

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

КОЗЛОВСКАЯ ЕЛЕНА БОРИСОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Совершенствование основных двигательных навыков у детей 3-5 лет
на базе детского центра посредством игровых элементов**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

25.11.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

29.11.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

20.11.2019

(дата, подпись)

Обучающийся Козловская Е.Б.

18.11.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

Реферат

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, приложений. Работа содержит 100 страниц, 26 рисунков, 22 таблицы, 4 приложения, 59 использованных литературных источников.

Объект исследования: Деятельность группы детей в возрасте 3-5 лет в рамках курса «Арт-сад» (группа кратковременного пребывания).

Предмет исследования: Условия совершенствования основных двигательных навыков у детей 3-5 лет.

Цель исследования: Разработка, обоснование и опытно-экспериментальная проверка условий совершенствования основных двигательных навыков с помощью игровых элементов у детей 3-5 лет на базе детского центра.

Методы исследования: сбор и анализ литературных источников; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

Основные результаты магистерской диссертации. В экспериментальной группе 94% навыков освоили все дети, в контрольной группе все дети освоили 84.5% навыков. Сравнение средних величин показало необходимость дальнейшего проведения педагогического эксперимента.

Научная новизна: нами была разработана методика совершенствования опорно-двигательных навыков у детей 3-5 лет с помощью игрового метода.

Практическая значимость: экспериментально доказано, что с помощью, разработанной нами методики дети 3-5 лет осваивают большее количество двигательных навыков, чем дети в группе, которые занимаются по стандартной программе.

Апробация диссертации. По результатам проведенной работы написаны две статьи:

1. «Условия развития основных двигательных навыков» опубликована в журнале «Тенденции развития науки и образования» октябрь 2019 г.
2. «Особенность формирования здорового образа жизни у детей 3-5 лет»

принята к публикации журналом «Современные проблемы науки и образования».

Abstract

The work consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a bibliography, and annexes. The work contains 100 pages, 26 figures, 22 tables, 4 appendices, 59 used literature sources.

Object of research: Activities of a group of 3-5 years old children within the framework of the "Art-garden" course (short-term stay group).

The research objective: Development, substantiation and experimental testing of conditions for improvement of basic motor skills with the help of playful elements in children of 3-5 years old on the basis of a children's center.

Research methods: collection and analysis of literature sources; questionnaire survey; pedagogical observation; pedagogical experiment.

Main results of master's thesis. In the experimental group 94% of skills were mastered by all children, in the control group all children mastered 84.5% of skills. Comparison of average values showed the need for further pedagogical experiment.

Scientific novelty: a method of improving the musculoskeletal skills of children 3-5 years old using the game method had been developed.

Practical significance: The methodology we have developed has been experimentally proven to provide children aged 3-5 with more motor skills than those in the group with a standard programme.

Testing of the thesis. Based on the work results two articles were written:

1. "Conditions for the development of basic motor skills" was published in the journal "Trends in the development of science and education" in October 2019.

2. "Peculiarity of healthy lifestyles among children aged 3-5" was accepted for publication by the journal "Modern problems of science and education".

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ	5
1.1 Описание литературных источников и основных понятий	5
1.2 Развитие двигательных навыков у детей	8
1.3 Возрастные особенности детей, формирование интереса	20
1.4 Педагогические подходы к развитию ребенка и факторы, влияющие на его развитие..	23
1.5 Психологический аспект развития детей.....	30
1.6 Нормативно-правовые требования к месту проведения и форме занятия у детей 3-5 лет.	35
1.7 Особенности проведения детского фитнеса	39
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	45
2.1 Организация исследований.....	45
2.2 Методы исследования.....	46
2.3 Методика проведения занятий по детскому фитнесу у детей 3-5 лет.....	47
ГЛАВА 3. ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ	48
3.1 Особенности составления учебного плана для детского центра.....	48
3.2 Результаты опроса родителей по физическому развитию их детей 3-5 лет	53
3.3 Результаты педагогического наблюдения за группой арт-сада.....	61
3.4 Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию двигательных навыков у детей 3-5 лет	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	75
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	76
Приложение А. Опросник для родителей	84
Приложение Б. Протоколы педагогического наблюдения.....	86
Приложение В. Протоколы экспертов с оценкой степенью владения ОДН	93
Приложение Г. Протоколы педагогического эксперимента	97

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время совершенствование основных двигательных навыков у детей 3-5 лет имеет первоочередную задачу для родителей и педагогов раннего развития, в том числе детских фитнес-инструкторов, так как правильное выполнение движений – ходьбы, прыжков и остального – влияет на формирование психики ребенка, его умственного развития, привития любви к спорту и объяснения важности физических упражнений.

Актуальность: в современном мире идет тенденция оцифровывания жизни, практически любая работа связана с компьютером, в повседневной жизни используются смартфоны и другие гаджеты, которые применяются в основном, когда человек находится в статике – сидит, лежит, стоит. Все это приводит к гиподинамии, далее – к ослаблению иммунитета и развитию многих болезней. Теряется сама культура физического воспитания человека. Дети копируют поведение родителей, многие из которых не уделяют достаточного внимания физическим упражнениям. Поэтому актуальность приобретают такие методики, которые прививают детям интерес к изучению техник освоения двигательных навыков и занятию физической культуры в дальнейшей жизни.

Объект исследования: Деятельность группы детей в возрасте 3-5 лет в рамках курса «Арт-сад» (группа кратковременного пребывания).

Предмет исследования: Условия совершенствования основных двигательных навыков у детей 3-5 лет.

Цель исследования: Разработка, обоснование и опытно-экспериментальная проверка условий совершенствования основных двигательных навыков с помощью игровых элементов у детей 3-5 лет на базе детского центра.

Задачи исследования:

1. Выявить теоретические предпосылки совершенствования основных двигательных навыков у детей 3-5 лет.
2. Выявление и обоснование условий совершенствования основных двигательных навыков у детей 3-5 лет.
3. Опытно-экспериментальная проверка условий совершенствования основных двигательных навыков у детей 3-5 лет.

Гипотеза исследования: Совершенствование основных двигательных навыков у детей 3-5 лет на базе детского центра станет результативным, если будут реализованы условия:

- разработан учебный план, отражающий связи с текущим периодом жизнедеятельности ребенка;
- учтены методы формирования атмосферы на занятиях (а именно, установка контакта тренера с каждым ребенком, изменение интерьера под тематику занятия и психофизического состояния ребенка);
- разработан и реализован комплекс упражнений с использованием игровых элементов.

Научная новизна: нами была разработана методика совершенствования опорно-двигательных навыков у детей 3-5 лет с помощью игрового метода.

Практическая значимость: экспериментально доказано, что с помощью, разработанной нами методики дети 3-5 лет осваивают большее количество двигательных навыков, чем дети в группе, которые занимаются по стандартной программе.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

1.1 Описание литературных источников и основных понятий

Всего проанализировано 52 литературных источника, которые разделены на 5 разделов. Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество первоисточников отражены в разделе: Педагогические подходы к развитию ребенка и факторы, влияющие на его развитие (17 лит. источн.), поскольку эта важная тема для воспитателей в детских садах и центр раннего развития, которые получили широкое распространение в последние 7-9 лет.

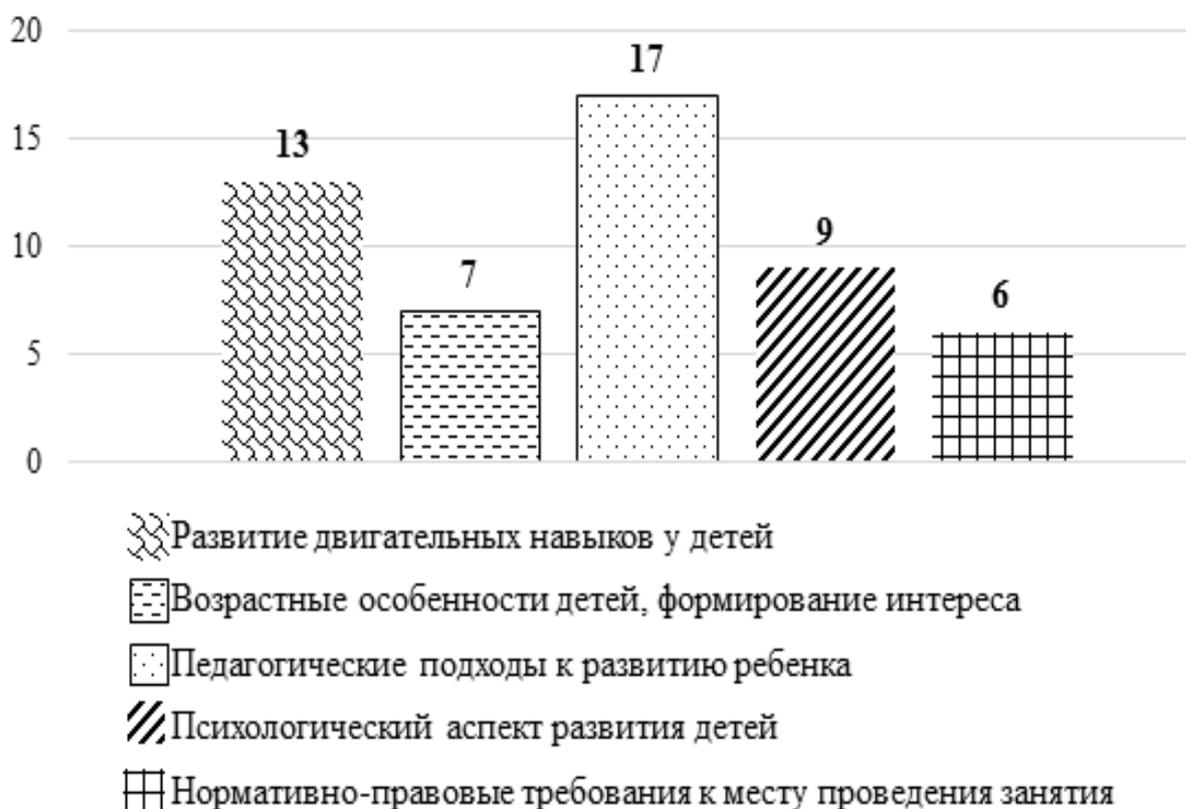


Рисунок 1 – Карта расшифровки литературных источников

Большое количество источников нашлось по разделу: Развитие двигательных навыков у детей (15 лит. источн.). В разделе «Психологический аспект развития детей» изучено 10 литературных источников. В разделе «Нормативно-правовые требования к месту проведения и форме занятия у детей 3-5 лет» изучено 9 лит. источн. По разделу «Возрастные особенности детей, формирование интереса» - 10 лит. источников.

Гипокинезии - состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движения [12].

Двигательный навык — это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным, при минимальном контроле со стороны сознания управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Двигательные способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения [13].

Детский фитнес – это система мероприятий, направленная на воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка [55].

Игра – это средство гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формированием положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния [50].

Метод – способ применения физических упражнений.

Методика – совокупность методов, обеспечивающих успешность овладения отдельным физическим упражнением.

Методический прием – способ реализации метода в конкретной педагогической ситуации [20].

Общий фитнес – способность всех систем организма функционировать с максимальной эффективностью при физических нагрузках [55].

Подвижная игра – доступная для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движения [42].

Психологическое развитие – воздействие на разные виды восприятия (слуховое, зрительное), задействованы разные способы запоминания (наглядность, проговаривание), создание проблемных ситуаций, способствующих развитию мышления учащихся [10].

Совершенствование основных двигательных навыков – процесс улучшения степени владения техникой действия.

Физическая культура — это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Спорт, в свою очередь, это конкретная деятельность людей, организованная по определенным правилам, включающая в себя развитие физических и интеллектуальных способностей.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания [51].

Эмоциональный процесс – это особый род процессов регуляции, которые актуализируются под влиянием событий, вызывающих изменения в состоянии организма или в его отношениях со средой, либо изменяющих актуальное состояние равновесия между субъектом и средой [43].

* * *

Завершая раздел «Описание литературных источников и основных понятий» можно сделать следующий вывод, что не было найдено в данных источниках ответа на выявленную проблематику: как проявить интерес детей к изучению опорно-двигательных навыков и их совершенствованию с помощью игровых элементов.

1.2 Развитие двигательных навыков у детей

Распространённой, важной и доступной для детей дошкольного возраста является подвижная игра, в которой сознательно используются освоенные навыки движения. В подвижной игре педагогом используются различные методические приемы: музыкальное сопровождение, стихи и потешки, наглядный показ, поощрение.

Музыкальное сопровождение представляет собой использование на занятии взаимосвязь музыки и разучиваемых упражнений. Это позволяет детям развивать чувство ритма, запоминать комбинации в определенной последовательности, корригировать осанку, вырабатывать координацию, четкость ходьбы и легкость бега.

Ещё одним важным методом является воспитание инициативы и творчества. Давать возможность ребенку на самостоятельную игру, в которой развивается двигательная самостоятельность. Следует учитывать, что уровень развития двигательных способностей зависит от наследственных факторов и условий, в которых находится ребенок. При проведении подвижной игры необходимо опираться на физический уровень развития, физическую подготовленность и индивидуальные особенности детей.

Подвижные игры используются последовательно в течении занятия для постепенного развития и закрепления детьми основных двигательных навыков. Важно дифференцировать двигательные задания во время подвижной игры, так как это помогает усвоить движения, отработать индивидуально те моменты, которые не получаются.

Выделяется множество факторов, развивающих двигательных способностей детей 3-4 лет. Однако успех в освоении опорно-двигательных навыков напрямую зависит от развития физических качеств: быстроты, тестовым упражнением берется бег на некоторую дистанцию; силы, здесь выводы делаются по уровню развития скоростно-силовых способностей,

тестовым упражнением служит метание предмета, так же можно использовать прыжок в длину с места [1].

Качество физических данных зависит от двигательной активности ребенка – его подвижности, ловкости и выносливости. Зона ответственности на формировании двигательных навыков ребенка лежит на родителях. Именно они в первую очередь формируют у ребенка отношение к физической культуре, закладывают основы здорового образа жизни.

Существует ряд исследований, в которых говорится, что большинство современных детей испытывают двигательный дефицит – воспроизводят меньшее количество движений, чем заложено в норме по возрасту, что приводит к таким функциональным нарушениям, как:

- снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры;
- нарушение осанки;
- искривление позвоночника;
- плоскостопие;
- задержку возрастного развития таких качеств, как быстрота, ловкость, координация движений, сила, выносливость и гибкость.

Во время занятий важно давать детям ощущение мышечной радости. Существуют оптимальные нормы двигательной активности ребенка, которые индивидуально надо учитывать при построении урока. Следует протоколировать особенности изменения роста и физического развития ребенка. Исходя из этого, планируется такой объем работы, который будет индивидуально соответствовать возможностям. Детям необходимо ежедневно повторять упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты и выносливости. Это приводит к постепенному развитию тренированности.

Правило постепенности: постепенное усложнение физических нагрузок увеличивает функциональные резервы организма. Форсированное наращивание тренировочных нагрузок за небольшие промежутки времени приводит к срывам адаптационных возможностей ребенка, его переутомлению и

перетренировке. Нарушение данного правила особенно опасно при работе с ослабленными детьми, так как может привести к нарушению в состоянии их здоровья.

Три степени утомления:

1. Небольшое утомление:

1.1 жалоб нет;

1.2 хорошее, точное выполнение упражнений;

1.3 незначительное покраснение кожи и потливость;

1.4 дыхание учащенное, ровное;

1.5 походка бодрая;

1.6 до конца занятий сохраняются работоспособность и четкая координация, согласованность всех функций организма.

2. Значительное утомление:

2.1 жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение;

2.2 отдышка;

2.3 неточность в выполнении команд;

2.4 большая потливость, сильное учащенное дыхание;

2.5 работоспособность сохраняется и упражнения выполняются успешно, но к концу работы и в ближайший восстановительный период появляются признаки расстройства согласованности тех или иных функций организма.

3. Резкое (большое) утомление:

3.1 жалобы на те же явления;

3.2 головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота;

3.3 замедленное выполнение команд, воспринимается только громкая команда;

3.4 резкое покраснение или побледнение, синий оттенок кожи, особо большая потливость живота, ног;

3.5 резкое учащение дыхания, отдышка;

3.6 резкое покачивание тела, отставание во время ходьбы (прогулки), бега, проявление нескоординированных движений.

Планирование нагрузки и отдыха на занятиях проводится с учетом функциональных, двигательных возможностей ребенка и его темперамента. Авторы статьи рекомендуют придерживаться следующей схемы комплекса упражнений (зарядки):

- ходьба на месте или в движении,
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса,
- упражнения для мышц туловища, живота, мышц ног,
- упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады, приседания, прыжки и т.д.),
- упражнения для развития силовых качеств,
- упражнения на расслабление, для дыхания.

Здесь следует учитывать задачу родителей, которая заключается в том, чтобы не только научить детей выполнять определенные физические упражнения, но и дать им знания, сформировать необходимые практические навыки. Сознательные систематически выполняемые физические упражнения возможны, когда каждый член семьи обладает достаточной компетентностью в вопросах по физической культуре [6].

В настоящее время существует тенденция снижения двигательной активности детей, связанная с тем, что идет компьютеризация общества и доступность всевозможных гаджетов. Такое переключение на интеллектуальный воспитательный процесс людей, причем начиная с самого раннего возраста, происходит в ущерб физическому развитию подрастающего поколения и укреплению его здоровья.

Дошкольник фиксировать свое внимание на каком-либо предмете или действии, а также устойчиво сохранять интерес к выполняемому им действию долгое время не может в силу особенности его психического развития, что связано с развитием произвольности внимания. Управлять вниманием ребенка

тем ни менее можно, так как познавательная деятельность, как форма произвольного внимания, по мнению Мухина В.С., находится «вне личности ребенка». Поэтому детям часто трудно быть сосредоточенными на какой-либо неинтересной для них деятельности, что часто происходит при отсутствии целенаправленного влияния взрослого человека на включение детей в различные виды деятельности, в том числе на управление его вниманием. Пахомова Н.А. рассматривает произвольное внимание ребенка в качестве главного условия, которое характеризует развитие ученика как субъекта деятельности, так как на протяжении всего дошкольного возраста совершенствуется внимание и появляются элементы произвольности.

Следует отметить, что познавательная активность детей всегда характеризуется наличием определенного интереса, устойчивостью внимания, своего рода осознанностью и эмоциональной отзывчивостью, которая имеет свойство преобразовывать мыслительные действия. Педагог Лесгафт П.Ф. в свое время сформулировал принцип осознанности выполнения любых физических упражнений, что говорит о существовании воздействия друг на друга умственной и физической деятельности, являющейся также средством развития познавательных возможностей детей.

Следует отметить, что любая двигательная активность ребенка выступает своего рода условием и фактором психического развития. Причем она сама проходит через разные периоды активного развития, становясь в процессе произвольными движениями, которые включают контроль, вид действия, коррекцию, цель и т.д. подводя итог, можно сказать, что в двигательной и познавательной деятельности развитие произвольности является важнейшим показателем, развивающим и определяющим осознанность действий, собственного поведения, рефлексии, целеполагания и мотив оптимального выбора.

Эмоционально вовлекая детей в различные двигательные действия, которые неизменно появятся в процессе игры, любая игровая деятельность

способна обеспечить постоянный интерес у ребенка, развивать его любознательность, формировать устойчивость внимания, что, в целом, хорошо отразится на познавательном развитии каждого дошкольника. При этом, надо помнить, что, усложняя правила и задания для подвижных игр, появляется довольно много возможностей в развитии познавательных способностей. Эта особенность связана с тем, что дети привлекаются к осознанному выбору того или иного способа выполнения физических движений, которые соответствуют определенным обстоятельствами и подбору нужных атрибутов. Также нужно учитывать, что довольно хорошо отражаются на формировании волевой сферы дошкольника и способствуют развитию произвольности соблюдение соответствующих правил подвижных игр, а также выполнение действий по инструкции и настойчивость ребенка в его стремлении к цели [11].

Существует прямая зависимость между уровнем двигательной активности ребят с их развитием речи, мышления, а также словарным запасом. Двигательная активность способствует росту синтеза биологически активных соединений, улучшающих сон детей, что, впоследствии, благоприятно влияет и на их настроение, повышая физическую и умственную работоспособность [12].

