



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

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

60,96 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 29 » 08 2022 г.

зав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В.Е. Жабиков В.Е.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-514/106-5-2  
Гришакина Анастасия Евгеньевна

Научный руководитель:

Шакамалов Геннадий Мавлитович

Челябинск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ .....</b>	<b>7</b>
1.1 Сущность и роль физического воспитания для детей дошкольного возраста.....	7
1.2 Психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста. Особенности физического состояния и развития.....	13
1.3 Особенности организации физического воспитания в ЧДОУ .....	28
Выводы по первой главе .....	39
<b>ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....</b>	<b>42</b>
2.1 Организация экспериментальной работы .....	42
2.2 Реализация методики физического воспитания дошкольников .....	45
2.3 Результаты экспериментальной работы .....	57
Выводы по второй главе работы .....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	67
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	72

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящие под воздействием окружающей действительности.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования выделяет образовательную область «Физическое развитие». Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач [1]:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Для современного общества характерно увеличение образовательной нагрузки и снижение двигательной активности школьников. Старший школьный возраст – важный период для когнитивного развития и развития физических качеств. Существует не так много опубликованных исследований о взаимосвязи между спортом и когнитивными функциями у детей старшего дошкольного возраста. Многие отечественные и зарубежные авторы проводят психолого-педагогические исследования, которые демонстрируют влияние физической активности на здоровье, особенно положительную корреляцию наблюдают между спортом и когнитивными функциями: внимание, мышление, памяти. (С. Т. Шахбазян, Н. А.

Бернштейн, П. Ф. Лесгафт, Е. А. Аркин, Klanderman J., Eason E., Schlungs M., Fischer T. и др.)

Анализ научно-методической литературы Е. Н. Вавиловой, Н. А. Ноткиной и многочисленные педагогические наблюдения Ю.К. Чернышенко, В. И. Усаковой показывают, что уровень развития физических качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому развитию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема развития физических качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

Результаты показывают, что занятия спортом в позднем детстве положительно влияют на когнитивные и эмоциональные функции. Однако, недостаточно публикаций, в которых исследуется влияние спорта на психологическое развитие детей до подросткового возраста или исследуются, какие когнитивные функции развиваются в рамках каких спортивных дисциплин. Такие знания были бы полезны при разработке программ обучения для детей старшего дошкольного возраста, направленных на улучшение когнитивных функций, которые могут направлять как исследователей, так и практиков в отношении широкого диапазона преимуществ, которые дает физическая активность. Также, стоит отметить, что уделяется мало внимания изучению проблемы оптимизации двигательной активности в условиях современного воспитательного и образовательного процесса [39].

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования физических качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания.

Значение подвижных игр в плане воспитания детей, их умственного, нравственного, физического развития раскрыли в своих работах Запорожец А. В., Макаренко А. С., К. Д. Ушинский, Е. А. Покровский, Д. А. Колодца, Г. А. Виноградов и многие другие. Подвижная игра – это эффективное средство физического развития детей на любом возрастном этапе. Подвижная игра – доступная и увлекательная деятельность дошкольников. В играх привычное для них становится необычным, а новое и сложное – хорошо освоенным. Играя, дети упражняются в различных действиях, с помощью взрослого овладевают новыми и более сложными способами их выполнения.

Все вышесказанное обуславливает актуальность темы выпускной квалификационной работы.

**Цель исследования** – теоретическое изучение и практическое подтверждение роли подвижных игр как средства физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

**Объект исследования** – это процесс развития физических качеств детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – подвижные игры как средство развития физических качеств воспитанников.

**Объект и предмет исследования позволяет определить рабочую гипотезу:** мы предполагаем, что развитие физических качеств детей дошкольного возраста будет более успешным при соблюдении следующих условий:

- при систематическом включении детей в подвижные игры;
- учете возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста;
- выстраивание субъектных отношений между участниками образовательного процесса. В связи с методологией, которую мы определили, сформулируем цели и задачи опытно-практической работы.

**Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:**

- рассмотреть подвижные игры как средство физического воспитания и общего развития ребенка;
- раскрыть физическое воспитание детей как один из путей развития личности ребенка;
- провести аналитическую работу практико-ориентированной деятельности по физическому воспитанию детей посредством подвижной игры;
- провести диагностику уровня физического развития детей дошкольного возраста;
- разработать методические рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

**База исследования:** Частное детское образовательное учреждение «Детский сад «Колибри»

**Методы исследования:**

1. Теоретические – изучение педагогической литературы, методы теоретического обобщения.
2. Эмпирические – наблюдение за детьми во время подвижной игры.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математические – определение количественных и качественных показателей эффективности предлагаемой системы работ.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что в практической деятельности инструктор по физической культуре может использовать составленный на учебный год перспективный план подвижных игр с учетом современных требований и актуальных задач, картотеку подвижных игр для старших дошкольников.

**Квалификационная работа** состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной источников, приложений. Структура обусловлена задачами работы: первая глава посвящена теоретическому обоснованию исследования, вторая – экспериментальному исследованию по внедрению методики.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ЧДОУ**

## **1.1 Сущность и роль физического воспитания для детей дошкольного возраста**

Современное общество развивается на основе идей гуманизма, предполагающих раскрытие и реализацию потенциала каждого человека. В настоящее время процесс обучения детей дошкольного возраста осуществляется на основе ранней направленности учебного процесса. Полное развитие детей дошкольного возраста невозможно без физического воспитания, которое обеспечивает необходимый уровень физического развития ребенка. Важность физического воспитания как одно из средств всестороннего развития личности ребенка дошкольного возраста часто недооценивается. При этом не учитывается, что пластичность мозга ребенка в чувствительные периоды физического и психомоторного развития, формирования интеллекта, речи определяют большой потенциал развития, в том числе посредством средств и методов физического воспитания. В связи с этим возникает необходимость разработки и научно обоснованного рационального режима физической активности, обеспечивающего нормальное функционирование организма и стабильный уровень здоровья современных дошкольников, что определяет актуальность данного исследования.

К сожалению, в последние годы катастрофически снизились показатели здоровья детей. В среднем по России каждый из детей заболевает как минимум двумя заболеваниями в год. Примерно 20-27% детей попадают в категорию частых и длительных заболеваний. Число детей с ожирением увеличивается на 1% ежегодно. По прогнозам, 85% из этих детей являются потенциальными пациентами с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции, характеризующейся серьезной

психологической ненадежностью. У подавляющего большинства детей, начиная с дошкольного возраста, уже наблюдается недостаток движения и снижение иммунитета.

В последнее время физическое воспитание детей дошкольного возраста особенно актуально. Дошкольные программы из-за повышенных требований все более способствуют понижению двигательной активности детей в последние годы, приводят к гипокинезии. Это приводит к мышечной слабости, плохому физическому развитию детей, дисфункции их нервной системы. Единственный реальный способ противодействия этому влиянию – правильно организовать физическое воспитание с раннего детства.

Следовательно, построение правильного и рационального двигательного режима, ориентированного на коррекцию физического развития и физической подготовленности дошкольников, является крайне важной задачей.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его улучшение, укрепление и сохранение в будущем. Сегодня известно, что 40% заболеваний у взрослых были «заложены» ещё в детстве, в 5-7 лет [13, с. 58].

По мнению П. Н. Репникова, наиболее распространенные задачи для дошкольников [21, с. 74]:

1) Оздоровительные задачи:

- повышение устойчивости организма к воздействию окружающей среды за счет его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (поддержание правильной позы во всех видах деятельности);
- повышение функциональных возможностей вегетативных органов;
- обучение физическим способностям (координация, скорость и выносливость) [17, с. 79].



## 2) Образовательные задачи:

- формирование основных жизненных моторных навыков. В дошкольном возрасте благодаря высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро осваивают новые формы движения;

- формирование двигательных навыков осуществляется параллельно с физическим развитием: к четвертому году формируются навыки бросания различных предметов, прыжков с высоты, ловли объекта, катания на трехколесном велосипеде; к пяти или шести годам ребенок должен обладать большинством двигательных навыков и способностей, имеющих в повседневной жизни: бег, плавание, катание на лыжах, прыжки, подъем по лестнице, ползание через препятствия и т. д.;

- формирование постоянного интереса к физическому воспитанию. Детство в наибольшей степени способствует формированию устойчивого интереса к физическим упражнениям. Но ряд условий должен быть соблюден. Прежде всего, необходимо обеспечить наилучшие возможные задачи, успешное выполнение которых будет стимулировать детей быть более активными. Постоянная оценка выполненных задач, внимание и поддержка помогут развить позитивную мотивацию для регулярных упражнений [5, с. 69];

- в ходе занятий необходимо информировать детей о базовых знаниях физического воспитания, развивать их интеллектуальные способности. Это расширит их познавательные способности и умственные способности;

Как известно, дети представляют собой ближайший трудовой, интеллектуальный, репродуктивный и оборонный потенциал любой страны, в том числе и нашей. Соответственно, от состояния их здоровья зависит будущее России.

Особое значение приобретает оценка физического развития в дошкольном возрасте. Это обусловлено тем, что данный возрастной период характеризуется перестройкой функционирования многих систем, играет важную роль в становлении организма, определяя его развитие на

последующих этапах онтогенеза. Между тем, раннее начало дошкольного обучения, интенсификация учебно-познавательной деятельности детей в сочетании с дефицитом двигательной активности, постоянно возрастающие нервно-психические нагрузки оказывают отрицательное влияние на состоянии здоровья дошкольников [23, 24, 25]. По данным выборочных исследований, здоровыми можно признать только 5-7% дошкольного возраста, тогда как у 25% дошкольников имеются хронические заболевания, а у 60% – функциональные отклонения. Индикатором этих расстройств могут быть отклонения в физическом развитии, на что следует обращать особое внимание [6]. В этой связи изучение физического состояния детей дошкольного возраста в последние годы приобрело важное теоретическое, а также практическое значение. Следовательно, необходима грамотная организация процесса управления физическим развитием детей дошкольного возраста, которая, наряду с оценкой его уровня, должна предусматривать комплекс мер по его стимуляции [9].

Физкультурно-оздоровительная работа в ЧДОУ осуществляется в следующих формах занятий физкультурой:

- утренняя гимнастика; протоколы по физическому воспитанию; спортивный перерыв;
- упражнения после сна;
- организована двигательная активность детей на прогулках; коррекционные классы [2, с. 48].

Чтобы физическое воспитание стало радостным событием для дошкольников, используются инструменты, помогающие создать и настроить настроение ребенка, его отношение к движению:

- музыкальное сопровождение, аэробика, танцевальные элементы, речитативы, стихи. Наряду с традиционными методами и приемами используются инновационные формы:

- релаксация – обучает детей методам релаксации, что является первым условием, необходимым для восстановления здоровья. Детям несложно

овладеть техникой релаксации. У них развитое воображение. Перерывы на отдых восстанавливают силы и работоспособность, а также обеспечивают хороший ночной сон. Это связано с тем, что отдыхают не только мышцы, но и нервная система;

1) элементы психогимнастики (занятия, игры, упражнения) – направлены на развитие познавательных и эмоционально-личностных зон психики ребенка;

2) вводная медитация – помогает создать позитивное эмоциональное настроение в группе, устранить изоляцию, снять усталость. С его помощью дети развивают навык концентрации;

3) кинезиологические упражнения – способствуют развитию мозга [6, с. 102].

В работе также используется фольклорный материал. Фольклор позволяет поддерживать интерес дошкольников к физическому воспитанию и приобщать их к традициям русского народа, что вызывает у детей особый эмоциональный настрой [15, с. 29].

Занятия по физическому воспитанию могут проводиться в различных формах:

- традиционные учебные занятия - нацелены на общую физическую подготовку детей;

- игровые занятия – на основе игр разной мобильности, которые подбираются в соответствии со структурой занятий физкультуры;

- занятия истории – проводятся в форме моторного рассказа или сказки;

- моторно-креативные занятия (для старшего дошкольного возраста) – в них дети получают возможность рассматривать движение как предмет творческого эксперимента. Все это не только передает знакомый образ в движении, но и учит создавать новое движение, изменять и трансформировать его структуру [7, с. 59];

- музыкально-ритмические занятия (для детей старшего дошкольного возраста) – построены на музыкально-ритмических композициях, позволяют

повысить двигательную активность, вызвать положительное эмоциональное состояние, развить чувство ритма, пластичности и грации;

- тематические занятия – с одним видом упражнений (лыжи, футбол, баскетбол, бег). Такие занятия помогают приобрести знания и навыки в спорте;

- занятия в воздухе;

- познавательные занятия – из серии «Я забочусь о своем здоровье»;

- контрольные занятия [12, с. 55].

Форма занятий выбирается в зависимости от возраста детей, задач, места и условий. Особое внимание во всех группах уделяется развитию навыка правильной осанки, в том числе упражнений, формирующих сборку стопы [9, с. 113].

Чтобы занятия по физическому воспитанию обеспечивали оздоровительную направленность, необходимо выполнить следующие условия:

1. Применение смешанного типа тренировочной нагрузки. Это активизирует не только аэробный (кислород), но и анаэробный процесс производства энергии (частота сердечных сокращений 150-160 ударов в минуту), что расширяет возможности дыхательной и кровеносной систем, улучшает производство энергии в аэробных и анаэробных условиях [10, с. 60].

2. После интенсивных или продолжительных движений в группе возникают паузы, чтобы вернуть пульс детей в исходное состояние. И только после того, как пульс нормализуется, детям предлагается следующий вид упражнений. Это предотвращает опасность работы организма в полностью анаэробном режиме.

3. Две трети движений, составляющих содержание занятий по физическому воспитанию и здоровью, носят циклический характер, поскольку они «тренируют» сердечно-сосудистую систему.

4. Органически частью содержания велнес-групп являются закалочные процедуры.

