



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

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Методика физического воспитания детей дошкольного возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
62,59 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ЗФ-514-106-5-2
Файзиев Тимур Баходирович

Работа *рекомендована* к защите
« 30 » 06 2022 г.
зав. кафедрой БЖ и МБД *Тюмасева З.И.*

Научный руководитель:
кандидат биологических наук, доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич



Челябинск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1 Исторические аспекты развития физического воспитания	7
1.2 Возрастные особенности физического развития и дошкольном возрасте	11
1.3 Построение системы физического воспитания у детей дошкольного возраста	18
Выводы по первой главе.....	28
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	29
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы	29
2.2 Реализация методики физического воспитания у детей дошкольного возраста	40
2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования.....	48
Выводы по второй главе	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Для современной ситуации в Российской Федерации характерны политические, экономические, социальные, нравственные и образовательные реформы. Сфера образования является важным фактором обеспечения национальной безопасности, благополучия граждан и упрочения здоровья народа.

Кроме того, имеет место ухудшение здоровья граждан, и все острее встает проблема повышения качества и доступности непрерывного физического воспитания для россиян. Достижение этой цели требует поиска новых и наиболее эффективных способов физического воспитания детей в образовательных организациях, начиная с дошкольного возраста.

Дошкольный период особенно важен для формирования здоровой личности. В дошкольной образовательной организации (ДОО) процесс физического воспитания определяется социальными требованиями к здоровью и подготовленности дошкольников.

Практически в половины поступающих в ДОО детей дошкольного возраста имеются нарушения в состоянии здоровья, хронические заболевания, отставания в развитии двигательных качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. При наступлении школьного периода также значительная часть детей характеризуется отклонениями в данной сфере. Дети отстают по показателям физического развития, имеют недостаточный уровень двигательной подготовленности, в недостаточной степени владеют навыками здорового образа жизни (Н.А. Воробьева, Е.В. Демидова, Л.А. Драговоз, Т.А. Ерахтина, О.В. Казак и др.).

Многочисленные исследования, проведенные за последние годы, подтверждают описанные тенденции (В.Г. Алямовская, Е.А. Бабенков, Ю.Ф. Змановский, Л.М. Куликов, З.И. Тюмасева и др.). Также имеются работы, посвященные вопросам повышения физической подготовленности

детей, овладению детей навыками здорового образа жизни уже с дошкольного возраста.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17.10.2013) (далее – ФГОС дошкольного образования) предъявляет высокие требования к психолого-педагогическим условиям реализации образовательной программы дошкольного образования. Одним из таких требований является организации физического воспитания детей [2].

Психолого-педагогические исследования показывают, что укрепление физического и психического здоровья ребенка носит комплексный характер, так как физическое здоровье ребенка находится в прямой зависимости от его психического и эмоционального благополучия. Это залог активной и деятельной жизни ребенка в школе.

Наиболее важным становится физическое развитие ребенка в старшем дошкольном возрасте. В настоящее время требуемый уровень физического и психического благополучия первоклассников значительно повысился, что определяется увеличением объема и сложности учебно-методических материалов как в дошкольных организациях, так и в школах. Часто в детских садах образовательная деятельность по своей форме уже напоминает школу. Она наполнена дополнительными занятиями для детей, такими как обучение чтению и письму, разговору на иностранном языке. Такое увеличение нагрузки отрицательно сказывается на здоровье детей дошкольного возраста.

Отсюда, необходимо повышенное внимание деятельности по физическому воспитанию в ДОУ. Таким образом, вышесказанное подтверждает актуальность выбора педагогического исследования по теме «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста».

Цель исследования: изучить основы методики физического воспитания у детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика физического воспитания у детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что методика организации работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста будет эффективной, если в ДОО будет проведена:

- организация систематической физкультурно-оздоровительной работы в ДОО с использованием современных методик и оборудования;
- повышение интереса родителей к вопросам формирования основ физической культуры;
- пополнение развивающей предметно-пространственной среды по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Цель, предмет и гипотеза исследования позволили определить необходимость постановки и решения следующих **задач исследования:**

1. Проанализировать исторические аспекты развития физического воспитания.
2. Изучить возрастные особенности физического развития и дошкольном возрасте.
3. Рассмотреть построение системы физического воспитания у детей дошкольного возраста
4. Организовать опытно-экспериментальную работу по совершенствованию методики физического воспитания у детей дошкольного возраста.
5. Проанализировать полученные данные и сделать выводы.

Организация исследования

Первый этап исследования предполагает проведение анализа состояния изучения данной проблемы в педагогике, изучались и анализировались основные понятия, а также проведённые исследования по данному вопросу, составлялся методологический аппарат исследования.

Второй этап предполагает проведение экспериментальной работы, в рамках которого реализовывалась методика физического воспитания.

Третий этап исследования был посвящён анализу полученных результатов, которые подвергались количественной и качественной обработке.

База исследования: МОУ Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №426 г. Челябинска».

В качестве **практической значимости** проведенного исследования можно выделить создание методики дошкольного физического воспитания детей, которые могут быть использованы педагогами дошкольной образовательной организацией.

Структура исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Исторические аспекты развития физического воспитания

Исследования в области физического воспитания детей дошкольного возраста используют все современные аспекты исследования в рамках развития теории физической культуры. Проблема физического развития в данном возрастном периоде включает постановку целей и задач физического развития детей.

Что касается собственно процесса физического воспитания, то его можно представить, как систематически выстроенный Педагогический процесс, который предполагает гармоничное развитие всех процессов и систем в организме ребёнка, оптимальное формирование двигательных качеств, приучение ребёнка систематической спортивной и физкультурной деятельности [8].

В современных исследованиях в данной области основу составляет богатый опыт отечественных и зарубежных педагогов по организации физического развития и воспитания ребёнка. Уже в предыдущие столетия педагоги были уверены, что дошкольный возраст нужно использовать для физического развития ребёнка. Это объясняется тем, что в данный возрастной период ребенок быстро развивается как в физическом, так и в интеллектуальном плане.

Реализуя педагогический процесс можно добиться наилучших результатов в развитии двигательных и физических качеств, а также оптимального действия всего организма ребенка. Физическое развитие ребёнка непосредственно оказывает влияние на состояние его здоровья.

Здоровье – это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека [27].

Проблема физического развития ребёнка и его здоровье оказывается на стыке нескольких наук. Основе составляет теория И.М. Сеченова, И.П. Павлова, что организм человека и окружающая среда составляют единое целое, важнейшее значение центральной нервной системы.

Следует отметить многоплановость, с которой наука рассматривает положение о единстве всех процессов в организме. Особо значимым необходимо признать положение о том, что организм представляет единое целое, т.е. о взаимообусловленности работы всех органов. Данное положение ложится в основу осуществления физического воспитания, индивидуализации педагогического процесса.

Вторым положением являются то, что в дошкольном возрасте наблюдается тесная взаимосвязь между психическим и физическим развитием ребенка. Поэтому организация процесса физического воспитания в дошкольной образовательной организации должно быть направлена как на формирование двигательных качеств, так и на развитие эмоциональной сферы ребёнка, умение его произвольно осуществлять деятельность, повышение уровня работоспособности.

Методологические основы организации физического воспитания ребёнка отвечают условно-рефлекторную теорию И.П. Павлова. Важную роль играет концепция взаимодействия сигнальных систем в организме человека. Это теория в полной мере описывает деятельность нервной системы человека по организации движения, а также адаптации ребёнка к внешней среде. Формирование оптимального уровня адаптации предполагает внешние воздействия со стороны родителей и педагогов. Комплексные усилия по физическому воспитанию позволяют полностью использовать возможности организма дошкольника для его физического, интеллектуального, нравственного развития [4].

При изучении теоретических основ физического воспитания невозможных не упомянуть таких выдающихся исследователей, как П.Ф. Лесгафт и В.В. Гориневский.

П.Ф. Лесгафт в области сформировал комплексный подход к организации физического воспитания ребёнка, который включает двигательный режим и, а также гигиеническую культуру ребёнка [57].

П.Ф. Лесгафт был выдающимся исследователем, хирургом который имел материалистические взгляды на процесс воспитания.

В его системе физическое воспитание ребёнка основывается на возрастных и индивидуальных особенностях организма. Его система предполагает постепенное расширение спектра двигательных действий и их усложнение [32].

Эти особенности были связаны с тем обстоятельством что учёный предполагал, что физические упражнения одновременно являются и умственными упражнениями. В его исследованиях отмечаются значение педагогической и физической подготовленности и самих педагогов. Педагоги должны быть методические подготовлены к проведению занятий с детьми, на систематической основе организовывать двигательную активность. Нельзя предлагать одни и те же упражнения, упражнения следует чередовать, постепенно усложняя их, для того чтобы физическое развитие было разносторонним.

Важное значение П.Ф. Лесгафт придавал проведением подвижных игр для детей. По его представлению игра моделирует будущую жизненную ситуацию. Игра влияет не только на развитие физических качеств ребёнка, но и способствует становлению характера. Основное место в проведении подвижных игр играют правила, которые должны соблюдаться ребёнком.

Их реализация является обязанностью каждого, поэтому они обладают огромной воспитательной силой. П.Ф. Лесгафт считал игру самым ценным инструментом развития личности. Теория П.Ф. Лесгафт заложила крепкую основу для последующего формирования теории физического воспитания [24].

Ученик П.Ф. Лесгафта, педиатр, профессор В. В. Гориневский.

Развил и углубил учение П.Ф. Лесгафт о физической культуре. Он способствовал развитию теории учителя. В рамках его концепции были описаны характеристики двигательного режима человека в разные возрастные периоды [33].

Проблемами психического развития занимались и другие исследователи. Следует упомянуть работы Е.А. Аркина, А.И. Быковой, М.М. Конторович, Е.Г. Леви-Гориневской, Н.А. Метлова Л.И. Чулицкой и других.[10].

Большая роль в области физического воспитания детей дошкольного возраста принадлежит врачу и педагогу Е.Г. Леви-Гориневской, которая внесла значительный вклад в развитие теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста [33].

Другой исследователь, А.И. Быкова, разрабатывая проблему развития движений дошкольников, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям: его значение, содержание, организацию и методы. Исследователь подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое А.И. Быкова видит в тесной связи с игрой.

Совместная работа А. И. Быковой и Е. Г. Леви-Гориневской внесла значительный вклад в развитие системы физического воспитания дошкольников. Они разрабатывали пособия и сборники подвижных игр для дошкольных учреждений [7].

Значительный вклад в развитие отдельных вопросов физического воспитания детей вносит лучший опыт практических работников Н. Н. Кильпио, Н. Г. Кожевниковой. В их статьях раскрываются творческие поиски лучшей организации образовательной деятельности по физической культуре.

С.О. Филиппова, подчеркивает, что в период дошкольного детства закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Для того чтобы процесс физического воспитания был эффективным необходимо постоянно быть на связи семьёй ребёнка. В этом случае можно сформировать общие требования к двигательному режиму со стороны дошкольного образовательного учреждения и семьи ребёнка. Это касается распорядка дня, состава гигиенических процедур, организации общего двигательного режима и других аспектов, касающихся физического развития и здоровья ребёнка. Такая система требует организации педагогической помощи родителям ребёнка, так как не все из них имеют достаточную компетенцию в данной области. Родителям следует предоставлять информационную помощь, привлекать к участию в комплексных мероприятиях, организовывать совместные праздники и проводить другие формы работы [53].

В педагогическом процессе физического воспитания имеются определённые принципы. Они подразделяются на три категории.

В первую входят общенаучные принципы образовательной деятельности. Вторую категорию составляют принципы педагогического руководства физическим воспитанием ребёнка дошкольного возраста. Третья категория принципов включает собственно проведение занятий по физической культуре и спорту среди дошкольников [11].

Таким образом, проведя исследование литературных источников можно сделать либо что проблемы физического развития всегда уделялось значительное внимание со стороны педагогов исследователей. Под физическим воспитанием понимается систематический процесс, имеет своей целью гармоничное развитие организма ребенка дошкольного возраста, улучшение его физического здоровья, развитие двигательных качеств, формирование отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Отечественная педагогика сформировала богатый опыт в данной области, который должен быть использован в современном педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения.

1.2 Возрастные особенности физического развития и дошкольном возрасте

Как педагоги, так и психологи пришли к единому мнению, в дошкольном возрасте складываются благоприятные условия для физического развития и формирования положительного отношения к сохранению здоровья у ребёнка.

По мере роста у ребенка круг доступных движений постепенно увеличивается, этому способствует все окружение.

Улучшения двигательных качеств позволяют организовать дальнейшее совершенствование физического состояния ребёнка. При этом комплексное физическое развитие и развитие отдельных физических качеств находятся в непосредственной взаимосвязи [25].

В дошкольном возрасте происходят быстрые изменения в анатомическом и функциональном состоянии дошкольника. Можно отметить, что в этом возрасте опорно-двигательная система находится в непрерывном развитии. Формируется скелет ребёнка, развиваются мышцы. Педагогам следует обратить внимание на проблему формирования стопы у ребёнка. Игнорирование данного важного вопроса может стать причиной развития плоскостопия, деформирование осанки.

Рассмотрим вопрос формирования мускулатуры ребёнка. Она происходит поэтапно. Старший дошкольный возраст определяется качественным изменением состояния мускулатуры у ребёнка. Так, к началу школьного возраста это крупные мышцы уже развиты достаточно хорошо, в то время как мелкая мускулатура пока сформирована в недостаточной степени. Это приводит к тому, что физические упражнения, связанные с бегом, прыжками, ходьбой дети усваивают и воспроизводят достаточно хорошо. Одновременно, упражнения, требующие участие мелкой мускулатуры, вызывают значительные трудности у большей части детей.

Еще одной проблемной сферой в старшем дошкольном возрасте является формирование способности ребёнка сохранению равновесия.

Формирование такой способности определяется уровнем физического созревания ребёнка, так как требует единого действия вестибулярной системы, проприоцептивных рецепторов, а также общих физических параметров ребёнка. Данная способность постепенно развивается по мере взросления ребёнка. Также следует отметить, что имеются гендерные различия в формировании способности к сохранению длительного равновесия. У девочек она формируется быстрее, чем у мальчиков [9].

К окончанию дошкольного возраста у ребёнка уже формируется опыт занятия физической деятельностью. К этому способствует включение ребёнка в процесс физического воспитания, организация занятий физической культурой, в проведении подвижных игр дома и в дошкольной образовательной организации. Дошкольники достаточно правильно выполняют требуемые физические упражнения, они могут варьировать темп выполнения упражнений, изменять амплитуду, переходить от одного упражнения к другому согласно требованиям педагога. Развитие памяти и мышления позволяет запоминать последовательность выполнения движений, понимать словесные инструкции и правильно им следовать.

