2*

1	2	3	4	5	6	7
11	Н. А.	8,2	11,2	740	92	средний
12	Ш. С.	8,1	11,1	730	100	средний
13	Ш.М.	6,5	9,8	1500	136	высокий