5. В группе должно быть эмоциональное облегчение, которое дети получают во время свободной двигательной активности или при выполнении кинезиологических упражнений. Эмоциональное расслабление позволяет детям снимать накопившиеся физические и психические нагрузки. Во время эмоциональной разрядки способность организма поглощать кислород увеличивается. Поэтому эмоциональное облегчение дает эффект оздоровления.

Таким образом, физическое воспитание является основной формой физического развития ребенка, направленной на ознакомление детей с основными, общеобразовательными движениями, играми. Физическое воспитание, в зависимости от задач, проводится лично, в подгруппах, индивидуально руководителем физического воспитания или репетитором.

## **1.2 Психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста. Особенности физического состояния и развития**

Каждый год жизни ребенка крайне важен для его физического, психического и интеллектуального развития, однако, здесь необходимо отметить, что не менее важным в вопросе развития является также этап появления человека на свет. Важно, чтобы у ребенка отсутствовали какие-либо патологии, ребенок не перенес асфиксию в родах и был окружен любовью и заботой, только при сочетании всех этих условий ребенок будет развиваться правильно и достаточно стремительно.

Каждая функциональная система организма ребенка имеет свой темп и план развития, что определено генетически, следовательно, ребенок развивается гетерохронно.

Так, например, в три года ребенок может освоить около 50% знаний об окружающем мире, а в пять лет вес его головного мозга составит 90% от веса

мозга взрослого, в шесть лет наступает сенситивный период для обучения, в семь лет происходит кризис физического и психического развития, а к восьми годам уровень интеллектуального развития ребенка составляет 80% от уровня взрослого [31, 44].

Рассматривая критические периоды развития, в которых преобладают скачки роста, выделяют следующие:

1) Наблюдается интенсивный рост в первый год жизни, при гармоничном развитии, средний прирост в длине тела составляет 50% от исходного уровня, а масса ребенка увеличивается в три раза.

2) Период интенсивного роста в возрасте 6-7 лет, средние изменения в длине тела составляют 8-10 сантиметров, а вес увеличивается на 4-5 килограммов.

3) Пубертатный период, в котором ростовые показатели увеличиваются в среднем на 10-30 сантиметров, а вес 5-10 килограммов, также стоит отметить, что у девочек этот период наступает более раньше, чем у мальчиков. У девочек – это возраст 10-12 лет и мальчики 13-15 [11].

Нервная система ребенка развивается наиболее сложно, особенно это наблюдается в структурной организации головного мозга. Так головной мозг новорожденного содержит до 150 млрд. нервных клеток, из которых по 14-15 млрд. клеток приходится на большие полушария. Масса головного мозга с возрастом увеличивается, такое увеличение происходит благодаря интенсивно развивающимся аксоно-дещфитно-синаптических системам, которые образуют связи между нервными клетками и морфологическими и функциональными центрами.

В развитии головного мозга особую роль играют сенситивные периоды – это периоды наибольшей чувствительности нервных центров к притоку информации от органов чувств.

Впервые о сенситивных периодах заговорил А. А. Маркосян, он утверждал о том, что определенные функциональные умения и навыки наиболее легче и крепче закрепляются в свой наиболее оптимальный период.

В случае, когда такой период упущен, ребенку тяжелее освоить те или иные умения, кроме того они становятся менее прочными. Сенситивные периоды отмечаются на первом, третьем и пятом году жизни ребенка, и длятся они всего несколько месяцев [33].

Одной из причин задержки развития тех или иных структур головного мозга является отсутствия должной заботы и любви в семье, ввиду этого у таких детей сенситивные периоды наступают значительно позже, что приводит к задержке развития речи, зрительно-моторных реакции, зрительно-пространственного восприятия и прочего. У детей же, которые должным образом получили заботу и любовь наступление сенситивных и критических периодов совпадает с паспортным возрастом или начинается несколько раньше.

Многие исследователи отмечают тот факт, что воспитание и обучение детей 5-6 лет значительно отличается от воспитания и обучения детей 7 лет. Это связано с тем, что в возрасте 5-6 лет у ребенка наступает один из важных сенситивных периодов в развитии головного мозга.

Такие авторы, как Выготский, Мухина В. С., Лосева О. А. утверждают о том, что детей 6-ти лет значительно легче научить читать, чем детей 7-ми лет. Ш. А. Амонашвили обращает внимание на то, что шестилетний возраст также является сенситивным и для социальной адаптации ребенка в обществе [6].

Ученные отмечают, что к шести годам жизни ребенка его костно-мышечная система еще не сформирована в полной мере. Так, например, ребенок шести лет может заниматься письмом только ограниченное время, по той причине, что мышцы пальцев слабо развиты и кисть ребенка не готова к длительным нагрузкам. Данный факт подтвердил исследователь Н. Н. Куинджи, который показал, что у ребенка шести лет наступает утомление после непрерывного письма в течение трех минут [40].

Также для детей шести лет достаточно тяжело в течение длительного времени удерживать статическое напряжение, у ребенка быстро наступает

утомление, он начинает искать удобную позу, менять точку опоры, все это обусловлено тем, что у детей данного возраста достаточно слабые мелкие мышцы спины, которые позволяют удерживать позвоночник в правильном положении при сидении. Кроме того, у детей в этом возрасте очень часто случаются проблемы с осанкой, это связано с тем, что из-за преобладания тонуса мышц сгибателей над разгибателями дети принимают неправильные положения тела.

Нормальная осанка обеспечивает оптимальное условие для функционирования всех органов и систем организма как единого целого. От того насколько правильно расположен позвоночный столб зависит вся работа центральной нервной системы, учитывая то что головной и спинной мозг это единое целое [45].

Сдавливание нервных волокон, приводят к нарушениям кровообращения внутренних органов, а главное головного мозга, что отражается на его функционировании, вследствие чего возникают головные боли, нарушение зрения и снижение общей работоспособности страдают внутренние органы и все системы организма в целом.

На основе этого физкультурно-оздоровительная работа должна быть направлена на укрепления мышц спины и брюшного пресса для формирования правильной осанки.

Затрагивая основные особенности высшей нервной деятельности детей старшего дошкольного возраста надо сказать, что данный период характеризуется тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети данного возраста не способны длительное время концентрировать внимание на одной задаче, этому виной высокая истощаемость нервных клеток коры головного мозга.

Недостаточность концентрации внимания также связана с тем, что преобладает познавательная деятельность, частое переключения внимания с одной деятельности на другую позволяет ребенку восстановить истощенные функции нервной системы.



Также ученые отмечают, что процессы торможения сопровождаются увеличением частоты сердечных сокращений и частоты дыхания, что также не позволяет концентрировать внимания на более чем 3-5 минут [9].

Тем не менее, старший дошкольный возраст является более подходящим для изучения письма, чтения, счета, умения различать цвета и оттенки и т. п. Несмотря на то, что виды внутреннего торможения еще недостаточно прочны и устойчивы они начинают совершенствоваться и подаются коррекции.

У ребенка шести лет главенствующую позицию занимает вторая сигнальная система, на что указывает появления у детей этого возраста так называемой «внутренней речи». Однако, вторая сигнальная система у ребенка, рассматриваемого возраста, истощается быстрее, чем первая, которая отвечает за воображение и эмоциональное виденье [4].

В своих работах М. М. Кольцова указывает на тот факт, что центр речи и мыслительная деятельность ребенка стремительней развиваются в том случае, если у ребенка хорошо развита мелкая моторика рук.

Шесть лет – это наиболее благоприятный возраст для развития навыков чтения у ребенка, т.к. в этом возрасте ребенок уже хорошо говорит, не имеет дефектов в речи, правильно произносит слова и звуки, а также владеет достаточным словарным запасом.

Кроме того, ребенок в шесть лет имеет достаточно развитый глазомер, на что указывает наличие у детей данного возраста навыка различать мелкие элементы, изображать увиденное на бумаге. Все эти качества способствуют систематическому обучению детей данной возрастной категории.

Тем не менее, стоит отметить, что такое обучение должно проходить в соответствии с возрастными особенностями детей, а также с соблюдением условий, отвечающих за охрану здоровья детей в процессе обучения.

Такие авторы, как Е. К. Глушкова (1984), Е. П. Усанова, Т. В. Балясникова и Л. В. Шульщина в своих работах отмечают у шестилетних

детей сильную восприимчивость к отрицательным обстоятельствам, это объясняется усиленным развитием важнейших систем организма [28].

Исходя из выше сказанного, можно заключить, что в развитии головного мозга особую роль играют сенситивные периоды – периоды наибольшей чувствительности нервных центров к притоку информации от органов чувств.

При упущении данных периодов отмечается снижение психических функций ребенка.

Дошкольный период характеризуется тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети данного возраста не способны длительное время концентрировать внимание на одной задаче, этому виной высокая истощаемость нервных клеток коры головного мозга.

Кроме того, у детей в этом возрасте очень часто случаются проблемы с осанкой, это связано с тем, что из-за преобладания тонуса мышц сгибателей над разгибателями дети принимают неправильные положения тела.

Физкультурно-оздоровительная работа должна быть направлена на психомоторное развитие с учётом возрастных индивидуальных особенностей, а также на укрепления мышц спины и брюшного пресса для формирования правильной осанки.

Современными исследованиями доказано значительное снижение уровня психофизического развития детей дошкольного возраста, в связи с этим разрабатывается и предлагается большое разнообразие различных средств и методов, способствующих помочь устранить возникшие дефекты психофизического развития.

Благодаря современным методам диагностики у детей дошкольного возраста наблюдается отставания психомоторных функций, мелкой и крупной моторики, снижения уровня внимания и восприятия. Также отмечается снижение умственной и физической работоспособности.

В связи с тем, что дошкольный возраст – это основной период развития личности в котором наблюдается высокая пластичность физических и

интеллектуальных особенностей, для педагогического состава детских образовательных учреждений остро встает задача применения наиболее эффективных средств и методов коррекции психофизического развития [13].

Основной целью в коррекционной работе с детьми являются повышение их двигательной и интеллектуальной деятельности, развитие двигательных навыков, координационных способностей, чувства ритма, сенсорной интеграции и других.

Стоит отметить, что особенности нарушенных функций у детей не одинаковы, так как дети имеют свои индивидуальные особенности, разный социальный статус, уровень физического здоровья и психической деятельности.

То есть, при построении коррекционных программ для детей дошкольного возраста нужно учитывать возрастные, а также индивидуальные особенности, следовательно, применения диагностических средств позволяет выявить отклонения от физиологической нормы, тем самым позволяет целенаправленно влиять на нарушенные функции [53].

Оценка физического и психического развития детей является достаточно актуальной на сегодняшний день, но программа образовательного стандарта выдвигает особые требования к реализации подобных исследований.

При реализации образовательных программ разрешается использовать методы оценки индивидуального развития ребенка для дальнейшего выстраивания педагогического процесса.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) Индивидуализации образования (в т. ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) Оптимизации работы с группой детей. При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей).

Так при комплексной оценке состояния здоровья используют четыре критерия:

1. наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний;

2. уровень функционального состояния основных систем организма;

3. степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;

4. уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности [16].

Использование выше перечисленных критериев позволяет оценить общее состояние здоровья ребенка и отнести его к определенной группе здоровья.

1. К первой группе здоровья относят детей, не имеющих отклонения в психофизическом развитии.

2. Ко второй группе относят детей, у которых не наблюдается хронических заболеваний, но имеются некоторые функциональные нарушения.

3. К третьей группе здоровья относят детей, у которых наблюдаются периоды обострения хронических заболеваний, несмотря на это, сохраняются их функциональные возможности.

4. К четвертой группе здоровья относят детей с прогрессирующими хроническими заболеваниями и выраженными физическими недостатками.

5. К пятой группе здоровья относят детей инвалидов [43].

Физическое развитие является главным критерием оценки состояния здоровья детей. Под физическим развитием понимают совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые

определяют запас физических сил и работоспособность человека на определенном этапе жизни.

Чтобы определить уровень физического развития применяют измерения длины тела, окружности головы, грудной клетки конечностей, масса тела. Все перечисленные измерения принято называть саматометрией.

К саматоскопии относят оценку типа конституции тела, созревания половых систем, мышечной мускулатуры, оценка степени подкожного жира, а также состояние опорно-двигательного аппарата.

Также выделяют такой тип измерений как физиометрия, который включает в себя (жизненной емкости легких – ЖЕЛ, частоты сердечных сокращений – ЧСС, артериального давления – АД, ручной и становой силы и др.) с помощью физических приборов (тонометр, спирометр, кистевой и становой динамометр и др.). Для выявления физической работоспособности используют различные тесты, к примеру, стэптест [14].

При тестировании физических качеств дошкольников, таких как выносливость, сила, гибкость, быстрота и ловкость используют контрольные упражнения, которые применяются в игровой и соревновательной форме.

Особенности нервно-психического развития ребенка, также является ключевым критерием в комплексной оценке состояния здоровья. Так под нервно-психическим развитием понимают совершенствование и качественное изменение интеллектуальных и двигательных особенностей ребенка.

Главными критериями нервно-психического развития являются:

1. Мышление, речь – это один из важных компонентов оценки нервно-психической деятельности, которое определяет интеллектуальные особенности ребенка и развитие его психических функций.

2. Внимание, память – данный комплекс, определяет возможность ребенком сосредотачиваться на предлагаемой работе, его возможности к запоминанию и воспроизведению полученной информации.

3. Психомоторное развитие – характеризуется особенностью освоения крупной и мелкой моторики ребенком, возможностью к точному выполнению двигательных задач. У детей, имеющих отклонения в моторном развитии отмечаются отклонения во всех психических функциях.

4. Социализация – данный компонент, характеризуется возможностью ребенка находить общий контакт с окружающими его людьми, возможность взаимодействия с ними [48].

В норме нервно-психического развития детей 5-6 лет выглядит следующим образом:

- мышление, речь – с легкостью составляет рассказы по картинкам, поддерживая сюжетную и смысловую линию.

- внимание, память – внимателен и собран, может запоминать и пересказывать предложенное стихотворение или рассказ.