Старший дошкольный возраст характеризуется развитием нервной системы ребёнка. Формируется определённый баланс между процессами возбуждения и торможения. Достаточного уровня достигает способность к условному торможению. Поэтому в педагогическом процессе следует использовать упражнения, направленные на дальнейшее совершенствование данного процесса. Проводя подобные упражнения следует вспомнить, что у ребёнка может быстро меняться частота сердечных сокращений, артериальное давление, поэтому следует тщательно следить за физической нагрузкой, чтобы избежать переутомления.

У старших дошкольников развиваются двигательные навыки. Моторные (двигательные) навыки – это способность контролировать движения вручную. Способность выполнять движения посредством повторения постепенно становится навыком. Моторные навыки – автоматизированный способ управления движениями. Движение во время повторения в одних и тех же условиях постепенно становится привычкой: все меньше и меньше нужно думать о том, как следует выполнять тот или иной элемент. Со временем движение автоматизируется. Контроль сознания на уровне умений не исчезает, а меняет свою роль: больше внимания уделяется условиям и ситуациям, в которых осуществляется движение, а также творческому решению двигательных задач. Это особенно заметно в подвижных играх [51].

Автоматизация движений дает возможность развиться высокой стабильности и устойчивости навыка: способность многократно воспроизводить заученное движение без ущерба для качества исполнения даже в случае усталости, недомогания, неблагоприятных факторов психического порядка (сильных эмоций, необычных состояний и т.д.). Стабилизация связана со способностью поддерживать физические способности в долгосрочной перспективе без упражнений: навыки езды на велосипеде, плавания, катания на лыжах и коньках остаются фундаментальными на протяжении всей жизни.

На пути к ловкости, легкости и ритму движений возникают особые ощущения («чувствовать воду» при плавании, «чувствовать снег» при ходьбе на лыжах, «чувствовать мяч» во время игры).

Когда навык укрепляется, роль моторного анализатора, «мышечные ощущения», визуальный контроль меняются в условиях движения и способности варьировать технику в зависимости от рельефа местности, сопротивления внешним силам, пространственных ограничений и т.д. Применять приобретенные способности в сложных изменяющихся условиях, в целостной деятельности. Такие навыки являются осознанными.

Термин «навык» не обязательно означает полное овладение техникой движения. Может быть выработан навык неправильного выполнения упражнения. Это происходит, когда неправильное движение повторяется много раз. Поэтому дети должны научиться правильно выполнять упражнения, и только потом им нужно закреплять свои способности [53].

Развитие физических качеств непосредственно связано с проведением процесса физического воспитания. Они определяются функциональным, психическим, биологическим состоянием ребёнка дошкольного возраста. Формирование двигательных качеств находится в комплексе состоянием здоровья ребёнка, развитием эмоциональной сферы. Находясь в эмоционально положительном состоянии ребёнок осваивает требуемые упражнения, имеет более высокую мотивацию к занятиям физической культурой, проявляет свою творческую активность. [3].

Педагоги реализуют условия для упражнения физических качеств, их дальнейшего развития детей с разными способностями и возможностями. Не следует останавливаться на среднем уровне, нужно способствовать овладению детьми новых движений, совершенствованию имеющихся.

Скорость, гибкость, сила и выносливость важны для здоровья ребенка, его физического развития и обучения различным движениям. Координированные двигательные качества имеют большое значение в играх, а также в других видах деятельности ребенка и способствует формированию личностных качеств [13].

Комплексное состояние физического дошкольного постоянно улучшается. Происходят как качественные, количественные изменения. Это обстоятельства следует учитывать при организации педагогического процесса физического воспитания.

В старшем дошкольном возрасте дети уже имеют возможность осознавать поставленные перед ними задачи, умеют оценить ситуацию, управлять своими достижениями.

Это значит, что в процессе физического воспитания возможно использование устных объяснений педагога и применения словесных инструкций. Постепенно сложность устных объяснений увеличивается. Эффективность использования таких методов в старшем дошкольном возрасте достаточно высока [13].

Из-за психического физического развития сложность двигательной активности дошкольников а также постоянно повышается. Ребёнок уже может начинать заниматься спортивной деятельностью. Достаточно рано дети начинают осваивать хоккей, фигурное катание и другие виды спорта.

Также в этом возрасте наблюдается повышение самостоятельности, дети становятся способными творчески подходить к выполнению заданий. У детей можно выделить интерес к определенным видам физических упражнений. Постепенно повышается осознанность движений детей, их преднамеренность. Дошкольники к 6 года правильно понимают поставленную педагогом задачу, самостоятельно выполняют указания, применительно к способу выполнения движений.

В старшем дошкольном возрасте дети стремятся выяснить причины, по которым задание надо выполнить определенным способом, а не иначе. Они интересуются спецификой упражнений, которые разучивают.

Дети старшего дошкольного возраста приобретают способность к планированию действий. Они учатся предсказывать результат деятельности.

Дети более развернуто могут оценивать, как собственные движения, так и движения товарищей. Такая оценка становится более обоснованная и носит достаточно объективный характер. Для того, чтобы дать правильную оценку дети старшего дошкольного возраста стараются уловить взаимосвязь между способом движения и полученным результатом.

При этом, занятия физическими упражнениями уже часто проходят по инициативе ребенка, могут их повторять многократно для лучшего освоения [25].

По мере физического и психического развития у старших дошкольников происходит формирование более сложных видов межличностного общения как между собой, так и со взрослыми. Одновременно с этим, формируется чувство уважения ко взрослым, дети хотят им подражать. Кроме того, дети учатся помогать друг другу, что является результатом применения коллективных форм обучения и воспитания. С другой стороны, у детей имеются и мотивы соперничества. Дети могут даже негативно отнестись к тем, кто недостаточно хорошо справляется с выполнением задания. Моральные и волевые качества личности ребенка являются основой для формирования основ физической культуры.

Основным механизмом накопления у ребенка дошкольного возраста является игровая деятельность.

Используя игры с правилами, ребенок постепенно формирует опыт произвольности деятельности. Это необходимо для формирования саморегуляции поведения. Именно в игре происходит саморегуляция и самообразование.

Играя в различные игры, дети развивают двигательные качества, укрепляют собственное здоровье, приобщаются к активной физической работе. Игры с правилами нужны также для формирования потребности в здоровом образе жизни. В интеллектуальной сфере подобные игры способствуют развитию различных умений и навыков. В таких играх ребенок учится прогнозировать последствия собственных действий, осуществлять самоуправление поведением [25].

Таким образом, старший дошкольный возраст является крайне благоприятным периодом для осуществления физического воспитания. При организации педагогического процесса следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, уровень развития их двигательных качеств и общего физического развития.

1.3 Построение системы физического воспитания у детей дошкольного возраста

Комплекс дошкольного физического воспитания включает совокупность целей, задач, средств, форм и способов работы, которые предназначены для гармоничного развития дошкольника.

Он входит как составная часть в национальную спортивную систему. Дошкольная организация самостоятельно определяет цели и задачи физического воспитания на основе ФГОС ДО, а также приоритетные направления [17].

Важно, чтобы при осуществлении физического воспитания не игнорировали естественные потребности ребенка, ведь конечной целью физического воспитания являются не высокие спортивные достижения, а общий уровень физического состояния и приверженность здоровому образу жизни ребенка.

Важнейшую роль в физическом воспитании занимает работа по оздоровлению, по сохранению и укреплению здоровья [7].

Для успешности организации работы по физическому воспитанию необходимы:

1. Организация систематической физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ с использованием современных методик и оборудования;
2. Повышение интереса родителей к вопросам организации работы по физическому воспитанию;
3. Пополнение развивающей предметно-пространственной среды по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Формы организации физического воспитания – это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный

двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка [53].

К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся:

- утренняя гимнастика;
- образовательная деятельность по физической культуре в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- занятия на тренажерах; и др. [29]

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания. Однако каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику.

Классическая организация соответствующей возрасту физкультурной деятельности детей дошкольного возраста приводит к положительному росту – распространению разных видов деятельности, наибольшему изобилию детского саморазвития, взаимоотношению дошкольников с одноклассниками и взрослыми.

Критерием оценки композиции процесса НОД по физической культуре может быть педагогический диагноз. Он определяет эффективность учебной деятельности и оценивает самостоятельное развитие дошкольников как основу планирования будущего.

Безусловно, согласно требованиям ФГОС создание условий обучения, таких как специальные образовательные программы, методики, материалы, материалы, дидактические и наглядные материалы, обеспечение навыков, гарантирует успех работы. Учебные средства коллективного и личного пользования, общение и средства связи, свободный доступ к образовательным учреждениям и сообществам лиц с

ограниченными возможностями, а также образование, психология, адаптивная образовательная среда, медицинское обслуживание, другие услуги, создают социальную безбарьерную среду обитания [2].

Образовательные программы по физическому воспитанию в ДОУ служат организации развивающего обучения, где исходной точкой является базовый компонент содержания. Выделение базового компонента, в социальном плане, позволяет удовлетворить конкретно-исторические потребности общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной кондиционности и состояния здоровья дошкольников. Он является основой для накопления и обогащения физического и духовного потенциала общества, создает предпосылки для развития системы непрерывного физкультурного образования. Только на основе базового компонента можно определять степень сформированности привычек здорового образа жизни, уровень физической культуры детей, проживающих в различных регионах страны.

Другая, дифференцированная (вариативная) часть содержания физического воспитания обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и национальных условий, специализации педагога и интересов дошкольников [28].

Целесообразным является применение в ходе непосредственной образовательной деятельности таких здоровьесохранных приёмов как дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой (дыхание на сопротивление, для укрепления дыхательной мускулатуры), дыхание по Бутейко (частое дыхание, для обогащения кислородом тканей мозга); элементы терапевтического массажа Су-Джок (активация жизненно важных центров организма путём точечного надавливания); пальчиковая гимнастика (становление мелкой моторики за счет координационных упражнений для пальцев рук); гимнастика для снятия напряжения с глаз (активация внимания); комплекс статического стрейчинга (концентрация

внимания при растяжении мышц), комплекс ЛФК для стоп по массажным «дорожкам здоровья» (в целях профилактики плоскостопия), логоритмические упражнения (развивающие двигательное мышление). Это всё доступные приёмы педагогической инновационной деятельности. Только в инициативности педагога – заложена успешность ОД по физическому воспитанию [39].

Воспитание детей неразрывно связано с педагогическим просвещением родителей, повышением их интереса к образовательному процессу в ДОО по физическому воспитанию. Именно родителями закладываются основы характера ребенка, формируются особенности его взаимоотношения с окружающими людьми. Каждая семья по-своему определяет для себя процесс воспитания, но каждая, в силу разных обстоятельств и в разной степени, нуждается в квалифицированной педагогической помощи [19].

Формы работы с родителями условно можно разделить на четыре группы: информационно–аналитические, познавательные, наглядно–информационные, досуговые.

Основной задачей информационно-аналитических форм организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличии у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-педагогической информации [5].

Познавательные формы – это обогащение родителей знаниями в вопросах условия формирования основ физической культуры детей дошкольного возраста. Совместная работа специалистов ДОО (педагога-психолога, инструктора по физической культуре, воспитателей, инструктора по гигиеническому воспитанию) по реализации образовательной программы обеспечивает педагогическое сопровождение семьи на всех этапах дошкольного детства, делает родителей

действительно равноответственными участниками образовательного процесса. Основная роль продолжает принадлежать таким коллективным формам общения, как собрания, групповые консультации и др. Данные формы использовались и раньше. Однако сегодня изменились принципы, на основе которых строится общение педагогов и родителей. К ним относятся общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению. Поэтому данные формы рассматриваются нами как нетрадиционные.

Наглядно-информационные формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях ДОО, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя [29].

Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми.

Важным способом реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация их совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники, т.е. включение родителей в деятельность ДОО. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и семье, целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующая здоровье детей.

Содержательную сторону традиций физического развития в семье определяют различные его формы. Для достижения положительных результатов работы в ДОО широко используются следующие формы работы:

- анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений по воспитанию здорового ребенка;
- консультации;
- участие родителей в подготовке и проведении физкультурных праздников, досугов;
- дни открытых дверей с организацией разнообразных видов деятельности в физкультурном зале;
- общие и групповые родительские собрания;
- деловые игры и психологические тренинги с разбором проблемных ситуаций;
- образовательная деятельность по физической культуре с участием родителей;
- оформление фотомонтажей;
- совместное создание развивающей предметно-пространственной среды;
- работа с родительским советом ДОО;
- беседы с детьми и родителями;
- организация дней здоровья [19].

Необходимо также внедрение инновационных методов работы с родителями.

Он-лайн общение с родителями посредством интернет сайта. Цели: познакомить родителей с дошкольным учреждением, его уставом, программой развития и коллективом педагогов; показать (фрагментарно) все виды деятельности по развитию личности каждого ребенка; педагогическое просвещение родителей по их запросам.

На сегодняшний день все большую популярность приобретает применение информационно-коммуникационных технологий в работе с родителями: личные блоги педагогов, блоги групп, собственные сайты детских дошкольных организаций. Общение через блоги и сайты позволяет родителям принимать активное участие в жизни ДОО.

Записи. Цель – информировать родителей об успешности их детей в группе данный день.

Эта форма предназначена для информационных целей. Воспитатель подмечает и вписывает занимательные моменты, случившиеся с группой детей в течение дня или недели. Это могут быть смешные слова ребенка, его действия или что-то новое, что он понимает или показывает. Записи могут быть в письменном виде, либо в виде записи в блоге.

На основе вышесказанного, выделим следующие принципы организации эффективного взаимодействия семьи и ДОО.

1. Наиболее сложным вопросом для воспитателей остается участие родителей в жизни дошкольных учреждений (особенно физкультурных мероприятий), поэтому родители должны быть вовлечены в жизнь своих детей. Следует проводить работу по активизации участия родителей, формирование осознания значимости этого участия [19].

2. Второй особенностью стало то, что сами работники дошкольных учреждений недооценивают значение участия семей. В результате родители считают, что не нужны учреждениям дошкольного образования. Отсюда необходимость осознания роли родителей в воспитании со стороны самих педагогов.

3. Необходимо разработать специальные программы работы с семьями. Важно выбрать такие методы и методики, которые будут актуальны и эффективными и для педагогов, для родителей.