В настоящее время описано отечественными и зарубежными учеными, более пятидесяти методов оценки физического развития, например:

– отношение массы (кг) к росту (м²), который составляет в норме 18.5-24.9 (индекс Кетле А. (массово-ростовой));

– из суммы 3 окружностей (плеча, бедра и голени) вычитают длину тела. Так, в грудном возрасте она составляет 20-25 см, в 2-3 года – 20 см, до 7 лет – 15 см, в 7-8 лет – 6 см (индекс Чулицкой Л.И.);

– из окружности груди вычитают половину длины тела. Этот индекс в норме составляет в грудном возрасте 13.5-10 см, в 2-3 года – 9-6 см, в 6-7 лет – 4-2 см (индекс Эрисмана Ф.Ф.);

– соотношение высоты головы и длины тела изменяется с возрастом от 1,4 до 1,8, а верхнего и нижнего сегментов уменьшается от 1.7 при рождении до 0.93 у взрослых (индексы пропорциональности);

– окружность груди делят на длину тела и умножают на сто. Этот индекс оценивается от рождения до 7 лет; причем его величина уменьшается с 65 до 53 (индекс Бругша Т.) [20].

Следует учитывать, что объективность оценки физической подготовки ребенка часто определяется с учетом его возрастных особенностей и выявленных закономерностей развития моторной сферы (физических качеств). В связи с этим, содержанием физического воспитания, обеспечивающим ребенку достаточное физическое развитие, представляется деятельность взрослого, которая направлена на укрепление его здоровья. При этом в каждом возрастном периоде детей выделяют определенные ведущие двигательные способности. Так, для детей младшего и среднего возраста значимыми являются скоростно-силовые способности, а для ребят шести лет важными считаются скоростные способности, в то время как дети семи летнего возраста должны демонстрировать скоростные и координационные способности.

Также разработана шкала оценок темпа прироста определенного уровня физической подготовки дошкольников (данные Усакова В.И.), где учитывается не только темп прироста физических достижений, но и оценка, и выявление того, в результате чего был достигнут этот прирост. Большое значение имеет метод оценки прироста показателей двигательных навыков и физических качеств, который позволяет выявлять динамику тех или иных индивидуальных показателей развития ребенка [26].

В настоящее время в нашей стране уделяется недостаточное внимание «защите прав ребенка дошкольного возраста», что связано с практической недоработкой этого вопроса. Сама по себе сложность этого явления заключается в абстрактности понятия «права», особенно дошкольнику трудно

понять, что ему пытаются сказать. Однако, несмотря на то, что это достаточно сложный вопрос, считается необходимым знакомить детей такого возраста с Конвенцией о правах ребенка, используя специфические методы и приемы. Так, для знакомства с правами ребенку могут помочь известные ему персонажи и литературные произведения, где изображены сказочные, антропоморфные животные (не люди или их дети), которые соблюдают (а не нарушают) права своих детенышей [32].

В начале обучения должны качественно осваиваться базовые и профилирующие упражнения, разработанные конкретно для основных видов движений, после этого приходит очередь и для таких упражнений учебного материала, как объемные упражнения. Причем базовые упражнения позволяют сформировать представления о технике, также особенностях или сложностях, которые возникают при выполнении основных движений структурной подгруппы, в то время как профилирующие упражнения способствуют освоению разнообразных основных движений этой подгруппы. С учетом этого, надо понимать, что базовые и профилирующие упражнения формируют у детей понимание техники всевозможных видов действий, которые существуют в прикладных упражнениях, способствуя правильному освоению основных движений с учетом доносимой до них формой и их содержанием.

В ходе анализа различных программ физического воспитания детей раннего возраста в результате определения базовых и профилирующих упражнений, с учетом объемных упражнений выполняемой учебной программы было выявлено, что совокупное количество основных движений у детей двух лет составляет 28 упражнений и 42 основных движения у трехлетних детей. Несмотря на различие количества основных движений объем базовых и профилирующих упражнений в этих возрастных группах был одинаковый и составил 26 упражнений. Причем на втором году жизни дети выполняли базовых упражнений 17, а на 3 году жизни всего 12. Что касается

профилирующих упражнений, то их было меньше у двухлетних детей, всего 9, и 14 у трехлеток, в плане объемных упражнений, цифры по аналогии составляют 2 и 16. Таки образом, можно отметить, что на втором году жизни детей программный материал должен в основном изучать базовые и профилирующие упражнения, в то время как у детей трехлетнего возраста освоение базовых и профилирующих упражнений как раз связано с последующим усвоением объемных упражнений [36].

При этом стоит отметить, что важное значение имеют при укреплении сводов стоп мышцы, расположенные на тыльной и подошвенной поверхностях, и мышцы голени, которые крепятся на её подошвенной поверхности и в среднем отделе стопы [37].

На втором году жизни происходит формирование умения выполнять лазанье, это означает, что данный навык возникает одним из первых, по сравнению с другими основными движениями. Особенностью лазанья составляет то, что оно является определяющим при развитии координационных способностей и осуществляется с активным участием работы различных групп мышц, таких, как спины, брюшного пресса, рук, ног. При этом важную роль различные упражнения лазанья имеют для формирования правильной осанки ребенка, укреплению мышц стопы и развитию мелкой моторики его рук.

В ходе исследований выяснилась такая закономерность, заключающаяся в том, что дети в возрасте от двух до четырех лет стремятся больше лазать по наклонной лестнице, а не по вертикальной. Это означает, что с возрастом, предпочтения детей старшего дошкольного возраста в плане активного проведения времени начинают меняться, и им становится интереснее как раз лазанье по лестнице, расположенной вертикально. Так, только у 38% пятилетних дошкольников выявлялось желание влезать и слезать по наклонной лестнице, в то время, как у шестилеток сократилось до 23%.

Проводимые наблюдения позволили сделать вывод, что у дошкольников умение лазать вверх по лестнице формируется быстрее, чем умение слезать, причем начиная с двухлетнего возраста, ребята влезают и слезают приставным шагом, в 3-4 года у них формируется смешанный способ при влезании, а чередующийся в пять лет. Как у девочек, так и у мальчиков, скорость подъема по лестнице выше скорости спуска, что связано со сложностью зрительной ориентации ребенка во время спуска, когда он не видит куда ставит ногу и долго ли еще слезать [38].

Оказывают на качество формирования различных навыков движения детей и то обстоятельство, что детская стопа широкая, а в области пятки она сужается, причем, у дошкольников, в отличие от взрослых, пальцы стопы слегка расходятся, что позволяет им плотно фиксировать свою стопу на полу. Кроме этого, на подошвенной поверхности стопы ребенка достаточно выражен слой подкожно-жировой клетчатки, который заполняет своды стопы, из-за чего считается, что у детей плоскостопие, что часто способствует диагностическим ошибкам. Однако, большая эластичность мышечно-связочного аппарата позволяет детям иметь довольно значительный объем движений стопы, в отличии от взрослых, в связи с чем, детская стопа имеет меньшую приспособленность к статическим нагрузкам в виде соскоков с высоких предметов, прыжков, подскоков, и т.д., из-за чего и легче подвергается разным деформациям [39].

Использование в режиме дня каждого ребенка разных спортивных упражнений и игр, причем собранных в целесообразный комплекс, учитывающий поставленные перед педагогом цели, имеет важное значение, так как такое комплексное их использование позволяет легче удовлетворить индивидуальные склонности дошкольников и делать их интересы более разнообразными, способствуя знакомству с миром физической культуры и формируя нужные навыки. Именно поэтому в такой комплекс следует включать упражнения разные по своему двигательному содержанию, а также

по уровню их усвоения и технической сложности исполнения движений, так как используемое их разнообразие будет способствовать улучшению общего физического развития детей.

Применение упражнений, имеющих разный уровень сложности позволяет облегчить не только организацию, но и педагогический контроль за ходом их выполнения. Это проявится в том, что педагог сможет во время занятий уделять гораздо больше внимания контролю выполнения более сложных упражнений во время того, как другие дети будут самостоятельно делать более простые.

Утром также не надо использовать спортивные игры и упражнения, которые вызывают сильное эмоциональное возбуждение у детей и требуют от них значительных затрат физической энергии, так как такой подход будет истощать детей и не позволит им в нужной степени овладеть знаниями, навыками и умениями, которые даются им на занятиях. Такая же ситуация происходит и во время вечерних занятий, поэтому надо подбирать соответствующие упражнения для вечернего времени, так как вечером, уже даже через два-три часа после дневного отдыха, начинает снижаться работоспособность ребят. При этом, сразу после сна, когда дети ещё вялые, нагрузку, если требуется ее давать им, следует повышать постепенно.

В связи с тем, что основной задачей воспитателя является умение стать составляющей частью детского коллектива, найти подход к каждому члену группы и вжиться в обстановку игровых действий, то и он сам должен вступать в проводимую им игру. Поэтому качество организации и проведения спортивных упражнений и игр с самого момента выбора и вплоть до её окончания будет зависеть, в первую очередь, от психологической готовности педагога к такой деятельности, от его опыта и умения общаться с детьми, а также педагогических знаний [46].

Основными движениями являются ползание, лазание, ходьба, ловля, метание, бег, прыжки, бросание, упражнения на равновесия, работа над

которыми проходит в различных формах взаимодействия ребенка и педагога. В режиме дня обязательно надо уделять внимание таким физкультурно-оздоровительными мероприятиями, как подвижные игры, упражнения на прогулке, утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия. При этом, ежедневная утренняя гимнастика играет большую роль в жизни каждого ребенка, так как она является первой организованной формой работы с детьми. Причем, гимнастика, которая проводится в дошкольном образовательном учреждении, может имеет самые разные формы: сюжетная, традиционная, с помощью полосы препятствий, а также базирующаяся на основе подвижных игр и с музыкальным сопровождением.

Если рассматривать в целом физическую культуру людей, то стоит выделить и воспитательный потенциал семьи, так как в период дошкольного возраста он имеет огромное значение, именно поэтому основной задачей дошкольного образовательного центра или учреждения являются задачи по разъяснению и агитации необходимости совместно с детьми проведения спортивных упражнений, что позволит сохранить и укрепить здоровье своих детей [51].

* * *

Завершая раздел «Развитие двигательных навыков у детей» можно сделать следующие выводы:

1. В работе Шредера А.Ю. отмечено, что у трехлетнего ребенка выделяется 42 основных движения, которые он умеет. Для описанного исследования были взяты 21 из них, исходя из опыта авторов и наблюдения за детьми, взяты базовые навыки и усложненные, специфические в рамках используемого инвентаря на базе детского центра.

2. В разделе рассмотрены основные опорно-двигательные навыки и временные рамки, когда эффективнее их изучать и совершенствовать, что

взято за основу при составлении учебного плана (раздел 3.1 в настоящей работе).

3. Рассмотрены подходы к использованию на занятиях подвижных игр и различные сценарии, которые применяются в детских садах и центрах дошкольного образования, но нигде не указано, что используется самостоятельная игра для закрепления и отработки определенного двигательного навыка. В основном, педагог дает игру и либо включается в нее и ведет ее, либо наблюдает за распределенными ролями и соблюдением правил игры.

1.3 Возрастные особенности детей, формирование интереса

Выделяют следующие жизненные циклы, которые определяются по разными биологическими признаками:

1. Период новорожденных – это первые 10 дней;
2. Период грудного возраста – от 10 дней и до 1 года;
3. Период раннего детства включает 2 и 3 год;
4. Период первого детства – с 4 по 7 год;

В том случае, если ребенок достаточно активный, то необходимо заинтересовать его спортом, потому что именно в спортивной секции подвижные дети получают постепенное физическое развитие и выработку необходимых навыков, которые позволят направлять нерастраченную ими энергию в нужном направлении. Поэтому активному ребенку могут подойти такие виды спорта, гимнастика, акробатика, настольный и большой теннис, плавание, лыжи, где большое значение при выполнении определенных заданий имеют совершенная координация и техника движений [2].

В соответствии с концепцией Выготского Л.С., считается, что генезис мышления движется от наглядно-действенного к наглядно-образному и уже только затем к логическому мышлению. Именно наглядно-действенная форма мышления ребенка ставит перед ним задачу получения навыка, который бы

поспособствовал ему в дальнейшем справиться с любой стоящей перед ним практической задачей, с помощью метода проб и ошибок.

Для того, чтобы сформировать наглядно-действенное мышление, необходимо развивать у детей восприятие, образное и логическое мышление через умение анализировать полученные восприятием данные, то есть представление о назначении рассматриваемого предмета. Так, Стреблева Е.А. считает, следует постоянно обеспечивать детей предпосылками для развития наглядно-действенного мышления, развивая целенаправленность действий с интересующими вещами показывая их практическое использование и предметно-игровые действия, а также разбирать различные проблемные ситуации, возникающие в процессе их выполнения и развивать через это фиксирующую функцию речи. В связи с этим, надо использовать при общении с детьми лепку, конструирование, какие-либо дидактические игры и упражнения, привлекая ребенка к ручному труду, то позволит ему успешно развить наглядно-действенное мышление [16].

Семья оказывает большое влияние на формирование отношения детей к самому себе и к другим людям, так как на начальной стадии, то есть на более глубоком уровне осознания себя происходит заложение основы структуры будущего поведения как в семье, а затем в обществе, так и в его собственной будущей семье. В связи с тем, что систематическим воспитанием отношения к собственному здоровью у дошкольников трех-, пятилетнего возраста занимаются только учреждения дошкольного образования, то возникает необходимость в организации воздействия на детей и со стороны родителей, для того, чтобы помочь социализации ребенка в условиях семьи [17].

В ходе анализа существующих способов оценки физического развития детей, было выявлено, что лучшим способом, который бы помогал адекватно поставленным им задачам оценить развитие не только ребенка, но и коллектива, считается оценка массы тела ребенка и окружности грудной

клетки по длине тела по шкале регрессии, которая отражает физиологическую зависимость между этими двумя составляющими [19].

Важным в самостоятельной деятельности детей становится их личная заинтересованность, то есть внутренняя мотивация, где своего рода мотивом может стать интерес к познанию мира ребенка путем изучения различных видов деятельности. Одна из важнейших проблем физического воспитания – является снижение у детей мотивации к занятиям по физической культуре. Для полноценной учебы в школе, и дальнейшем – работы, необходим весьма высокий уровень здоровья. При неправильно организованных занятиях, при нарушении принципа постепенности нарастания тренировочной нагрузки, невыполнении в полном объеме нагрузок, недостаточном или избыточном количестве повторений может возникать разочарование и надолго снижаться мотивация к занятиям. Высокий методический уровень, достаточный контроль и самоконтроль позволяют избежать прекращения занятий [5].

В течение 5-6-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Потребность в движении у детей 5-6 лет настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Поэтому в данный период можно добавить в образовательный процесс более сложные в техническом и координационном плане упражнения [45].

Физиологи, занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Ученые рекомендуют в работе с детьми использовать с раннего детства движения как важнейшее средство умственного развития ребенка. Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления. От развития моторики пальцев рук зависят навыки логического мышления, его скорость и результативность.

Физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию ребенка и подготовке его к самостоятельной жизни. В спорте ребенок учится не только играть в тот или иной вид игровой деятельности, но и работе в команде, тактике, стратегии, учится проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и в своей команде на ограниченном пространстве. Принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в дальнейшей жизни и многому другому, что способствует ребенку в спорте [49].

* * *

Завершая раздел «Возрастные особенности детей, формирование интереса» можно сделать следующие выводы:

1. Важным элементом развития и совершенствования двигательных навыков является включенность родителей в жизнь ребенка, их собственная физическая активность и образованность.

2. Основным фактором мотивации к занятиям является личная заинтересованность детей в выполняемых упражнениях, педагог должен сформировать внутреннюю мотивацию, чего можно достичь с помощью познавательной деятельности в играх.

1.4 Педагогические подходы к развитию ребенка и факторы, влияющие на его развитие

Дети дошкольного возраста часто начинают подражать кому-либо, кто в их восприятии становится своего рода идеалом, именно поэтому в таком возрасте очень важно живое общение с ними. Такая ситуация связана с тем, в данное время ребенок еще не до конца знаком с миром вне семьи и своего детского сада, в связи с чем, он еще не способен сделать окончательные правильные выводы из различных ситуаций. Поэтому, считается очень

важным для детей, чтобы они осознавали свою значимость, так как их мнением по разным вопросам и делами интересуются родители [3].

В настоящее время дошкольная дидактика вытекает из положения о том, что развитие ребенка может быть полноценным и интересным, только если он занят значимой для него деятельностью и находится в развивающей среде, которая представляет собой естественную, рационально организованную обстановку, обеспеченную всевозможными обучающими и игровыми материалами. Именно такое пространство сможет оказать большое влияние на образовательный процесс ребенка, так как только в таких условиях возможна активная познавательная-творческая деятельность детей [4].

Игровая форма проведения занятий позволяет взрослым быть доступнее для детей, что позволяет им свободно общаться друг с другом, в ходе этого, ребенок получает возможность попробовать новые способы в обращении с различными предметами, научиться справляться с возникающими трудностями и полученные навыки использовать в дальнейшем и за пределами дошкольного учреждения или центра. В ходе такого взаимодействия создается безопасная атмосфера для детей, позволяющая также выделить время для свободной игры и развития коммуникации, в связи с чем, они быстрее приобретают необходимые навыки взаимодействия друг с другом, что является важным для дальнейшей успешной адаптации ребят к обучению в школе [13].

Следует отметить, что такой термин, как «раннее развитие» появился сравнительно недавно, так в нашей стране его связывают с Зайцевыми и известной семьей Никтиных, в США с нейрохирургом Гленом Доманом, в Италии это понятие рассматривала Мария Монтессори, а в Японии Масару Ибука отмечал, что «после трех уже поздно» [15].

Раннее обучение детей является единственной возможностью для естественного и эффективного развития дошкольника. Причём существует много различных взглядов на проблему раннего развития, так некоторые

специалисты полагают, что ребенка в возрасте до трех лет не надо ничему учить, потому что для нормального развития ему нужна только свобода, поэтому основной задачей взрослого является только хороший уход за ним, а все необходимые знания и навыки придут со временем. Также бытует точка зрения, что учить ребенка необходимо, но только в процессе игры, учитывая при этом возрастные особенности детей. Помимо этого, есть позиция среди педагогов, которые считают, что ребенку в возрасте именно до трех лет стоит дать очень много новой полезной информации, потому что как раз в этом возрасте и формируются основы способностей и личности каждого человека [29].

Существует несколько методик по правильному и плодотворному общению с детьми. Так, основная идея методики по Доману заключается в том, что мозг человека может максимально развивать свои возможности только при активной деятельности. В связи с этим, с самого раннего возраста необходимо детям давать мозгу различную информацию для размышления и запоминания, тогда в дальнейшем человек сможет развиваться достаточно легко. При этом надо создавать условия, чтобы ребенку во время проведения занятий было комфортно, также он должен быть в хорошем настроении, сытым и бодрым. Само время обучения следует дозировать и заканчивать занятия до того, как ребенку станет скучно, в этом случае следующие занятия инициировать он уже сам будет.

В своей методике Сесиль Лупан обращает внимание на то, что занятия с детьми раннего возраста должны быть короткими и насыщенными, мягкий подход и гибкий график обучения, зависящий от самочувствия детей, так как, на занятия они должны проходить с удовольствием.

Методика Монтессори основана на предоставлении свободы детям, когда ребенок самостоятельно выбирает, чем ему заняться и как выполнять то или иное задание, а также сколько своего времени потратить на это. Педагогика основана на трех китах-принципах: самообучение, самовоспитание и саморазвитие. Принуждать к чему-либо – запрещено.

Взрослый только помогает малышу, если в этом есть необходимость. Ведь с самого рождения человек стремится делать все самостоятельно – развивать свои телесные и духовные способности, стремится к независимости, познать окружающий мир. Для того, чтобы дети могли наилучшим образом развить свои физические и моральные качества, необходимо создать особую среду вокруг них.