- психомоторное развитие – имеет навыки самообслуживания, может самостоятельно одеваться, с легкостью выполняет прыжковые элементы на одно и двух ногах, вынослив и собран, наблюдается хорошее сомато–вегетативное, эмоциональное состояние.

- Социализация – умеет поддерживать отношения с детьми, в момент игровой деятельности не ссорится и соблюдает правила игры.

Стоит отметить данный подход даёт не всегда достоверные данные, в виду этого для более тщательного и углубленного оценивания применяют методы нейропсихологической диагностики. Нейропсихология – это сравнительно недавнее направление науки, которая изучает особенности психических процессов человека.

Основателями советской нейропсихологии, являются такие выдающиеся ученые как Л. С. Выготский и А. Р. Лурия. Основателем концепции высших психических функций был Л. С. Выготский, в дальнейшем его труды были реализованы в работах А. Р. Лурия.

Он поставил вопрос о мозговой организации психических функций, как центральную проблему нейропсихологии и с опорой на концепции Л. С.

Выготского им было дано предложение, рассматривать высшие психические функции в качестве сложной формы умственной деятельности, которые включает в себя мотивацию, цели и программы, исполнительные отношения и механизмы контроля [30].

Как подчеркивали авторы, особенности повреждения головного мозга у детей и взрослых не одинаковы, так как детский возраст является основным периодом развития высших психических функций, а вследствие их поражения наблюдается общее недоразвитие их систем. При поражении головного мозга в зрелом возрасте системы ВПФ страдают не так значительно, так как они уже были сформированы.

Нейропсихологическое обследование детей дошкольного возраста включает задания на оценку праксиса (произвольных движений), гнозиса (восприятия разных модальностей), памяти, речи, интеллектуальной деятельности, фоновых и регуляторных составляющих высших психических функций.

Нейропсихологическая диагностика позволяет точно определить характер и механизм нарушения той или иной высшей психической функции. На основании выводов по итогам диагностики подбираются методы коррекционно- развивающего воздействия [20].

Стоит отметить, что диагностика предполагает сбор анамнеза, а также учитывает семья, воспитание возрастные и другие особенности диагностируемого.

Таким образом, при проведении нейропсихологической диагностики следует руководствоваться следующими принципами:

1. На первом этапе осуществляется сбор анамнестических данных, он включает в себя наличие у ребенка неврологических (инфекционных, хронических) соматических заболеваний. Отмечается, наблюдался ли ребенок у невролога или других специалистов на первом году жизни, были ли операции, проводимые под общим наркозом, травмы.

Особенности внутриутробного развития, как протекали роды у мамы ребенка и были какие то, осложнения в их период. При проведении полного анамнеза подчёркиваются особенности взаимодействия ребенка с родителями, оценивается полнота и благополучность семьи, что также является критерием гармоничного развития ребенка.

2. Длительность проведения диагностики не должна превышать 20-30 минут, так как утомление от монотонной работы у детей наступает значительно быстрее, следовательно, снижается достоверность исследования.

3. Диагностика ребенка должна проходить в спокойных условиях с присутствием родителей для внутреннего спокойствия испытуемого.

4. Ребенок должен находиться в спокойном состоянии.

5. До начала исследования нужно наладить контакт с ребенком и не принуждать его к выполнению заданий [18].

Необходимые для обследования материалы:

1. Стимульный материал (альбом по нейропсихологической диагностике детей, цветные карандаши, фломастеры, чистые листы бумаги и т.д.).

2. Анкета для родителей.

3. Бланки протокола.

4. Игрушки для установления контакта.

А. Р. Лурия утверждал, что если не проанализировать мотивационно-личностные элементы деятельности ребенка, то нельзя будет понять и результативно исправить структуру дефекта, и в этой структуре сочетаются сильные и слабые стороны психического функционирования ребенка [36].

Из всего сказанного можно сделать вывод, что дошкольный возраст является важным периодом в становлении гармоничной личности ребенка, для повышения качества коррекционной работы применяют различные методы оценки, как психического, так и физического развития, что в свою очередь позволяет эффективно выстраивать учебный процесс и воздействовать на нарушенные функции.



При проведении диагностики психофизического состояния ребенка стоит руководствоваться не только возрастными нормами, но и индивидуальными особенностями.

Современные проблемы состояния здоровья детей дошкольного возраста дают повод на поиск наиболее эффективных путей решения этой проблемы.

Возникают задачи касающиеся разработки новых коррекционных программ по нормализации психомоторного развития детей дошкольного возраста.

В связи с тем, что дошкольный период развития ребенка является ключевым, психомоторное развитие детей дошкольного возраста занимает ведущее место в образовательных задачах. От того, как будет развиваться ребенок в данном периоде, зависит его успешность в школе.

Под психомоторным развитием понимают единство психической и двигательной деятельности. Есть утверждение, что сенсорное, эмоциональное и моторное развитие обобщено в понятие психомоторики.

Особенности психомоторного развития рассматривали основоположники и классики психологии Сеченова И. М., Бернштейна Н.А., Лесгафта П.Ф.

Автор И. М. Сеченов подтверждает тесную взаимосвязь психических процессов с движениями, которые в свою очередь являются конечным пунктом развития психики. Вслед за Сеченовым И. М. весомый вклад в изучение психомоторики внес Бернштейн Н. А. [29]. Созданная им концепция физиологии активности послужила основой для глубокого понимания осознанного человеческого поведения, механизмов формирования двигательных навыков, уровней построения движений. По словам Платонова К.К. психомоторное развитие – это способность контролировать управлять двигательными действиями.

Очень значимый вклад в развития психомоторных особенностей человека вложил Озеров В. П. Им было доказана, что психика является

основным ключом в развитии двигательных способностей, сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические возможности психофизической деятельности человека, обеспечивающие эффективное управление движениями и двигательными действиями на основе самоконтроля и саморегуляции [19].

Рассматривая особенности развития психомоторных способностей, большое внимание уделяется особенностям организма к саморегуляции, по утверждению многих авторов возможность человеком управлять и контролировать свои двигательные действия, оценивать силу мышечного напряжения, является главенствующим фактором психомоторных способностей.

Одним из основных периодов развития психомоторных способностей является дошкольный возраст это обусловлено интенсивным его развитием в данном периоде. Отмечается тесная взаимосвязь психических и двигательных способностей, от того насколько гармонично развит ребенок в этом возрасте будет зависеть его благополучие в будущем, при освоении школьных программ и социализации в обществе [26].

Стоит отметить, что успешность овладения психомоторными способностями зависит от:

1. индивидуальных особенностей психомоторного развития;
2. особенностей применяемых средств и методов;
3. генетика;
4. скорости усвоения информации;
5. состояние здоровья;
6. особенности развития ВПФ.

Для развития психомоторных способностей в дошкольном возрасте используют различные виды деятельности, игры, музыка, ритмика. Стоит отметить, что применение данных средств позволяет не только влиять на развитие психомоторных функций, но и на воспитание ребенка, способствуя формированию гармоничной личности.

Дети, не имеющие отставания в психомоторном развитии, с легкостью пользуются своими двигательными способностями, у них отмечается хорошая координация движения, способность удерживать равновесия, они способны контролировать свою двигательную деятельность и выстраивать ее в зависимости от окружающих условий.

По утверждениям автора Кольцова М. М. достаточная двигательная активность ребенка благоприятно влияет на речевое развитие, повышается умственная работоспособность.

Таким образом, можно сказать, что двигательная активность является основным компонентом развития психомоторных способностей детей дошкольного возраста [32].

Говоря о положительном влиянии двигательного режима для детей, стоит подчеркнуть о его влияние на состояния здоровья детей. Дети, страдающие гиподинамией, не могут считаться здоровыми. Правильно организованный двигательный режим может считаться, как своего рода профилактическое средство против различных заболеваний, которое также повышает умственную и физическую работоспособность.

Для эффективного воздействия на психомоторное развитие детей дошкольного возраста в реализации коррекционных программ можно выделить следующие методические подходы:

- в занятия по физической культуре должны быть включены упражнения на взаимодействия двух полушарий, дыхательные упражнения, растяжку, упражнения на укрепления мышц ОДА, упражнения на освоения внешнего пространства, и развития когнитивной сферы;
- коррекционные программы должны составляться с учетом дифференцированного и индивидуального подхода, так как особенности отклонения от физиологических норм у детей не одинаковы, предлагаемые задачи для здоровых детей будут тяжелы в реализации детям имеющих низкий уровень психомоторного развития;

- необходимо осуществлять правильный подбор применяемых средств и методов, распределять общий объём физической нагрузки по длительности и интенсивности;
- повышать эмоциональный фон детей для создания мотивации и добиваться самостоятельности двигательной деятельности;
- в содержания коррекционных программ должны быть прописаны, также специальные упражнения, развивающие крупную и мелкую моторику, автоматизмы движений рук, статическое и динамическое равновесие, совершенствование координационных механизмов нервной системы.
- для эффективного составления коррекционных программ должна производиться диагностика психомоторного развития и только по ее итогам должна выстраиваться программа с учетом всех особенностей исследуемых детей [47].

Вышеизложенное позволяет констатировать, что в период дошкольного детства закладывается фундамент физического, психического и интеллектуального развития ребенка. Исходя из этого, важно уделять серьезное внимание развитию психомоторных способностей детей дошкольного возраста, которые выступают необходимым условием для успешного обучения и адаптации ребенка в последующих этапах возрастного развития. Поэтому учебные программы по развитию психомоторных способностей должны занимать ведущее место в дошкольных образовательных учреждениях.

### **1.3 Особенности организации физического воспитания в ЧДОУ**

В настоящее время статистика в России указывает на тот факт, что на каждого ребенка приходится как минимум два заболевания в год. Около 10% детей, поступающих в первый класс школы, имеют различные заболевания, о чем свидетельствуют данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков научного центра здоровья детей РАМН [3].

В литературе описывается значительное увеличение детей с задержкой как психического, так и физического здоровья. Несмотря на это, образовательные программы в современных дошкольных учреждениях не уделяют достаточного внимания на данную проблему. Мало применяемые методы врачебно-педагогического контроля, не дают возможности вести эффективную коррекционную работу. Недостаточно разработаны средства физической культуры в качестве коррекции психофизического развития. Физическое воспитание помогает детям, страдающим задержкой психофизического развития, компенсировать и скорректировать нарушенные функции организма, а также укрепить здоровье и повысить физическую подготовленность [8].

На сегодняшний день дошкольные образовательные учреждения опираются на единый государственный образовательный стандарт (ФГОС ДО), принятый Минобрнауки России от 17.10. 13г. Данный стандарт определяет всю сущность и структуру ведения педагогической деятельности, закрепляет основные требования к дошкольным образовательным учреждениям. Кроме того, указанный нормативный документ на первый план выдвигает задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей [37]. Данный стандарт ориентирован на всех детей, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях.

Можно отметить, что дополнительно существуют коррекционные программы, которые показывают положительную динамику в психофизическом развитии, однако, в этих программах также имеются упущения:

- не предусмотрена психолого-педагогическая диагностика двигательного развития;
- нет описания стройной системы формирования двигательных навыков;
- слабо представлен профилактический и оздоровительный блок в коррекционно-развивающей работе;

- не предусмотрены специальные коррекционные занятия по развитию моторики и психомоторики детей.

Как правило, в детских садах используются различные программы физического воспитания, ориентированные на массовый контингент детей, что не позволяет эффективно влиять на детей с задержкой психического развития.

Физическая культура играет существенную роль в развитии человек, по утверждению многих авторов она влияет не только на развитие основных физических качеств, таких как скорость, сила, ловкость, гибкость и выносливость, но и эффективно влияет на развитие интеллектуальных и психических функций человека [1].

С учетом характерных особенностей физического развития детей дошкольного возраста и их возможностей определяются цель и задачи физического развития.

Цель физического развития детей дошкольного возраста – развитие потребности в активной двигательной деятельности, своевременное овладение основными видами движений, освоение элементарных навыков личной гигиены.

Задачами физического развития детей выступают:

- 1) формирование у детей потребности в двигательной активности, развитие интереса к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях;

- 2) развитие у детей физических качеств – скоростных, силовых, а также выносливости, координации, гибкости;

- 3) сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- 4) формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

В современном мире с еще большим интересом возникает потребность в физической культуре, так как уровень двигательной активности

современного человека значительно отличается со сравнением предыдущих поколений, вследствие чего, возникают такие последствия как гипокинезия и гиподинамия [4].

Наблюдается значительное снижение уровня здоровья современных детей, так при поступлении в школу первая группа здоровья отмечается только у 15 % детей, 65% составляют дети, имеющие вторую группу здоровья, и 20 % детей это третья группа здоровья.

Физическое развитие человека определяется как непрерывно происходящие биологические процессы организма. В процессе взросления биологические процессы претерпевают изменения и характеризуются определенными морфологическими, функциональными, биохимическими, психическими свойствами организма, что служит источником физических сил [11].

Физическое развитие содержит в себе совокупность морфологических и функциональных признаков, которые в процессе взаимосвязи друг с другом и с окружающей средой определяют развитие организма на данный момент [41].

В каждом возрастном периоде организм ребенка видоизменяется, увеличивается рост, масса тела, следовательно, в различной последовательности изменяются части организма и их пропорции, кроме того формируются все системы организма.

Таким образом, о хорошем физическом развитии ребенка можно говорить только тогда, когда показатели его физической и умственной работоспособности на высоком уровне.

При определении комплексной оценки состояния здоровья Всемирная Организация Здравоохранения опирается на такой критерий, как физическое развитие. Данный критерий позволяет на том или ином возрастном периоде оценивать «физическое состояние», что в свою очередь позволяет определить группу здоровья ребенка [35].

Оценка физического развития используется для определения группы здоровья ребенка [51]. В разное время учеными в области медицины, психологии, педагогики предпринимались попытки классифицировать периоды развития ребенка. В основу периодизации ими были положены возрастных особенностей детей, под которыми с современных позиций понимают характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества ребенка [34].