Использование имеющегося в ДОО оборудования должно способствовать эффективной организации педагогического процесса, позволяющего успешно решать задачи дидактического и оздоровительного характера:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;

- предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях [48].

В группах ДОО имеется специально отведено место для спортивного оборудования, так называемые физкультурные уголки, к которому предъявляются определенные требования по содержанию и его расположению.

Известно, что одним из условий физического воспитания в ДОО является создание материальной среды: рациональная планировка помещения, обеспечение мебелью и физическим оборудованием в соответствии с возрастом детей.

Физкультурный уголок должен быть максимально большим, чтобы удовлетворить потребности ребенка в подвижности. К спортивному уголку и его оборудованию предъявляются следующие требования: педагогические, эстетические и гигиенические. Это должно обеспечить безопасность ребенка при использовании оборудования, а каждое пособие должно быть прочным, надежным и удобным в использовании [32].

Во-первых, нужно отдать предпочтение местоположению. Физкультурного уголка. В целях безопасности нельзя располагать его рядом с окнами и дверями. Так как уголок предназначен для активной физической деятельности, то его также надо удалить и от уголков природы и художественной деятельности. Это позволит не ограничивать активность детей. Наиболее подходящее место – ниша группы.

Дизайн должен быть гармоничным с точки зрения форм и цветов. Что касается выбора цвета, то стоит отдать предпочтение пастельным тонам.

При создании спортивного уголка освещение, вентиляция и утепление должны соответствовать принятым нормам гигиены и санитарии, а все материалы должны быть безвредными, без запаха, термостойкими, влагостойкими и огнестойкими.

Важно обратить особое внимание на экологичность материалов для изготовления инвентаря. Также важна такая характеристика как прочность.

Самостоятельная двигательная активность основана на тех движениях, которые уже освоил ребенок. Поэтому, нужно отдавать предпочтение таким снарядам, которые будут интенсифицировать развитие, повышать интерес к физической культуре. Имея мотивацию к занятиям в спортивном уголке, ребенок будет легче вовлекаться в физическую активность и вне стен ДОО, Он может принять участие в спортивных занятиях на стадионах, площадках в дворе. Это благоприятно воздействует на здоровье, повышает общую двигательную активность [32].

Привлечение детей к созданию разного рода пособий по физической культуре развивает умение быть внимательным и осторожным. Правильное выполнение различных физических упражнений (общеразвивающих упражнений основных видов движений) достигается с помощью оборудования и вспомогательных средств, а также обеспечивается развитие различных физических качеств (интеллект, гибкость, сила, выносливость). В комплексе должен располагаться разнообразный инвентарь для построения и поддержания различных форм занятий (утренняя гимнастика, дневная гимнастика, спортивно-развивающие занятия, игры, зарядка на свежем воздухе и др.). Поскольку дошкольным учреждениям необходимо автономно обеспечиваться физкультурным оборудованием, следует обращаться к методистам, которые раскрывали особенности такого подбора, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, М.А. Руновой [40].

При выборе спортивного инвентаря следует учитывать особенности физического развития ребенка и этап развития моторики. Поэтому снаряжение следует подбирать в соответствии с возрастной группой.

Таким образом, построение процесса физического воспитания в ДОО должно быть основано на естественных потребностях и способностей ребенка дошкольного возраста. Конечной целью физического воспитания являются не высокие спортивные достижения, а общий уровень физического состояния и приверженность здоровому образу жизни ребенка.

В качестве условий для организации процесса физического развития выделяются:

- организация систематической физкультурно-оздоровительной работы в ДОО с использованием современных методик и оборудования;
- повышение интереса родителей к вопросам организации работы по физическому воспитанию;
- пополнение развивающей предметно-пространственной среды по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Выводы по первой главе

Проведя исследование литературных источников можно сделать либо что проблемы физического развития всегда уделялось значительное внимание со стороны педагогов исследователей. Под физическим воспитанием понимается систематический процесс, имеет своей целью гармоничное развитие организма ребенка дошкольного возраста, улучшение его физического здоровья, развитие двигательных качеств, формирование отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Отечественная педагогика сформировала богатый опыт в данной области, который должен быть использован в современном педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения.

Старший дошкольный возраст является крайне благоприятным периодом для осуществления физического воспитания. При организации педагогического процесса следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, уровень развития их двигательных качеств и общего физического развития.

Построение процесса физического воспитания в ДОО должно быть основано на естественных потребностях и способностей ребенка дошкольного возраста. Конечной целью физического воспитания являются не высокие спортивные достижения, а общий уровень физического состояния и приверженность здоровому образу жизни ребенка.

В качестве условий для организации процесса физического развития выделяются:

- организация систематической физкультурно-оздоровительной работы в ДОО с использованием современных методик и оборудования;
- повышение интереса родителей к вопросам организации работы по физическому воспитанию;
- пополнение развивающей предметно-пространственной среды по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

В первой главе нами был проведен теоретический анализ исследования методики физического воспитания у детей дошкольного возраста.

Далее нами планируется организовать опытно-экспериментальную работу с целью выявления эффективности предложенной методики физического воспитания у детей дошкольного возраста.

Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Отобрать диагностический инструментарий оценки состояния методики физического воспитания у детей дошкольного возраста (констатирующий этап).
2. Разработать программу физического воспитания у детей дошкольного возраста.
3. Проанализировать полученные данные и сделать выводы (контрольный этап)

Педагогический эксперимент проведен на базе детского сада № 426 города Челябинска. В педагогическом эксперименте приняли участие 40 детей (20 детей старшей группы «Солнышки» в качестве экспериментальной группы и 20 детей старшей группы «Пчелки» в качестве контрольной группы) 42 родителя и 8 педагогов ДОО.

В ходе исследования применялись различные методы исследования [34].

Анализ научно-методической литературы.

Анализ литературных источников способствовал выделению основных задач исследования и способов их решения. В ходе анализа литературных источников выявилось состояние проблемы организации

работы по физическому воспитанию в ДОО в педагогической науке и практике.

На этапе экспериментального исследования были использованы различные методы исследования:

- педагогический эксперимент;
- тестирование физических качеств;
- анкетирование;
- методы количественной обработки.

Эксперимент – метод сбора фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых психических явлений.

Педагогический эксперимент – это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Педагогическое тестирование – это форма измерения знаний, умений и навыков, основанная на применении тестов.

Педагогический тест – это инструмент оценивания, состоящий из системы тестовых заданий, стандартизированной процедуры проведения, обработки и анализа результатов.

Тестирование физических качеств. Целью диагностики физических качеств является определение уровня развития силовых качеств юных боксеров. Диагностика проводилась в начале эксперимента и в конце.

Анкетирование предполагало письменный опрос родителей и педагогов.

Нами были использованы следующие методики:

- диагностика уровня физической подготовленности детей;
- анкетирование педагогов и оценка их компетентности;
- анализ условий для формирования основ физической культуры в ДОО.

Методики исследования

1. Для проведения анкетирования родителей нами была разработана анкета (Приложение 1).

Анкетирование направлено на выяснение степени участия родителей в воспитательно-образовательной деятельности ДОО.

2. Оценка квалификации педагогов ДОО по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Так как большую часть времени в ДОО ребенок проводит в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Для оценки квалификации педагогов ДОО была составлена анкета.

Таблица 1 – Оценочный лист эксперта по итогам оценки уровня квалификации воспитателей по вопросам физической подготовки детей

Критерий	3	2	1
Владеет теоретическими знаниями и современными технологиями физического воспитания			
Умеет вызвать интерес у воспитанников к физическому воспитанию (физической культуре)			
Умеет создать рабочую атмосферу на занятии по физическому воспитанию (физической культуре), поддержать дисциплину			
Знает и учитывает уровень сформированности двигательных навыков и психофизического развития воспитанников при постановке целей и задач занятия по физическому воспитанию (физической культуре)			
Умеет находить сильные стороны и перспективы развития физических качеств для каждого воспитанника			
Высказывания воспитателя построены грамотно и доступно для понимания, его отличает высокая культура речи			
Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при оценивании			
Владеет большим спектром материалов и заданий, способных вызвать интерес воспитанников			
Обоснованно использует на занятиях современные информационно-коммуникативные технологии			
Наблюдается позитивная динамика степени физической подготовки детей группы			

Для каждого воспитателя максимальный балл составляет 30, минимальный – 10.

Выделим три уровня квалификации воспитателей в решении задач физической подготовки:

24-30 баллов – высокий уровень квалификации;

17-23 балла – средний уровень квалификации;

10-16 баллов – низкий уровень квалификации.

В ходе опытно-экспериментальной работы была проведена оценка компетентности 8 воспитателей в решении задач физической подготовки.

Информационными источниками служили: анализ учебного занятия по физическому воспитанию (физической культуре), анализ утренней гимнастики, собеседование с аттестуемым воспитателем, результаты педагогической деятельности, собеседование с инструктором по физической культуре дошкольного образовательного учреждения, документация и другие источники.

3. Анализ физической подготовки детей старшего дошкольного возраста

В своём педагогическом исследовании мы выявили степени физической подготовленности дошкольников.

Тестирование проводится с учетом возраста и пола ребенка. Предварительно инструктор ФК выписывает, из таблиц в протокол напротив фамилии ребенка его должные тестовые показатели, которые сравниваются с результатом в каждом тесте и оцениваются с числом полных лет и месяцев ребенка.

Перед проведением тестирования необходимо добиться от детей технически правильного выполнения каждого тестового упражнения за счет подводящих упражнений и предварительных прикидок.

Тест 1. «Наклон, вперед сидя»

Тест 2. «Вис на перекладине»

Тест 3. «Бег на 90, 120 и 150 метров»

Тест 4. «Прыжок вперед с места»

Тест 5. «Подъем в сед за 30 сек.»

Тест 6. «Челночный бег» Подробные инструкции по выполнению тестов представлены в Приложении 3.

Для оценки результатов тестирования применялась оценочная шкала физической подготовки.

Баллы по каждому тесту присваивались детям с учетом точного возраста на момент выполнения диагностических методик.

Общий балл по всем методикам максимально – 30 баллов. Минимальный – 6 балл.

Выделим три уровня физической подготовки дошкольников:

23-30 баллов – высокий уровень физической подготовки;

14-22 балла – средний уровень физической подготовки;

6-13 баллов – низкий уровень физической подготовки.

Анализ результатов констатирующего этапа.

Результаты анкетирования родителей.

В анкетировании участвовало 28 семей. Всего 42 родителя.

Родителям было предложено ответить на некоторые вопросы.

По результатам анкетирования были выявлены следующие результаты:

1) 100% родителей поддерживают постоянную связь с воспитателями детского дошкольного учреждения;

2) Ситуаций, когда воспитатель не шел на контакт с родителями не возникало;

3) 91 % воспитатель помогал. 9 % не обращались за помощью к воспитателю.

4) 50 % ответили, что часто принимают участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях с детьми.

36 % иногда принимают участие (на Новый год, 8 марта).

23 % только эпизодически помогают (больше материально).

5) В тоже время большинство родителей (77 %) высказалось за увеличение проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с участием родителей, т.к. это сплачивает семью.

Остальные 23 % также хотели бы больше участвовать в жизни ребенка, однако ссылаются на нехватку времени и занятость на работе, поэтому отмечают, что не смогут присутствовать и участвовать в большем количестве физкультурно-оздоровительных мероприятий.

6) Все родители готовы оказывать помощь ребенку.

7) Большинство родителей отмечают недостаток времени на физическое воспитание (74 %). Также практически половина родителей отмечает недостаток знаний и умений (52 %). Отсутствие условий выделили 38 %.

8) Наиболее популярным запросом оказалось консультирование по проблеме организации физкультурных занятий в домашних условиях (76 %). Также родители хотели бы изучить физическое развитие дошкольника (55 %). Консультация по игровым формам физического воспитания требуется 45 %. Запрос на консультацию по организации семейных досугов поступил от 33 %. Своих запросов от родителей высказано не было.

При личной беседе родители отмечают также нехватку времени для занятий с ребенком и отмечают, что физкультурно-оздоровительные мероприятия очень сплачивают их семью. Также были жалобы на собственную педагогическую некомпетентность.

Практика показывает, что низкий уровень педагогической компетентности родителей, как правило, не позволяет им занять активную позицию в образовательном процессе ДОО. Они пока не очень хорошо осознают свои права и обязанности. Закономерным следствием этого являются не только их низкая активность, но и высокая конфликтность и безответственность.

Оценка квалификации педагогов ДОО по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Анализ показал, что только 12,5 % педагогов имеют высокий уровень квалификации в области физической подготовки. 75 % педагогов показывают средний уровень. В основном, воспитатели показывают недостаточные знания в области физической подготовки воспитанников, неумение учитывать уровень сформированности двигательных навыков и психофизического развития воспитанников при планировании и проведении занятий, недостаточный спектр приемов и методик при проведении занятий.

12,5 % обнаружили низкий уровень. В данном случае речь идет о молодом педагоге (1 год работы) и объясняется недостаточным опытом.

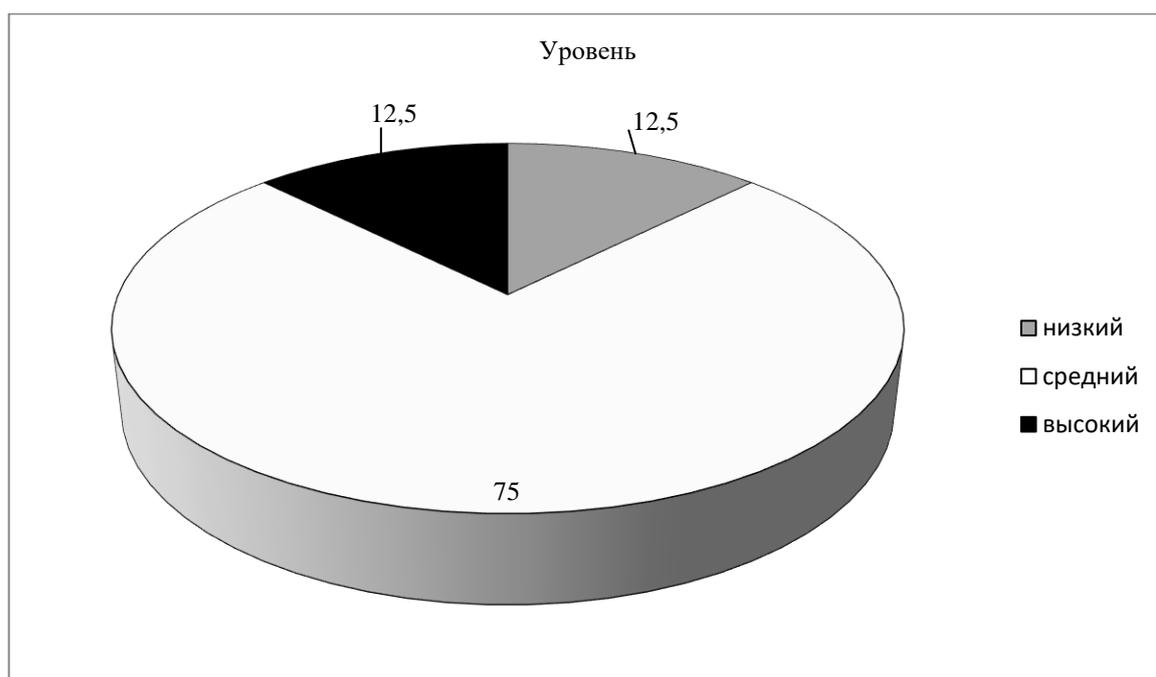


Рисунок 1 – Уровень квалификации воспитателей по вопросам физической подготовки детей

В целом, необходимо повышать уровень квалификации воспитателей по вопросам физической подготовки детей.