Согласно принципам семьи Никитиных, развитие ребенка должно быть активным, в связи с чем, целью каждой игры данной семьи является развитие мыслительных и творческих способностей детей. Особенностью игр является осознание того, что информация может передаваться различными способами в связи с тем, что ребенок является своего рода «центром» проведения занятий, то есть становится изобретателем, так как в большинстве случаев игры являются головоломками, в ходе решения которых происходит распознавание и достраивание различных образов, что способствует развитию логического мышления детей.

Методика Зайцева исходит из того, что малыши начинают говорить сочетанием разных звуков, а не отдельными буквами. В связи с этим, Зайцев разработал методику обучения чтению маленьких детей, согласно которой алфавит, как классический подход к овладению чтением, является неприродным и не позволяет свободно выражать свои эмоции, а кроме этого создает речевые комплексы [18].

Необходимо понимать, что любая методика оценки физического развития детей должна учитывать, как влияют социальные и биологические факторы на процесс роста и развития ребенка. При этом методика, которая учитывает влияние большего количества факторов, должна обладать информативностью для принятия любых управленческих решений. Например, выделяют такие методики оценки физического развития, как региональные модифицированные шкалы регрессии, индекс массы тела, комплексная схема, центильные таблицы, Z-score оценка [25].

На физкультминутках рекомендуется делать 3-4 упражнения, направленные на пальчиковую гимнастику. Разминка должна начинаться с упражнения для крупных мышц верхнего плечевого пояса, к которым относят плечо и предплечье, при этом детям стоит предлагать махи прямыми руками, круговые движения плечами и локтевыми суставами. После этого начинается разминка уже и для пальцев с хватательных движений путем сжимания пальцев в кулак и его разжимания (двумя руками сразу, либо по очереди). Затем стоит детям предложить сюжетно пальчиковые упражнения, такие как «Пальчики здороваются», «Коготки», представляющие собой несложные движения, которые в последствие сочетаются с самомассажем кисти с помощью пальцев другой руки («Надеваем перчатку») и использованием различных предметов – прокатывание карандаша или грецкого ореха [33].

Выделяют такое физическое качество, как: врожденные, которые наследуются генетически. Мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость относят к морфофункциональным качествам. Сила представляет собой способность человека преодолевать любое внешнее сопротивление или сдерживать его с помощью мышечного напряжения. Совершать некоторое движение за максимально короткий отрезок времени человек способен за счет быстроты. Под выносливостью понимается такая способность человека, когда он может сделать некую физическую нагрузку фиксированной интенсивности, сохраняя её эффективность в течение длительного периода [34].

Сюжетно-ролевая игра, по мнению психологов, считается высшей формой развития детской игры, в период первого детства она является ведущей деятельностью. Такие игры обладают большим значением для психического совершенствования ребенка, потому что они формируют произвольную память. Правила, по которым проводятся игры, способствуют развитию самоконтроля у ребенка, ограничению эмоциональной порывистости, благодаря чему формируется характер [35].

Благоприятные взаимоотношения между спортсменом и тренером возможны тогда, когда тренер выходит за рамки деловых отношений, осуществляет не только функциональную, техническую и тактическую подготовку спортсмена, но и формирует благоприятного психологический климата в команде. Такие личностные качества тренера спортсмены высоко ценят, и он становится для них авторитетом [40].

Тренер-преподаватель должен знать не только специфику вида спорта, перечень и содержанием должностных обязанностей (функций), но и деловые и личностные качества, которыми он должен владеть, чтобы исполнять свои профессиональные обязанности; стили деятельности (руководства), наиболее оптимальные для построения деловых и личностных взаимоотношений; объективные и субъективные трудности, которые встречаются в работе и методы их преодоления; критерии, по которым оцениваются его деловые и личностные качества [41].

Во всех вариативных примерных образовательных программах для каждой возрастной группы представлены темы на весь учебный год, которыми обычно и пользуются воспитателями. Разнообразный подбор тем придает системность образовательному процессу, способствует расширению осведомленности ребенка об окружающем мире.

Творческий подход к моделированию образовательного процесса предполагает, что педагог самостоятельно, по своему усмотрению, частично или полностью может заменить тему, скорректировать содержание работы, включить региональный и культурный компонент, с учетом особенностей своей дошкольной организации [42].

Система физкультурно-оздоровительной работы стандартно включает в себя создание условий для двигательной активности детей, систему двигательной активности и систему психологической поддержки, систему закаливания, организацию рационального питания, диагностику уровня физического развития, состояние здоровья, а комплексная система

физкультурно-спортивной деятельности (КСФСД) имеет иные составляющие, а также иную цель, что и является главным и существенным различием.

Целью КСФСД является достижение более высоких спортивных результатов в неразрывном единстве с педагогическими знаниями, средствами и методами развития, воспитания, обучения и совершенствования при формировании физических и спортивных качеств [43]. Одним из основных направлений деятельности дошкольного образовательного учреждения по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями [47].

Специфической особенностью педагогического труда – основным «инструментом деятельности» - является личность педагога, социальная зрелость которого позволяет находить оптимальные решения в постоянно меняющейся «производственной ситуации», определяя результаты его работы. Традиционный подход, реализуемый в физкультурном образовании, определяется вопросами «Чему учить?» и «Как учить?». Инновационный подход добавляет к профессиональной компетентности специалистов по физической культуре требования, помимо существующих вопросов, уметь отвечать на вопрос «Как сделать так, чтобы занимающиеся хотели научиться?» [48].

17 октября 2013 года Министерством образования и науки РФ издан приказ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Согласно мнению разработчиков ФГОС ключевая линия дошкольного детства – это приобщение к ценностям культуры, а не обучение письму, счету и чтению. И это приобщение происходит через игру [40].

Дидактические игры рассматриваются в связи с деятельностью, у которой в комплекте: цель, мотив, средства и результат. Результат будет более успешен, если цель совпадает с мотивом. В игре цель сливается с мотивом игры, побуждая, направляя неудержимое стремление детей на игру. Играя,

ребенок спонтанно решает конкретную дидактическую задачу. Развивая и формируя у детей процессы психического роста, игры способствуют применению приобретенных ребенком знаний в различных ситуациях, активизируя мыслительные процессы и доставляя детям много положительных эмоций [17].

* * *

Завершая раздел «Педагогические подходы к развитию ребенка и факторы, влияющие на его развитие» можно сделать следующий вывод, что основой педагогического подхода является осознание детьми собственной значимости, интерес со стороны взрослого мнением ребенка по различным вопросам. В возрасте от 0 до 5 лет многие педагоги и психологи выделяют необходимость раннего развития, максимального внимания к детям в этот период, их обучение через игру.

1.5 Психологический аспект развития детей

Период от рождения до поступления в школу является возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни, качеств и свойств, делающих его человеком. Особенностью этого периода, отличающей его от других, последующих этапов развития, служащее фундаментом приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков, и усвоения различных видов деятельности. Формируются не только качества и свойства психики детей, которые определяют собой общий характер поведения ребенка, его отношение ко всему окружающему, но и те, которые представляют собой

«заделы» на будущее и выражаются в психологических новообразованиях, достигаемых к концу данного возрастного периода.

В дошкольном возрасте складываются психологические механизмы личности, завязываются новые связи и отношения. По словам Леонтьева А.Н., эти формирующиеся новые связи и отношения устанавливаются между отдельными процессами деятельности ребенка, причем эти отношения имеют особую природу. Они иные, чем те связи и отношения, которые характеризуют биологическое единство всякого индивида: имеют социальную природу, могут образовываться только на основе развития жизни в общественных условиях, т.е. только у человека и лишь на определенном этапе развития, возникают и развиваются под влиянием воспитания [7].

К 2-3,5 годам ребенок не только свободно передвигается и правильно обращается со знакомыми и доступными ему предметами, он говорит и сознательно руководствуется тем, что видит и слышит от взрослых, проявляет и известную инициативу, самостоятельность, его поведение характеризуется уже почти всеми психологическими чертами, которые присущи ребенку и на более поздних ступенях развития. Леонтьев А.Н. указывает, что существует одна важная особенность, которая качественно отличает поведение ребенка в возрасте до трех лет от поведения детей более старшего возраста. Особенность эта проявляется в том, что ребенок преддошкольного возраста находится как бы во власти внешних впечатлений, поэтому его очень легко привлечь к чему-нибудь, но также легко и отвлечь. Он очень эмоционально реагирует на происходящее, но его эмоции неустойчивы. Это замечательное явление: во внешних движениях, в порядке внешнего последствия эмоциональная реакция ещё сохранилась, внутренне же, психологически, эмоция уже исчезла [8].

Зачастую процесс обучения и воспитания происходит без учета индивидуальных особенностей детей. Это приводит к различным стрессовым ситуациям, обостряет противоречия между генетико-биологическими задатками и способствует росту заболеваемости детей [9].

Возникает потребность ребенка в эмоциональном контакте, его поведение организуется эмоциональными реакциями других людей. Таким образом, первоначально чисто функциональная потребность в эмоциональном насыщении, преобразуясь в стремление дошкольника к определенным переживаниям своих отношений к действительности, становится важным фактором его социального развития.

Эмоциональный отклик ребенка становится объектом определенного отношения взрослых: с одной стороны, зная их неодобрительное отношение к тем или иным действиям, ребенок может уклониться от непосредственного проявления чувств в действии и выразить его мимически или вербально; с другой стороны, зная, что окружающие одобряют его определенные действия, он может стремиться совершить их ради одобрения. Оценка поступков окружающими становится важным элементом поведения дошкольника и влияет на эмоциональную мотивацию его действий [10].

Игра теснейшим образом связана с развитием личности, и именно в период её особенно интенсивного развития – в детстве – она приобретает особое значение. В игре формируются все стороны психики ребенка. Игра в наибольшей степени способствует формированию новообразований ребенка, его психических процессов и личности в целом. Игра – это деятельность, которая изображает отношение личности к миру, что её окружает. Именно в игре впервые формируется необходимость влияния на окружение, изменить его, когда у человека возникает желание, которое невозможно сразу реализовать, создаются предпосылки игровой деятельности. Самостоятельность человека во время реализации игрового сюжета безгранична. Ребенок в игре может возвращаться в прошлое, заглядывать в будущее, много раз повторять одно и то же действие, которое приносит удовлетворение. Все это дает возможность ощутить свою значимость, стать всемогущим, желанным. Именно в игре развиваются психические качества дошкольника, подготавливающие переход ребенка к новой ступени его

развития – младшему школьному возрасту. В рамках ведущей деятельности необходимо возникают новые виды занятий, направленные на формирование и перестройку психических процессов [14].

Содержание высказываний об эмоциях детей 3-го года жизни составляют события или действия, предшествующие возникновению эмоционального состояния; включение в ситуацию, мотивированное воспринятыми или переживаемым негативным состоянием; объяснение эмоции с точки зрения психического состояния или эмоциональной экспрессии.

В возрасте 3-4 лет дети способны изложить достаточно правдоподобные с точки зрения взрослых стандарты причины и последствия как положительных (радость, восторг, удивление), так и отрицательных (грусть, злость, испуг) эмоций при выполнении задания на завершение историй про мальчика/девочку, изображенных на рисунках [21].

Эмоционально-перцептивная способность – способность, формирующаяся в процессе взаимодействий ребенка со взрослыми и сверстниками и обеспечивающая возможность адекватного восприятия и понимания эмоциональных состояний человека. В структуру эмоционально-перцептивной способности входят способности к опознанию эмоциональных состояний по выражению лица, к пониманию и вербализации эмоциональных состояний, к осознанию собственных эмоций [22].

В дошкольном возрасте идентификация эмоций – сопоставление эмоционального объекта с эмоциональным эталоном с целью опознания объекта в контексте обобщенных эмоциональных значений – имеет свою специфику и включает следующие компоненты: восприятие экспрессии, анализ соответствия экспрессивных признаков определенному эмоциональному содержанию, понимание эмоционального содержания, сопереживание (сочувствие) эмоциональному состоянию.

Приводятся данные о том, что дошкольники 4-5 лет способны идентифицировать радость, печаль и гнев независимо от канала презентации эмоции (Выражение лица и/или интонация голоса), при этом опознание и понимание указанных эмоций осуществляется успешнее, чем опознание страха и удивления. Ведущим типом восприятия экспрессии у детей этого возраста является диффузно-аморфный тип – поверхностное восприятие выражения эмоции без выделения элементов экспрессии [23].

«Психологической революцией» в развитии ребенка становится приобретением им на 3-м году жизни способности понимать и употреблять в общении слова, обозначающие эмоции – способности, позволяющей размышлять и сообщать не только о собственных текущих переживаниях, но и об эмоциях, пережитых в прошлом, о прогнозируемых и воображаемых эмоциях. По мере того как дети овладевают словесными обозначениями эмоций и начинают употреблять их в повседневной жизни во взаимодействии со взрослыми, они становятся все более компетентны в восприятии и вербализации лицевой экспрессии с точки зрения принятых в их культуре категорий эмоций и приобретают комплексную информацию об определенной категории эмоций.

На 5-ом году жизни происходит формирование модели психического – способности приписывать ментальные состояния (мнения, желания, установки, эмоции) себе и другим. По утверждению зарубежных ученых, дети 4-5 лет создают для каждой категории эмоций скрипт (сценарий). Предположительно, основу скриптов радости и печали составляет взаимосвязь лицевой экспрессии с ощущением хорошего или плохого самочувствия, а позже и с причинами возникновения эмоций; основу скрипта гнева – взаимосвязь враждебного поведения и плохого самочувствия; основу скрипта страха – наименование «испуганный», побуждающее к поиску причин отличия этой эмоции от печали и гнева [24].

Завершая раздел «Психологический аспект развития детей» можно сделать следующий вывод, что ребенок 3-5 лет сознательно руководствуется тем, о чем говорит и показывает взрослый, легко обращается со знакомыми и доступными ему предметами, проявляет инициативу в различных действиях и процессах, требует самостоятельности в выполнении упражнений и заданий.

1.6 Нормативно-правовые требования к месту проведения и форме занятия у детей 3-5 лет

Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000 N 65/23-16 О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. Оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее сильных сторон их деятельности. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится более значимым: получают дальнейшее распространение программы для часто и длительно болеющих детей, обогащается спектр оздоровительных и закаливающих мероприятий, а также профилактических процедур, способствующих снижению заболеваемости детей, появляются развивающие программы физического воспитания нового поколения [27].

Однако Минобразование России обращает особое внимание на то, что, наряду с этими позитивными процессами, в ряде дошкольных образовательных учреждений наблюдается практика неправомерного увеличения умственной и физической нагрузки воспитанников. Подобные явления вызывают у детей переутомление, невротизацию, отражаются на состоянии их здоровья и эмоциональном благополучии, являясь в последующем причиной школьной дезадаптации. В ряде случаев отбор

содержания программ дошкольного образования осуществляется исходя из «школьной логики» - логики будущих учебных.

Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655 об утверждении и введении в действие Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании [28].

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2011 г. N 2562 г. Москва «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовании». В типовом положении о дошкольном учреждении говорится, что основными функциями дошкольного учреждения являются:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечение интеллектуального и личностного развития детей;
- забота об эмоциональном благополучии каждого ребенка;
- взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка.

В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное физическое и психическое развитие.

Приказ Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ от 30.06.1992 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

Критерии оценки состояния здоровья детей:

II. Показатели физического развития

A. Обязательные:

1. Антропометрические данные и масса тела, охват грудной клетки (вдох, выдох, экскурсия, динамометрия, спирометрия).

2. Форма грудной клетки – деформации («куриная», «воронкообразная», «грудь сапожника» и др.).

3. Форма ног – нормальная, Х-образные, О-образные.

4. Стопа – нормальная, уплощенная, полая.

5. Осанка – нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

Б. Дополнительные:

1. Толщина жировой складки в 4-х точках. Определение процента жировой массы.

2. Форма живота (нормальный, впалый, выпуклый, отвислый).

3. Оценка гармоничности развития по индексам или местным стандартам (или центильная оценка).

III. Показатели физической подготовленности по физическим тестам

A. Обязательные:

1. Подтягивания или отжимания (сила) (раз).

2. Быстрота бега на 10, 30 метров (мин.).

3. Метание (теннисного мяча) на дальность (м).

4. Прыжки в длину, высоту с места (м).

5. Бег на выносливость в течение 1,5 минут.

Б. Дополнительные:

1. На статическую выносливость (упражнения «рыбка», «угол») на время в секундах.

2. Статическое равновесие, стоя на одной ноге «ласточка» с закрытыми глазами, в секундах.

3. Гибкость – наклоны вперед, стоя на скамейке в сантиметре от нулевой линии.

4. Координация движений – бросание мяча о стену попеременно руками в течение 10 секунд с 1 метра.

5. Силовая выносливость – количество седов из положения лежа на спине [29].

Зона игровой территории включает в себя групповые площадки – индивидуальные для каждой группы: рекомендуемая площадь из расчета не менее 7,0 м² на 1 ребенка для детей младенческого и раннего возраста (до 3-х лет) и не менее 9,0 м² на 1 ребенка дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет) и физкультурную площадку (одну или несколько) [30].

Помещения для занятий детей дошкольного (до 7 лет) возраста размещаются не выше третьего этажа. При спортивных и хореографических залах оборудуются помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек. Каждый занимающийся в зале обеспечивается шкафчиком или вешалкой для одежды [31].

Необходимо помнить об особенности обмена веществ у детей, которая состоит в том, что значительная доля энергии (больше, чему у взрослых) идет на процессы роста, развития растущего организма, т.е. на «пластические моменты». При активной двигательной деятельности детей расход энергии связан не только с необходимостью восполнения истраченных источников энергии, но и с процессами роста, развития [44].

* * *

Завершая раздел «Нормативно-правовые требования к месту проведения и форме занятия у детей 3-5 лет» можно сделать следующий вывод, что

существует проблема переутомления у детей из-за непропорционального увеличения у них умственной и физической нагрузки на занятиях. В данном возрасте акцент следует делать на формирование у детей интереса и ценностного отношения к гармоническому физическому развитию. За счет разнообразного двигательного опыта, насыщения потребности в двигательной активности, происходит умственное и всестороннее развитие ребенка.

1.7 Особенности проведения детского фитнеса

Цель детского фитнеса: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей, привитие интереса к физическим занятиям. Особенности формирования навыков у детей 2-3 лет показаны на рисунке 2.

Задачи детского фитнеса:

1. формирование правильной осанки и формирование сводов стопы;
2. формирование двигательных навыков и умений;
3. развитие психо-физических качеств (ловкость, сила, выносливость, быстрота);
4. развитие двигательных способностей (функция равновесия, координация движений и скоростно-силовые способности);
5. формирование гармоничного телосложения;
6. формирование потребности в систематических занятиях;
7. создание благоприятного эмоционального фона.

Составляющие детского фитнеса: досуг в детской комнате, уроки, секции, персональные тренировки, самостоятельное времяпровождение, бассейн.

Обучение детскому фитнесу происходит сертифицированными тренерами на базе специальных школ. В городе Красноярске существует школа фитнеса Kras Fit, на базе которой проходила аттестацию автор исследования. Изучается методическая сторона вопроса, базовые подходы фитнес-индустрии, допустимые и запрещенные упражнения общие и с учетом

возрастных особенностей. При составлении плана занятий важно знать особенности формирования двигательных навыков, физиологию и протекающий этап психологического процесса. До пяти лет нельзя давать упражнения на силу, на данном этапе развития необходимо развитие точности, мелкой моторики, крупных мышц, подвижности суставов. Ввод силовых элементов допустим как усложнение двигательного навыка или игрового элемента, например, фитнес-инструктор держит обруч, ребенок лежит на спине, колени согнуты, руками хватается за обруч, и педагог поднимает его верхнюю часть туловища (положение тела как при поднятии корпуса на проработку верхнего пресса).

При составлении плана занятий для детей 3-5 лет вставляются общеразвивающие упражнения и корригирующие, которые направлены на профилактику плоскостопия. Вводятся упражнения с работой ног. Если занятие с мячом, то мяч катают, пинают, крутят, удерживают ногами наравне с руками. Вводятся элементы мелкой моторики на ноги – переложить небольшие палочки диаметром в 1,5-2 см, разложить шишки и т.д.

Закрепление двигательных навыков происходят как через игру, так и через танец. Подбирается музыкальное сопровождение с песнями на русском языке, где проговариваются движения, которые надо сделать. Придумываются стихи, перечисляющие движения. Словесное и наглядное описание и выполнение, формирование последовательности выполнения, соответствия слова и действия.