В области педагогики Я.А. Коменский был одним из первых исследователей, который разработал свою собственную периодизацию развития ребенка. В своих работах автор опирался на принцип природоспособности, Я.А. Коменский утверждал, что все процессы взросления организма должны проходить последовательно друг за другом [22].

Современная педагогика всегда опирается на возрастные особенности ребенка, что способствует наиболее благоприятному течению обучения различным видам деятельности и поддержанию здорового распорядка дня.

Согласно ученому-психологу, Л. С. Выготскому, развитие ребенка осуществляется посредством чередования литических и кризисных периодов, в процессе которых ребенок стремительно развивается [6].

В виду того, что данный автор достаточно глубинно, рассматривал особенности развития детей он предложил свою собственную возрастную периодизацию, в которую включены следующие её типы:

1. Кризис новорожденности (0-2 месяц) характеризующийся преобладанием адаптационного механизма в связи со сменной среды обитания.

2. Кризис младенческого возраста (2 месяца - 1 год) характеризующийся интенсивным ростом, приобретает навык ходьбы, развивается речь. Появляются первые признаки самостоятельности, в этом возрасте ребенок не имеет возможности контролировать свое поведения, им



движут желания, эмоциональное состояние характеризуется значительной неустойчивостью и изменчивостью.

3. Раннее детство (1-3 года) преобладает познавательная деятельность, появляется потребность в общении со сверстниками, основной вид деятельности сюжетно ролевая игра и предметная деятельность.

4. Кризис 3-х лет приобретённые знания, умения и навыки в период раннего детства начинают проявляться в самостоятельности. Лозунгом данного возраста можно назвать фразу «Я сам» возникает упрямство, настойчивость, строптивость. Ребенок все дальше отделяется от родителей и проявляет свою самостоятельность.

5. Дошкольный возраст (3-7 лет) данный возрастной период характеризуется совершенствованием функций саморегуляции, ребенок переходит от высокой импульсивности к уравновешенному поведению, память и восприятия играют ключевую роль в развитии психических функций. Совершенствуются двигательные способности, например, такие как координация.

6. Кризис 7 лет – характерной чертой данного возраста является познание и определения себя в обществе, ребенок стремится показать свой статус, ребенок старается подражать взрослым. Чётко прослеживается мыслительная деятельность, способность делать умозаключения и выводы.

Также рассматривая труды Л. С. Выготского, в его трудах описывается четыре закона детского развития.

1. Цикличность – Возрастные периоды развития имеют свои циклы, периоды интенсивного развития сменяются замедлением и уравновешиванием.

2. Неравномерность – Личность ребенка развивается не равномерно, это определяется индивидуальностью его развития и кризисным периодом.

3. Метаморфозы – особенности развития психики ребенка, на каждом этапе разные, навыки и знания, которые закладывались в раннем детстве, значительно отличаются от тех, что приобретаются в дошкольном возрасте.

4. Сочетание процессов эволюции и инволюции в развитии ребенка – то, что развивалось на предыдущем этапе, отмирает или преобразуется. Например, ребенок научился говорить, перестает лепетать [6].

Анализ научных источников позволяет сделать вывод о неудовлетворительном состоянии здоровья и физического развития современных детей дошкольного возраста. Количество здоровых детей, поступающих в первый класс, составляет около 10 %, более 20 % – имеют дефицит массы тела, 50 % – хронические заболевания, где на первом месте стоят заболевания опорно-двигательного аппарата.

За последние 20 лет, количество детей биологический возраст, которых отстает от календарного возраста увеличилось с 7 до 27% [27].

В виду это физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает ведущее место в образовательных задачах. Хорошо сформированное здоровье в дошкольном возрасте позволяет с лучшей эффективностью противостоять неблагоприятным воздействиям.

Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста направлена не на результат, а на процесс повышения у детей интереса к занятиям физической культурой. С учетом возвратных и индивидуальных особенностей разрабатываются учебные программы, которые направлены не только на повышения двигательной работоспособности детей, но и повышения их нравственных, волевых, интеллектуальных и эстетических качеств [51].

Таким образом, двигательная активность является ключевой потребностью детей дошкольного возраста. Характеризуя двигательную активность можно сказать, что это общий объём выполняемых движений человеком в повседневной жизни для удовлетворения потребности организма. По мнению ученого Пирогова Б. А. «достаточная двигательная активность является пусковым механизмом прогрессивного повышения функциональных возможностей детей» [49].

В исследованиях Холодова Ж. К. говорится о том, что средний объём выполняемых движений ребенком должен составлять не менее 12-18 тысяч движений в сутки, а также включать в себя организованные занятия по физической культуре [50].

Как отмечает автор Козлов А. В. двигательную активность различают на регламентируемую и не регламентируемую. Под регламентируемой двигательной активностью понимают, процесс организации специально подбираемых средств и методов для решения поставленной задачи. Следовательно, под не регламентируемой двигательной активностью понимают, процесс спонтанно выполняемых действий без какой-либо поставленной задачи.

Уровень двигательной активности и потребности организма в движении определяется многими критериями в первую очередь это индивидуальные особенности центральной нервной системы ребенка, состояния его здоровья, а также определяется рядом внешних условий, таких как гигиенических, социально бытовых и климатических [24].

Ученные различных областей, а именно педагогики, психологии и медицины утверждают, что средний уровень двигательной активности способствует более легкому усвоению учебного материала. Так у детей, имеющих низкий уровень двигательной активности, наблюдается снижение успеваемости в освоении учебного материала. Для детей дошкольного возраста нормой является 30% покоя и 70% двигательная активность.

Стоит отметить, что в старшем дошкольном возрасте общий объём выполняемых действий в режиме дня значительно отличается по половому признаку. Так общий объём выполняемых движений в сутки у мальчиков на 20-30% больше чем у девочек. Это связано с тем, что у мальчиков преобладают игры подвижного характера, такие как футбол, салочки и т.д. У девочек более выражен интерес к умеренным и спокойным играм.

По мере овладения двигательными навыками у детей старшего дошкольного возраста наблюдается повышенный интерес к спортивным

играм и упражнениям. К этому периоду дети более сплочены и способны сообща организовывать свой досуг с привлечением игр спортивного характера, в которых участвуют как мальчики, так и девочки. Средний объем двигательной активности к шести годам у мальчиков составляет 2500 тысяч движений, а у девочек 2210 [11].

Стоит отметить, что двигательная активность у дошкольников в разные времена года не одинакова. Так в весенний и летний период наблюдается повышение двигательной активности и соответственно ее снижение в осенний и зимний. При рассмотрении недельного отрезка наблюдаются периоды высокой и низкой двигательной активности, так от вторника к четвергу наблюдается повышение и к пятнице отмечается сильное снижение в двигательной активности, что обусловлено быстрой утомляемостью данного возрастной группы.

В дневном отрезке также выделяют три периода высокой двигательной активности - это утренний период в промежутке (с 8.00 до 9.00), дневной (с 10.30 до 12.30), вечерний (с 16.30 до 19.00).

Организация двигательного режима для детей дошкольного возраста играет очень важную роль в формировании гармоничной личности ребенка.

Двигательная активность влияет не только на сохранение и укрепления состояния здоровья детей, но и дает большой потенциал для психомоторного и нервно-психического развития.

Современные наблюдения доказывают, что дети, которые мало двигаются, или их двигательная деятельность должным образом не организована, отстают в психофизическом развитии и больше подвержены простудным и респираторным заболеваниям [9].

Рассматривая особенности формирования физических качеств у детей нужно сказать об их гетерохронности, то есть для развития физического качества нужно руководствоваться чувствительными периодами. Так при развитии физического качества с учетом чувствительного периода, возможно, получить наилучший результат.

Более высокие показатели в быстроте наблюдаются в возрасте от 3-х до 5-ти лет, ловкость от 3-х до 4-х лет, силовые способности от 4-х до 5-ти лет. В период от 5-ти до 6-ти лет обнаружено некоторое замедление в силовых способностях.

Также физические качества имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определенную генетически.

Быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. В дошкольном возрасте умеренно развиваются различные показатели быстроты: время реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движения.

В возрасте 5-6 лет при проведении тестов двигательной реакции на свет нормой считается промежуток, от 0,3 до 0,4 секунд. В практике наблюдается высокий процент детей с низкой реакцией нервных процессов. Такие дети не имеют физических или психических отклонений, но их работоспособность вдвое ниже, чем у детей с быстрой реакцией нервных процессов. У таких детей наблюдается снижение координации, а как следствие повышается время усвоения новым двигательным навыкам, также замечено, что тип таких детей является основным числом отстающих детей в школе.

Максимальный темп движений постепенно растет в дошкольном возрасте, увеличиваясь в этот период в полтора – два раза. Особенно он прогрессирует у мальчиков, повышения темпа движений связано с ростом подвижности нервных процессов, лабильности нервных центров, скорости развития возбуждения и скорости проведения нервных и мышечных волокнах, а также с увеличением скорости расслабления мышц.

По словам Е.Н. Вавиловой скорость бега максимально увеличивается в возрасте 5-7 лет, в этом периоде также отмечается гендерные различия в показателях мальчиков и девочек [7].

Абсолютная мышечная сила в дошкольном возрасте нарастает умеренно. Это связано с утолщением мышечных волокон и следствием увеличения

общей мышечной массы. Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так прирост мышечной силы не превышает прирост массы тела. В возрасте пяти лет вес мышечной массы в 7-8 раз меньше чем у взрослых, а сила мышц меньше в 9-14 раз.

Особенностями скоростно-силовых возможностей ребенка в возрасте пяти – шести лет являются повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Так в пять лет у детей увеличивается длина прыжка с места, идет постепенное овладение прыжком с разбега. Ребенок пяти лет хорошо подпрыгивает на одной ноге, на месте и с продвижением вперед.

Ввиду того, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы еще недостаточно развиты, развитие общей выносливости в данном возрасте не имеет высокой актуальности. Под выносливостью понимают способность человека длительное время заниматься физическими упражнениями.

Под ловкостью понимают способность быстро осваивать и координировать свои движения, и эффективно действовать в необычных условиях, создавая новый двигательный акт. Ловкость играет ключевую роль в развитии психических функций ребенка [38].

В старшем дошкольном возрасте, а именно к 5-7 годам отмечается заметное улучшение в координации движений. Благодаря этому дети осваивают новые двигательные навыки. Повышается точность равновесия [38].

В виду этого при планировании учебной нагрузке детей дошкольного возраста стоит понимать, что чрезмерные или монотонные нагрузки приводят к быстрому утомлению и истощению нервной системы ребенка, что в свою очередь приводит к снижению работоспособности.

Для повышения эффективности учебной нагрузки применяется игровой и соревновательный метод, повышенный эмоциональный фон занятий создает больший интерес и мотивацию у занимающихся.

Кроме того, стоит отметить, что, тренируя детей данного возраста, необходимо в первую очередь нацелиться на результаты их физической развития, нужно поработать над укреплением мышц и связок, подготовить ребенка к повышению физической и умственной нагрузке в школе.

Физические упражнения – это главный инструмент в формировании гармонично развитого ребенка, Планируя учебную нагрузку для детей дошкольного возраста нужно руководствоваться такими методами как игровой и соревновательный. Применяемая нагрузка не должна чрезмерно утомлять организм ребенка, интервалы активности должны быть не продолжительны и сменяться интервалами отдыха [27].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод. Современные проблемы снижения уровня здоровья и интеллектуальной деятельности детей, заставляют искать наиболее эффективные средства воздействия.

Главным и эффективным средством в решении этой проблемы является, физическое воспитание детей. Но стоит отметить, что эффект будет достигаться только в том случае если будут соблюдены все педагогические принципы и особенности развития детей.

### **Выводы по первой главе**

Изучив теоретический материал, можно сделать следующие выводы:

1. Современные проблемы снижения уровня здоровья и интеллектуальной деятельности детей заставляют искать наиболее эффективные средства воздействия на данную проблему. Главным и эффективным средством в решении этой проблемы является физическое воспитание детей, но стоит отметить, что эффект будет достигаться только в том случае, если будут соблюдены все педагогические принципы и особенности развития детей.

Физические упражнения – это главный инструмент в формировании гармонично развитого ребенка. Планируя учебную нагрузку для детей дошкольного возраста, нужно руководствоваться такими методами, как игровой и соревновательный. Применяемая нагрузка не должна чрезмерно утомлять организм ребенка, интервалы активности должны быть не продолжительны и сменяться интервалами отдыха.

2. В развитии головного мозга особую роль играют сенситивные периоды – периоды наибольшей чувствительности нервных центров к притоку информации от органов чувств. При упущении данных периодов отмечается снижение психических функций ребенка. Дошкольный период характеризуется тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети данного возраста не способны длительное время концентрировать внимание на одной задаче, этому виной высокая истощаемость нервных клеток коры головного мозга. Кроме того, у детей в этом возрасте очень часто случаются проблемы с осанкой, это связано с тем, что из-за преобладания тонуса мышц сгибателей над разгибателями дети принимают неправильные положения тела.

3. Физкультурно-оздоровительная работа должна быть направлена на психомоторное развитие с учётом возрастных индивидуальных особенностей, а также на укрепление мышц спины и брюшного пресса для формирования правильной осанки.

Одним из основных периодов развития психомоторных способностей является дошкольный возраст. Это обусловлено его интенсивным развитием в данном периоде. Отмечается тесная взаимосвязь психических и двигательных способностей, от того насколько гармонично развит ребенок в этом возрасте будет зависеть его благополучие в будущем при освоении школьных программ и социализации в обществе.

4. Стоит отметить, что успешность овладения психомоторными способностями зависит от:

- индивидуальных особенностей психомоторного развития;



- особенности применяемых средств и методов;
- генетики;
- скорости усвоения информации;
- состояния здоровья;
- особенности развития ВПФ.