Анализ физической подготовки детей старшего дошкольного возраста

Результаты контрольных тестов до начала педагогического эксперимента представлены в таблицах Приложения 3. В таблицах данные представлены в балльной форме (в соответствии с Приложением 2), т.к. сырые баллы варьируются в зависимости от пола и возраста ребенка.

В контрольной группе высокий уровень показали два дошкольника (10 %). У данных детей 5 из шести тестов оценены на 4 балла (выше среднего). Семь детей имеют низкий уровень (35 %). Эти дети показывают по большинству тестов результаты ниже среднего. Остальные дети имеют средний уровень (55 %).

В экспериментальной группе результаты похожи. Двое детей (10%) имеют высокий уровень физической подготовки. Шесть детей (30 %) – низкий. Остальные дети (60%) показывают средний уровень.

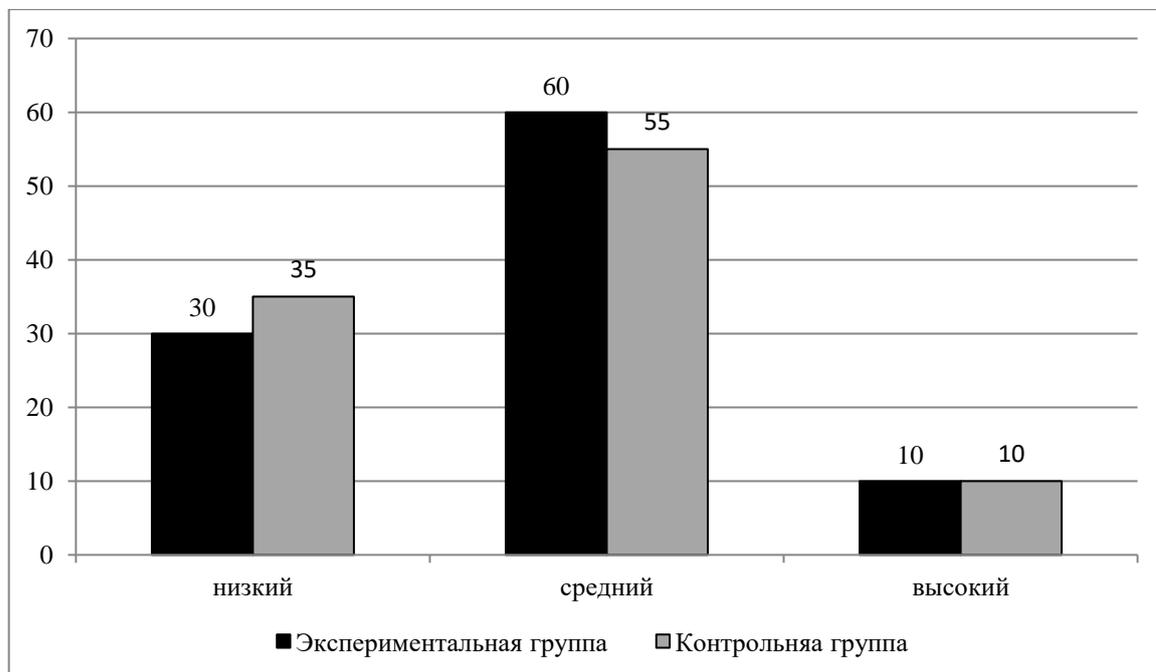


Рисунок 2 – Результаты диагностики физической подготовки детей дошкольного возраста

Как видно из полученных нами результатов уровень физической подготовки дошкольников контрольной группы и экспериментальной группы на констатирующем этапе находится примерно на одинаковом уровне.

4. Анализ условий для формирования основ физической культуры в ДОО

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- охрана и укрепление здоровья детей
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- воспитание потребности в здоровом образе жизни
- обеспечение физического и психического благополучия.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в детском саду строится по нескольким направлениям:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинским работником
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в детском саду созданы следующие условия:

- имеется физкультурный зал;
- имеется музыкальный зал;

- существует блок медицинского работника;
- имеется кабинет педагога-психолога.

В группах созданы центры двигательной активности, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для образовательной деятельности по физической культуре с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Гармоничному физическому и психическому развитию ребенка способствуют режим дня (сочетание деятельности статического и динамического характера), двигательный режим.

В работе детского сада используются различные виды утренних гимнастик и образовательной деятельности по физической культуре. В основном преобладают следующие виды НОД по физической культуре:

- сюжетно-игровые, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
- НОД соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
- НОД по типу круговой тренировки (тренировка основных видов движений);
- НОД по традиционной схеме: вводно-подготовительная часть, основная часть (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры), заключительная часть.

В детском саду проводятся педагогические советы по проблеме здоровьесбережения и здоровьєобогащения в соответствии с одной из задач «Годового плана».

В систему физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в детском саду № 426 г. Челябинска, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, профилактика нарушений осанки и

плоскостопия, зарядка для глаз, точечный самомассаж. Однако применение данных методов происходит нерегулярно. Не все мероприятия включены в планы ежедневной физкультурно-оздоровительной работы.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, НОД по физической культуре.

В процессе констатирующего эксперимента мы пришли к следующим выводам.

1. Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием.

Гармоничному физическому и психическому развитию ребенка способствуют режим дня (сочетание деятельности статического и динамического характера), двигательный режим.

2. Квалификация воспитателей в решении задач физической подготовки находится на среднем уровне. В основном, воспитатели показывают недостаточные знания в области физической подготовки воспитанников, неумение учитывать уровень сформированности двигательных навыков и психофизического развития воспитанников при планировании и проведении занятий, недостаточный спектр приемов и методик при проведении занятий. Необходимо предусмотреть работу по повышению квалификации воспитателей.

3. Уровень физической подготовки детей также находится на среднем уровне. Имеются трудности в развитии ловкости, выносливости.

Требуется поиск педагогических возможностей и создание условий развития физической подготовки детей.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы

2.2 Реализация методики физического воспитания у детей дошкольного возраста

Целью формирующего этапа являлся выбор наиболее эффективных средств реализации условий организации работы по физическому воспитанию в ДООУ.

Работа проводилась согласно выделенным в п.1.3 направлениям.

Задачами работы стали:

1. Повышение эффективности работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей
2. Получение родителями необходимых знаний о физическом развитии ребенка
3. Обеспечение преемственности методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду
4. Повышение уровня квалификации педагогов ДОО по вопросам формирования физической культуры детей
5. Совершенствование предметно-развивающей среды.

1. Работа с детьми

Для реализации данной цели нами была разработан режим двигательной активности старших дошкольников, апробированная на детях экспериментальной группы.

Задачи режима двигательной активности:

- развивать двигательные качества и обеспечить нормальный уровень физической подготовки в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- поддерживать и стимулировать стремление дошкольников к творческому самовыражению в движении;

- развивать интерес к различным видам спорта, приобщая к первоначальной спортивной активности;

- воспитывать потребность в самостоятельной двигательной активности и формировать двигательные умения и навыки

Режим двигательной активности по повышению физической подготовки строится в следующих направлениях:

- разумное определение суммарных объемов нагрузок на ребенка,

- локальность действия упражнений для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку, свод стопы, обеспечивающих работу кисти,

- развитие двигательных качеств (ведущих в разные годы жизни),

- развитие потребности в движениях,

- обогащение двигательного опыта за счет освоения полезных основных движений с учетом взаимосвязи их формирования с развитием двигательных качеств,

- закаливание за счет использования различных средств физического воспитания, в том числе и физических упражнений разного вида (основной гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений, туризма), для повышения общей резистентности организма к простудным и прочим заболеваниям,

- профилактика и коррекция отклонений в развитии отдельных систем организма,

- развитие психических процессов, познавательной творческой активности в двигательной деятельности,

- развитие социально значимых личностных качеств,

- развитие ребенка как субъекта двигательной деятельности, в которой он приобретает компетенции, позволяющие осознать свое «Я», свои способности, проявить любознательность, инициативность.

Данный режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции и закаливанию организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;
- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Для реализации данного режима двигательной активности была подобрана картотека подвижных игр.

Основные задачи подвижных игр:

1. укреплять здоровье играющих;
2. способствовать их правильному физическому развитию;
3. содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
4. воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
5. прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Режим двигательной активности представлен в таблице 12 Приложения 4.

2. Работа с родителями

В работе с родителями основными направлениями являются:

1. Просвещение родителей для повышения их педагогической культуры.

2. Привлечение родителей к активному участию в жизни детского сада по вопросам формирования физической культуры дошкольников.

Представим план работы с родителями по формированию физической культуры детей старшего дошкольного возраста (таблица 13 Приложения 4).

Сформировать и поддержать у родителей интерес к оздоровлению детей, положительной мотивации к занятиям физической культуры, процедуры закаливания, соблюдению режимов дня и правильному питанию также помогут следующие инновационные формы работы:

Семейные СМИ о физкультуре.

Дети сами с интересом участвуют в данной работе.

Устный журнал «Сто вопросов о физкультуре»

Личный пример успешных людей, специализирующихся в этой области, важен для повышения интереса детей к спорту.

Поговорите с детьми о том, кого пригласить на встречу. Заранее дети подготавливают интересные для них вопросы. Например, можно встретиться с педагогами ДОО и поговорить о их хобби, связанных со спортом, (катание на коньках, лыжах, велоспорте). На этой встрече дети могут изменить мнение об этих педагогах. Дети будут знать, какие увлечения есть у педагога, как он предпочитает организовывать свой досуг.

Создание атрибутов для развитие двигательной активности

Дети развивают физические навыки с помощью разнообразных упражнений с применением специальных приспособлений. Новый способ улучшения физического воспитания заключается в участии родителей и детей в создании собственного инвентаря. Такая работа учит детей лучше относиться и уважать оборудование, сделанное взрослыми и детьми.

Родители узнают различные признаки физического состояния своего ребенка.

3. Повышение квалификации педагогов

Методическая работа с педагогами осуществляется по следующим направлениям:

- организация развивающей предметно-пространственной среды по формированию основ физической культуры в ДОО;
- изучение и внедрение в практику работы передового педагогического, медицинского опыта по физической подготовке детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- диагностика состояния здоровья и уровня физического развития дошкольников.
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

В рамках этой работы был разработан план работы с педагогами по повышению компетентности педагогов (таблица 2).

Также запланированы лекции и семинары.

Таблица 2 – Тематический план занятий по повышению квалификации педагогов ДОО

№	Тема	Форма занятия	Сроки
1.	Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми	Лекция	Ноябрь 2021
2.	Оптимизация физических возможностей в культуре двигательной и интеллектуальной активности ребенка, его осознанной заинтересованности и обоснованной мотивации	Семинар	Декабрь 2021
3.	Физкультурные занятия игровой направленности как фактор здоровьесбережения	Семинар	Январь 2022
4.	Физиологические особенности адаптации организма детей дошкольного возраста к физическим нагрузкам	Лекция	Февраль 2022
5.	Влияние занятий физической культуры на физическое, функциональное	Лекция	Февраль 2022

Продолжение таблицы 2

	развитие, работоспособность дошкольников и состояние их здоровья		
6.	Применение интерактивных форм и методов обучения для повышения эффективности физической воспитания	Лекция	Март 2022
7.	Использование информационно-коммуникационных технологий на занятиях физической культуры посредством разработки компьютерных презентаций	Семинар	Март 2022

4. Совершенствование предметно-развивающей среды

Также для совершенствования предметной среды ДОО было разработано нестандартное физкультурное оборудование, которое используется в физической подготовке дошкольников.

На эффективность проведения занятий влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно.

Задача, которая была поставлена – насыщение пространства физкультурного зала недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям, которая соответствует всем санитарно-гигиеническим требованиям и нормам.

В ДОО проводятся занятия с использованием изготовленного нестандартного физкультурного оборудования. Следующие виды оборудования были разработаны в ходе эксперимента и изготовлены силами родителей.

Список нестандартного оборудования

«Весёлые гантели» изготавливаются из пластикового контейнера, наполненного камешками, которые предназначены для развития мускульной силы рук ребенка.

«Мягкая гимнастическая штанга» представляет собой поролоновый брусок, который обит тканевым материалом. На концах штанг пришиты липучки. С помощью липучек можно сформировать кольцо. Используется данное оборудование как штанга или как кольцо и применяется на занятиях и в свободной деятельности детей.

Утренняя зарядка выполняется с использованием шелковых лент и колец, чтобы разнообразить занятие и повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Как уже было отмечено мелкие мышцы у детей данного возраста развиты еще недостаточно, поэтому, были сделаны устройства «билбоке». С его помощью формируется умение бросать и ловить мячик. Оно также может использоваться на занятиях и в свободной двигательной активности детей. Дети старшего дошкольного возраста любят соревноваться между собой, поэтому можно проводить состязания.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье детей в повседневной жизни, мы каждый день делаем пятиминутную оздоровительную гимнастику: зрительную гимнастику, дыхательную гимнастику, самомассаж. В этом также оказывает помощь оборудование, сделанные своими руками.

Например, в ходе дыхательной гимнастики применяется такая игрушка, как «Ветерок» пластиковый контейнер, наполненный мишурой. Из гигиенических соображений каждый ребенок имеет свою игрушку. Ребенок должен дышать через нос и через рот в трубочку. Это позволяет сформировать правильное дыхание, повысить объем легких. Ребенок дышит и смотрит, как в контейнере летает мишура.

При выполнении упражнений для глаз применяются разноцветные мячики и игрушечные бабочки на палочке. Ребенок должен следить глазами за движением мелких объектов. Игры на развитие зрения «Бросание мяча».