В детском фитнесе эффективен круговой метод, здесь он заключается в том, что с разным оборудованием дети делают определенные упражнения для совершенствования двигательного навыка. Под веселую динамичную музыку каждый встает рядом с «базой», количество упражнений должно быть по количеству детей, чтобы не создавалась очередь на ожидание, отрабатывается лазание по лестнице, броски мяча в «корзину», прыжки (возможно добавление усложнений, прыжок через что-то или с помощью чего-то), ползание (по-

пластунски, по скамье, по ковру, через что-то, с предметом, по маршруту и т.д.). Отработка бросков происходит необязательно только с мячом. Сейчас популярно использовать в детском досуге для игр «сырную дырку», в ткани вырезаются круглые дырки разных диаметров, в них можно целиться резиновыми мячами, мягкими мячиками из ткани и ваты, без задания дети стремятся забросить мячи в самые большие дырки, постепенно, с развитием меткости и мотивацией от фитнес-инструктора, им становится интересно точно попасть в мишени поменьше.

Катание мяча один из навыков, которому следует уделить особое внимание, часто занятия на него являются сопутствующими метанию или отработке бросков. Однако катать можно различные предметы и различными способами, что важно показать ребенку. Катание – это будущий снеговик, футбол, принцип движения штор по гардине, езда транспорта, скольжение санок, коньков и многого другого. Ребенку нужны примеры, где он может применять и осознавать свои действия, что совершает и с помощью чего.

Навык равновесия заключается не только устойчивостью на одной опоре, поджать одну ногу к себе, на другой ровно стоять, но ходьбы заданным маршрутом ровно, без запинок. Равновесие соблюдается, когда дети удерживают предметы в руках и делают что-то еще, например, выполняют бег, ходьбу. На занятиях есть возможность научить ориентации в пространстве, своего положения относительно других людей и предметов, изучение собственных возможностей и способностей.

Виды уроков:

1. общеразвивающие: силовые, аэробные, комплексные, игровые;
2. коррекционные или профилактические: профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка и плоскостопие);
3. формирование творческих способностей, развитие мелкой моторики.

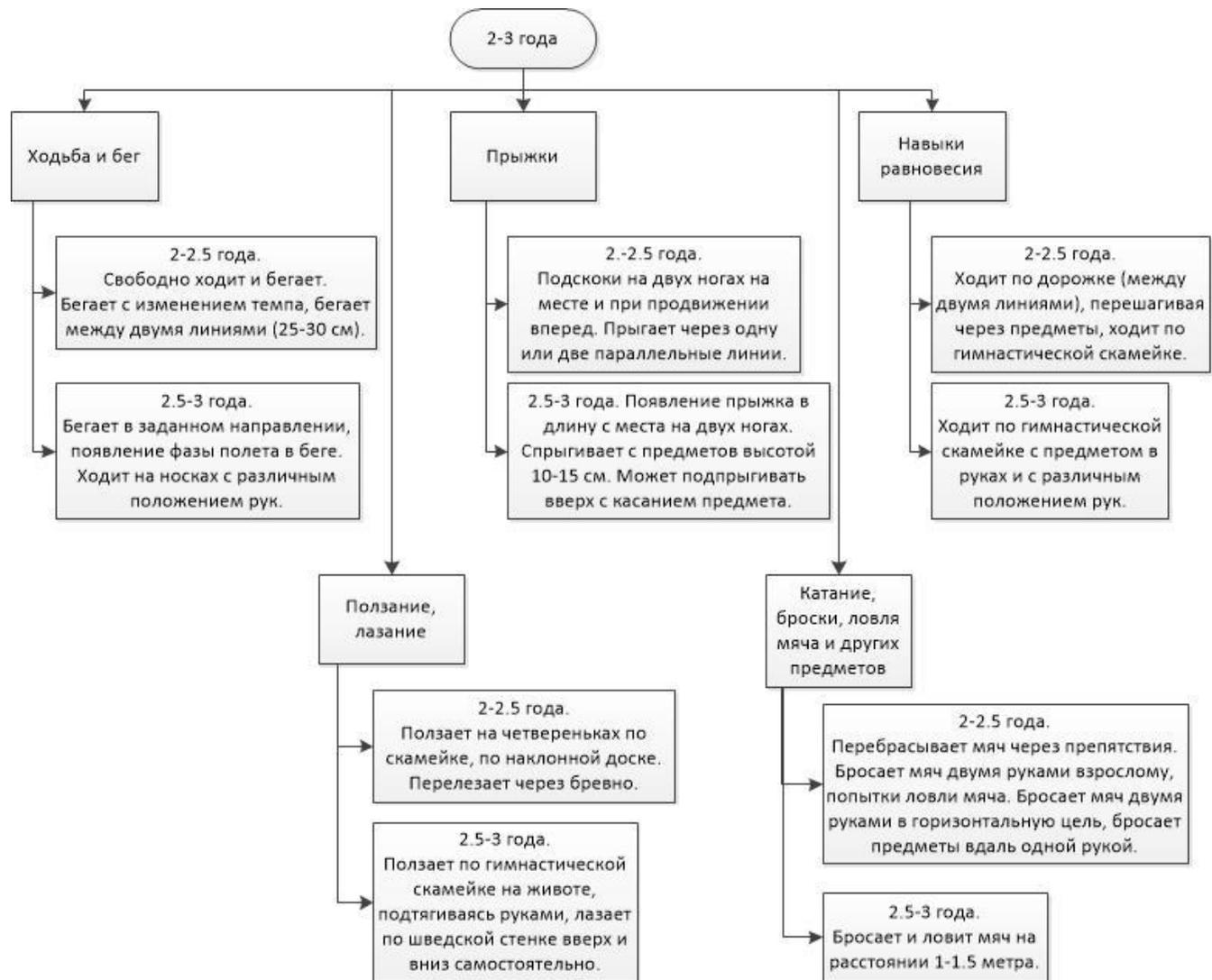


Рисунок 2 – Особенности формирования двигательных навыков

Требования к проведению занятий:

1. Содержать определенные общие и частные задачи.
2. Быть правильно методически построенными.
3. Носить воспитывающий и образовательный характер.
4. Последовательно продолжать предыдущие занятия, а также иметь свою целостность и законченность.
5. Учитывать состав занимающихся, их возраст, пол, физическое развитие и физическую подготовленность.
6. Содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию правильной осанки детей.
7. Быть интересным для детей, побуждать их активность.
8. Правильно сочетаться с другими занятиями в расписании уроков (сначала интенсив, потом статика).

Основные принципы тренировки:

- постепенность (увеличение нагрузки, сложности занятий);
- последовательность (пока не освоили простое, не идем дальше);
- доступность;
- систематичность;
- повторение;
- индивидуальный подход.

Наличие музыкального сопровождения на уроках:

- создает положительную атмосферу занятий;
- способствует развитию чувства ритма у детей;
- развивает умение совмещать движения с музыкой;
- правильно подобранная музыка облегчает проведение урока.

Подбор музыкального сопровождения на занятиях у детей 3-5 лет.

Характер музыки: популярные детские мелодии и песни отечественных и зарубежных авторов, народные мелодии, классическая музыка для детей,

преимущественно без слов. Используется фоновая, специальная (пальчиковая гимнастика, танцевальная и т.д.), ритмичная музыка. Количество ударов в минуту от 85-100 до 120-130 [55].

* * *

Завершая раздел «Особенности проведения детского фитнеса» можно сделать следующий вывод, что необходимо грамотное составление плана занятия с детьми, чтобы материал изучаемого опирался на освоенные знания прошедших уроков. Обязательным условием является подбор музыкального сопровождения и выбор безопасного инвентаря.

* *

*

Завершая главу 1 «Литературное исследование развития двигательных навыков у детей 3-5 лет» можно сделать следующие выводы:

1. Открытым остается вопрос возрастных особенностей детей и мотивации к занятиям, в аспекте проявления интереса у детей к изучению опорно-двигательных навыков и их совершенствованию с помощью игровых элементов.

2. Важным элементом развития и совершенствования двигательных навыков является включенность родителей в жизнь ребенка, их собственная физическая активность и образованность.

3. Основой педагогического подхода является осознание детьми собственной значимости, интерес со стороны взрослого человека мнением ребенка по различным вопросам. В возрасте от 0 до 5 лет многие педагоги и психологи выделяют необходимость раннего развития, максимального внимания к детям в этот период, их обучение через игру.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

На первом этапе исследования проводился анализ литературных источников по теме «Совершенствования двигательных навыков у детей 3-5 лет», рассматривались и другие схожие темы по данному возрасту: психофизиологические особенности, нормативно-правовая база, вопрос мотивации, методики проведения занятий.

Второй этап проводился с ноября 2017 по март 2018 года было проведено анкетирование. Всего опрошено было 58 респондентов – родителей, у которых на момент опроса детям было 3-5 лет. Анкетирование было направлено на изучение физического развития у детей 3-5 лет.

На третьем этапе работы было проведено педагогическое наблюдение. Оно проводилось с февраля по апрель 2018 года. В наблюдении приняли участие 16 детей - две группы «Арт-сада»: утренняя и дневная. Было рассмотрено и изучено 50 часов, велись два протокола занятий: по хронометражу занятия и по степени освоения навыков детьми.

На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент с ноября 2018 года по май 2019 года на базе детского центра ООО «ВК», расположенного по адресу г. Красноярск, ул. Конституции СССР, 7. В эксперименте приняли участие 14 детей – две группы «Арт-сада». Утренняя группа была контрольной, а дневная группа детей – экспериментальной. В ходе эксперимента с помощью разработанной методики совершенствовались опорно-двигательные навыки у детей 3-5 лет. Эксперимент длился полгода, 144 часов.

На заключительном, пятом, этапе была проведена статистическая обработка результатов и сделаны выводы об эффективности проведенных мероприятий.

2.2 Методы исследования

Анализ литературных источников – изучение доступных научных материалов, связанных с изучением вопроса совершенствования опорно-двигательных навыков у детей 3-5 лет. Были изучены вопросы развития двигательных навыков у детей, становление их психоэмоциональной сферы, вопросы мотивации в освоении физических навыков, психологический аспект в развитии детей.

Анкетирование – метод опроса респондентов для выявления проблематики в заданной области научного изыскания. В данном случае использовался инструмент составления электронной анкеты. Опрос проводился с целью выяснения степени включенности родителей в помощи освоения физических навыков своих детей.

Педагогическое наблюдение – метод пассивного сбора информации для дальнейшего исследования, когда данные собираются без вмешательства в рассматриваемый процесс. Все наблюдения фиксируются в протоколе, данные из которого затем статистически обрабатываются. На их основе принимается решения для проведения педагогического эксперимента – на чем сделать акцент, какую группу выбрать контрольной, а какую экспериментальной, какие упражнения взять констатирующими.

Педагогический эксперимент – метод специальной организации педагогической деятельности направленный на достижение определенного результата, подтверждения или опровержения гипотезы, разработанной теории. Суть проведенного эксперимента заключалась в том, чтобы с помощью игровых методов совершенствовать опорно-двигательные навыки у детей 3-5 лет. Были разработаны методика проведения занятий, учебный план занятий, комплекс упражнений.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных с помощью методов математического анализа. Были использованы методы вычисления среднего арифметического числа, определение максимального и

минимального значения, дисперсионный анализ данных, обработка данных с помощью t-критерия Стьюдента.

2.3 Методика проведения занятий по детскому фитнесу у детей 3-5 лет

В детском фитнесе на тренировках для детей 3-5 лет преимущественно используется метод частичной регламентации, а именно, - игровой метод. Это обусловлено психическими особенностями детей данного возраста: быстрая смена интереса, недолгая концентрация, различия физической формы и интереса к физическим упражнениям, время тренировки, психоэмоциональное состояние детей и др. Из методов строгой регламентации на каждом занятии используется метод по частям, так как перед воспроизведением двигательного навыка (разучивание/ вспоминание/ закрепление) сначала используется подводящее упражнение (перед прыжками – пружиним коленями, перекатываемся с пятки на носок, соединяем оба этих упражнения, далее – прыжок). Целостный метод используется в играх, закрепляющих разученный двигательный навык. Соответствие методов и структуры занятия приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Методика проведения занятий

Структура занятия	Название метода
Приветствие	Общепедагогический словесный метод (объяснение и дидактический рассказ)
Зарядка месяца	Общепедагогический словесный (объяснение) и наглядный метод (непосредственной наглядности)
Стретчинг стоя	Общепедагогический наглядный метод (непосредственной наглядности)
Двигательный навык	Метод обучения двигательным действиям по частям
Игры на закрепление навыка	Метод обучения двигательным действиям (целостный); метод частичной регламентации (игровой метод)
Усложнение навыка	Метод обучения двигательным действиям (по частям)
Стретчинг, самомассаж	Общепедагогический наглядный метод (непосредственной наглядности – стретчинг; метод направленного прочувствования движения – самомассаж)

ГЛАВА 3. ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

3.1 Особенности составления учебного плана для детского центра

Учебный план должен содержать в себе следующие пункты (в соответствии с ФГОС, из закона «Об образовании» глава 2, ст.11):

1. Форма обучения (очное, заочное);
2. Структура и объем образовательной программы;
3. Результат освоения образовательной программы;
4. Срок получения образования.

Закон «Об образовании» Глава 2. Ст. 12 пункт 5. Образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, если настоящим Федеральным законом не установлено иное [55].

Составление плана работы школы на 2017-2018 г. должно удовлетворять следующим критериям:

1. Поддержание достойного уровня школьного образования.
2. Учет потребностей детей в плане получения знаний и отдыха, то есть учебной нагрузки.
3. Поддержание патриотических настроений у подрастающего поколения.
4. Определение рабочего времени для педагогов.

Учебный план по совершенствованию опорно-двигательных навыков (ОПД) должен (таблица № 2):

1. Составляться в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), чтобы обеспечить единое образовательное пространство на территории всей страны. Одинаковые требования к обучению уменьшают период адаптации детей при переходе в новое учебное заведение.

2. Ориентироваться на основные критерии:

- распределение учебной нагрузки с учетом потребностей учащихся;
- установление распорядка дня для педагогов;
- поддержание высокого уровня обучения;
- воспитание патриотизма.

3. Опирается на список учебников, рекомендуемых для реализации образовательных программ Министерством образования и науки РФ [56].

Таблица 2 – Учебный план на 2017-2018 гг. группа «Арт-сад»

Блок работы педагога по физическому воспитанию фитнес – 70 часов (в год)						
№	ОПД	Кол-во часов	Мышцы	Упражнения	Вид занятия	Инвентарь
1	2	3	4	5	6	7
1	Прыжки	14	Учим, какие мышцы работают: икроножные, мышцы бедра и ягодицы, мышцы спины, пресс,	Отработка простого прыжка на месте, с продвижением, в длину, в высоту, через предметы, на точность исполнения, на одной ноге и т.д.	Тренировка	Коврик, скакалка, обруч
2	Катание, метание	14	Мышцы плечевого пояса и рук	Отработка навыка по одному, в парах и группах с различными приспособлениями и заданиями	Тренировка	Мяч, обруч
3	Ползание, лазание	14	Верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи (при ползании); при лазании попеременно сокращение и расслабление мышц	Ползание на четвереньках, «попластунски», по скамье/кубах/полу/ковру. Лазание по лестнице, кубам	Тренировка	Куб, лестница, скамья, коврик

Окончание таблицы 2						
1	2	3	4	5	6	7
4	Равновесие	14	Что такое орган равновесия?	Различные упражнения на равновесие с последовательным усложнением	Тренировка	Скамья, мяч, обруч
5	Броски, ловля	14	Чем отличается метание, катание и броски. Чувствуют, какие мышцы задействованы: мышцы спины, пресса, плечевого пояса, рук.	Отработка навыка по одному, в парах и группах с различными приспособлениями и заданиями	Тренировка	Мяч
ИТОГО		70				

Учебный план по физическому воспитанию направление «танцы» описан в таблице №3, в таблице №4 описано содержание работ детского фитнес-инструктора. Рассматривается вид деятельности и отдельно каждый опорно-двигательный навык, их усложнения, описание.

Таблица 3 – Учебный план на 2017-2018 гг. группа «Арт-сад»

Блок работы педагога по физическому воспитанию танцы – 35 часов (в год)					
№	Танце	Кол-во часов	Материал для изучения	Упражнения	Вид занятия
1	2	3	4	5	6
1	Танец «Лимонадный дождь»	5	Что такое хореография и какие в ней основные позиции рук и ног	Учим основные позиции рук и ног в хореографии	Отработка нового материала
2	Танец «летяченька»	6	Что такое ритм	Учимся слышать и считать ритм	Отработка нового материала

Окончание таблицы 3					
1	2	3	4	5	6
3	Танец «Весёлый робот»	6	Что такое имитация движений, блокировка	учимся координировать работу рук ног, блокировать движения, делать точки	Отработка нового материала
4	Танец «Коробка с карандашами »	6	Что такое пространство и как с ним работать	учимся осваивать пространство и показывать размеры через движения	Отработка нового материала
5	Танец «Просто мы маленькие дети»	6	Что такое стиль	осваиваем стили танцев, начинаем с простых танцев типа «Макарены»	Отработка нового материала
6	Танец «Снежинки»	6	Что такое состояние, как его показать	учимся передавать состояние песни через танец, осваиваем движения, показывающие температуру	Отработка нового материала
ИТОГО		35			

Таблица 4 – Содержание работы детского фитнес-инструктора

Вид деятельности	Описание
1	2
«Физическое развитие»	<p>Ходить: Ходьба обычная, на носочках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях, по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную; с выполнением заданий; по доске, с перешагиванием.</p> <p>Бег: Обычный, на носочках, по прямой, в рассыпную, змейкой, по кругу, с выполнением задания, с изменением темпа;</p> <p>Игры с мячиком: катание, бросание, ловля, метание: (друг другу, между предметами, на дальность, чередовать руки, в цель - двумя руками, снизу, от груди, вверх, вниз, об пол).</p> <p>Ползание, лазание: на четвереньках, по прямой, между предметами, вокруг них, подлезание, пролезание, перелезание, по лестнице, гимнастической стенке;</p> <p>Прыжки: на двух ногах на месте, с продвижением, из круга, в круг, вокруг, между, с высоты, вверх, подпрыгивание, через, в длину;</p> <p>Строевые упражнения: в колонну по одному, шеренгу, по кругу, перестроение в колонну по два, врассыпную, повороты;</p> <p>Ритмическая гимнастика – под музыку</p> <p>Упражнения для кисти рук: поднять, опустить прямые руки, вверх, вниз, в стороны, переключивание предметов – перед, за спиной, в ладоши; Упражнения для спины: передавать над головой, повороты, наклоны, сидя поднимать ноги, лежа – поднять ноги, «велосипед»;</p> <p>Упражнения для брюшного пресса: на носках, приседания, наклоны, поднятие ног;</p>

Окончание таблицы 4	
1	2
Танцы	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений: постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев; упражнения для плеч; упражнения для головы; упражнения для корпуса; ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; бег и прыжки; притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; хлопки; упражнения с атрибутами (мяч, погремушка); упражнения и игры по ориентации в пространстве; построение в круг; построение в линию; построение в две линии. Танцевальные этюды, игры, танцы народов мира: вальс, полька, краковяк, испанские танцы, белорусский, украинский, индийский, джаз, модерн, хип-хоп.
Фитнес	Игровой стретчинг - (животных или имитационных действий) выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. Черлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, акробатика, гимнастика. Партерная гимнастика (упражнения на полу): упражнения для развития гибкости; упражнения для стоп; упражнения для развития растяжки; упражнения для позвоночника.
Дыхательная гимнастика и йога	Массаж, игровой массаж, основные элементы йоги, су-джок терапия, релаксация
Работа с родителями	Совместные с родителями занятия, открытие уроки, информационные памятки и консультации: «Роль отца в приобщении ребенка к физической культуре и спорту» «Как правильно подобрать лыжи, обувь и одежду на прогулку ребёнку» «Комплекс упражнений по профилактике и коррекции начальных форм плоскостопия» «Планирование и организация спортивных игр на прогулке»

Текущий и промежуточный контроль осуществляется посредством проведения праздников, концертов, выставок детских работ, а также методом наблюдения за детскими и детско-родительскими взаимоотношениями. Занятия приводятся в соответствие с временами года, основными государственными праздниками. Исходные данные и динамика развития фиксируются в контрольно-измерительных материалах. Достижения детей показываются родителям, если ребенок не умеет что-то делать, об этом говорится, акцент на том, как с ним можно заниматься дома. При достижении

результата идет его закрепление, демонстрация родителям, отмечается в соответствующем журнале, чтобы оценивать динамику.