5. Ведущими задачами физического воспитания дошкольников в дошкольницах являются:

- использование индивидуального подхода в физическом развитии и выявление двигательных интересов каждого ребенка на основе установления уровня физической подготовленности и здоровья;
- выявление физиологической и психологической предрасположенности каждого ребенка к определенному виду спорта;
- развитие у ребенка постоянных навыков самоанализа результатов, постановки цели и ее достижения с помощью физического и умственного труда;
- реализовать реализацию программ-минимум и максимум через формы обучающих игр и организацию развивающей среды;
- тренировать постоянные навыки владения собственным телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях;
- приучать дошкольников к здоровому образу жизни и развивать устойчивые навыки самостоятельной организации жизни, в которой любимый вид спорта станет его неотъемлемой частью.

Перечисленные задачи выполняются на основе комплексного анализа индивидуальных физических и психологических особенностей каждого ребенка с обязательным привлечением специалистов – врачей (педиатр, ортопед), психологов, родителей.

Учитывая необходимость серьезной индивидуальной работы с детьми, распределение дидактических материалов по возрасту следует считать условным.

## **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

### **2.1 Организация опытно-экспериментальной работы**

Экспериментальная работа является очень важным элементом для изучения функций организма. Экспериментальная работа, которая взята для примера в данной работе, проводилась в ЧДОУ.

Как и для любого другого эксперимента, были необходимы две группы, контрольная и экспериментальная. Для того, чтобы группы испытуемых были равными по силе, были использованы следующие критерии: пол, возраст, уровень физической подготовки. Таким образом, в исследовании принимали участие группы из 10-ти детей старшего дошкольного возраста в возрасте 6-7 лет.

Цель исследования: исследовать эффективность экспериментальной методики физической культуры в виде подвижных игр в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- 1) подобрать диагностический материал для измерения двигательной активности, провести первичное исследование двигательной активности детей дошкольного возраста;
- 2) апробировать разработанную нами методику, по включению подвижных игр в занятия физической культурой в ЧДОУ;
- 3) путем вторичной диагностики определить, эффективность использования подвижных игр в двигательном развитии детей старшего дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач в процессе работы применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания (тестирование).

### 3. Педагогический эксперимент.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся по проблеме развития физических качеств у старших дошкольников с помощью подвижных игр. На основе анализа были сформулированы цель, задача и определены основные направления по развитию физических качеств у старших дошкольников. Анализ литературы, который включал в себя 46 источников, позволил уточнить цель, задачи и методы исследования, сформулировать гипотезу, спланировать педагогический эксперимент.

До начала внедрения экспериментальной методики, в контрольной и в экспериментальной группе было проведено четыре описываемых ниже теста.

Тестирование физической подготовленности. Для оценки физической подготовленности были использованы следующие тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 3 x 10 м, бег на 30 м, бег на 120 м. Данные тесты рекомендованы в качестве контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности дошкольников.

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

В тесте прыжок в длину с места ребенок встает у линии старта (стопы немного врозь), делает интенсивный взмах руками с одновременным полуприседом, и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает как можно дальше вперед, приземляясь на обе ноги. Результат измерялся по ближайшему к месту отталкиванию точке приземления. Лучший результат из двух попыток заносится в протокол. Результаты измеряется с точностью до 1 см.

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

В тесте челночный бег 3 x 10 м по команде: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (в этот момент руководитель физической культуры включает секундомер). Ребенок с высокого старта должен добежать до противоположной линии, имея в каждой руке по кубику. Добежав и обогнув с любой стороны первый флажок, он кладет кубик на пол и возвращается назад к противоположному флажку. Затем, вновь обегает его, кладет второй кубик на пол и финиширует, пробегая отрезок 10 м в третий раз. Результат

измерялся от линии старта до линии финиша и фиксировался до сотых долей секунд.

### 3. Тест на определение скоростных качеств.

В тесте по бегу на 30 м к линии старта приглашаются двое детей. Воспитатель, стоящий с боку от стартующих, подает команду: «На старт!», «Внимание!» и поднимает вверх флажок. Убедившись, что дети готовы к бегу, командует «Марш!» и одновременно опускает флажок. С опусканием флажка и началом движения детей включается секундомер. Дети бегут, минуя финиш до ориентиров, не сбавляя скорости бега. Секундомер выключается после пересечения бегущими линии финиша. Результат измерялся от линии старта до линии финиша и фиксировался до сотых долей секунды.

### 4. Тест на определение выносливости.

В тесте по бегу на 120 м к линии старта приглашается группа детей (5-7 человек), сформированная с учетом двигательной активности. Инструктор дает команду: «Внимание!» (флажок поднимается вверх) и, убедившись, что дети готовы к бегу, дает команду «Марш!», одновременно опускает флажок. Команды подаются ровным, спокойным голосом, что помогает избежать резких движений участников на старте. Дети бегут, минуя финиш до ориентира в непрерывном равномерном режиме. Допускается бег дистанции вместе с инструктором, которого не обгоняют и не отстают более, чем на 10 метров. При выполнении теста возможен переход на ходьбу. Отмашка флажком должна даваться сбоку от стартующих детей, не мешая началу движения. С момента опускания флажка и началом движения детей секундомер включается. Секундомер выключается после пересечения детьми финишной линии. Результат измеряется от линии старта до линии финиша и фиксировался до десятых долей секунды. Педагогический эксперимент был направлен на сравнение начальных и конечных результатов.

Тренировки двух групп проводились по единому графику.

В процессе тренировочных занятий, в экспериментальной группе была внедрена экспериментальная методика, применяемая в основной части тренировочного процесса. При этом в контрольной группе не был изменён ни график проводимых тренировок, ни методика воспитания спортсменов.

## **2.2 Реализация методики физического воспитания дошкольников**

В образовательной области ДО «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья.

Цель работы: провести диагностику уровня физического развития детей дошкольного возраста через проведение подвижных игр.

Задачи проекта:

1. Способствовать физическому развитию детей, путем использования различных подвижных игр в разных видах совместной и самостоятельной деятельности детей;
2. Повысить двигательную активность детей через проведение подвижных игр;
3. Поддерживать интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. Заинтересовать и вовлечь родителей в организацию работы с детьми по совершенствованию двигательных навыков детей;
5. Разработать информационный материал для родителей с рекомендациями: по ознакомлению с физическими особенностями развития детей подготовительной к школе группы.

Продукты работы:

- план по физическому развитию детей, путем использования различных спортивных игр для детей подготовительной к школе группы, составленный с учётом требований ФГОС ДО;
- консультации и рекомендации для родителей;

- методические рекомендации для воспитателей;
- картотека подвижных игр.

Ожидаемый результат:

- сформированная осознанность в потребности ведения здорового образа жизни;
- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- повышение уровня физической подготовленности;
- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Разработан комплекс подвижных игр, направленный на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. В последнюю неделю квартала в ЭГ создавался однодневный проект форме подвижных игр (Приложение 3). Данный комплекс подвижных игр составлен таким образом, количество подвижных игр в течение дня: на утренней гимнастике, когда прием детей происходил на улице, в ЭГ проводилось 2 подвижные игры, в КГ – 1 игра; в вечернее время инструктор в ЭГ проводил одну подвижную игру; раз в месяц в ЭГ разучивалась новая игра вне образовательной программы, (Приложение 1) в КГ игры проводились согласно образовательной программе; повтор каждой подвижной игры в ЭГ от 4 до 6 раз, в КГ не более 3 раз; в ЭГ были поставлены задачи для воспитателей качественно проводить игры, усложнять задачи для выполнения поставленной цели; было установлено сотрудничество с 20 родителями группы, проведены консультации для родителей, как правильно проводить подвижные игры в домашних условиях (Приложение 2).

Таблица 1 – Мероприятия, реализуемые в рамках работы

Сроки	Содержание работы	Задачи	Ответственные
Сентябрь - Декабрь	Анкетирование родителей «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни»	Выявить у родителей уровень знаний о «здоровом образе жизни»	Воспитатели

Продолжение таблицы 1

	Выступление на родительском собрании	Заинтересовать родителей в проведении совместного досуга с детьми по теме.	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	Консультация для родителей: «Хорошо быть здоровыми»	Познакомить родителей с комплексом закаливающих мероприятий	Воспитатели
	Беседа: «Беседа о здоровье, о чистоте», решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций	Формирование культурно-гигиенических навыков	Воспитатели
	Провести с детьми «День здоровья»	Вовлечь родителей в организацию работы с детьми по совершенствованию двигательных навыков детей	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Январь - Май	Просмотр мультфильмов вместе с детьми «Как звери в футбол играли», «Как утенок-музыкант стал футболистом», «Необыкновенный матч», «Смешарики»	Заинтересовать детей быть ловкими и много двигаться.	Воспитатели
	Дид.игры «Спортивное лото», «Что перепутал художник?» Настольная Игра «Футбол» Оформить выставку стенгазет «Здоровый образ жизни» Оформить выставку рисунков детей «Виды спорта»	Познакомить детей с настольными играми про спорт.	Инструктор по физкультуре. Воспитатели

*Продолжение таблицы 1*

	Провести спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Вовлечь родителей в организацию работы с детьми по совершенствованию двигательных навыков детей	Инструктор по физкультуре. Воспитатели
--	---	---	---

Далее рассмотрим методические особенности проведения подвижных игр в курсе физической культуры с детьми. Методические рекомендации при проведении подвижных игр в курсе физической культуры с детьми: систематически вводить новые физические упражнения, разнообразить занятия, следить за нагрузкой, варьировать ее при первых признаках неточности выполнения детьми движений, чередовать отдых между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.



Таблица 2 – Комплекс мероприятий по видам деятельности

Вид деятельности	Виды детской деятельности
<b>Игровая деятельность</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс дидактических игр («Разложи по порядку», «Найди пару», «Спортивное домино», «Хорошо и плохо», «Спорт зимой и летом»)</li> <li>2. Сюжетно-ролевые игры «Спортивная школа», «Олимпийские игры»</li> <li>3. Настольные игры («Спартакиада», «Шашки», «Кто быстрее?»)</li> <li>4. Игры-соревнования «Кто быстрее», «Самый ловкий», «Мы спортсмены».</li> <li>5. Карточка народных подвижных игр «Сундучок бабушкиных игр»</li> </ol>
<b>Познавательное развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассматривание иллюстраций</li> <li>2. Выставка книг</li> <li>3. Оформление альбомов</li> <li>4. Цикл бесед «Великие спортсмены», «Сила и здоровье», «С физкультурой мы дружны», «Правильное питание», «Закаливание», «Личная гигиена»</li> <li>5. НОД на тему «Оптимальный двигательный режим, его дозирование и польза»</li> </ol>
<b>Речевое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание загадок, стихотворений, физкультминуток, пальчиковых игр, пословиц на занятиях и в свободной деятельности (Приложение С)</li> <li>2. НОД по развитию речи на тему: «Такие разные мячи»</li> </ol>
<b>Чтение художественной литературы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чтение и обсуждение художественной литературы по теме</li> <li>2. Заучивание стихов</li> </ol>
<b>Художественное творчество</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация выставки рисунков «Мы со спортом дружны»</li> <li>2. Лепка «1,2,3-спортивная фигура замри!»</li> <li>3. Коллаж «Олимпийский огонь»</li> </ol>
<b>Музыкальное развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание песен, танцев, прослушивание аудиозаписей</li> <li>Использование ритмических движений в сопровождении музыки</li> </ol>
<b>Физическое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание физкультминуток, подвижных игр, комплексов дыхательных и пальчиковых гимнастик</li> <li>2. Изготовление карточек, схем с разнообразием движений, их назначением (Приложение D)</li> <li>3. Различные виды массажа, с применением нетрадиционного спортивного оборудования</li> </ol>
<b>Работа с родителями</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Родительское собрание «Участвуем в проекте «Если хочешь быть здоровым!» (Приложение E)</li> <li>2. Фотовыставка для родителей</li> <li>3. Индивидуальные беседы о физических качествах и умениях каждого ребенка, о значении совместной двигательной деятельности</li> </ol>

Комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств у детей, состоит в следующем: переход от бега на месте с переходом к бегу по прямой, бег по прямой, сигнал поворота, бег в противоположном направлении, бег назад с беговыми стойками, от стартового сидячее положение, назад вперед по сигналу стартового ускорения, из исходного положения пор лежа, назад вперед по сигналу стартового ускорения поворотов на 360 градусов, ускорение после мяча, бросание мяча друг в друга, бросание теннисного мяча в стену на разные расстояния, перешагивание через гимнастическую скамью, затем – лазание, наступление под легкоатлетический барьер, передача мяча из рук в руки по кругу, удержание волейбола одной, двумя руками.

Каждое занятие по 20-25 минут, чтобы выполнить комплекс упражнений и моторных игр, направленных на развитие физических качеств. По окончании урока в экспериментальной группе регулярно проводились тесты, эстафеты, на закрепление и совершенствование навыков физических качеств [52].

Комплекс подвижных игр для развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

1 – Для разработки элементарных движений: «Божья коровка», «Зоопарк», «Автомобиль», «Зеркало». Задача: добиться точного выполнения положения ног, рук, поддержания вертикальной осанки, осанки.

2 – Для сложного и точного выполнения элементов движений: «Стоп, прыжок, время», «Быстрый шаг»: остановитесь в колонне с закрытыми глазами: «Мохнатый пёс», «Воробьи и кот».

3 – Для развития ориентации: «кузнечики», «совы», «болота» [42].

Процесс освоения расстояний и направлений отличается – одни быстрее, другие медленнее. Но есть проблема, с которой сталкиваются почти все дети – это зеркальное отображение. Осматривая себя в зеркале, ребенок не может правильно показать правую и левую стороны, даже если до этого он отлично различал их и указывал на себя и окружающие предметы.

Попытки объяснить словами, почему в зеркале противоположное, скорее всего, не принесет ничего, кроме родительского раздражения и детского разочарования. Самый простой способ – объяснить ребенку, что происходит, наглядными примерами.