Основной формой развития двигательной активности детей в детском саду являются спортивные занятия, которые проводятся таким

образом, что они радуют детей, вызывают интерес и креативность и удовлетворяют естественную биологическую потребность движения.

Рациональный выбор оборудования, его обновление путем замены деталей, внедрение новых средств и их реорганизация приводят к появлению эффекта новизны и помогают сделать занятие интересным и привлекательным для детей.

Чтобы научить детей строиться в шеренгу, мы используем шнуры, соединенные яйцами киндер-сюрприза. Детям предлагается встать около своего яйца. Таким образом дети учатся строить в линию и обращать внимание на интервалы во время построения. Это же пособие помогает учить детей проходить по узкой дорожке.

Необычные визуальные ориентиры - конусы из разных пластиковых бутылок с галькой и цветной бумагой - помогли детям научиться бегать «змейкой». Для этой же цели мы используем цветной змеиный шнур, который сплетен из цветной веревки.

Мы разработали нетрадиционный спортивный инвентарь для развития всех видов движения.

«Шарики», связанные крючком и заполненные поролоном, помогают в различных подвижных играх и при обучении самым важным видам движений: ходьба змейкой между мячами, бросание мяча вдаль правой и левой рукой, толкание мяча головой перед собой («бульдозер»), перешагивание через мячи.

Кольцеброс «Жираф», вырезанный из фанеры, «Дартс» из линолеума и шариков-липучек развивают ловкость, меткость, глазомер.

Для ходьбы, перелезания, перепрыгивания, перешагивания мы используем мягкое «Полено», изготовленное из поролона, который покрыт легкой тканью. Дети любят играть с этим тренажером, развивают ловкость, уверенность в себе и укрепляют мышцы ног и ступней.

В помещении группы есть множество дуг, туннель, где дети могут учиться ползать. Чтобы развить такое движение, как прыжки, мы

используем «Цирковые обручи», завернутые в блестящую глянцевую бумагу и кубики для прыжков.

Таким образом, в ходе формирующего эксперимента были отработаны все выделенные педагогические условия повышения эффективности взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьями воспитанников по вопросам формирования основ физической культуры.

2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования

Для выявления эффективности развития физической подготовленности дошкольников обеих групп после апробирования режима двигательной активности старших дошкольников было проведено контрольное тестирование, с помощью которого мы выявили уровень физической подготовленности дошкольников в контрольной и экспериментальной группах.

За это время часть детей перешли в другую возрастную категорию. Поэтому результаты также представлены в баллах, для того чтобы можно было провести сравнение (таблицы 15,16 Приложения 6).

В экспериментальной группе наблюдается заметная динамика результатов. Низкого уровня физической подготовки не показал никто. Семь детей (35 %) показывают высокий уровень физической подготовки. Тринадцать детей (65 %) имеют средний уровень. То есть у детей данной группы произошло достаточно заметное улучшение качества выполнения тестовых заданий. Даже при переходе в другую возрастную категорию данное улучшение позволяет им перейти на более высокий уровень физической подготовки.

В контрольной группе изменений не произошло. Отдельные индивидуальные показатели изменились, но из-за повышения требований к качеству выполнения тестов с увеличением возраста ребенка уровень физической подготовки остался тем же. Высокий уровень показали двое

детей ребенок (10 %). У этих детей все шесть тестов оценены на 4 балла (выше среднего). 7 детей имеют низкий уровень (35 %). Эти дети показывают по большинству тестов результаты ниже среднего. Остальные дети имеют средний уровень (55 %).

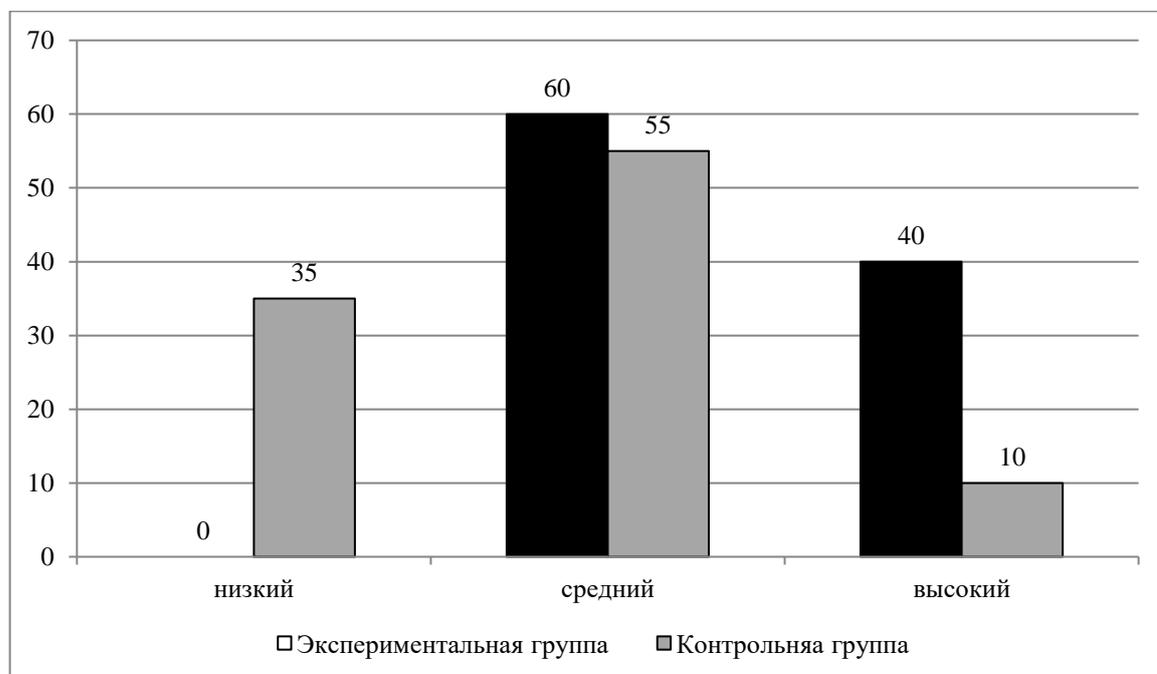


Рисунок 3 – Результаты диагностики физической подготовки детей дошкольного возраста на контрольном этапе

По результатам расчётов, представленных в таблицах и на диаграмме, просматривается тенденция роста развития физических качеств дошкольников в обеих группах, однако в экспериментальной группе по всем шести тестам рост физических качеств дошкольников значительно выше в процентном соотношении.

Кроме тестирования детей было проведено повторное экспертное исследование воспитателей ДОО по вопросам физической подготовки детей (таблица 14 Приложения 6).

Повторная диагностика показала повышение уровня квалификации по вопросам физической подготовки у всех воспитателей. Воспитателей с низким уровнем квалификации выявлено не было. Средний уровень

показали 33,3 %. Остальные 66,7 % демонстрируют высокий уровень квалификации.

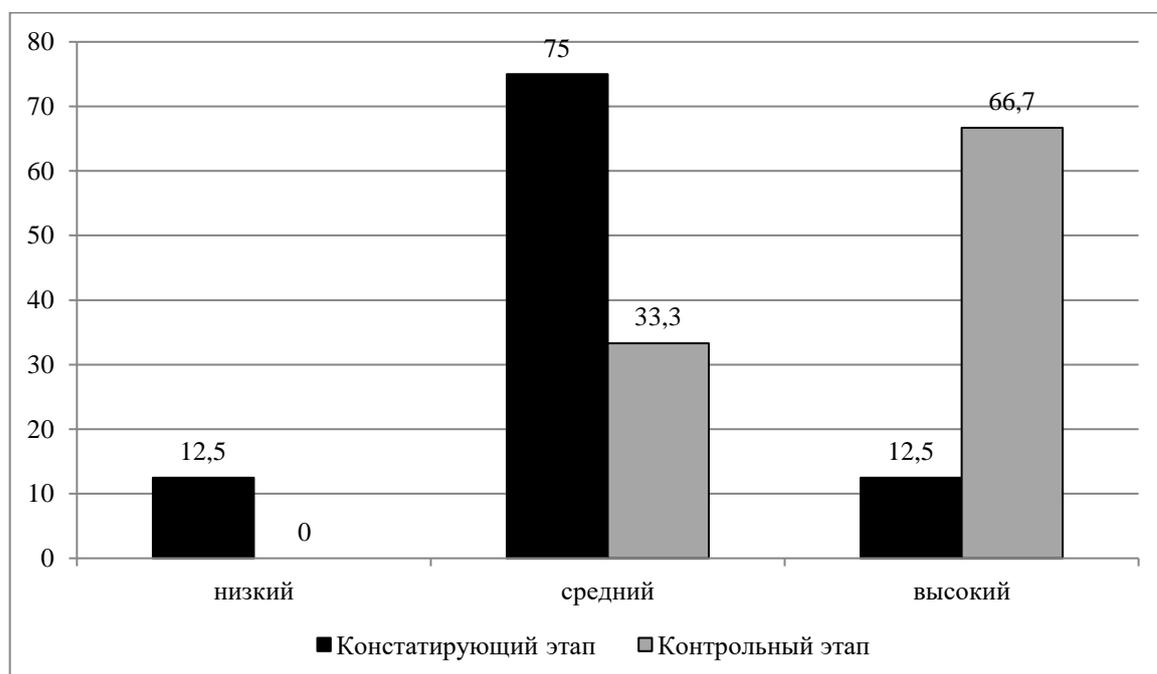


Рисунок 4 – Динамика уровня квалификации воспитателей по вопросам физической подготовки детей

Таким образом, исходя из полученных данных, есть основания говорить о том, что предложенная и апробированная нами методика физического воспитания дошкольников, разработанная на основе теоретического исследования, повышающая эффективность физической подготовленности детей, является эффективным средством повышения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Выводы по второй главе

Педагогический эксперимент, проведенный нами в соответствии с целью исследования и гипотезой, проходил в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Педагогический эксперимент проведен на базе детского сада №426 г. Челябинска. В педагогическом эксперименте принимали участие 40 детей старших групп, 42 родителя и 8 воспитателей детского сада.

В ходе констатирующего этапа мы определили критерии уровня физической подготовленности старших дошкольников, выбрали диагностический материал и провели диагностику уровня физической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах, провели анкетирование педагогов и родителей.

На основании полученных в ходе констатирующего эксперимента результатов, а также анализа и обобщения психолого-педагогической и научно-методической литературы, нами была разработана методика физического воспитания дошкольников.

Для определения эффективности проделанной работы в ходе формирующего эксперимента, нами был проведен контрольный этап. Анализ результатов диагностики физической подготовленности старших дошкольников экспериментальной и контрольной групп в контрольном эксперименте показал положительную динамику в физической подготовке детей экспериментальной группы. Также повысился уровень компетентности педагогов ДОО по вопросам физического воспитания.

Это позволило сделать вывод о том, что выделенные методика физического воспитания показала свою эффективность, исследовательская гипотеза доказана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя исследование литературных источников можно сделать либо что проблемы физического развития всегда уделялось значительное внимание со стороны педагогов исследователей. Под физическим воспитанием понимается систематический процесс, имеет своей целью гармоничное развитие организма ребенка дошкольного возраста, улучшение его физического здоровья, развитие двигательных качеств, формирование отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Отечественная педагогика сформировала богатый опыт в данной области, который должен быть использован в современном педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения.

Старший дошкольный возраст является крайне благоприятным периодом для осуществления физического воспитания. При организации педагогического процесса следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, уровень развития их двигательных качеств и общего физического развития.

Построение процесса физического воспитания в ДОО должно быть основано на естественных потребностях и способностей ребенка дошкольного возраста. Конечной целью физического воспитания являются не высокие спортивные достижения, а общий уровень физического состояния и приверженность здоровому образу жизни ребенка.

В качестве условий для организации процесса физического развития выделяются:

- организация систематической физкультурно-оздоровительной работы в ДОО с использованием современных методик и оборудования;
- повышение интереса родителей к вопросам организации работы по физическому воспитанию;
- пополнение развивающей предметно-пространственной среды по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент, проведенный нами в соответствии с целью исследования и гипотезой, проходил в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Педагогический эксперимент проведен на базе детского сада №426 г. Челябинска. В педагогическом эксперименте принимали участие 40 детей старших групп, 42 родителя и 8 воспитателей детского сада.

В ходе констатирующего этапа мы определили критерии уровня физической подготовленности старших дошкольников, подобрали диагностический материал и провели диагностику уровня физической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах, провели анкетирование педагогов и родителей.

На основании полученных в ходе констатирующего эксперимента результатов, а также анализа и обобщения психолого-педагогической и научно-методической литературы, нами была разработана методика физического воспитания дошкольников.

Для определения эффективности проделанной работы в ходе формирующего эксперимента, нами был проведен контрольный этап. Анализ результатов диагностики физической подготовленности старших школьников экспериментальной и контрольной групп в контрольном эксперименте показал положительную динамику в физической подготовке детей экспериментальной группы. Также повысился уровень компетентности педагогов ДООУ по вопросам физического воспитания.

Это позволило сделать вывод о том, что выделенные методика физического воспитания показала свою эффективность, исследовательская гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Текст].
2. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [Текст] : Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации [от 17 октября 2013 г. № 1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)]. – Российская газета. – 25.11.2013. – № 265.
3. Аркин, Е.А. Дошкольный возраст [Текст] / Е.А. Аркин. – Москва : АСТ, 2019. – 34 с.
4. Ашмарина, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарина. – Москва : ФиС, 2014. – 45с.
5. Багманян, М. М. Взаимодействие ДОО и семьи по формированию представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста [Текст] / М. М. Багманян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10. – С. 21–25.
6. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] / И. С. Барчуков. – Москва : Академия, 2017. – 528с.
7. Безносиков, И. Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста [Текст] : учебно-методическое пособие / И.Я. Безносиков. – Москва : Мозаика Синтез, 2018. – 66с.
8. Бецкой, И. И. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / И. И. Бецкой и др. – Москва : Просвещение 2009. – 74с.
9. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] : Пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – Москва : Просвещение, 2018. – 96 с.