* * *

Завершая раздел «Особенности составления учебного плана для детского центра» можно сделать следующие выводы, что при составлении учебного плана для детского центра необходимо учитывать возраст занимающихся, психологические особенности, возможность занятости детей в других секциях и кружках, рабочее время родителей, для расчета оптимального времени занятия и длительности.

3.2 Результаты опроса родителей по физическому развитию их детей 3-5 лет

С сентября 2018 по декабрь 2018 года было проведено анкетирование с помощью «Goggle формы». Всего опрошено было 58 респондентов – родителей. Цель опроса заключалась в выявлении степени осознанности родителями систематического развития ребенка. На рисунках 3-16 показаны результаты по каждому вопросу анкеты.

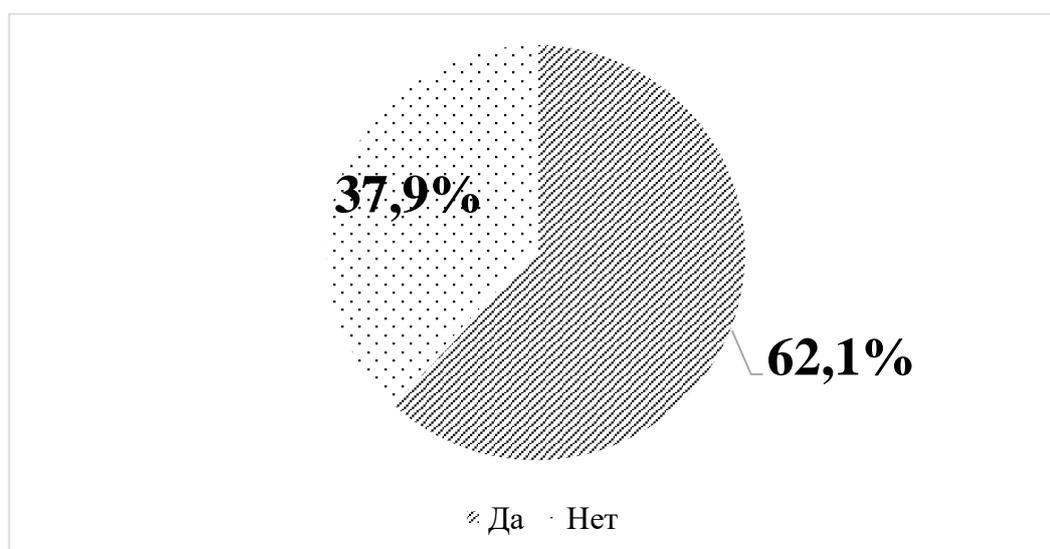


Рисунок 3 –Посещение детьми занятий по физическому развитию



Рисунок 4 - Количество дней в неделю, когда должен ребенок 3-5 лет целенаправленно отрабатывать навыки

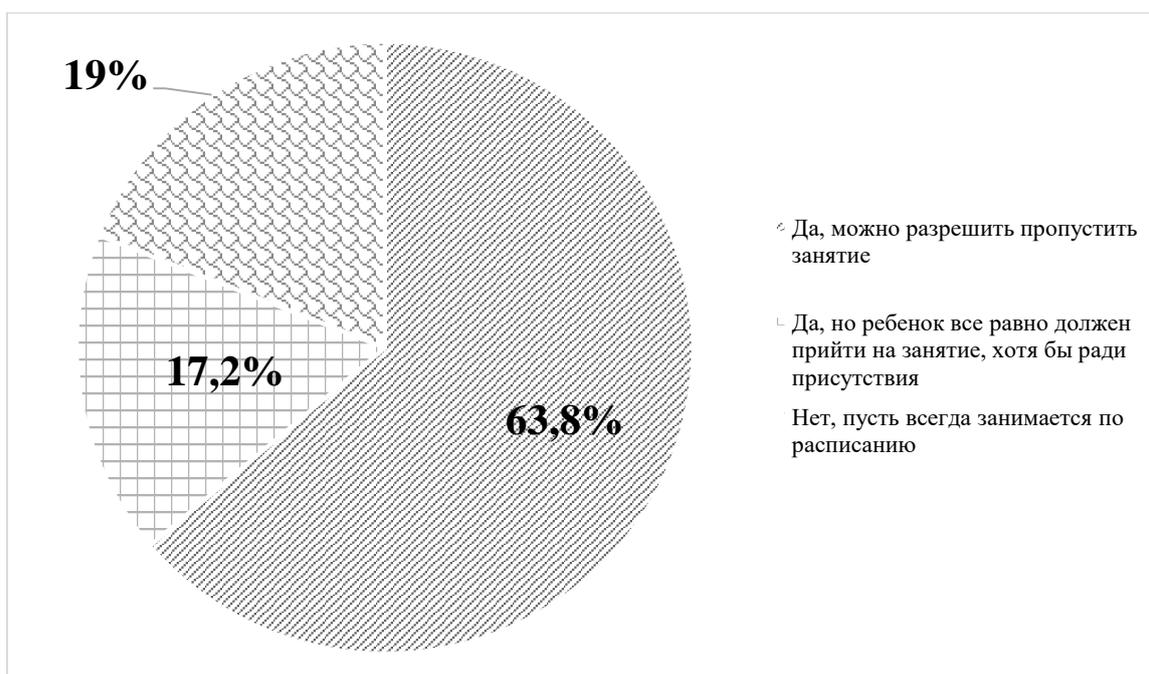


Рисунок 5 - Необходимость послаблений на занятиях с учетом психофизического состояния ребенка (нет настроения, не хочет в садик, плаксивость и т.п.)

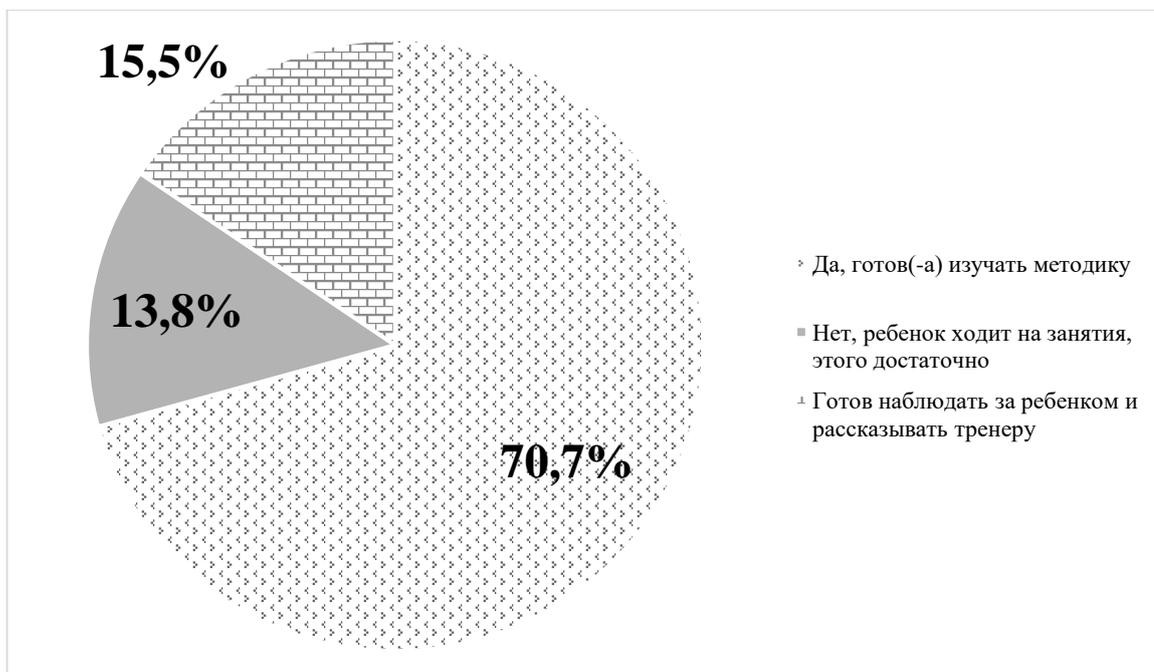


Рисунок 6 - Готовность занятий с детьми развития двигательного навыка дома (следить за правильным выполнением)

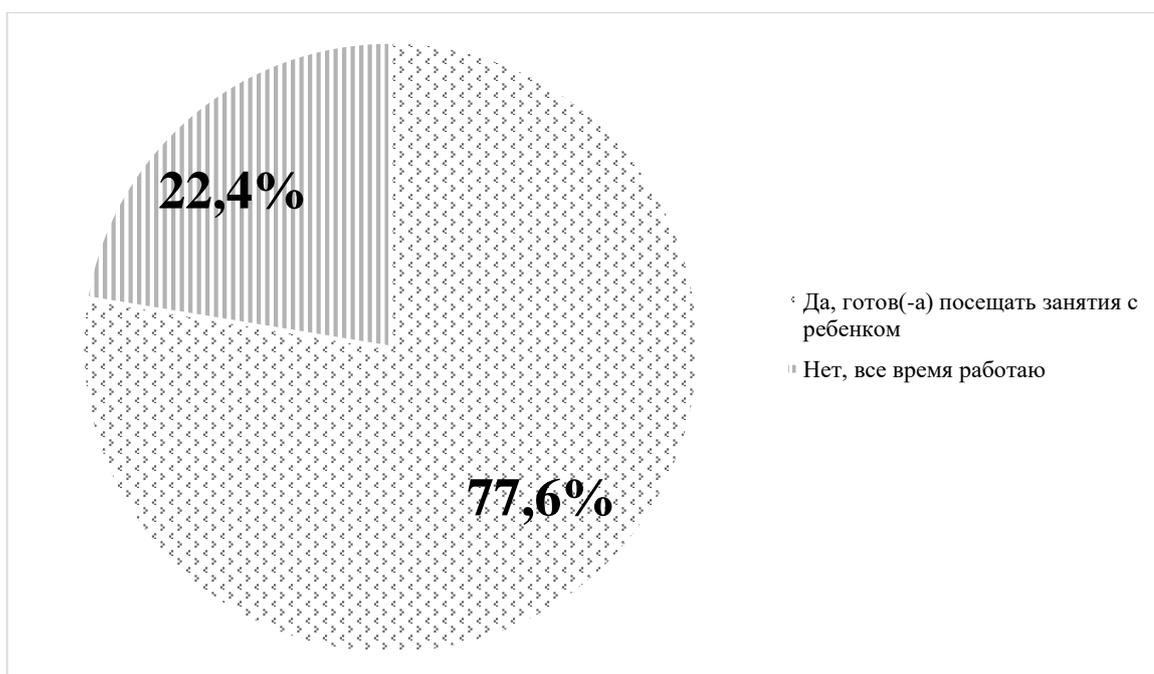


Рисунок 7 - Готовность заниматься с ребенком на занятиях развитием двигательных навыков