«Браслет и лента». Привяжите ленту ребенка к правой руке (или наденьте браслет). Уточните ребенку, что это за рука. А затем поверните его к зеркалу. На дисплее лента появится слева. Позвольте ребенку, стоящему перед зеркалом, поднять левую руку и дважды посмотреть на свое зеркало – какая рука в нем поднята?

«Игрушечный помощник». Объясните ребенку, что путаница происходит из-за изменения положения предметов относительно друг друга, а правая и левая стороны фактически остаются одинаковыми, поможет мягкая игрушка или кукла. Возьмите игрушку, прислоните спину к ребенку, определите правую лапу и привяжите к ней ленту. Привяжите ту же ленту к правой руке ребенка. После этого разверните игрушку лицом к ребенку. Здесь выясняется, что ленты изменили свое положение относительно друг друга. Необходимо снова развернуть игрушку спиной к ребенку – ленты снова на одной стороне. То же самое можно сделать, надев ленту или браслет себе, или другому ребенку. Теперь пусть дети сами поэкспериментируют и выяснят, что происходит.

Игра «Зеркало». Ведущий выполняет некоторые действия, комментируя их, а остальные игроки точно повторяют все, что за ним. Если детям нравится эта игра, со временем она может усложниться: ведущий выполняет одно действие и вызывает противоположное (например, опускает руки и одновременно приказывает им поднять). Игроки не должны запутаться.

Для развития ритма: «Гуси-гуси», «Летающие носки». Для развития статической координации, динамического баланса: «Волшебник», «Кто быстрее» – эти подвижные игры способствуют развитию у детей

дошкольного возраста для поддержания определенной позы в движении или спокойствии.

Скорость реакции на сигнал, переключение с одного вида движения на другой, скорость и точность игры – необходимые условия для развития координационных навыков. Этому способствовали подвижные игры «Бусы», «Падающий мяч», «Зайцы», «Собери слово».

Для формирования и развития навыка релаксации, который является важной частью физических качеств, не было изобретено специальных подвижных игр, но есть такие, которые обеспечивают после сильного стресса во время игры обязательную релаксацию: «Рычи, лев», «Строители и разрушители», «Дракон».

Улучшение и развитие физических качеств у детей осуществляется посредством различных организационно-методических форм, основным способом организации занятий по развитию физических качеств является фронтальный, он используется для общих физических качеств без предметов, с предметами, бегом, ходьбой скачки.

Для решения проблемы улучшения физических качеств детей дошкольного возраста занятия физкультурой должны быть основной частью, рекомендуется проводить до начала или в середине занятий, пока дети сохраняют общие умственные способности.

Координационные упражнения проводятся в середине, во второй половине, в конце основной части, поэтому в конце занятий проводятся упражнения, направленные на одновременное развитие, такие как упражнения на скорость и силу, ловкость, выносливость.

Упражнения, благодаря которым происходит одновременное развитие физических качеств, гибкости, включены в программу развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в любое время занятий, как в начале, так и в конце.

Заключительная часть может включать в себя упражнения, которые развивают чувство пространства, времени, дифференциацию мышечных

усилий. В основной части занятий широко используются потоковые, групповые, индивидуальные методы.

Потоковый метод организации занятий по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста позволяет отслеживать индивидуальные показатели выполнения основных координационных упражнений, вносить соответствующие коррективы.

Этот метод хорош при выполнении ациклических, циклических движений, акробатических упражнений, заданий с прыжками в длину, проведения подвижных игр, работа по этому методу организована в 2-3 потока.

Групповая форма занятий, разделяющая группу на несколько групп, предполагает выполнение определенных упражнений для каждой группы. В конце упражнения группы по часовой стрелке или против часовой стрелки переходят к следующему месту обучения, по сигналу дети начинают следующее задание, пока все станции не пройдут. Упражнения должны быть разнообразными.

Индивидуальный подход заключается в обучении двигательными действиями детей дошкольного возраста на основе глубокого знания особенностей, возможностей ребенка, учитывая уровень развития психофизиологических функций ребенка. Задачи в этом подходе направлены на улучшение плохо развитых общих ощущений движения, таких как время, пространство, степень мышечного усилия.

На уровне физической культуры организация занятий для детей дошкольного возраста должна быть направлена на развитие координации, физических качеств и включать контрольные тесты, упражнения, проводимые для определения уровня развития физических качеств, изучения скорости изменения физических способностей.

Для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста эффективны подвижные игры. На каждом уроке физкультуры включались следующие упражнения: общее развитие, координация

движений: бег в сочетании с прыжками, поворотами, бег в стороны, вперед, с изменением направления, бросание мяча из разных стартовых позиций, после прыжка: бросание в цель с ускорением темп, метание в цель попеременно обеими руками, прыжок в длину, с поворотом; индивидуальные упражнения на одной полосе препятствий, требующие ловкости, такие как бег, чтобы преодолеть препятствия на расстоянии 3 м; броска мяча в цель, в корзину с места, в прыжке, мячи вперед, движение мяча попеременно левой, правой рукой, жонглирование мячом; преодоление неравенства, развороты на месте или в движении; упражнения на гимнастических снарядах, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов [46].

Педагогические воздействия, направленные на развитие физических качеств у детей, дают положительный эффект, если они систематически, целенаправленно применяются в данном возрасте.

Положения:

- 1) игры-занятия следует проводить в хорошем психофизическом состоянии;
- 2) нагрузки не должны вызывать сильной усталости, так как при утомлении снижается выраженность мышечных ощущений, лучше проводить упражнения по развитию ловкости;
- 3) в начале занятий должны быть интервалы между повторениями отдельных упражнений;
- 4) воспитание разных видов физических качеств должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных навыков.

Приведем также методические рекомендации для родителей, которые озвучивал инструктор на собраниях и просветительных педагогических беседах, разделив их по блокам.

Рекомендации родителям по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с точки зрения физического состояния.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются такие направления как: гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т.

п.), физические упражнения, закаливающие процедуры. дадим краткую характеристику каждому из них.

Режим дня – следует устанавливать в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, принимает пищу, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. При этом весьма важен достаточный по продолжительности сон – для ребенка в возрасте 5-6 лет он должен составлять от 11,5 до 12,5 ч (в том числе – около 1,5 ч дневного сна).

Питание – количество приемов пищи для детей дошкольного возраста составляет 4-5 раз в день. Первый прием пищи должен быть не позднее, чем через час после пробуждения ребенка, а последний – не позже, чем за 1,5 ч за до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа. Следует соблюдать и распределение калорийности в течение дня: завтрак – 20-25 %; второй завтрак – 5-10 %; обед – 30-40 %; полдник – 5-10 %; ужин – 20-25 %.

Прогулки. Здоровым дошкольникам рекомендуется практически все свободное время проводить на свежем воздухе (при наличии соответствующих погодных условий). В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2-2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Время от времени рекомендуется совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние – до 30 минут, с небольшими остановками на 1-2 минуты во время пути.

Физические упражнения – для достижения эффекта рекомендуется заниматься ими с ребенком систематически. Родителям рекомендуется ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями с

ребенком (с учетом его самочувствия). В физическом воспитании дошкольников используются такие виды физической активности как: ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры, спортивные упражнения.

Закаливание – необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. Прежде чем приступать к закаливанию ребенка рекомендуется проконсультироваться с педиатром. При закаливании рекомендуется придерживаться следующих принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок плохо себя чувствует,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.

Массаж – способствует как усилению эффекта от закаливающих процедур, так и укреплению мышц. Для детей дошкольного возраста рекомендуется использовать преимущественно приемы поглаживания и растирания.

Таким образом, реализация предложенных рекомендаций будет способствовать не только улучшению физического развития детей дошкольного возраста, но и укреплению их здоровья.



### 2.3 Результаты экспериментальной работы

На третьем этапе исследования для доказательства гипотезы исследования, была проведена вторичная диагностика детей старшего дошкольного возраста. В исследовании приняли участие 20 детей подготовительной группы в возрасте 6-7 лет контрольной и экспериментальной групп. Сравнительный анализ исходного тестирования физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, показал следующие результаты (таблица 1).

Таблица 3 – Результаты исходного тестирования физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах

Контрольная группа	Группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 30 м (с)	КГ	30 %	70 %	-
	ЭГ	20 %	72 %	8 %
Бег 3 x 10 м (с)	КГ	30 %	70%	-
	ЭГ	24 %	68 %	8%
Бег на 120 м (с)	КГ	34 %	66 %	-
	ЭГ	28 %	69 %	8 %
Прыжок в длину (см)	КГ	31 %	69%	-
	ЭГ	38 %	62%	-

Бег на 30 м: в контрольной группе высокий уровень выше на 10%, чем в экспериментальной группе.

Бег на 3 x 10м: в контрольной группе высокий уровень выше на 5%, чем в экспериментальной группе.

Бег на 120 м: в контрольной группе высокий уровень выше на 10%, чем в экспериментальной группе.

Прыжок в длину с места: в экспериментальной группе высокий уровень выше на 6%, чем в контрольной. Таким образом, сравнительный анализ

исходного уровня физической подготовленности показал, что уровень развития исследуемых качеств в контрольной и экспериментальной группах практически одинаковый, и соответствует среднему уровню физической подготовки дошкольников 6-7 лет. Сравнительный анализ итогового тестирования уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, показал следующие результаты (таблица 2).

Таблица 4 – Результаты итогового тестирования физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах

Контрольная группа	Группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 30 м (с)	КГ	47 %	53 %	-
	ЭГ	50 %	50 %	-
Бег 3 x 10 м (с)	КГ	54 %	46 %	-
	ЭГ	50 %	50 %	-
Бег на 120 м (с)	КГ	50 %	50 %	-
	ЭГ	53 %	47 %	-
	ЭГ	50 %	50 %	-
Прыжок в длину (см)	КГ	49 %	51 %	-
	ЭГ	57 %	43 %	-

Бег 30 м: в экспериментальной группе высокий уровень выше, чем в контрольной на 4%.

Бег 3 x 10м: в контрольной группе высокий уровень выше, чем в экспериментальной на 2%.

Бег на 120м: в экспериментальной группе высокий уровень выше, чем в контрольной на 3%.

Прыжок в длину с места: в экспериментальной группе высокий уровень выше, чем в контрольной на 4%.

Учитывая полученные результаты, проанализируем динамику показателей по каждому тесту.

Сравнительные результаты исходного и итогового тестирования в беге на 30 м показали, что в экспериментальной группе показатели улучшились на 4% (Рисунок 1).

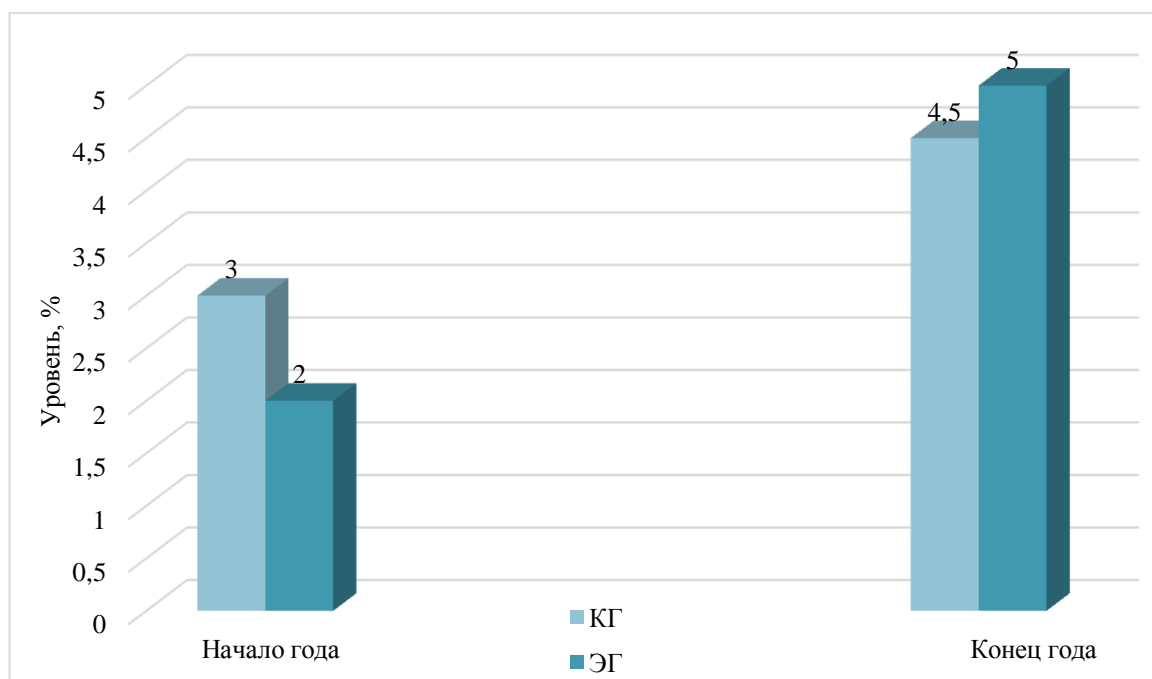


Рисунок 1 – Динамика результатов в тесте «Бег 30 м»

Анализ результатов в тесте бег 3 x 10 м показал, что в контрольной группе высокий уровень выше на 2%, чем в экспериментальной (рисунок 2).