10. Вавилова, Е. Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать [Текст] / Е. Н. Вавилова. – Москва : Просвещение. 2019. – 174 с.
11. Глазырина, Л. Д., Физическая культура – дошкольникам [Текст] . Пособие для педагогов / Л. Д.Глазырина, Л. И. Чулицкая. – Москва : Педагогика, 2016. – 55с.
12. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ [Текст] . Основные виды, сценарии занятий / Л. Г. Горькова, Л. А.Обухова. – Москва : 5 за знания, 2017.– 152с.
13. Грохольский, Г. Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста [Текст] : Метод. Рекомендации / Г. Г. Грохольский. – Москва : Педагогика, 2016. – 44с.
14. Дворкина, Н. И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста [Текст] / Н. И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – 2003. – Т-1. – С. 230-232.
15. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – №4. – С.10-14.
16. Доронова, Т. Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями [Текст] : Пособие для работников дошк. образовательных учреждений / Т. Н. Доронова. – Москва : Просвещение, 2018.– 156с.
17. Дошкольная педагогика [Текст] / Под ред. В. И. Логиновой, С.А. Саморуковой. – Москва : Просвещение, 2018. – 270 с.
18. Дошкольная педагогика [Текст]. Учебное пособие для студентов педагогических училищ по специальности «Педагогика и психология» . – Москва : Просвещение, 2016. – 415 с.
19. Евдокимова, Е. С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е. С. Евдокимова. – Москва : ТЦ Сфера, 2018. – 96с.

20. Запорожец, А. В. Основы дошкольной педагогики [Текст] / А. В. Запорожец, Т. А. Маркова. – Москва : Педагогика, 2017. – 48 с.
21. Зеер, Э. Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход [Текст] / Э. Ф. Зеер, А.М. Павлова, Э. Э. Сыманюк. – Москва : АСТ, 2017. – 158.
22. Зимняя, И. А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? [Текст] (теоретико-методологический аспект) / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2006. – №8. – С. 26.
23. Змановский, Ю. Ф. Здоровый дошкольник [Текст] : Авторская программа / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1995. – №6. – с. 25-28.
24. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман. – Минск : Харвест, 2017. – 83с.
25. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 2012. – 201 с.
26. Кириллова, Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе [Текст] / Ю. А. Кириллова. – Москва : Детство-Пресс, 2018. – 188 с.
27. Кистяковская, М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / М. Ю. Кистяковская,. – Москва : Аст, 2017. – 32 с.
28. Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников [Текст] / Н. Кожухова // Дошкольное воспитание. – 2020. – №3. – С.52.
29. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика [Текст] . Учебное пособие / С. А. Козлова, Т. А. Куликова.– Москва : Academia, 2018. – 415с.

30. Кособуцкая, Г. В. Организация физической подготовки старших дошкольников [Текст] / Г. В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. – 2019. – №12. – 39с.
31. Кузнецов, В. С. Физическое упражнения и подвижные игры [Текст] . Метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : НЦ ЭНАС, 2016. – 151с.
32. Лайзане, С. Я. Физическая культура для дошкольников [Текст] / С. Я. Лайзане,. – Москва : ГномиД, 2018. – 40 с.
33. Леви-Гориневская, Е. Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста [Текст] / Е. Г. Леви-Гориневская. – Москва : ФиС, 2017.– 64с.
34. Леонтьев, А. Н. Современная психология [Текст] / А. Н. Леонтьев. – Москва : Гардарики, 2019. – 227с.
35. Люблинская, А. А. Детская психология [Текст] / А. А. Люблинская. – Москва : Просвещение, 2017. – 415 с.
36. Мащенко, М. В. Физическая культура дошкольника [Текст] / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. – Минск :. Ураджай, 2017. – 156с.
37. Микляева, Н. В. Работа педагога-психолога В ДОУ [Текст] : Методическое пособие / Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева. – Москва : Айрис – пресс, 2015. – 384 с.
38. Мишин, Б. И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Б. И. Мишин. – Москва : Астрель – АСТ, 2019.– 285с.
39. Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Текст] / Н. А. Ноткина . – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 280 с.
40. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. – Москва : Просвещение, 2018. – 170 с.
41. Обухова, Л. А. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Методическое пособие [Текст] / Л. А. Обухова. – Омск, 2017. – 210 с.

42. Педагогика [Текст] : учебник для бакалавров / Л. П. Крившенко [и др.]. – Москва : Проспект, 2019. – 488 с.
43. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет [Текст] / Л. И. Пензулаева. – Москва : Просвещение, 2016. – 190 с.
44. Программы дошкольных образовательных учреждений [Текст] : Методические рекомендации для работников ДОУ. / Сост. О. А. Соломенникова. – Москва : АРКТИ, 2019. – 112 с.
45. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения [Текст] / Автор-составитель Н. А. Ноткина. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 64с.
46. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] . Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Академия, 2018. – 241 с.
47. Рубинштейн, С. Л. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста [Текст] . Метод. пособ. / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Академия, 2017. – 41с.
48. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет [Текст] / М. А. Рунова.– Москва : Мозаика-синтез, 2018. – 212 с.
49. Сергеев, И. С. Как реализовать компетентностный подход на уроке и во внеурочной деятельности [Текст] / И. С. Сергеев, В. И. Блинов. – Москва : АРКТИ. 2017.
50. Словарь практического психолога [Текст] / Сост. С. Ю. Головин. – Мн: Харвест, 2018. – 800 с.
51. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Издательский центр «Академия» 2017. – 368с.
52. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] : Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А.Тарасова. – Москва : ТЦ Сфера, 2019. – 175 с.

53. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] : учебник / С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.; под ред. С. О. Филипповой. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 304 с.
54. Тонкова Ю. М. Современные формы взаимодействия ДОО и семьи [Текст] / Ю. М. Тонкова, Н. Н. Веретенникова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 71-74.
55. Ушинский, К. Д. Физическая культура в детском саду [Текст] . Пособ. для воспитателя в детском саду / К. Д. Ушинский. – Москва : Педагогика, 2018. – 63с.
56. Физическая культура [Текст] /сост. С. В. Макаревич, Р. Н. Медников, В.М. Лебедев и др. – Минск : РИВШ, 2017. – 38с.
57. Филин, В. П. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / В. П. Филин. – Москва : Просвещение, 2017.– 184с.
58. Фонарева, М. И. Развитие движений ребенка-дошкольника [Текст] / М. И. Фонарева. – Москва : Просвещение, 2016. – 107 с.
59. Холодов, М. К. Теория и методы физического воспитания и спорта [Текст] / М. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2019. – 480с.
60. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д. В. Хухлаева. – М.: Педагогика, 2021.– 327с.
61. Шебеко, В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] : учебник / В. Н. Шебеко и др. – Минск : Университетское, 2017. – 184с.
62. Шиян, Б. М. Теория и методика физического воспитания [Текст] . Учеб. пособ. / Б. М. Шиян. – Москва : Просвещение, 2019. – 98с.

63. Юрко, Г. П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий [Текст]. Метод. пособ. / Г. П. Юрко. – Москва : Сфера, 2014. – 45с.

64. Энциклопедия физической подготовки [Текст]. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. – Москва : Лептос, 2013. – 368с.

Анкета для родителей

Уважаемые родители, просим Вас принять участие в опросе. Данный опрос направлен на улучшение сотрудничества детского сада с семьей.

Прочитайте, пожалуйста, несколько вопросов и постарайтесь ответить на них.

- 1) Вы поддерживаете постоянную связь с воспитателем группы?
- 2) Случалась ли у Вас ситуация, когда воспитатель не шел на контакт с вами?
- 3) Помогал ли Вам воспитатель советом по поводу физического воспитания ребенка?
- 4) Часто ли Вы принимаете участие в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях с детьми?
- 5) Хотели бы Вы, чтобы проводилось больше физкультурно-оздоровительных мероприятий с Вашим участием.
- 6) Какую помощь Вы могли бы оказать Вашему ребенку при проведении работы по формированию физической культуры в ДОО?
 - а) материальную;
 - б) подготовка мероприятия;
 - в) провести беседу.
- 7) Какие трудности в физическом воспитании ребенка вы испытываете
 - а) отсутствие времени
 - б) недостаток знаний и умений
 - в) отсутствие условий
- 8) Консультацию по какому вопросу физического воспитания ребенка вы хотели бы получить?
 - а) физическое развитие дошкольника
 - б) игровые формы физического воспитания

- в) организация физкультурных занятий в домашних условиях
- г) организация семейных досугов
- д) _____

Благодарим Вас за сотрудничество.

Оценка квалификации педагогов ДОО по физическому воспитанию
детей дошкольного возраста

Инструкция

В процессе экспертизы Вам предстоит оценить квалификацию воспитателя в решении задач физической подготовки. Для этого необходимо проанализировать, что и как делает воспитатель, каких результатов он достигает.

Вам предлагается оценить ряд утверждений, которые отражают отдельные действия и качества, необходимые для профессиональной деятельности воспитателя, используя 3-ти балльную шкалу.

3 – очень высокая степень выраженности указанной в утверждении характеристики. Она проявляется в подавляющем большинстве ситуаций, является устойчивой, полностью соответствует типичным качествам и поведению воспитателя. Ответ экспертов - «да».

2 – средняя степень выраженности характеристики. В некоторых ситуациях качества и поведение воспитателя соответствуют утверждению, в некоторых - не соответствуют. Ответ экспертов - «среднее значение».

1 – слабая степень выраженности характеристики. Она редко проявляется в педагогических ситуациях. Качества и поведение воспитателя не соответствуют содержанию утверждения. Ответ экспертов - «нет».

Отмечайте Ваш ответ баллом в соответствующей колонке.

Диагностический материал по оценке физических качеств детей 4 – 7 лет

Тестирование проводится с учетом возраста и пола ребенка. Предварительно инструктор ФК выписывает, из таблиц в протокол напротив фамилии ребенка его должны тестовые показатели, которые сравниваются с результатом в каждом тесте и оцениваются с числом полных лет и месяцев ребенка.

Характеристика тестовых упражнений

Перед проведением тестирования необходимо добиться от детей технически правильного выполнения каждого тестового упражнения за счет подводящих упражнений и предварительных прикидок.

Тест 1. «Наклон, вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов)

Ребенок садится на пол, ноги врозь, расстояние между стопами строго 20 см, лицом к опоре, упирается пятками в боковые стойки опоры (это поможет ребенку сохранить прямые ноги при наклоне без посторонней помощи). Между ног располагается линейка (вертикально вверх делением). Нулевая отметка находится на уровне пяток ребенка. По команде ребенок выполняет наклон вперед, не сгибая колени, скользя пальцами по линейке. При необходимости инструктор может фиксировать колени ребенка, не позволяя их сгибать во время наклона. Наклон выполняется медленно с фиксацией в крайней точке наклона не менее 2 секунд. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ребенок, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Если ребенок смог дотянуться до уровня стоп то показание записывается со знаком (-), если же ребенок дотянулся за уровень стоп, то показатель записывается со знаком (+). Для экспресс – тестирования тест можно проводить одновременно с 4- 5 детьми.

Тест 2. «Вис на перекладине» (для оценки статической выносливости)

и силы мышц верхнего плечевого пояса)

После принятия исходного положения в висе на перекладине с максимально согнутыми руками, подбородок расположен выше перекладины, но не касается ее и не помогая удерживать в висе, включают секундомер. Оценивается максимально возможное время. В течение которого ребенок сможет удержаться в висе на руках. Секундомер останавливают в тот момент, когда ребенок опускает подбородок ниже уровня перекладины. Для детей до 4 лет в связи с возрастными особенностями разрешается исходное положение в висе, держась за перекладину на уровне глаз (подбородок ниже перекладины). Разрешается вторая попытка.

Тест 3. «Бег на 90, 120 и 150 метров» (для определения физической работоспособности и скоростной выносливости)

Дети, для того, чтобы правильно распределить свои силы на дистанции, должны до дня тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Дети 4-5 лет пробегают 90 метров, 6 лет – 120 метров, 7 лет – 150 метров. Для начального обучения преподаватель пробегает с детьми эту дистанцию с целью задать детям правильный ритм бега. При наличии площадки маленькой длины разрешается проводить бег, пробегая указанную дистанцию с поворотом (туда и назад). В этом случае при каждом повороте от полученного результата вычитают 1 сек. (коррекция на поворот). Разрешается вторая попытка.

Тест 4. «Прыжок вперед с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей)

Из исходного положения, стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Ребенок предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате (на толстом ковре

или мягком покрытии, можно использовать песочную яму). Ребенок использует 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест 5. «Подъем в сед за 30 сек.» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса)

Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Под голову для безопасности кладется невысокое поролоновая подушечка. Из и.п. лежа на спине, стопы прижаты к полу партнером, ноги слегка согнуты в коленях, руки за головой. По команде «Марш!» выполнить за 30сек. максимально возможное число подъемов туловища в сед /до вертикального положения туловища/. Дети 4 - 5 лет могут выполнять упражнение, энергично помогая себе махом рук вперед и возвращаясь обратным движением и.п. до касания лопатками и кистями рук мата. Дети с 6 лет выполняют упражнение держа руки за головой. Для экспресс – тестирования тест могут проводить 2 педагога (инструктор физической культуры и воспитатель) одновременно с 2 детьми. Разрешается 2 попытки.

Тест 6. «Челночный бег» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения)

6 раз по 5 метров – для детей 4 – 6 лет

10 раз по 5 метров – для детей 6 – 7 лет

В зале на расстоянии 5 метров друг от друга ставят на полу две стойки (ориентира). По команде «Марш!» участник стартует от первой стойки, добегаёт до второй стойки, оббегает ее и возвращается к первой стойке. Необходимо выполнить максимально быстро, двигаясь, все время в одном направлении, пять таких замкнутых циклов (туда и обратно один цикл). Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии от которой выполняется старт. Все участники должны быть в обуви не дающей скольжения. Для экспресс – тестирования тест проводят парами. Разрешается вторая попытка.