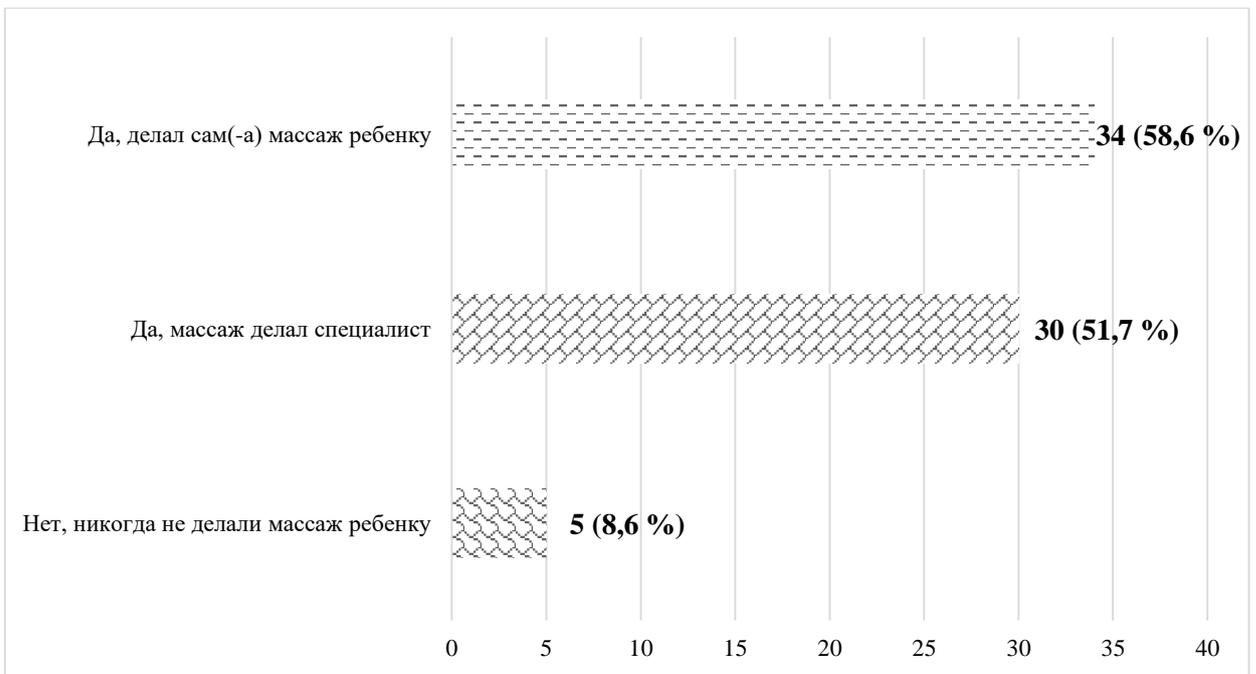


Рисунок 8 - Выполнение массажа ребенку

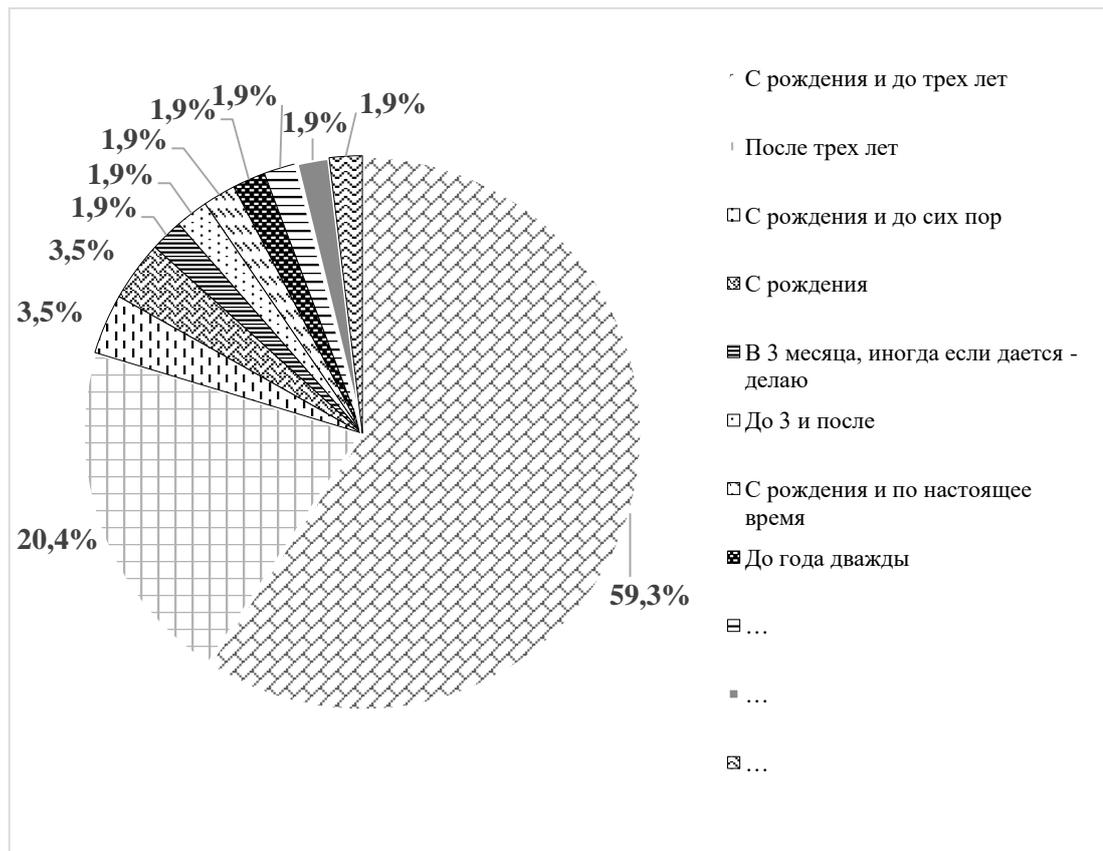


Рисунок 9 - Возраст начала выполнения массажа детям

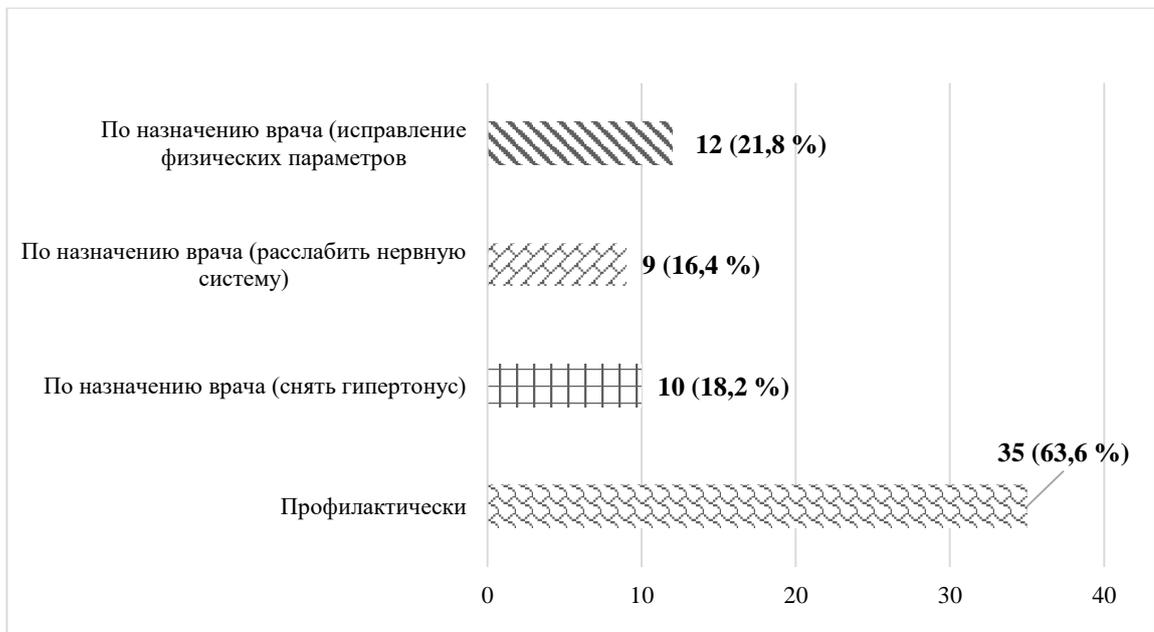


Рисунок 10 - Причины выполнения массажа

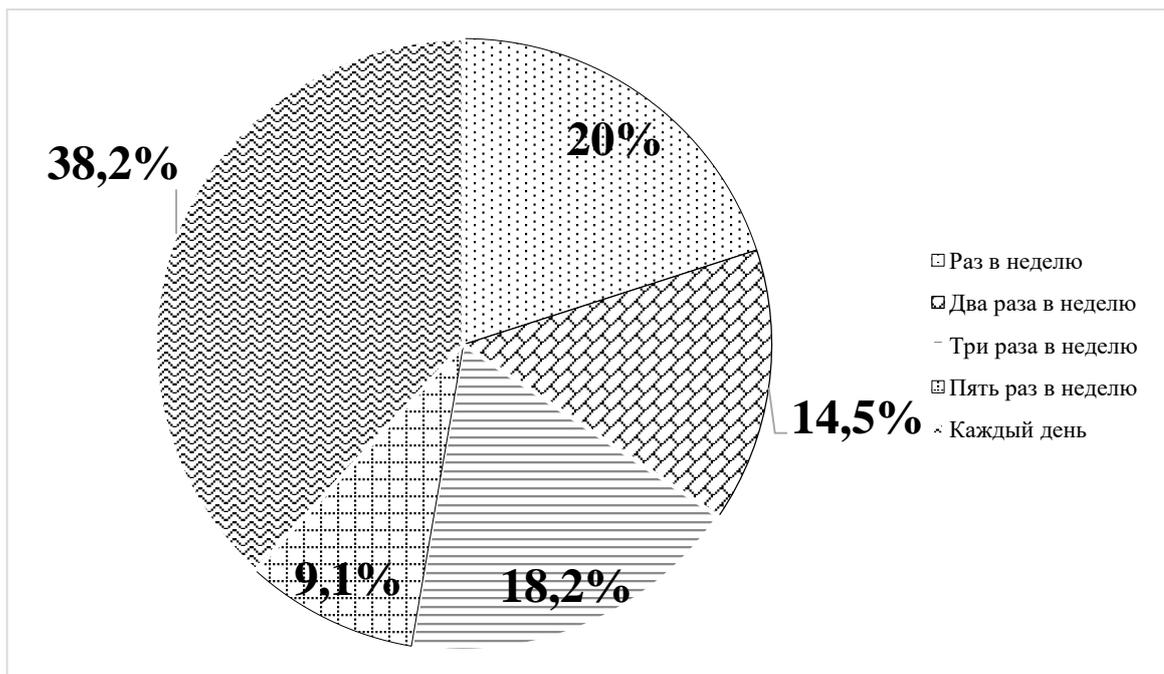


Рисунок 11 – Количество сеансов массажа в неделю

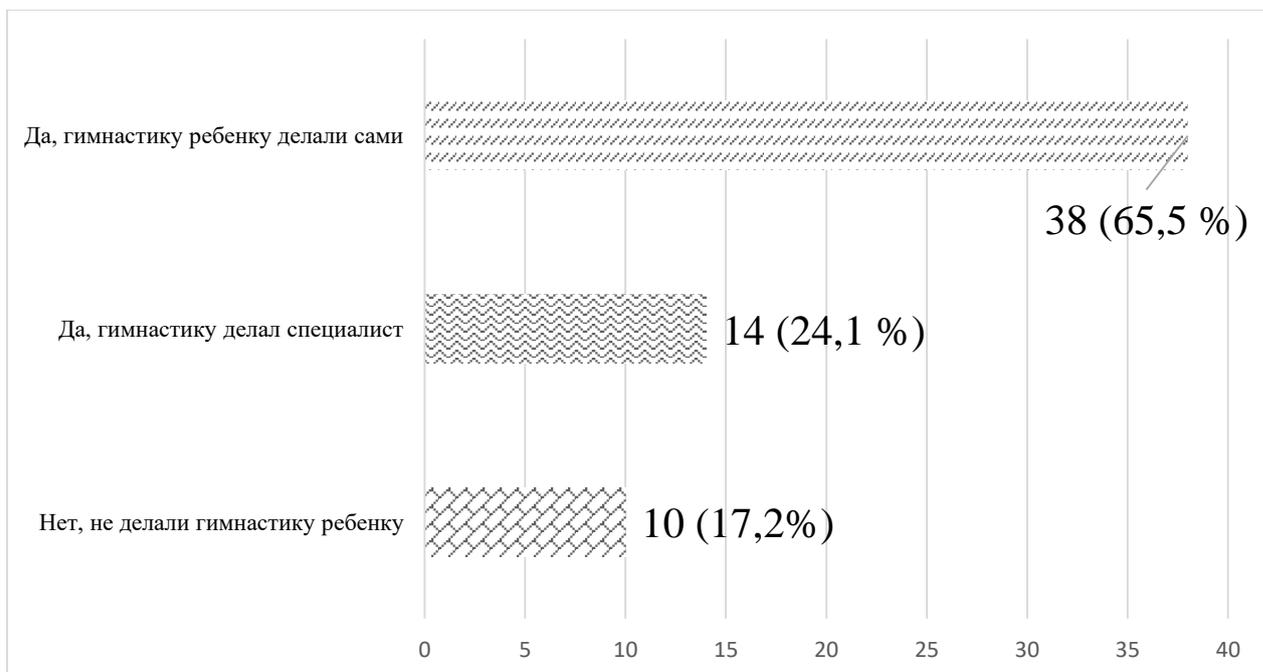


Рисунок 12 – Выполнение гимнастики ребенком

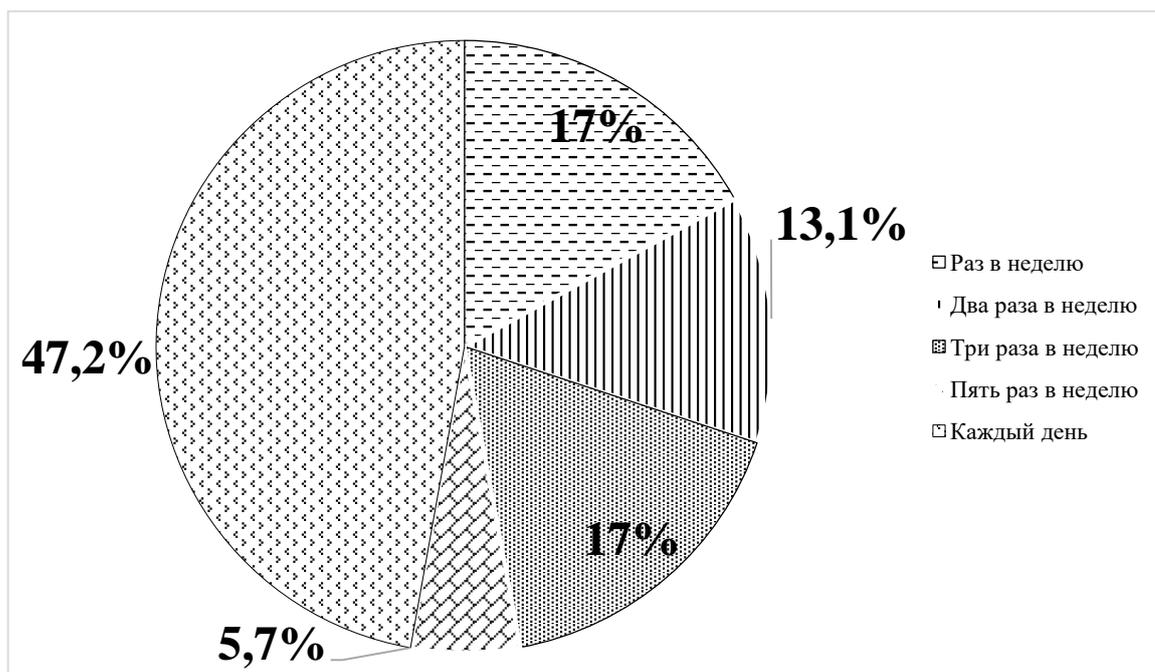


Рисунок 13 - Регулярность занятий гимнастикой

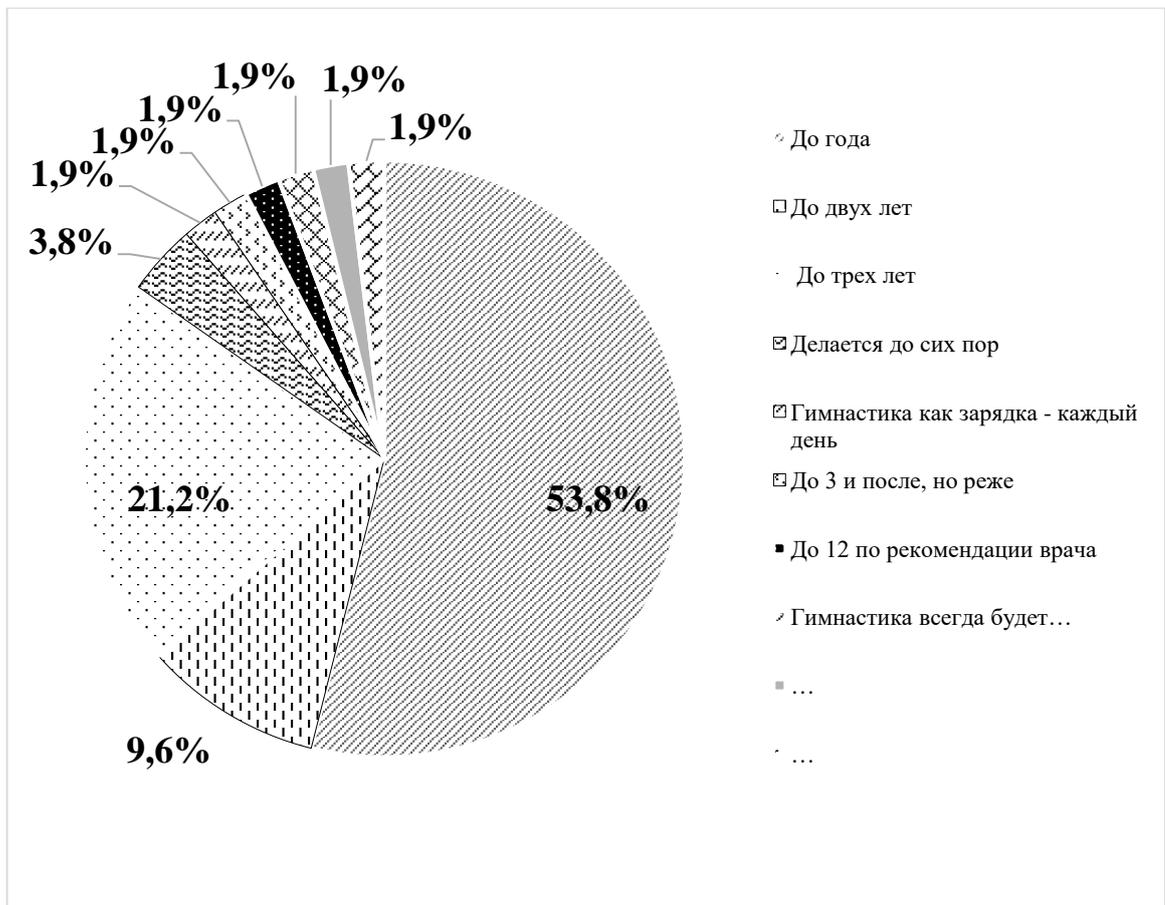


Рисунок 14 – Возраст, до которого делалась гимнастика

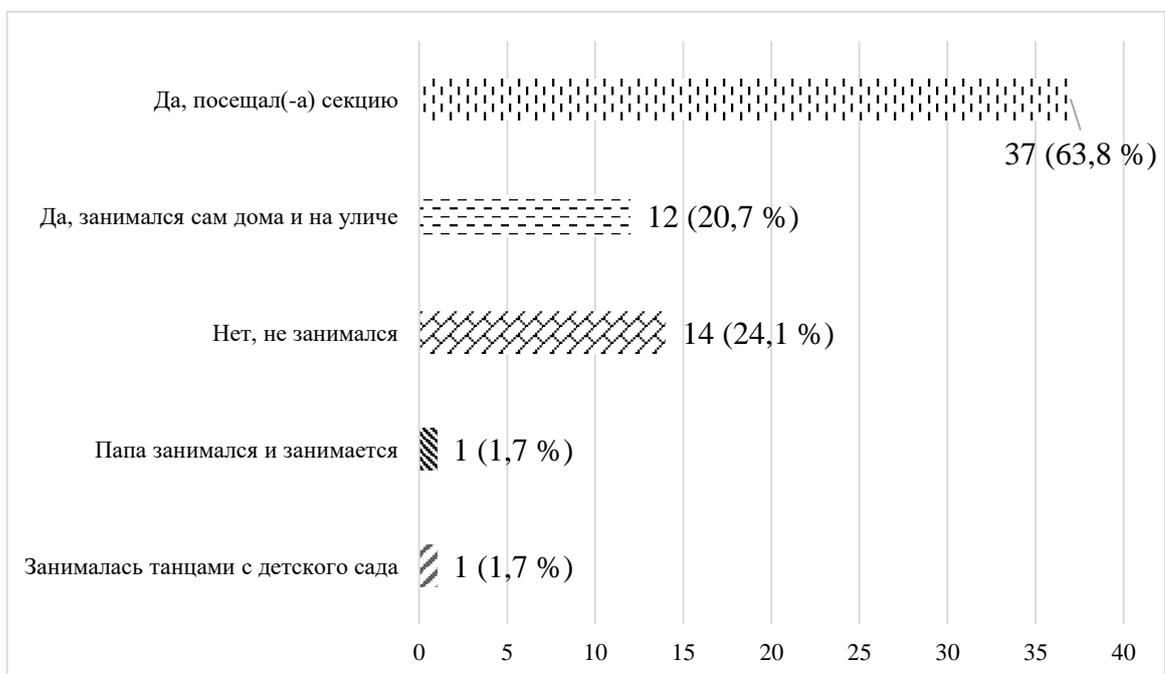


Рисунок 15 – Занятие спортом родителями

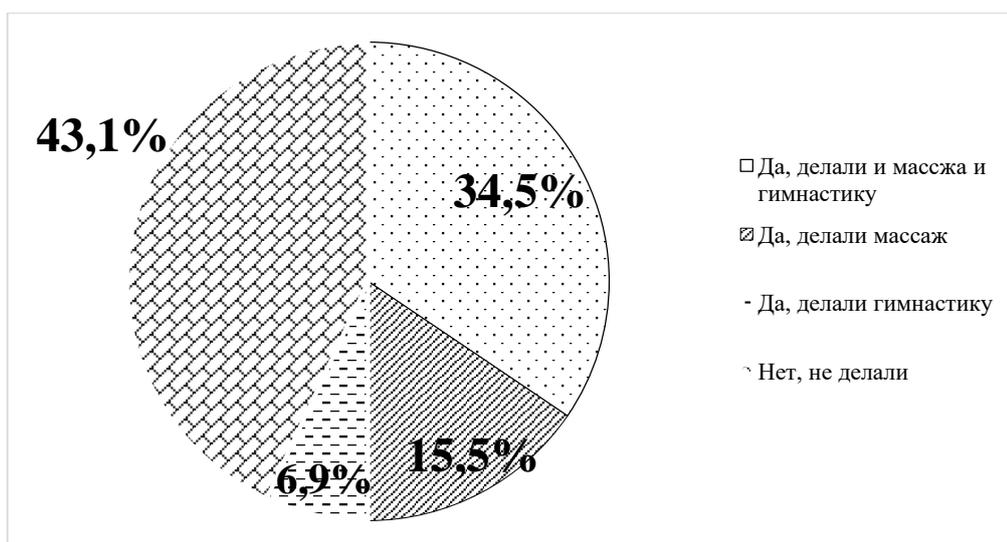


Рисунок 16 - Выполнение массажа и гимнастики в грудничковом возрасте

Опрос проводился на базе детского центра ООО «ВК» и с помощью сети Internet для охвата мнения родителей из разных регионов страны. Большинство родителей согласны заниматься с детьми развитием и совершенствованием двигательных навыков, что показывает высокую степень осознанности в систематических занятиях.

* * *

Завершая раздел «Результаты опроса родителей по физическому развитию их детей 3-5 лет» можно сделать следующие выводы:

1. По результатам анкетирования было выявлено, что 62% детей респондентов посещают занятия по физическому развитию на момент опроса. Большинство респондентов (39%) считают, что ребенку достаточно ходить на тренировки 3 раза в неделю.

2. Ребенок может пропустить занятие с учетом его психоэмоционального состояния (вредничает, хнычет, не хочет идти, плачет), так считают 64% родителей. Готовы заниматься с ребенком дома 70% опрошенных. Могут посещать занятия с ребенком 77% взрослых.

3.3 Результаты педагогического наблюдения за группой арт-сада

Наблюдение проводилось в обеих группах по 25 часов у каждой группы (в целом, 50 часов). Сформированы группы включали 8 человек, причем еженедельно количество детей варьировалось в зависимости от возможности посещения занятий. В таблицах 7-10 приложения Б приводится хронометраж занятий по детскому фитнесу. Учитывается количество времени, которое уходит на самостоятельную игру детей, наведение дисциплины и общего числа минут на разучивание и закрепление опорно-двигательного навыка. В таблицах 11-12 приложения Б приводится количество детей, которые выполняют или не выполняют определенный двигательный навык.

В результате наблюдения было выявлено, что большая часть занятия уходит на разучивание двигательного навыка, игры и танцы на повторение выученных движений. В лучшем случае отводится 10 минут на самостоятельную игру детям. Следует учитывать, что игры на закрепление выученного двигательного навыка реализуются тренером: объясняется суть игры, правила, распределяются роли, выбирается оборудование. Самостоятельная игра при этом заключалась в том, что дети сами занимали свое время или просили с ними во что-то поиграть (чаще всего это были прятки, «День-ночь», игры, когда ведущий догоняет, остальные убегают и прячутся в «домики»).

В ходе проведения занятий было замечено различие, что в дневных группах дети занимались более организованно, меньше времени уходило на наведение дисциплины, чем в утренних группах (показано на рисунке). Данная разница объясняется тем, что для утренней группы физические упражнения назначались в конце их пребывания в детском центре, когда они уже два часа активно занимались развивающими упражнениями, после чего у них был завтрак, и уже затем поставлен детский фитнес. В связи с тем, что время близилось к обеденному сну, психоэмоциональное состояние у детей тормозилось, либо чрезмерно ускорялось на данном уроке.

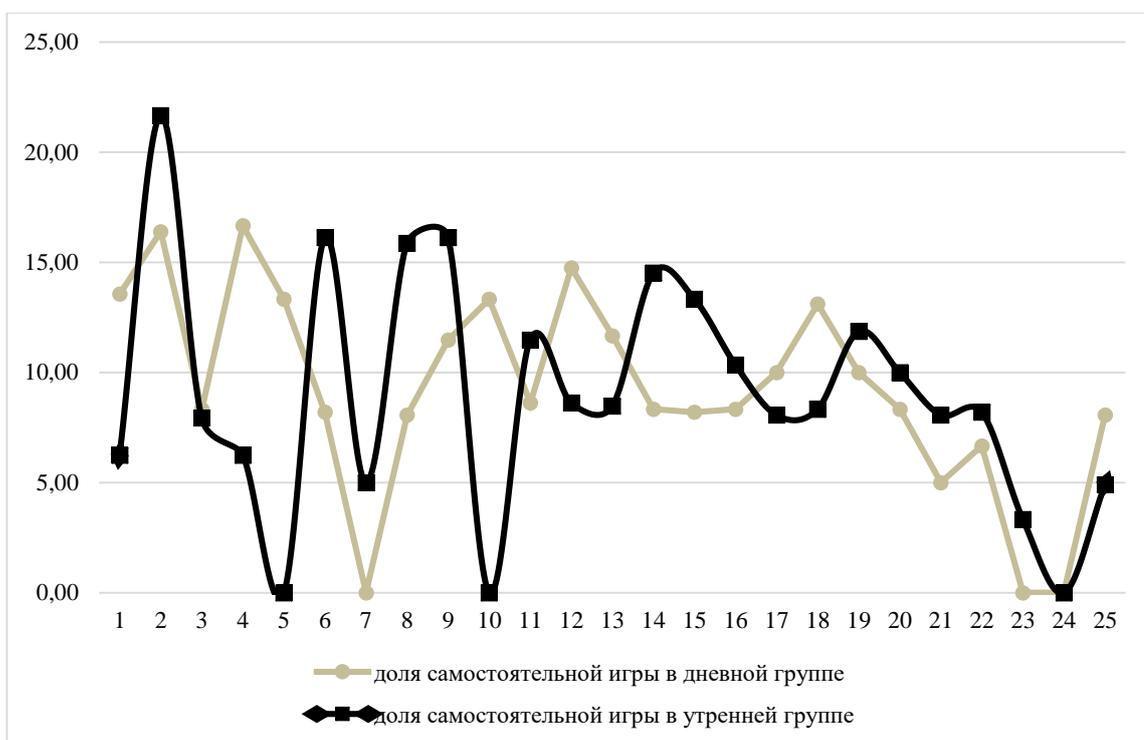


Рисунок 17 – Доля самостоятельной игры в течение занятия

Дневные группы к моменту начала занятия находились в более бодром состоянии после обеда, и посещали их те дети, которые днем не спят, в связи с чем, такие ребятки бодры и активны, ещё не устали от других развивающих занятий и лучше усваивали материал. Исходя из этого была выбрана в качестве экспериментальной дневная группа.