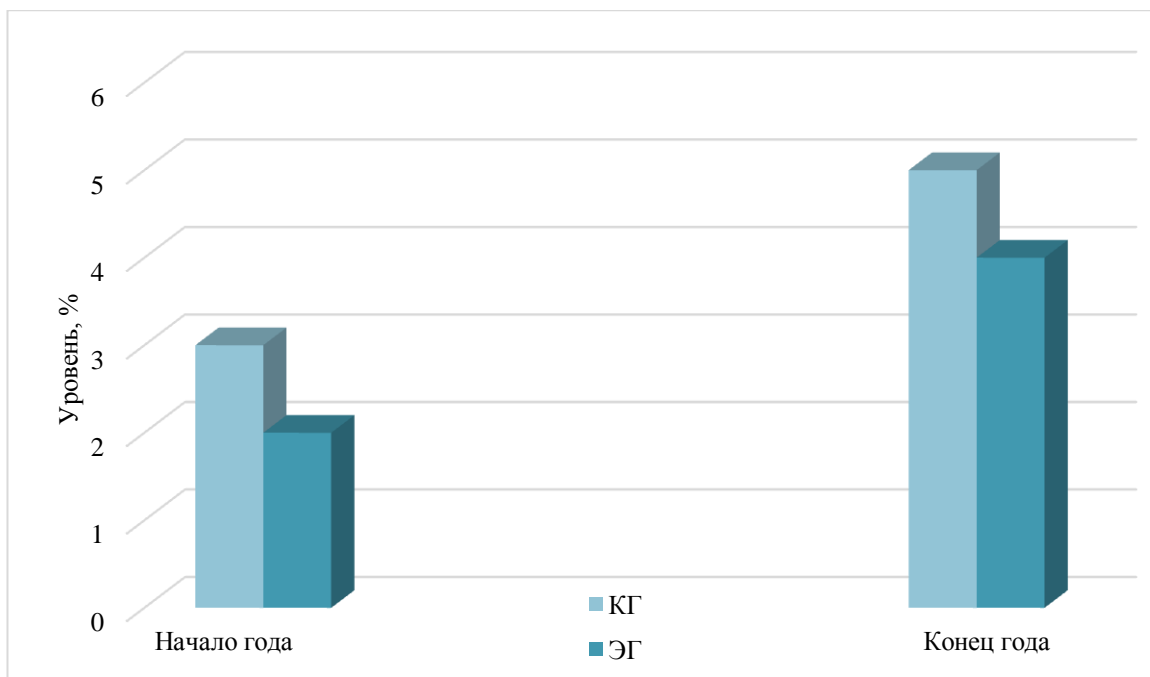


Рисунок 2 – Динамика результатов в тесте «Бег 3 x 10 м»

Показатель в беге на 120 м в экспериментальной группе высокий уровень выше на 3%, чем в контрольной, (рисунок 3).

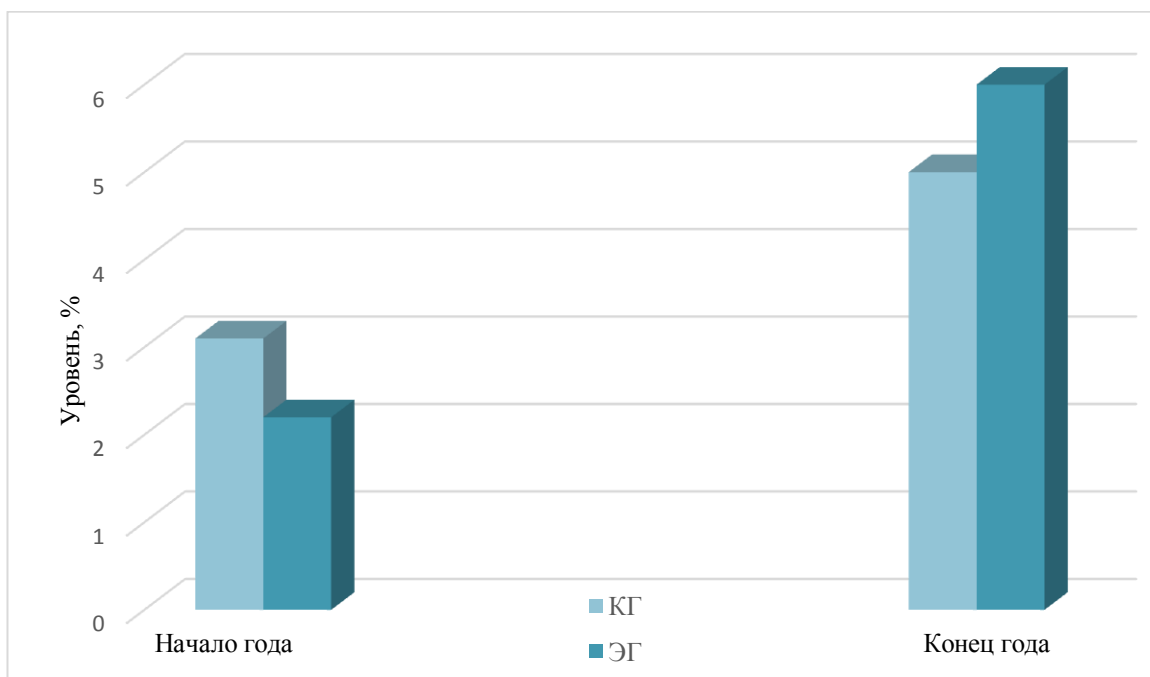


Рисунок 3 – Динамика результатов в тесте «бег на 120м»

Показатель в прыжках в длину с места в экспериментальной группе высокий уровень выше на 4%, чем в контрольной, (рисунок 4).

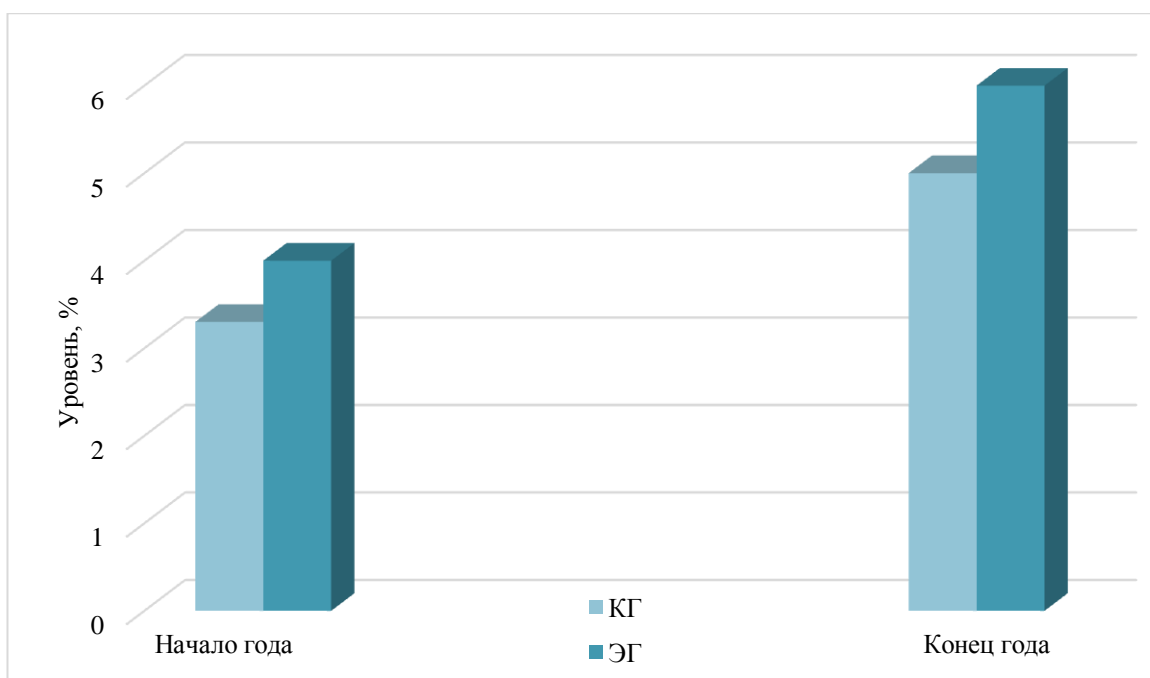


Рисунок 4 – Динамика результатов в тесте «прыжки в длину»

Проанализировав динамику результатов исследуемых физических качеств в контрольной и экспериментальной группах, отмечаем, что к моменту окончания исследования уровень физической подготовленности детей экспериментальной группы является выше, чем уровень физической подготовленности контрольной группы.

Результаты тестирования в экспериментальной и контрольной группах показали, что в экспериментальной группе прирост за исследуемый период выше, чем в контрольной.

Следует отметить, что в экспериментальной группе данной проблемой занимались углубленно. Воспитатели, родители отметили большое влияние различных видов подвижных игр, индивидуальных методов и приемов, на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Изменился общий эмоциональный фон в группе, также отмечена активная физическая деятельность детей и педагогов – участников эксперимента.

## Выводы по второй главе работы

С учетом данных полученных на различных этапах исследования сделаны общие выводы:

1. Проанализировав теоретические и методические аспекты проблемы развития двигательной активности детей дошкольного возраста средствами подвижных игр, выделено значение подвижных игр в развитии детей, определены особенности развития двигательных способностей детей.

2. Определены методические приемы, необходимые при проведении подвижных игр в ЧДОУ.

3. Анализ и обобщение материалов литературных источников по проблеме развития физических качеств показал, что степень детализации и конкретизации в подборе подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у старших дошкольников зависит от длительности этапов физической подготовки.

4. В результате проведенного эксперимента выявлено, что все показатели физической подготовленности, как в экспериментальной, так и в контрольной группах повысились. Но при этом показатели физической подготовленности у дошкольников экспериментальной группы оказались выше, чем у дошкольников контрольной группы.

5. Можно предположить, что широкое использование подвижных игр оказало влияние на уровень овладения двигательными умениями, так и повысило степень развития двигательных качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости, позволило добиться более гармоничного развития детей.

6. В ходе эксперимента было выявлено, что наша методика повлияла на развитие физических качеств детей в экспериментальной группе. Это подтвердило выдвинутую гипотезу исследования.

Таким образом, гипотеза исследования доказана. Действительно, методически правильная организация подвижных игр в ЧДОУ может увеличить развитие двигательной активности детей дошкольного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги данной выпускной квалификационной работы, мы можем сделать следующие выводы.

Изучив психолого-педагогическую литературу по теме исследования, пришли к выводу, что проблема физического развития дошкольников представляется чрезвычайно актуальной для современного общества. Вопросы физического развития во все времена волновали людей разных национальностей, разных сословий. Интерес к этой проблеме, ее острота не ослабевали никогда. На рубеже XX и XXI веков в нашей стране произошли перемены социально-экономического и политического характера, повлекшие за собой изменения и в сфере физических ценностей, и норм поведения в обществе. В физическом развитии современных детей наметились негативные тенденции: физическое развитие ушло на второй план, его место занял экран телевизора, компьютера с которого в жизнь ребенка теперь постоянно входят персонажи сказок, герои мультфильмов, отнюдь не отличающиеся физическими качествами.

Старший дошкольный возраст является возрастом глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование, в данном возрасте формируются практически все физические качества, координационные способности, которые реализуются в двигательной активности. Физические качества представляют собой возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению, регулировке двигательного действия.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же

учреждения и организации, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание.

Поэтому современная педагогика уделяет особое внимание физическому развитию детей дошкольного возраста, особо затрагивается проблема развития физических качеств дошкольников.

По данному вопросу работали такие исследователи как: Лесгафт Пётр Францевич, Запорожец Александр Владимирович, Макаренко Антон Семенович, Ушинский Константин Дмитриевич, Покровский Егор Арсеньевич и многие другие. В своих исследованиях они предлагают подвижные игры, развивающие физические качества детей дошкольного возраста, они рекомендуют включать их в физкультурные занятия и в повседневной жизни детей.

Обозначая основные подходы физического развития детей старшего дошкольного возраста в педагогической системе ЧДОУ, был сделан вывод, что: на развитие физических качеств личности оказывают воздействие многие социальные условия и биологические факторы, но решающую роль в этом процессе играют педагогические, как наиболее управляемые, направленные на выработку определенного рода физических качеств. В деятельности, как специально организованной педагогами, так и в игровой, у детей дошкольного возраста формируются физические качества, а возникающие отношения могут влиять на изменение целей и мотивов деятельности, что в свою очередь влияет на усвоение физических норм и ценностей.

Раскрывая роль подвижной игры в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста, пришли к следующим выводам:

- дошкольный возраст – первоначальный этап усвоения физического опыта. Игра – наиболее доступный ребенку вид деятельности, своеобразный способ переработки полученных впечатлений. Она соответствует наглядно-действенному характеру его мышления, эмоциональности, активности;



- к игре детей побуждает стремление знакомиться с окружающим миром, активно действовать в общении со сверстниками, строить межличностные отношения друг с другом, участвовать в жизни взрослых, осуществлять свои мечты. В игре все стороны личности ребенка формируются в единстве и взаимодействии. Физическое значение игры в развитии дошкольника признано в детской психологии и дошкольной педагогике, как одно из кардинальных положений.

В ходе теоретического анализа выявлены и обоснованы педагогические условия эффективности методического сопровождения, способствующие развитию физических качеств у детей в процессе физической культуры для при помощи подвижных игр в условиях образовательного учреждения.

Изучение литературы позволило составить представление о состоянии изучаемого вопроса, сформировать задачи и цели исследования, обобщить экспериментальные данные и мнения специалистов, касающиеся данной проблемы. Дошкольники в большей степени подвержены гиподинамии в связи с тем, что программа обучения и режим дня не удовлетворяют потребностей детей в двигательной активности, что отрицательно сказывается на функциональном состоянии их организма.