Таблица 3 – Оценочная шкала физической подготовленности дошкольников (наклон вперед в седе, см (мальчики / девочки))

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
4,0-4,5	М - 7 и выше Д - 9 и выше	М – 6 Д - 8	М – 5 Д - 7	М – 4 Д - 5-6	М - 3 и ниже Д - 4 и ниже
4,6-4,11	М - 8 и выше Д- 10 и выше	М – 7 Д - 9	М – 6 Д - 8	М - 4-5 Д - 6-7	М - 3 и ниже Д - 5 и ниже
5,0-5,5	М - 8 и выше Д- 10 и выше	М – 7 Д - 9	М – 6 Д - 8	М – 5 Д - 7	М - 4 и ниже Д - 6 и ниже
5,6-5,11	М - 9 и выше Д -11 и выше	М – 8 Д - 10	М – 7 Д - 9	М - 5-6 Д - 7-8	М - 4 и ниже Д - 6 и ниже
6,0-6,5	М - 9 и выше Д -12 и выше	М – 8 Д - 8	М – 7 Д - 7	М – 6 Д - 6	М - 5 и ниже Д - 5 и ниже
6,6-6,11	М-10 и выше Д-10 и выше	М – 9 Д - 9	М – 8 Д - 8	М - 6-7 Д – 6-7	М - 5 и ниже Д – 5 и ниже
7,0-7,5	М-10 и выше Д-10 и выше	М – 9 Д - 9	М – 8 Д - 8	М – 7 Д - 7	М - 6 и ниже Д – 6 и ниже

Таблица 4 – Вис на перекладине, сек

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Выше среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
4,0-4,5	М-11 и выше Д - 7 и выше	М - 9-10 Д - 6	М - 7-8 Д - 5	М - 4-6 Д - 2-3	М- и ниже Д - 1 и ниже
4,6-4,11	М-13 и выше Д - 8 и выше	М - 11-12 Д - 6-7	М - 9-10 Д - 4-5	М - 6-8 Д - 3-4	М - 5 и ниже Д - 1 и ниже
5,0-5,5	М-14 и выше Д - 9 и выше	М - 12-13 Д - 7-8	М - 10-11 Д - 5-6	М - 7-9 Д - 3-4	М-6 и ниже Д - 2 и ниже
5,6-5,11	М-15 и выше Д-10 и выше	М - 13-14 Д - 8-9	М - 11-12 Д - 6-7	М - 8-10 Д - 3-5	М-7 и ниже Д - 2 и ниже
6,0-6,5	М - 3 и выше Д – 3 и выше	М – 2 Д - 2	М - 1,5 Д – 1,5	М – 1 Д - 1	М – 0 Д - 0
6,6-6,11	М-10 и выше Д -10 и выше	М - 8-9 Д – 8-9	М - 6-7 Д – 6-7	М - 3-5 Д – 3-5	М - 2 и ниже Д – 2 и ниже
7,0 – 7,5	М-10 и выше Д -10 и выше	М - 8-9 Д – 8-9	М - 6-7 Д – 6-7	М - 3-5 Д – 3-5	М - 2 и ниже Д – 2 и ниже

Таблица 5 – Бег 90 метров, 120 – 150 метров. (сек)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
<i>Бег 90 метров, (сек.)</i>					
4,0 – 4,5	М-28,8 и ниже Д-29,0 и ниже	М-28,9-31,9 Д-29,1-32,1	М-32,0-35,0 Д-32,2-35,2	М-35,1-39,2 Д-35,3-39,4	М39,3 и выше Д39,5 и выше
4,6 – 4,11	М-28,4 и ниже Д-28,2 и ниже	М-28,5-31,5 Д-28,8-31,8	М-31,6-34,6 Д-31,9-34,9	М-34,7-38,8 Д-35,0-39,1	М38,9 и выше Д39,2 и выше
5,0 – 5,5	М-28,0 и ниже Д-28,3 и ниже	М-28,1-31,1 Д-28,4-31,4	М-31,2-34,2 Д-31,5-34,5	М-34,3-38,2 Д-34,6-38,5	М38,3 и выше Д38,6 и выше
5,6 – 5,11	М-27,0 и ниже Д-27,2 и ниже	М-27,1-30,1 Д-27,3-30,3	М-30,2-33,2 Д-30,4-33,4	М-33,3-37,2 Д-33,5-37,4	М37,3 и выше Д37,5 и выше
<i>Бег 120 метров, (сек.)</i>					
6,0 – 6,5	М-31,0 и ниже Д-31,3 и ниже	М-31,1-33,3 Д-31,4-33,6	М-33,4-35,6 Д-33,7-35,9	М-35,7-38,6 Д-36,0-38,9	М38,7 и выше Д39,0 и выше
6,6 – 6,11	М-30,5 и ниже Д-30,5 и ниже	М-30,6–32,8 Д-30,6-32,8	М-32,9-35,1 Д-32,9-35,1	М-35,2-38,0 Д-35,2-38,0	М38,1 и выше Д38,1и выше
<i>Бег 150 метров, (сек.)</i>					
7,0 – 7,5	М-33,0 и ниже Д-33,3 и ниже	М-33,1-35,1 Д-33,4-35,4	М-35,2-37,2 Д-35,0-37,0	М-37,3-40,0 Д-37,1-39,7	М40,1и выше Д39,8и выше

Таблица 6 – Прыжок в длину с места, см

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
4,0-4,5	М-85 и выше Д- 80 и выше	М - 74-84 Д – 68-79	М - 63-73 Д – 56 - 67	М - 49-62 Д - 42-55	М-48 и ниже Д- 41 и ниже
4,6-4,11	М-95 и выше Д- 90 и выше	М - 84-94 Д – 78 -89	М - 73-83 Д - 66-77	М - 59-72 Д - 49-65	М- 58 и ниже Д- 48 и ниже
5,0-5,5	М-105 и выше Д- 95 и выше	М - 94-104 Д - 84-94	М - 83-93 Д - 73-83	М - 69-82 Д - 56-72	М-68 и ниже Д- 55 и ниже
5,6-5,11	М-115 и выше Д-105 и выше	М - 102-114 Д - 94-104	М - 89-101 Д - 83-93	М - 73-88 Д - 69-82	М-72 и ниже Д- 68 и ниже
6,0-6,5	М-122 и выше Д-110 и выше	М – 109 - 121 Д- 99 - 109	М – 96-108 Д – 88-98	М – 80 - 95 Д – 74 - 87	М– 79и ниже Д– 73 и ниже
6,6-6,11	М-128 и выше Д-120 и выше	М - 115-127 Д – 109-119	М - 102-114 Д – 98-108	М - 86-101 Д – 84-97	М- 85 и ниже Д– 83 и ниже
7,0 – 7,5	М-130 и выше Д-123 и выше	М - 117-129 Д – 111-122	М - 104-116 Д – 99-110	М - 88-103 Д – 81-98	М- 87 и ниже Д– 80 и ниже

Таблица 7 – Подъем туловища в сед за 30 сек.

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<i>Подъем туловища в сед руки вперед за 30 сек,</i>					
4,0 – 4,5	М-13 и выше Д-13 и выше	М- 11-12 Д -11-12	М- 9-10 Д- 9-10	М- 8-7 Д- 7-8	М – 6 и ниже Д – 6 и ниже
4,6 – 4,11	М-15 и выше Д-14 и выше	М-13-14 Д- 12-13	М-11-12 Д- 10-11	М-8-10 Д- 8-9	М – 7 и ниже Д – 7 и ниже
5,0 – 5,5	М-16 и выше Д- 15 и выше	М- 14-15 Д- 13-14	М- 12-13 Д- 11-12	М- 9-11 Д-9-10	М – 8 и ниже Д – 8 и ниже
5,6 – 5,11	М-18 и выше Д- 17 и выше	М- 16-17 Д- 15-16	М- 13-15 Д- 13-14	М- 10-12 Д- 10-12	М-11 и ниже Д – 9 и ниже
<i>Подъем туловища в сед руки за головой за 30 сек,</i>					
6,0 – 6,5	М-13 и выше Д-12 и выше	М- 11-12 Д- 10-11	М- 10-9 Д- 8-9	М- 8-7 Д- 6-7	М-6 и ниже Д – 5 и ниже
6,6 – 6,11	М-14 и выше Д- 13 и выше	М-12-13 Д- 11-12	М-10-11 Д- 9-10	М-8-9 Д- 7-8	М-7 и ниже Д – 6 и ниже
7,0 – 7,5	М-15 и выше Д-14 и выше	М-14 Д-13	М-12-13 Д-11-12	М-10-11 Д- 8-10	М-9 и ниже Д – 7 и ниже

Таблица 8 – Челночный бег, сек.

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<i>Челночный бег 6 раз по 5 метров, сек.</i>					
4,0 – 4,5	М-15,2 и ниже Д-15,5 и ниже	М-15,3-16,1 Д-15,6-16,4	М-16,17,0 Д-16,5-17,3	М-17,1-18,2 Д-17,4-18,5	М18,3 и выше Д18,6 и выше
4,6 – 4,11	М-15,0 и ниже Д-15,3 и ниже	М-15,1-15,9 Д-15,4-16,2	М-16,0-16,8 Д-16,3-17,1	М-16,9-18,0 Д-17,2-18,3	М-18,1 выше Д-18,4 и выше
5,0 – 5,5	М-14,5 и ниже Д-14,6 и ниже	М-14,6-15,4 Д-14,7-15,5	М-15,5-16,3 Д-15,6-16,4	М-16,4-17,5 Д-16,5-17,6	М17,6 и выше Д17,7 и выше
5,6 – 5,11	М-14,0 и ниже Д-14,4 и ниже	М-14,1-14,9 Д-14,4-15,3	М-15,0-15,8 Д-15,4-16,2	М-15,9-17,0 Д-16,3-17,4	М17,1 и выше Д17,5 и выше
<i>Челночный бег 10 раз по 5 метров, сек.</i>					
6,0 – 6,5	М-23,2 и ниже Д-24,2 и ниже	М-23,3-24,4 Д-24,3-25,4	М-24,5-25,6 Д-25,5-26,6	М-25,7-27,2 Д-26,7-28,2	М27,3 и выше Д28,3 и выше
6,6 – 6,11	М-23,0 и ниже Д-24,0 и ниже	М-23,1-24,2 Д-24,1- 25,2	М-24,3-25,4 Д-25,3-26,4	М-25,5-27,0 Д-26,5-28,0	М27,1 и выше Д28,1 и выше
7,0 – 7,5	М-22,5 и ниже Д-23,5 и ниже	М-22,6-23,7 Д-23,6-24,7	М-23,8-24,9 Д-24,8-25,9	М-25,0-26,5 Д-26,0-27,5	М26,6 и выше Д27,6 и выше

Таблица 9 – Уровень квалификации воспитателей по вопросам физической подготовки детей

№ п\п	Ф.И.О.	Балл	Уровень
1	Л.С.	22	Средний
2	М.А.	16	Низкий
3	Ю.С.	22	Средний
4	С.С.	21	Средний
5	А.М.	23	Средний
6	А.В.	22	Средний
7	С.А.	20	Средний
8	Д.В.	26	Высокий

Таблица 10 – Уровень физической подготовки дошкольников экспериментальной группы на констатирующем этапе

№ п\п	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Общий балл	Уровень
1.	3	4	2	3	4	4	20	средний
2.	2	2	2	2	2	3	13	низкий
3.	4	2	3	4	3	3	19	средний
4.	3	3	3	3	2	3	17	средний
5.	2	2	2	1	2	3	12	низкий
6.	3	3	3	2	3	3	17	средний
7.	3	4	4	3	4	4	22	средний
8.	4	4	4	3	4	4	23	высокий
9.	3	4	4	3	4	2	20	средний
10.	3	3	3	4	2	3	18	средний
11.	3	2	3	3	2	3	16	средний
12.	3	3	3	3	3	3	18	средний
13.	4	4	4	3	4	4	23	высокий
14.	1	1	2	1	2	3	10	низкий
15.	3	4	4	3	4	2	20	средний
16.	1	2	2	1	2	3	11	низкий
17.	3	2	3	2	3	3	16	средний
18.	2	2	2	2	2	2	12	низкий
19.	3	3	2	3	3	3	17	средний
20.	2	2	2	2	3	2	13	низкий

Таблица 11 – Уровень физической подготовки дошкольников контрольной группы на констатирующем этапе

№ п\п	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Общий балл	Уровень
1.	3	3	2	3	3	3	17	средний
2.	3	4	4	4	4	4	23	высокий
3.	3	2	3	4	3	3	18	средний
4.	3	3	4	3	3	2	18	средний
5.	3	2	3	2	3	3	16	средний
6.	2	2	2	2	2	2	12	низкий
7.	2	2	3	2	2	2	13	низкий
8.	3	3	3	1	3	3	16	средний
9.		2	3	3	4	4	18	средний
10.	3	2	2	2	2	2	13	низкий
11.	2	2	2	2	2	2	12	низкий
12.	2	2	2	3	2	2	13	низкий
13.	3	3	3	3	2	3	17	средний
14.	4	3	4	4	4	4	23	высокий
15.	4	2	3	4	4	3	20	средний
16.	3	3	3	3	2	3	17	средний
17.	2	2	2	2	3	2	13	низкий
18.	2	1	2	2	2	2	11	низкий
19.	3	3	3	3	3	3	18	средний
20.	3	3	3	3	4	4	20	средний

Таблица 12 – Режим двигательной активности старших дошкольников

№	Виды занятий	Особенности организации
1.	Физкультурно-оздоровительные занятия	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-10 минут.
1.2	Динамическая пауза	Ежедневно во время перерывом между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки. Длительность 20-30 минут.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время вечерней прогулки, ежедневно.
1.6	Прогулки-походы в лес или лесную полосу (пешие)	Раз в месяц с организацией игр, соревнований. Длительность 60-120 минут, средние и старшие группы.
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с обширным умыванием.	Ежедневно, по мере пробуждения детей. Длительность 10 минут.
1.8	Корригирующая гимнастика.	2-3 раза в неделю по графику специалиста по лечебно-профилактической работе, с перерывами. Длительность 12-15 минут.
1.9	Логоритмика	Проводится логопедом, музыкальным руководителем 1 раза в неделю по подгруппам.
2.	Учебные занятия.	
2.1.	По физической культуре	Проводятся три занятия в неделю (одно на улице в холодный период года, в теплый- большинство на свежем воздухе в зависимости от погоды). Длительность 10-30 (в зависимости от возраста
2.2.	По МУЗО	1 раз в неделю. Разучиваются музыкально-ритмические композиции. Проводится музыкальным работником и воспитателем.
3.	Самостоятельные занятия	
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4.	Физкультурно-массовые занятия	
4.1	Недели здоровья	Один раз в квартал
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц. Длительность 20-40 минут (в зависимости от возраста)
4.3	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год. Длительность 60-90 минут.

Продолжение таблицы 12

4.4	Игры-соревнования	Один-два раза в год. Длительность 30-60 минут.
5.	Внегрупповые (дополнительные) виды занятий	
5.1	Спортивная секция ритмической гимнастики «Непоседы»	По желанию родителей и детей. Два раза в неделю. Длительность 25-30 минут.
5.2	Оздоровительный кружок «Крепыш»	По желанию детей и родителей, показанию медицинского работника.
5.3	Группа здоровья Работа с ослабленными детьми, массажи, корригирующие гимнастики.	По плану руководителя группы здоровья, серии занятий с перерывами.
6.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и школы	
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, физкультурных мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

Таблица 13 – План работы с родителями по организации физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Формы работы	Задачи	Мероприятия
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники.	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОО; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.	«Спорт – это здоровье, сила, красота» «Добры-молодцы» «Семейные старты»
Открытые мероприятия для родителей по физической культуре: утренняя гимнастика, ритмическая гимнастика, занятия.	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей. Познакомить родителей со структурой занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии. Создать на занятии положительную эмоциональную обстановку.	Утренняя гимнастика на степ-платформах (подготовит. гр.) Утренняя гимнастика с нетрадиционным оборудованием - резинкой. (старшая группа) «Неделя Здоровья» «Мы сильные, смелые, ловкие» (старший возраст) «Путешествие в страну Физкультурию».