* * *

Завершая раздел «Результаты педагогического наблюдения за группой арт-сада» можно сделать следующие вывод, что доля самостоятельной игры на занятиях варьируется по времени, нет четкого отведения по длительности для него в плане занятия. Это время можно определить под обучающую и закрепляющую игру, что повысит эффективность по изучению опорно-двигательного навыка.

3.4 Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию двигательных навыков у детей 3-5 лет

В результате проведенного исследования, учитывающего все выявленные особенности развития детей, использовались такие методы, как наблюдение и эксперимент. Контрольными и экспериментальными были выбраны группы кратковременного пребывания «Арт-сад» – утренние и дневные. Дети, принимаемые в группу, имели возраст с 2,6 года до 5 лет. Занятия утренней группы происходили с 9:00 до 12:00, а дневная группа занималась с 13:00 до 16:00 часов. Детский фитнес проводился в каждой группе по одному часу три раза в неделю. В утренней группе он проводился с 11:00 до 12:00, а в дневной с 13:00 до 14:00.

Эксперимент длился полгода – с ноября 2018 г. по май 2019 г. Объем часов составлял 72 занятия у каждой группы (в целом 144 часа). Контрольными упражнениями были выбраны «Ползание по-пластунски» и «Равновесие – ходьба по наклонной скамье в 5 градусов». Это простые двигательные навыки, которые дети могут овладеть по мере развития их морфофункциональных возможностей, что описано в литературных источниках [1; 4-6]. Однако, на практике не все дети начинают ползать по-пластунски, некоторые начинают сразу с четверенек, а кто-то из них, на момент занятий не может выполнить данное упражнение. На входном контроле только 5 детей в каждой группе показали правильное выполнение этого двигательного навыка.

Степень владения двигательным навыком оценивали три приглашенных эксперта:

1. Стефина С.В., основатель и директор Школы фитнеса KrasFit и директор образовательных программ федерации фитнес-аэробики Красноярского края КРСОО «Федерация фитнес-аэробики», стаж преподавания более 25 лет, более 4000 выпускников.

2. Острикова Е., методист федерации КРСОО ФФА и школы фитнеса KrasFit, зам директора образовательных программ КРСОО «Федерация фитнес-аэробики», преподаватель и фитнес-инструктор.

3. Мухина Ю.В., педагог раннего развития, детский фитнес-инструктор.

Приглашенные эксперты оценивали степень владения опорно-двигательным навыком в протоколах по четырехбалльной системе от 1 до 4, где 1 – ребенок не владеет двигательным навыком, 2 – есть существенные недочеты в технике, 3 – нет грубых ошибок в технике, 4 – ребенок владеет двигательным навыком. Протокол эксперта с заполненными данными находится в приложении В таблицы 15-18.

Также я выступала экспертом и оценивала уровень владения навыком, для скорости оценивания выставлялась оценка 0 или 1 – владеет ребенок двигательным навыком или нет. В том случае, если выявлялась положительная оценка, то есть ответ «да» – в протоколе выставлялась 1, если «нет», то 0. При этом единица ставилась тогда, когда ребенок абсолютно точно, полностью правильно воспроизводил опорно-двигательный навык, техника выполнения была верна и воспроизведена без ошибок. Если же ребенок допускал ошибку в технике, но навык приобрел, то все равно ставился 0. Например, прыжок с двух ног на две. Сначала сгибаются колени, потом обе выпрямляются, ребенок переводит вес на носочки, отталкивается от пола, приземляется на пальцы, ставит полностью стопу, сгибает обе коленки. Если при приземлении он не одновременно сгибает колени, а по очереди, или по очереди приземляются ноги, то навык считается не усвоенным. Протоколы собственной оценки степени овладения навыками расположены в приложении Г таблицы 19-22.

При статистической обработке для унификации данных 0 приравнивался к единице по критериям экспертов, а единица в собственных протоколах принималась за четыре балла по экспертной оценке. Подсчет средних значений был на основании результатов четырех протоколов экспертов по каждой группе входным и выходным данных педагогического эксперимента.

Протоколы экспертов представлены в приложении В. На основании оценки каждого эксперта по ребенку и навыку вычислялось среднее арифметическое по формуле:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (1)$$

где n – количество чисел множества, i – порядковое число множества.

Всего было проведено три контрольных измерения: входной – перед началом введения учебной программы (приложение Г, таблицы № 14-15), через три месяца занятий и итоговый – через полгода занятий (приложение Г, таблицы № 16-17). На момент входного контроля в контрольной группе 1 навык из 21 выполняли все дети и один ребенок владел всеми навыками (рисунки 18-21). В экспериментальной группе – 2 навыками владели все дети и один ребенок владел всеми навыками. На рисунках 18 и 19 приведены сводные данные по контрольно-измерительным материалам в обеих группах на протяжении длительности всего педагогического эксперимента.

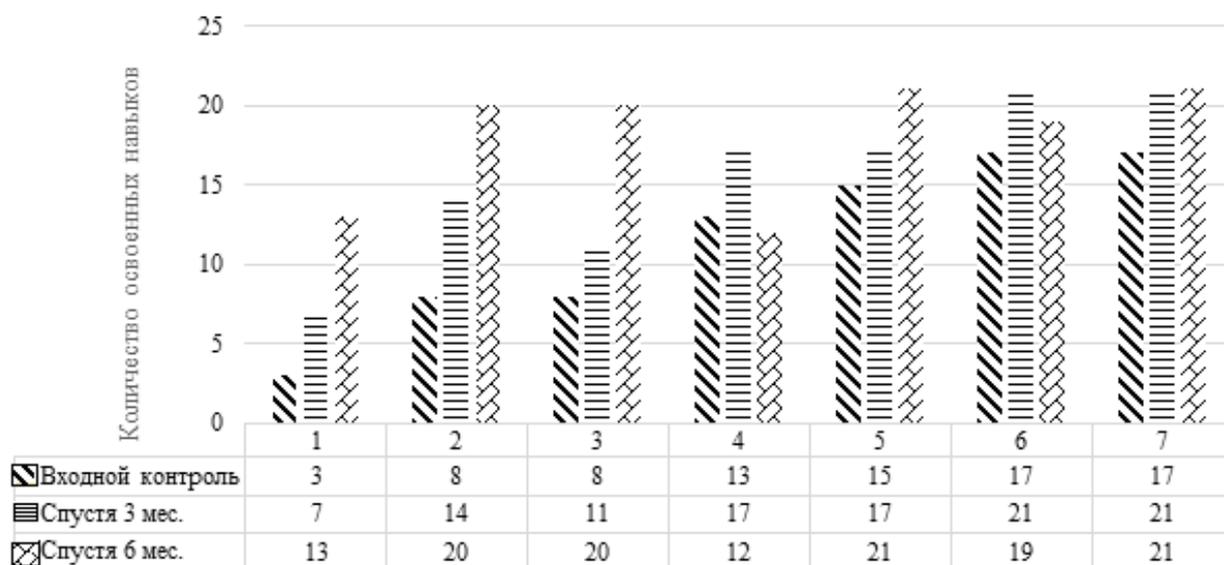


Рисунок 18 – Количество освоенных опорно-двигательных навыков детьми контрольной группы

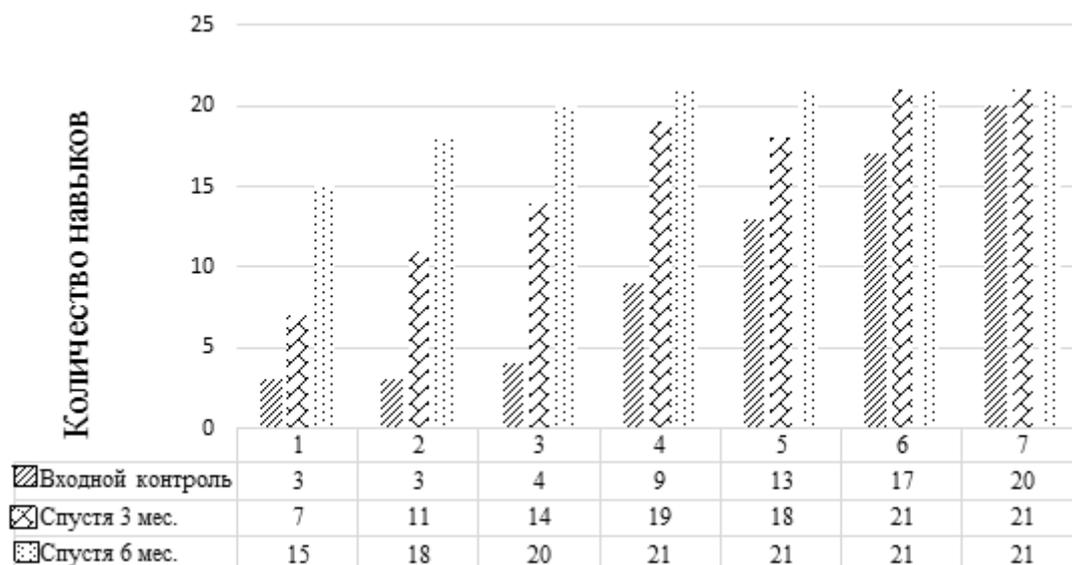


Рисунок 19 – Количество освоенных опорно-двигательных навыков детьми экспериментальной группы



Рисунок 20 – Сравнение степени овладения двигательными навыками от общего числа ОДН на входном контроле у обеих групп



Рисунок 21 – Сравнение степени овладения двигательными навыками от общего числа ОДН на выходном контроле у обеих групп

Соотношение освоения двигательных навыков в процентах показаны на рисунках 22-25. Видно, что на входном контроле в обеих группах больше половины навыков были освоены и исполнены в совершенстве согласно разработанной методикой оценивания, опасной выше. На рисунке 26 сравнительный анализ в процентах входного и выходного контроля в контрольной и экспериментальной группах.

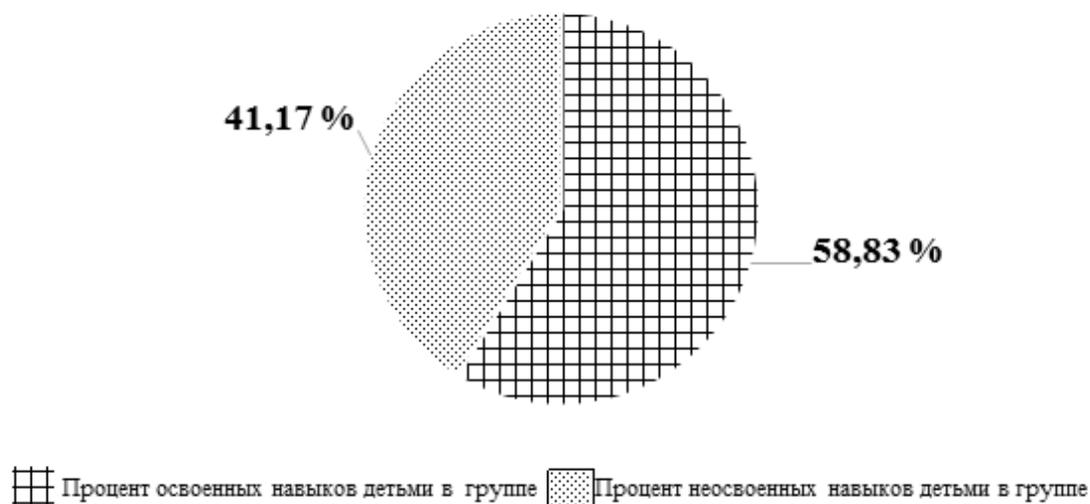


Рисунок 22 – Соотношение освоения двигательных навыков на входном контроле в контрольной группе

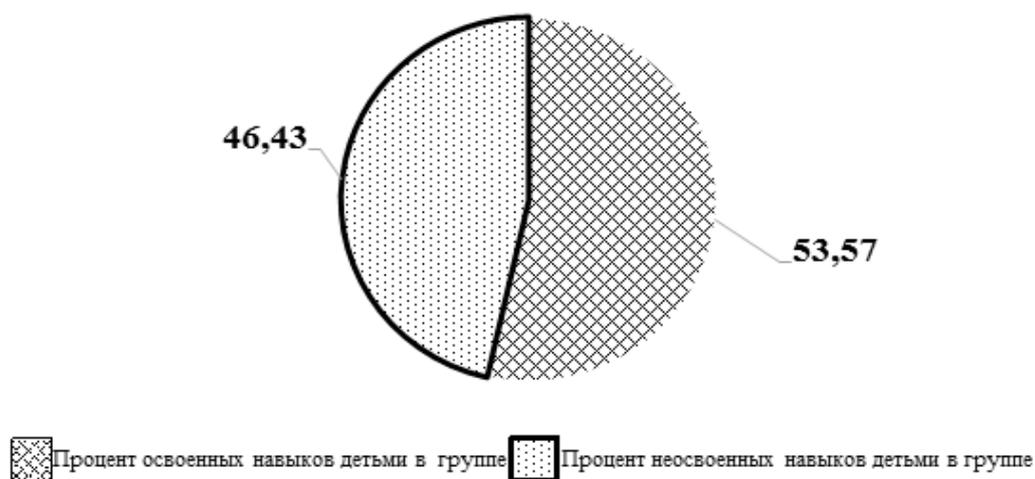


Рисунок 23 – Соотношение освоения двигательных навыков на входном контроле в экспериментальной группе



Рисунок 24 – Соотношение освоения двигательных навыков на выходном контроле в контрольной группе



Рисунок 25 – Соотношение освоения двигательных навыков на выходном контроле в экспериментальной группе

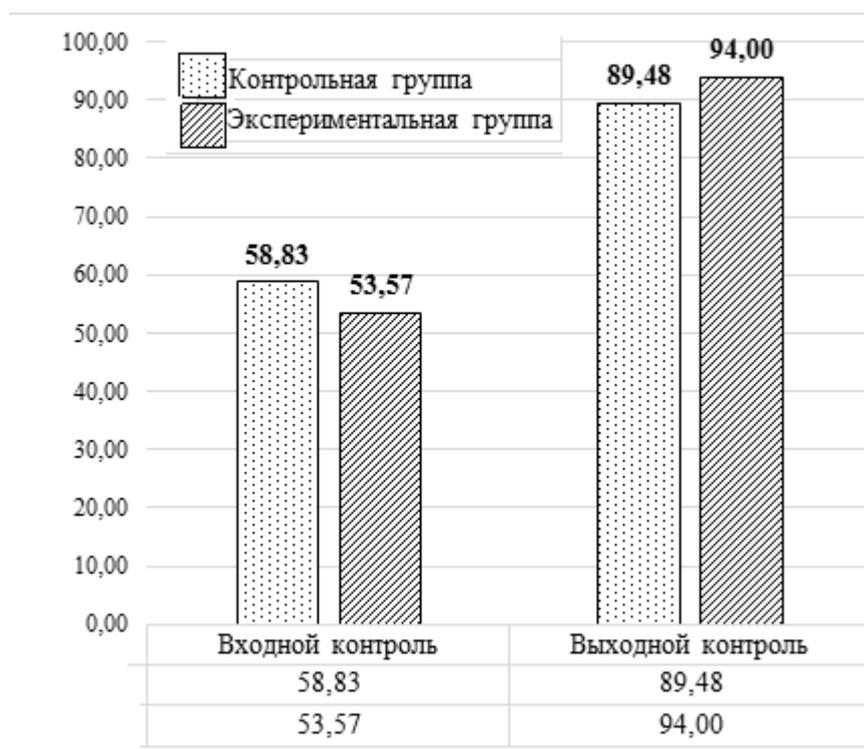


Рисунок 26 – Процентное соотношение освоения двигательных навыков детьми в обеих группах

На момент выходного контроля практически все навыки были освоены в обеих группах, разница составляет 4 %. С учетом погрешности и сторонних факторов можно сделать вывод, что выделенные навыки были освоены в обеих группах почти в полном объеме. Для более точно результат необходимо провести статистическую обработку данных.

Фактическое значение Фишера рассчитывается по формуле:

$$F = \frac{MS_a}{MS_e}, \quad (2)$$

где MS_a – объясненная дисперсия, MS_e – необъясненная дисперсия.

Объясненная дисперсия рассчитывается следующим образом:

$$MS_a = \frac{SS_a}{a - 1}, \quad (3)$$

где SS_a - сумма квадратов отклонений, объясненных фактором а.

Необъясненная дисперсия рассчитывается по формуле:

$$MS_e = \frac{SS_e}{n - a}, \quad (4)$$

где SS_e - сумма квадратов отклоненной ошибки, a – общее число фактор, n – число вариантов в каждой группе [57].

Использовался двухфакторный дисперсионный анализ для анализа, полученного результат с помощью пакета «Анализ решения» инструмента MS Excel. Выдвигалась гипотеза, что качество выполняемого упражнения зависит от двух факторов: возраста и степени овладения навыком. Если $F > F_{\text{крит.}}$, тогда фактор влияет на проверяемый параметр, если $F < F_{\text{крит.}}$, тогда фактор является не существенным по отношению к проверяемому значению. В таблице 5 приведена сводная таблица по результатам проведенного педагогического эксперимента у контрольной и экспериментальной групп. Посчитаны значения по факторам «Возраст» и «Навыки».

Таблица 5 – Сводная таблица зависимости качества выполняемого упражнения от приведенных факторов

Контрольная группа			Экспериментальная группа		
Входной контроль			Входной контроль		
Возраст	F = 19,28	F крит. = 2,08	Возраст	F = 37,69	F крит. = 2,08
Навыки	F = 2,56	F крит. = 1,65	Навыки	F = 5,76	F крит. = 1,65
Выходной контроль			Выходной контроль		
Возраст	F = 8,23	F крит. = 2,08	Возраст	F = 7,85	F крит. = 2,08
Навыки	F = 2,75	F крит. = 1,65	Навыки	F = 2,75	F крит. = 1,65

По результату двухфакторного дисперсионного анализа видно, что $F > F_{\text{крит.}}$, значит гипотеза подтверждается, качество выполняемых упражнений зависят от возраста и степенью овладения двигательным навыком, причем параметр «Возраст» важен и играет существенную роль, это связано с особенностями физического развития детей 3-5 лет.

Полученные данные от педагогического эксперимента проверяются на достоверность по t-критерию Стьюдента с помощью пакета «Анализ решения» инструмента MS Excel. Эта проверка помогает определить статистическую значимость различий средних величин. Сравнение средних величин t-критерию Стьюдента рассчитывается по формуле:

$$t = \frac{X_{cp1} - X_{cp2}}{\sqrt{m_1^2 - m_2^2}}, \quad (5)$$

где X_{cp1} – средняя арифметическая первой сравниваемой группы, X_{cp2} – средняя арифметическая второй сравниваемой группы, m_1 – средняя ошибка первой средней арифметической, m_2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

Для интерпретации результата рассчитывается число степеней свободы f по формуле:

$$f = (n_1 + n_2) - 2, \quad (6)$$

где n_1 – количество исследуемых в первой группе, n_2 – количество исследуемых во второй группе.

Выводы делаются на основании сравнения критического и рассчитанного значения критерия: если рассчитанное значение t-критерия Стьюдента равно или больше критического, данные достоверны, сравниваемые величины статистически значимы; если значение рассчитанного t-критерия Стьюдента меньше критического, тогда различия сравниваемых величин статистически не значимы [58].