С учетом данных полученных на различных этапах исследования сделаны общие выводы:

1. Проанализировав теоретические и методические аспекты проблемы развития двигательной активности детей дошкольного возраста средствами подвижных игр, выделено значение подвижных игр в развитии детей, определены особенности развития двигательных способностей детей;

2. Определены методические приемы, необходимые при проведении подвижных игр в ЧДОУ;

3. В ходе опытно-поисковой работы была проверена эффективность развития двигательных способностей детей дошкольного возраста средствами подвижных игр. Тестирование физических качеств и оценивание уровня сформированности в умении выполнять основные виды

движений свидетельствуют о том, что влияние подвижных игр на физическое развитие детей велико. От выбора игры во многом зависит, насколько будет сформирован интерес к игровой деятельности в целом. Осуществляя отбор (выбор) подвижных игр, желательно опираться на следующие общие положения, приведенные ниже. Эффективность проведения игры во многом зависит от знания методики, организаторских способностей учителя, его профессиональных умений. Подвижные игры необходимо включать во все основные разделы учебной программы по дисциплине «физическая культура», за счет сокращения некоторого их содержания, особенно тех двигательных действий, которые могут заменяться аналогичными двигательными действиями, характерными той или иной подвижной игре. При планировании подвижных игр необходимо следовать правилу: если учебные занятия приходятся на начало (понедельник-вторник) или конец недели (пятница-суббота), их максимальная продолжительность не должна превышать 20 минут. Если же занятия планируются в середине недели (среда-четверг), то максимальная длительность подвижных игр увеличивалась до 30 минут;

4. Посредством проведённой исследовательской работы было выявлено влияние подвижной игры на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, также были разработаны методические рекомендации педагогам по физическому воспитанию детей посредством подвижных игр в дошкольных образовательных учреждениях.

Следовательно, гипотеза исследования доказана. Действительно, методически правильная организация подвижных игр в ЧДОУ может увеличить развитие двигательной активности детей дошкольного возраста.

Таким образом, поставленные нами задачи исследования решены, цель достигнута, гипотеза доказана.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 // Дошкольное воспитание. – 2014. – №2. – с. 4–17.
2. Адашкявичене, Э. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] : / Э. И. Адашкявичене. – М.: Педагогика, 2016. – 98 с.
3. Анашкина, Л. П. Методическое руководство развитием движений детей. [Текст] : // Дошкольное воспитание. –2019 – №10.
4. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. [Текст] : - М.: Аркти, 2019. – 210 с.
5. Бадалян, Л., Миронов А. Воспитание двигательных способностей. [Текст] : // Дошкольное воспитание. – 2018 – № 10 .
6. Беляков, Е.А.365 развивающих игр [Текст] : / Е.А Беляков. – М.: Рольф, Айрис-пресс, 2020 – 298 с.
7. Болотина, Л. Р. Дошкольная педагогика. [Текст] : – М.: Изд. центр «Академия», 2016 – 342 с.
8. Буцинская, П. П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] : /П. П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М.:Пресса, 2019. – 99 с.
9. Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. [Текст] : / Е. Н. Вавилова. – М.: Издательство Скрипторий 2017. – 10 с.
10. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. [Текст] : – М.: Терра-Спорт, 2019 – 188 с.
11. Волков, В. М. К проблеме развития двигательных способностей // [Текст] : Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6.

12. Волошина, Л. Профилактика плоскостопия у старших дошкольников [Текст] : / Л. Волошина, Е. Гавришова, В. Миленко // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 12. – С. 74-81.
13. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. [Текст] : – М.: Гуманит., 2021 – 321 с.
14. Глазырина, Л.Д., Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. [Текст] : / Л.Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М.: Пресса 2016 – 137 с.
15. Горькова, Л., Обухова Л. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий, [Текст] : Изд.: 5 за знания – 2019 – 396 с.
16. Дворкина, Н. Методика сопряженного развития физических качеств у детей 2-5 лет на основе подвижных игр, [Текст] : Изд.: Советский спорт – 2016 – 306 с.
17. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] : / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2017. – №4.
18. Егоров, Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми. [Текст] : // Дошкольное воспитание. – 2021– № 12.
19. Емельянова, М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки [Текст] : /М.Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. – 2017. – №4.
20. Жичкина, А. Значимость игры в развитии человека. [Текст] : / А. Жичкина//Дошкольное воспитание. – 2020. – № 4. – с. 26 – 27
21. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 3-6 лет. [Текст] : – М.: Владос, 2016 – 398 с.
22. Зеленин, В. Применение на физических занятиях нестандартного оборудования. [Текст] : // Дошкольное воспитание. – 2017 – №7.

23. Змановский, Ю. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка. [Текст] : // Дошкольное воспитание. – 2020 - № 7.
24. Кенеман, А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. [Текст] : – М.: Просвещение, 2021 – 201 с.
25. Кириллова, Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. [Текст] : Изд.: Детство-Пресс – 2018 – 308 с.
26. Кожухова, Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: [Текст] : Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. Под ред. С. А. Козловой. – М.: Издательский центр Академия, 2021. – 208 с.
27. Козлова, С. А., Куликова Т. Л. Дошкольная педагогика. [Текст] : - М.: Изд. Центр «Академия», 2019 – 388 с.
28. Коновалова, Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги [Текст] : / Н.Г. Коновалова. – Волгоград : Учитель, 2015. – 186 с.
29. Коренберг, В. Б. Проблема физических и двигательных качеств. [Текст] : // Теория и практика физической культуры. – 2016.
30. Корепанова, М. В., Харламова Е. В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100». [Текст] : – М., 2018 – 274 с.
31. Кочеткова, Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада. [Текст] : Изд.: Сфера – 2017 – 280 с.
32. Кудрявцев, В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] : /дошкольный возраст/. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2016 – 284 с.

33. Лагутин, А. Б. и др. Помоги ребёнку стать сильным и ловким [Текст] : / А. Б. Лагутин, А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 451 с.
34. Лихачев, Б. Т. Педагогика [Текст] : / Б. Т. Лихачев - М.: Прометей, 1992 – 288 с.
35. Макарова, В., Рябова Е. Укрепляйте здоровье ребенка [Текст] : // Дошкольное воспитание. – 2021 – №10.
36. Макарова, Т. Лови, бросай, кати! Развивающие игры с мячом [Текст] : // Мама и Малыш – №05 – 2017.
37. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : / Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт. 2017 – 411с.
38. Мовсарова, Х.З. Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр [Текст] : // XX Всероссийская студенческая научно-практической конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2018. – С. 193–196.
39. Мустафина, Т. В. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет [Текст] : / Т.В. Мустафина. – Москва: ТЦ Сфера, 2020. – 110 с.
40. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] : / Л. Д. Назаренко – М., Приор, 2019 – 347 с.
41. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа: [для занятий с детьми 6-7 лет] [Текст] : / Л.И. Пензулаева. – Москва: Мозаика-Синтез, 2016. – 102 с.
42. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет [Текст] : / Л. И. Пензулаева. – М.: Владос, 2016. – 342 с.
43. Петрушкина, С. Ф. Актуальные проблемы обучения и воспитания [Текст] : / Брянск: БГПУ, 2018. – 290 с.
44. Пономарев, С. А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет) [Текст] : /С. А. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 87 с.

45. Снеткова, Е. А. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в рамках реализации проекта «Детский фитнес» [Текст] : / Е.А. Снеткова, А.В. Гашенко, С.Н. Колесникова // Альманах мировой науки. – 2016. – № 10-2 (13). – С. 55 – 59.
46. Степаненкова, Э. Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников. [Текст] : // Э. Я. Степаненкова Дошкольное воспитание. – 2018.– №12. – с.23–25.
47. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников [Текст] : / Э. Я. Степаненкова.– М.: Логос, 2018. – 168 с.
48. Токаева, Т. Э. Технология физического развития детей 6-7 лет [Текст] : / Т.Э. Токаева. – Москва : Сфера, 2018. – 429 с. : ил., табл. – (Будь здоров дошкольник!). – (Соответствует ФГОС ДО). – Библиогр.: с. 423.
49. Филиппова, С. О. Физическое воспитание и развитие дошкольников: [Текст] : учеб.пособ. для студ. сред. пед. учеб. Заведений / под ред. С. О. Филипповой. – М.: Книга, 2016.– 224 с.
50. Фомина, Н. А. Музыкально-двигательное направление физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : / Н. А. Фомина, С. Ю. Максимова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 57-58.
51. Хухлаева, Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : / Д. В. Хухлаева. М.: Просвещение – 2021. -114 с.
52. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] : / В. Н. Шебеко. – М.: Приор, 2019. – 176 с.
53. Эльконин, Д. Б. Психология игры. [Текст] : / Д. Б. Эльконин – М.: ВЛАДОС, 2019. – 376 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Подвижные игры

##### «Кто обгонит?»

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.

##### «Ловишки с приседанием»

Выбирают «ловишку». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишку». Игра повторяется 3-4 раза.

##### «Вертуны»

В игре участвуют 2-3 группы игроков. Они стоят в колоннах, причем первые игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу первые игроки поворачиваются на 360°, затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первые и вторые номера. Во время поворота второй номер держит за пояс руками партнера. Далее поворот выполняют одновременно 3 игрока и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

##### «Веревочка»

На землю кладут веревочку длиной не менее 1 м, на расстоянии 5-6 м от ее концов ставят флажки, кубики или другие предметы. Двое детей встают у концов веревочки лицом к своим флажкам. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!» дети бегут каждый к своему флажку, стараясь обежать его как можно быстрее, вернуться к веревочке и дернуть ее за конец в свою



сторону. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым. Вместо веревочки можно использовать скакалку. При подборе пар для игры воспитатель должен учитывать физическую подготовленность детей. Важно, чтобы дети в парах были примерно равны по силам.

#### **«Наперегонки парами»**

Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, которая добежала быстрее других, не разъединив рук. Игра проводится 4-5 раз. При повторении игры дети могут соединять руки крест-накрест.

#### **«Северный и южный ветер»**

Выбирают двух водящих. Первому на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому – красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей (дотронуться до них рукой).

#### **«Замороженные»**

Дети принимают какую-либо позу. «Южный ветер» «размораживает» их, дотрагиваясь рукой, восклицая: «Свободен!». Через 2-3 мин. назначают новых водящих, и игра повторяется. Колдуны Выбирают двух-трех водящих, которые, бегая, стараются «осалить» — «заколдовать» игроков. Осаленные игроки останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки могут выручить «заколдованных» касанием руки. Игра проводится до того момента, пока все игроки не будут «осалены». Затем выбирают других «колдунов».

Приложение 2

### **Консультация для родителей**

**«Подвижные игры с детьми 5-6 лет в семье».**

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых

заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств.

Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

У ребенка с помощью подвижных игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

Приложение 3

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

### **«Фестиваль подвижных игр»**

Прекрасный мир подвижных игр знакомо каждому взрослому не понаслышке. Играли все в больших городах и маленьких селах, играли допоздна, возвращаясь, домой в испачканной одежде, под упреки волновавшийся мамы, но совершенно счастливые. С приходом компьютера, интернета и других атрибутов современной жизни подвижные игры отходят в прошлое, но разве может самая сложная техника заменить живое общение, развитие? Подвижные игры – это народные развлечения, которые передаются из поколения в поколение. Они разнообразны, требуют ловкости, находчивости, смекалки, закрепляют различные физические навыки и умения. Такие игры не только полезны для здоровья, но и необходимы для воспитания смелости, воли, упорства в достижении цели, иными словами, для становления характера человека. Давайте вспомним замечательные игры нашего детства.

Чтобы привить интерес к использованию подвижных игр был разработан проект: «Фестиваль подвижных игр»

**ТИП ПРОЕКТА:** спортивно-познавательный.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** однодневный.

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:** Дети старшей группы, воспитатели, инструктор по физкультуре.

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:** приобщить к русской культуре через подвижные игры.

**ЗАДАЧИ:** 1. совершенствовать спортивные умения и навыки; 2. развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений; 3. совершенствовать сообразительность, находчивость и умение ориентироваться в пространстве;

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:** Использовать и применять подвижные игры самостоятельно на прогулке и вне детского сада.

**Оборудование:** маска волка, скамейка, веревка с мешочком, ленточка

Ход занятия.

Вводная часть

Скоморох: Мы встречаем дружно день!

Вместе с солнцем, вместе с светом.

Солнце, солнце, ярче грей!

Будет праздник веселей!

Сегодня мы начинаем фестиваль подвижных игр! (Скоморох под звуки бубна или погремушки созывает детей.)

Собирайся, народ, Кто играть идет!

Скоморох. Я скоморох – клоун, я люблю, играть и забавляться! У меня даже есть указ. Вот от сего дня и послание (Читает грамоту.) Дети! Велено до вас довести в сей час указ. Каждый год сего числа – Как гласит указник – Людям города, села выходить на праздник. Непременно все должны быть на празднике игры!

Скоморох: Начинаем фестиваль! Будут игры, будет смех, и веселье и забавы Предназначены для всех.

Скоморох. Давайте поиграем в игру «Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то назначается другой водящий. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

Скоморох: Ребята, а вот я знаю игру «Гуси - лебеди». Давайте поиграем? Участники считалкой выбирают волка, пастуха, остальные – гуси

– лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут пастух и гуси, на другой живет – волк под горой. Пастух выпускает гусей в поле «погулять, зеленой травки пощипать». Через некоторое время идет переключка между пастухом и гусями

Пастух. Гуси-гуси

Гуси. Га-га-га

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да-да-да Пастух. Ну, летите!

Гуси. Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух. Ну, летите, как хотите, только крылья берегите. После этого вся команда перебегает за вторую условную линию (или к другой стене беседки).

Водящий пытается поймать (не засалить, а именно схватить и удержать) какого-нибудь игрока или даже двух. Тот, кого поймали, присоединяется к водящему, и все повторяется сначала, но ловят уже два игрока остальных.

Игра продолжается до тех пор, пока непойманным не останется один «гусь» – этот игрок и считается выигравшим.

Скоморох: Ребята отгадайте загадку. Скромный серенький воришка, прошмыгнул почти неслышно, утащил он хлеба корку, затаился снова в норке. Держит ушки на макушке, очень умная зверюшка. Знаешь ты её, малыш? Озорница – это....

Дети. Мышь

Скоморох: Я знаю игру ««Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки,

переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

Скоморох: Ребята, давайте поиграем в игру «Не оставайся на полу»? Выбирается водящий – ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков, и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

Скоморох: И последняя игра – «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (змейкой), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

Скоморох: Ребята, а вам понравилось играть в игры? В какие игры мы сегодня играли? А что вам больше понравилось?