Продолжение таблицы 13

Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.	«Девять правил закаливания» «Физическое развитие ребенка в домашних условиях»
Семинары - практикумы для родителей.	Познакомить родителей с разнообразием русских народных подвижных игр, значением игр в физическом воспитании детей, с учетом возрастных особенностей. Организация п/и с родителями.	«Русские народные игры» Задание родителям: Изготовить маску, атрибут к игре.
Наглядная информация	Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОО, пропаганда здорового образа жизни.	1. «Степ-гимнастика для детей» 2.»Футбол в детском саду» 3.»Как выбрать ледовые коньки для детей» 4.»Идем с детьми в поход»
Общее родительское собрание	Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы. Проведение профилактических мероприятий во время вспышки ОРВИ.	1. Анкетирование «Здоровый образ жизни» 2.»Степ-гимнастика для детей» 3.»Фитбол-гимнастика в детском саду»
Семейный клуб	Объединить усилия ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и развития ребенка. Представить родителям возможность общаться друг с другом, делиться опытом семейного воспитания.	
Домашние задания	Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.	Изготовление поделки «Наш друг – спорт»
Выставка (поделок родителей и детей)	Привлечь родителей, поделиться опытом.	«Спорт – это здоровье»

Картотека подвижных игр

1. «Передай мяч»

Цель: развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу, упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель, в беге с увертыванием, закрепляют навык построения в круг.

Описание игры

Играющие дети, стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель дает одному из играющих мяч (диаметром 6–8 см). По слову воспитателя «начинай» дети начинают передавать мяч друг другу в одном направлении. Все играющие при этом (хором) четко говорят:

Попади в ворота»

Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4–6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены ворота – из кубиков, кеглей или прутиков. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

2. «Кто дальше»

Кто дальше бросит мешочек. 5–6 детей стоят на одной стороне площадки за начерченной линией или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с песком. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

3. «Попади в круг»

Дети стоят по кругу на расстоянии 2–3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на земле) диаметром 1–1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечает тех, кто сумел попасть.

Правила: бросать и брать только по сигналу; стараться попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой.

4. «Подбрось повыше»

Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12–15 см и предлагает поиграть с ними, бросая вверх и стараясь поймать после броска.

Правила: бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч, кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.

5. «Попади в цель»

Воспитатель ставит или подвешивает 2–3 вертикальные цели. Это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным для метания предметом (лиса с колобком, заяц с корзиной). Перед целями на расстоянии 1,5–2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. 2–3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.

Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы.

6. «Через болото»

На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15X20 см) выкладываются 2–3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между кирпичиками 10–15 см. 2–3 детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.

Правила: вставать только на кирпичики, не касаясь, пола: доходить до конца дорожки.

7. «Курочка и цыплята»

Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитатель-наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.

Правила: перешагивать после сигнала, не толкаясь, удерживая равновесие на одной ноге; убегать после сигнала.

8. «Мишка идет по мостику»

На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2–2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки. Соответственно количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке. Медведи достают малину. Когда все дети проползут, воспитатель предлагает побегать с ленточками

по площадке. По сигналу все собираются, воспитатель вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.

Правила: идти по скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях); доходить до конца доски.

9. «Кружись – не упади!»

В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратковременное медленное кружение на месте.

10. «Шире шагай»

На площадке в 2–3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5–6 обручей. 2–3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но не выходя за его края, не задевать за обручи.

11. «Солнышко и дождик»

Дети встают по кругу.-

«Смотрит солнышко в окошко, (Идут по кругу.)

Светит в нашу комнатку».

«Мы захлопаем в ладоши, (Хлопают стоя на месте.)

Очень рады солнышку.

Топ-топ-топ-топ! (Ритмично притопывают на месте.)

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! (Ритмично хлопают в ладоши)

На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Воспитатель говорит «Солнышко светит», Игра повторяется.

12. «Парами на прогулку»

На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота. Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), воспитатель помогает им в этом. На сигнал «идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они могут попрыгать, присесть – «собираем ягоды, цветы». На сигнал «идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.

Правила: идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.

Усложнение: сделать еще одни ворота и предложить проходить в те ворота, которые окажутся ближе при сигнале «идем домой»

13. «Найди свой домик»

Дети сидят вдоль стороны площадки или комнаты. По сигналу воспитателя «Пойдемте гулять» дети расходятся по площадке кто куда

хочет. По слову воспитателя «домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место. Затем игра повторяется.

14. «Мыши и кот»

Дети- «мышки» сидят в «норках»- на стульчиках или скамейке, поставленной вдоль стен комнаты ,или сторонам площадки в одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель. Кошка засыпает и только тогда мышки разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается , мяукает и начинает ловить мышат, которые бегут в свои норки и занимают свои места на стульчиках. После того как все мышки вернулись на свои места, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.

Воспитатель может использовать в игре игрушечную кошку.

15. «Поезд»

Дети стоят в колонне по одному по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне- «паровоз» , остальные «вагоны». Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно ,затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении могут произносить звук «чу-чу-чу») .»Поезд подъезжает к станции»,-говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей.

Первое время воспитатель сам ведет колонну, а затем ставит впереди более активного ребенка. «Птички в гнездышках»

В разных концах площадке или сторон комнаты устанавливается 3-4 «гнезда» (ставятся стульчики или чертятся большие круги). Дети- «птицы» размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя птицы вылетают из своих гнезд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки. Дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям (клюют корм). После слов воспитателя «птицы в гнезда» дети бегут на свои места.

16. «Лохматый пес»

Один из детей изображает «пса»; он ложится на коврик на живот, голову кладет на вытянутые вперед руки. Остальные дети тихонько подходят к нему под чтение воспитателем стихов:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой, уткнувши нос.
Тихо-смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

Пес вскакивает, начинает лаять, дети разбегаются. Пес гонится за ними. Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять ложиться на коврик. Игра повторяется с новым водящим.

17. «Воробушки и кот»

Дети стоят вдоль стен на скамеечках на больших кубах или в обручах, положенных на пол. Это - «воробушки на крыше» или «в гнездышках». Поодаль сидит «кошка», роль которой исполняет один из детей. «Воробушки полетели», - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнезда и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают в рассыпную по комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробушков, которые должны спрятаться от неё на крыше или гнёздышках, заняв свои места. Поймав воробушков, кошка отводит к себе в дом.

18. «Лягушки»

Посередине площадке чертят большой круг или кладут шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные сидят на стульчиках, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульчиках, воспитатель говорит следующие слова:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки,

Ква - ква - ква, ква - ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения, сидящие на стульчиках, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в болотце перепрыгивают черту – и тихонько присаживаются на корточки.

19. «Наседка и цыплята»

Дети изображают «цыплят». А воспитатель - «наседку». На одной стороне площадке огороженной веревкой место – «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40-50 см). Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «ко – ко – ко - ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.

Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезали под веревкой и немного побегали.

20. «Береги предмет»

Дети образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной (и.п.) У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывает кубики руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает.

21. «Огуречик»

В одном конце площадки : воспитатель - ловишка, в другом - дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую воспитателем:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

По окончанию слов дети убегают на свои места, ловишка их ловит.

22. «Найди свой цвет»

Дети получают флажки 3-4 цветов: один - красного, другие – синего, третьи – желтого, и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок (красный, синий, желтый).

По сигналу воспитателя «идем гулять» дети расходятся по площадке группками или в одиночку. По сигналу воспитателя «найди свой цвет» дети бегут к флажку соответствующего цвета. «Найди себе пару»

Для игры нужно приготовить флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета – остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.

В игре должно принимать не четное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары. Обращаясь к оставшемуся ребенку без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня не зевай себе пару выбирай.

Затем по удару бубна дети опять разбегаются, и игра повторяется

23. «Трамвай»

Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадке в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободной рукой они держат шнур, концы которого связаны (один держит правой рукой другой левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флага – желтый, красный, зеленый. Воспитатель поднимает флаг

зеленого цвета, и дети бегут, трамвай двигается. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага: если поднят зеленый, движение продолжается, если появился желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет, чтобы можно было снова двигаться

24. «Догони меня»

Дети сидят на стульчиках, поставленных у одной из стен комнаты или по стороне площадки. «Догони меня», - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем. Стараясь поймать его. Затем воспитатель снова говорит: «Догони меня», - и бежит в противоположную сторону. А дети снова его догоняют. После двух пробежек дети садятся на стульчиках и отдыхают. Затем игра возобновляется.

Игру лучше проводить с небольшим количеством детей.

25. «Лошадки»

Дети становятся парами. В паре один – «лошадка». Другой – «возчик». Используются вожжи, или дети держат друг друга за пояс. Воспитатель говорит:

Поехали, поехали, с орехами, с орехами

К детке по репку, по пареньку,
по сладеньки, по горбатеньки.

С окончанием текста дети продолжают бежать в том же ритме под проговаривание воспитателя: «Гоп, гоп». Бегут до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Тпру- у».

26. «У медведя в бору»

На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. за чертой, на расстоянии 3-2 шагов от нее, очерчивается место для медведя. На противоположной стороне обозначается линией «дом детей». Воспитатель выбирает медведя. Воспитатель говорит, идем гулять. Дети идут и говорят слова:

У медведя во бору грибы, ягоды бегу,

А медведь не спит, все на нас рычит.

Медведь должен сидеть на своем месте. Когда играющие произносят последнее «рычит», медведь с рычанием встает и догоняет детей, которые бегут к себе «домой». Пойманного ребенка, медведь ведет к себе.

После того как медведь поймает 3 - 2, выбирается новый медведь.

27. «Конники»

Группа детей становится у одного края площадки. Воспитатель дает каждому палку длиной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут

на противоположную сторону площадки, изображая конников, стараясь, не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование находящиеся на площадке.

Во время игры воспитатель может предложить детям двигаться быстрее или медленнее в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования.

28. «Такси»

Дети становятся внутри большого обруча (диаметром 1м.), держат его в опущенных руках: один – у одной стороны обода. Другой – у противоположной стороны, друг за другом. Первый ребенок – водитель такси, второй – пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь- то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание бегать в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком. На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, другой садится.

29. «Зайцы и волк»

Дети- зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет»- зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревья. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой текст:

Зайки скачут скок, скок
на зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают.
осторожно слушают,
Не идет ли волк.

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием появляется волк и начинает ловить зайцев.

Ребенок, исполняющий роль волка должен быть подальше от кустов, где прячутся дети - кролики

В одной стороне комнаты полу кругом расставлены стулья, сидениями внутри полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети становятся сзади стульев, по указанию воспитателя они присаживаются на корточки- кролики сидят в клетках. Воспитатель сторож подходит к клетка и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим выползают из-под стульев, а затем прыгают,

продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать их спинами. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или положенные на сиденья стульев палки, рейки.

30. «Где звенит колокольчик»

Дети сидят или стоят по одной стороне комнаты. Воспитатель просит их отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется от них, например за шкаф. Воспитатель предлагает послушать на звук, где звенит колокольчик, и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук, находят его, затем собираются около воспитателя. Тем временем няня переходит в другое место – и игра повторяется.

Дети не должны смотреть, куда прячется няня. Для этого воспитатель собирает его около себя и отвлекает их внимание. Звонить в колокольчик сначала надо тихо потом громче.

Таблица 14 – Уровень квалификации воспитателей по вопросам физической подготовки детей

№ п\п	Ф.И.О.	Балл	Уровень
1	Л.С.	25	Высокий
2	М.А.	19	Средний
3	Ю.С.	26	Высокий
4	С.С.	23	Средний
5	А.М.	25	Высокий
6	А.В.	27	Высокий
7	С.А.	22	Средний
8	Д.В.	28	Высокий

Таблица 15 – Уровень физической подготовки дошкольников экспериментальной группы на контрольном этапе

№ п\п	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Общий балл	Уровень
1.	4	4	3	4	4	4	23	высокий
2.	3	3	3	2	3	4	18	средний
3.	4	3	4	4	4	4	23	высокий
4.	3	4	3	3	3	4	20	средний
5.	3	3	3	3	3	3	18	средний
6.	4	4	3	3	3	3	20	средний
7.	3	4	4	4	4	4	23	высокий
8.	4	4	5	4	4	4	25	высокий
9.	4	4	5	3	4	2	22	средний
10.	3	3	3	4	3	3	19	средний
11.	4	3	3	4	3	3	20	средний
12.	4	4	4	4	4	3	23	высокий
13.	4	4	4	4	5	4	25	высокий
14.	2	2	2	2	3	3	14	средний
15.	4	4	4	4	4	3	23	высокий
16.	2	3	3	2	2	3	15	средний
17.	3	3	3	3	3	3	18	средний
18.	3	3	3	3	2	3	17	средний
19.	4	4	3	4	3	3	21	средний
20.	2	3	3	2	3	2	15	средний

Таблица 16 – Уровень физической подготовки дошкольников контрольной группы на контрольном этапе

№ п\п	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Общий балл	Уровень
1.	3	3	2	3	3	3	17	средний
2.	4	4	4	4	4	4	24	высокий
3.	3	2	3	4	3	3	18	средний
4.	3	3	4	3	3	2	18	средний
5.	3	2	2	2	3	3	15	средний
6.	2	2	2	2	2	2	12	низкий
7.	2	2	3	2	2	2	13	низкий
8.	3	3	3	2	3	3	17	средний
9.	2	2	3	3	4	4	18	средний
10.	3	2	2	2	2	2	13	низкий
11.	2	2	2	2	2	2	12	низкий
12.	2	2	2	3	2	2	13	низкий
13.	3	3	3	3	2	3	17	средний
14.	4	4	4	4	4	4	24	высокий
15.	4	2	3	4	4	3	20	средний
16.	3	3	3	3	3	3	18	средний
17.	2	2	2	2	3	2	13	низкий
18.	2	1	2	2	2	2	11	низкий
19.	3	4	3	3	3	3	19	средний
20.	3	3	3	3	4	4	20	средний