Сначала проверялась достоверность до и после эксперимента по каждому ребенку в контрольной группе, аналогично в экспериментальной группе. Затем полученные средние значения X_{cp1} и X_{cp2} сравнивались между контрольной и экспериментальной группами до проведения эксперимента и после эксперимента. В обоих случаях получился результат: «достоверность различий» - недостоверно. Сводные данные представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Сводная таблица средних величин

Входной контроль		Выходной контроль	
Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1,35	1,49	3,17	3,43
1,95	1,87	3,75	3,83
2,08	2,52	3,86	3,98
2,71	3,78	3,98	3,98
2,87	3,11	3,81	3,98
3,38	3,84	3,98	3,97
3,52	3,73	3,98	3,98
Недостаточно		Недостаточно	

Недостаточность различий на входном контроле позволяет сделать вывод о том, что группы однородны, их можно взять для проведения педагогического эксперимента, дети по возрасту и физическому развитию примерно одинаковы, владеют схожим количеством опорно-двигательных навыков. Недостаточность различий на выходном контроле показывает, что примененная методика недостаточно эффективно либо необходима большая выборка для проведения эксперимента.

* * *

Завершая раздел «Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию двигательных навыков у детей 3-5 лет» можно сделать следующий вывод, что в среднем в экспериментальной группе чуть лучше результат, чем у контрольной, что говорит о том, что в этом возрасте важным является естественное развитие ребенка и методика дает положительные результаты, но статистически недостаточно. В дальнейшем исследовании для определения эффективности разработанной методики необходимо увеличить продолжительность эксперимента.

*

*

*

Завершая главу 3 «Обработка результатов совершенствования двигательных навыков у детей 3-5 лет» можно сделать следующие выводы:

1. В экспериментальной группе 94% навыков освоили все дети, в контрольной группе все дети освоили 84.5% навыков.

2. Согласно гипотезе, развитие основных опорно-двигательных навыков у детей 3-5 лет стало более результативным при соблюдении определённых условий, описанных во введении. Наиболее важным аспектом в ходе проведения занятий было внедрение комплекса упражнений, в котором основной упор делался на самостоятельную игру. При этом, дети вместе с тренером вначале каждого урока изучали конкретные двигательные навыки согласно плану проведения занятий, а затем уже закрепляли их через игру, которую придумывали сами. Например, нужно было отработать прыжки: в этом случае ребята из экспериментальной группы сами придумывали себе героев, которыми они будут, разрабатывали сценарий и правила игры, то есть они выбирали то, что им сейчас действительно интересно, в связи с чем закрепление изучаемого двигательного навыка было эффективнее, чем в упражнениях и играх, которые давал тренер согласно разработанному учебному плану для контрольной группы.

3. Двухфакторный дисперсионный анализ показал, что качество выполнения упражнения зависит от возраста и степенью овладения навыком, если навык не сформирован, то упражнение ребенком выполняется неверно или не выполняется совсем.

4. Сравнение средних величин по t-критерию Стьюдента показала недостоверность различий, что указывает на необходимость дальнейшего проведения педагогического эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования по особенностям формирования основных двигательных навыков и приобщению к здоровому образу жизни детей возрастных групп 3-5 лет было выявлено, что через самостоятельную игру они лучше запоминают технику выполнения опорно-двигательных навыков. Также надо отметить, что использование определенной методики, акцентирующей внимание на творческий и самостоятельный подход развития детей, выявило динамику в технике выполнения двигательного навыка, полученного от тренера. В то время как у ребят, занимающихся по стандартному плану проведения занятий освоение навыков, было почти в два раза меньше.

Статистическая обработка результата показала, что педагогического эксперимента длительностью в полгода и двух группах оказалось недостаточно, необходимо увеличить выборку. Подсчет процентного соотношения освоенных навыков детьми показал, что больше навыков совершенствовали дети из экспериментальной группы. Дисперсионный анализ подтвердил, что возраст является ведущим фактором при качественном выполнении упражнения.

Можно сделать вывод, что совершенствование опорно-двигательных навыков у детей 3-5 лет посредством игровых элементов зависит от тщательно проработанного учебного плана занятий, личного примера тренера, его профессиональной компетенции и применении методики, когда ребенок сам придумывает игру, сценарий, роли и сюжет для отработки навыков. Таким образом, разработанный способ проведения занятий у детей возраста 3-5 лет имеет положительную тенденцию в плане формирования правильных и полезных навыков развития, и возможен к рекомендации проведения фитнес занятий с детьми дошкольного возраста, а также нуждается в дальнейшем апробировании с целью выявления наиболее перспективных игр и методов закрепления полученных навыков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сегал И.В. Развитие двигательных способностей детей 3-4 лет средствами подвижных игр // Вестник ЮУрГУ. – 2009 – №7. – Вып. 18. С. 10-12.
2. Забенкова Н.А., Черанева О.В., Костюкова Т.А. Анализ спортивного развития человека в разных биологических циклах. // Молодой ученый. – секция Физическая культура и спорт. 2018. – №6 (102). – ч. 1 – С. 105-106.
3. Аскарлова Д.К. Особенности воспитания в семье детей дошкольного возраста // Молодой ученый. – секция Педагогика. – 2018. – №6 (102). – ч. 1. – С. 161-162.
4. Беспомощнова И.А., Кругомова Т.А., Квичаства Развитие у дошкольников познавательной активности посредством формирования представлений об окружающем мире с элементами разных видов деятельности // Молодой ученый. – секция Педагогика. – 2018. – №6 (102). – С. 166-168.
5. Рахматов А.И. Формирование мотивации занятиями физической культуры с помощью системного подхода // Молодой ученый. – секция Педагогика. – 2018. – №6 (102). – ч. 1. – С. 185-187.
6. Рахматов А.И. Формирование двигательных навыков ребенка в семье // Молодой ученый. – секция Педагогика. – 2018. – №6 (102). – С. 187-189.
7. Токарев А.А. Психологические аспекты управления развитием личности ребенка дошкольного возраста // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. зоач. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.) / под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – Уфа: Лето, 2012. – С. 16-32.
8. Досаева Р.Н. Современные подходы к проблеме коррекции эмоциональных состояний дошкольников // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. зоач. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.) / под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – Уфа: Лето, 2012. – С. 108-114.
9. Гордиец А.В., Галактионова М.Ю., Ковалевский В.А., Груздева О.В. Особенности социально-психологического развития детей дошкольного возраста // Кубанский научный медицинский вестник. – 2015. – №2 (151). – С. 42-48.

10. Карелина И.О. Эмоциональная сфера ребенка как объект психологических исследований / избранные научные статьи. – Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». – 2017. – С. 9-13.

11. Захарова Л.М., Захарова В.С. Влияние физической активности на познавательное развитие детей старшего дошкольного возраста // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Том 12 №1 – С. 136-143.

12. Веретенникова А.Ю. Влияние физического развития на развитие познавательной деятельности у детей дошкольного возраста // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. зоач. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.) / под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – Уфа: Лето, 2012. – С. 44-46

13. Иматова Л.М. Научно-методические подходы к организации содержания современного дошкольного образования // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. зоач. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.) / под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – Уфа: Лето, 2012. – С. 54-56.

14. Казакова М.А. Современные методы работы с детьми дошкольного возраста в условиях отделения социальной реабилитации несовершеннолетних // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. зоач. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.) / под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – Уфа: Лето, 2012. – С. 57-60.

15. Малкова Е.Ю. Анализ современных образовательных методик и систем для детей раннего возраста в условиях дошкольного пространства // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. зоач. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.) / под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – Уфа: Лето, 2012. – С. 60-62.

16. Филяева Е.Н. Развитие наглядно-действенного мышления современных дошкольников // Молодой ученый. – Секция Психология. – 2018. – №17 (203). – С. 275-276.

17. Мехович Г.А. Самосохранительное поведение детей 3-5 лет в условиях семейного воспитания // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2012. – Вып. 11. – С. 146-149.

18. Сиденко А.С., Яшина Г.А. Обзор методик раннего развития детей // Журнал Эксперимент и инновации в школе. – 2013. – выпуск 6. – С. 31-37.

19. Кучма В.Р., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Бокарева Н.А. История изучения физического развития детей и подростков в гигиене (к 50-летию выхода первого сборника материалов по физическому развитию детей и подростков городов и сельских местностей СССР) // Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сб. мат-лов (выпуск VI) / Под ред. акад. РАН и РАМН А.А. Баранова, член-корр. РАМН В.Р. Кучмы. – М.: Издательство «ПедиатрЪ». – 2013 - С. 9-15.

20. Антонов О.В. Оценка и анализ физического развития детей и подростков // Сибирский медицинский журнал. – 2012. – Том 27. – №4. – С. 20-23.

21. Карелина И.О. Возможности осознания эмоциональных состояний детьми 3 лет // Psychology of the 21st century: theory, practice, prospect : materials of the VII international scientific conference of February 15-16, 2017. - Prague : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». – 2017. – P. 62-66.

22. Карелина И.О. Проблемы развития эмоционально-перцептивной способности у детей дошкольного возраста // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по материалам XLVI междунар. Науч. – практ. Конф.– М. : Изд. «Интернаука». – 2016. – № 1 (46). Ч. I. – С. 68-72.

23. Карелина И.О. К вопросу об особенностях идентификации эмоций человека детьми 4-5 лет // Modern development psychology: main trends and prospects of research : materials of the II international scientific conference on October 20-21, 2016. – Prague : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». – 2016. – P. 22-26.

24. Karelina I.O. Features of Emotion perception by schematic pictures of facial expressions at preschool children // Scientific enquiry in the contemporary world: theoretical basics and innovative approach 7th edition : research article. – San Francisco, California : B & M Publishing. – 2016. - P. 37-40.

25. Кучма В. Р., Скоблина Н.А. Информативность методик оценки физического развития детей и подростков – С. 64-68.

26. Безденежных Г.А. Исследование уровня физической подготовленности дошкольников в условиях образовательного учреждения. – С. 298-303.

27. Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000 N 65/23-16 О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения.

28. Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655 об утверждении и введении в действие Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

29. Практический материал к мониторингу освоения детьми образовательной области «Физическая культура»: Методический сборник: / под редакцией Г.В. Власовой – Кострома. – 2013. – С. 9-11.

30. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

31. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

32. Гридасова Ж.В., Такахо М.Х. Правовое воспитание детей как инновационная форма дошкольного образования // Актуальные задачи педагогики: материалы VII Междунар.науч.конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). – Чита «Молодой ученый». – 2016. – С. 43-45.

33. Ланец М.К., Куланина Е.С., Прохорова М.М. Значение пальчиковых игр в развитии детей раннего возраста // Актуальные задачи педагогики: материалы VII Междунар.науч.конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). – Чита «Молодой ученый». – 2016. – С. 49-51.

34. Сейтибрамова Ф.А. Особенности развития физических качеств детей младшего дошкольного возраста посредством спортивного танца // Актуальные задачи педагогики: материалы VII Междунар.науч.конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). – Чита «Молодой ученый». – 2016. – С. 58 -60.

35. Чоома А.Д. Значение сюжетно-ролевой игры для развития дошкольников // Актуальные задачи педагогики: материалы VII Междунар.науч.конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). – Чита «Молодой ученый». – 2016. – С. 63-65.

36. Шредер А.Ю., Кравчук А.И. Обучение основным движениям детей 2-3 годов жизни с использованием базовых и профилирующих упражнений // Омский научный вестник. – Раздел журнала Физическая культура и спорт. – 2010. – №1 (85). – С. 174-178.

37. Казанцева Н.В. Коррекция плоскостопия средствами прыжковой подготовки на упругой опоре у детей 5-7 лет : диссертация на соискание ученой степени к.пед.наук. – Улан-Удэ. – 2015 – С. 13-16.

38. Ермакова Ю.Н. Характеристика различных способов лазанья у детей дошкольного возраста // Труды молодых ученых. – ВНИФК. – 2015. – С. 46-48.

39. Прокопьев Н.Я. Плоскостопие у детей // Вестник Тюменского государственного университета. – 2014. – С. 132-135.

40. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : [учебное пособие] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева ; [науч. Ред. В.Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Российской Федерации, Урал. Федер.ун-т – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та. – 2016. – С.30-35.

41. Третьяк А.Н. Модель деятельности и личности современного тренера-преподавателя. – 2009. – С. 263-266.

42. Белая К.Ю. Комплексно-тематическое планирование и организация образовательного процесса в ДОО // Из опыта работы. – 2015. – С. 44-47.

43. Рогунова О.А. Комплексная система физкультурно-спортивной деятельности в дошкольной организации // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 г. «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» [электронный ресурс] – URL: <http://www.vgkuint.ru> – (Дата обращения: 04.06.2018).

44. Филиппова С.О., Митин А.Е, Рогачева Т.И. Биолого-педагогический фактор безопасности образовательной среды дошкольного учреждения // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 г. «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» [электронный ресурс] – URL: <http://www.vgkuint.ru> – (Дата обращения: 04.06.2018).

45. Ахлестина А.Ю. Повышение мотивации к двигательной активности дошкольников через использование элементов циркового искусства // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 г. «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» [электронный ресурс] – URL: <http://www.vgkuint.ru> – (Дата обращения: 04.06.2018).

46. Бороздина М.Ю. Спортивные игры и упражнения в физическом развитии школьников // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 г. «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» [электронный ресурс] – URL: <http://www.vgkuint.ru> – (Дата обращения: 14.06.2018).

47. Коновалова О.В. Физическое развитие детей в тематических педагогических проектах // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 г. «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» [электронный ресурс] – URL: <http://www.vgkuint.ru> – (Дата обращения: 08.06.2018).

48. Митин А.Е. Компетентность специалистов по физической культуре дошкольников: гуманитарно-технологический подход // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 г. «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» [электронный ресурс] – URL: <http://www.vgkuint.ru> – (Дата обращения: 04.06.2018).

49. Лямкина Л.В. Развитие успешности ребенка средствами физической культуры и спорта // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 г. «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» [электронный ресурс] – URL: <http://www.vgkuint.ru> – (Дата обращения: 04.06.2018).

50. Гребёнкина Н.В. Значение подвижной игры в развитии современного дошкольника // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 г. «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» [электронный ресурс] – URL: <http://www.vgkuint.ru> – (Дата обращения: 04.06.2018).

51. Куйдина Т.А. Двигательная активность в жизни современного дошкольника // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 г. «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» [электронный ресурс] – URL: <http://www.vgkuint.ru> – (Дата обращения: 04.06.2018).

52. Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/2524c96d4d095febe100517e0800ee7f66b8b347/ – (Дата обращения: 20.10.2018).

53. Учебный план [Электронный ресурс] – URL: <http://relasko.ru/forum/66-20474-1> – (Дата обращения: 30.10.2018).

54. Материалы лекций с обучения по направлению «Детский фитнес-инструктор» Голубевой А., методистом World Class (г. Москва).

55. Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/2524c96d4d095febe100517e0800ee7f66b8b347/ – (Дата обращения: 20.10.2018).

56. Учебный план [Электронный ресурс] – URL: <http://relasko.ru/forum/66-20474-1> – (Дата обращения: 30.10.2018).

57. Дисперсионный анализ [Электронный ресурс] – URL: <http://statistica.ru/theory/dispersionnyy-analiz-article/> – (Дата обращения: 28.10.2019).

58. t-критерий Стьюдента [Электронный ресурс] – URL: https://medstatistic.ru/theory/t_cryteria.html – (Дата обращения: 31.10.2019).

Приложение А. Опросник для родителей

1. Сколько дней в неделю должен ребенок 3-5 лет целенаправленно обрабатывать опорно-двигательные навыки?
 - А) Ежедневно.
 - Б) 3 раза в неделю.
 - В) 5 дней в неделю.
 - Г) Не надо акцентировать внимание на двигательных навыках, пусть ребенок просто играет (делает, что хочет).
2. Стоит ли давать послабления в занятиях с учетом психофизического состояния ребенка (нет настроения, не хочет в садик, плаксивость и т.п.)?
 - А) Да, можно разрешить пропустить занятие.
 - Б) Да, но ребенок все равно прийти на занятия, хотя бы ради присутствия.
 - В) Нет, пусть всегда занимается по расписанию.
3. Готовы ли Вы заниматься развитием двигательного навыка дома (следить за правильным выполнением)?
 - А) Да, готов(-а) изучить методику/спросить у тренера на что обращать внимание и заниматься с ребенком.
 - Б) Нет, ребенок ходит на занятия, этого достаточно.
 - В) Готов наблюдать за ребенком и рассказывать тренеру.
4. Вы готовы заниматься с ребенком на занятиях по развитию двигательных навыков?
 - А) Да, готов(-а) посещать занятия с ребенком.
 - Б) Нет, все время работаю.
5. Делали ли Вашему ребенку массаж/Вы сами его массажировали?
 - А) Да, делаю сам массаж ребенку.
 - Б) Да, массаж делал/делает специалист.
 - В) Нет, никогда не делали массаж ребенку.
6. Если делали массаж, то с какого возраста начали делать массаж ребенку?
 - А) С рождения и до трех лет.
 - Б) После трех лет.
 - В) Свой вариант ответа: _____.
7. По какой причине делался массаж?
 - А) Ради профилактики.
 - Б) По назначению врача, чтобы исправить дефекты:
 - снять гипертонус (малыш зажимал руки и ноги, кулаки).
 - расслаблять нервную систему, чтобы лучше успокаивался.
 - исправление физических параметров (лечебный массаж).
 - свой ответ: _____.
8. Как часто делался массаж?
 - А) Раз в неделю.
 - Б) Два раза в неделю.
 - В) Три раза в неделю.
 - Г) Пять раз в неделю.
 - Д) Каждый день.
9. Ребенку делали гимнастику (сжимать и разжимать пальцы на руках и ногах – рефлекс, круговые вращения в тазобедренных суставах, сгибать и разгибать ноги и руки и др.)?
 - А) Да, гимнастику ребенку делали сами.
 - Б) Да, гимнастику делал специалист.
 - В) Нет, не делали гимнастику ребенку.
10. Как часто делали гимнастику?

- А) Раз в неделю.
 - Б) Два раза в неделю.
 - В) Три раза в неделю.
 - Г) Пять раз в неделю.
 - Д) Каждый день.
11. До какого возраста делали гимнастику?
- А) До года.
 - Б) До двух лет.
 - В) До трех лет.
 - Г) Свой ответ: _____.
12. Вы сами занимались спортом до 20 лет?
- А) Да, посещал секцию (указать, чем именно занимались).
 - Б) Да, занимался сам(-а) дома и на улице.
 - В) Нет, не занимался.
 - Г) Свой ответ: _____.
13. Вам делали массаж и гимнастику в грудничковом возрасте (0-5 лет)?
- А) Да, делали и массаж, и гимнастику.
 - Б) Да, делали массаж.
 - В) Да, делали гимнастику.
 - Г) Нет, не делали.

Приложение Б. Протоколы педагогического наблюдения

Таблица 7 – Хронометраж проведения занятий в феврале у утренней группы арт-сада

Утренняя группа	Дата/Количество минут									
Структура занятия	05.02.2018	07.02.2018	09.02.2018	12.02.2018	14.02.2018	16.02.2018	19.02.2018	21.02.2018	26.02.2018	28.02.2018
Приветствие	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4
Зарядка месяца	7	5	1	5	4	6	8	7	3	9
Стретчинг стоя	3	1	2	4	3	2	4	2	1	5
Разучивание двигательного навыка	8	4	5	9	6	7	5	4	6	8
Игры на закрепление навыка	5	8	8	9	7	8	6	5	4	6
Игры на повторение навыков предыдущего занятия	10	4	10	6	7	4	8	5	6	6
Усложнение изучаемого навыка	5	3	4	6	5	3	5	4	2	4
Танец с повторением навыков	5	8	10	5	9	6	5	6	10	5
Самомассаж	7	2	5	8	5	3	4	9	7	8
Время на установление дисциплины	5	10	10	4	8	10	10	10	10	6
Самостоятельная игра детей	4	13	5	4	0	10	3	10	10	0
Итого	64	60	63	64	59	62	60	63	62	61
Задержка занятия (мин)	4	0	3	4	-1	2	0	3	2	1

Таблица 8 – Хронометраж проведения занятий в феврале у дневной группы арт-сада

Дневная группа	Дата/Количество минут									
	Структура занятия	05.02.2018	07.02.2018	09.02.2018	12.02.2018	14.02.2018	16.02.2018	19.02.2018	21.02.2018	26.02.2018
Приветствие	3	5	4	2	1	4	3	4	5	2
Зарядка месяца	4	5	6	7	5	4	6	8	4	9
Стретчинг стоя	1	2	5	3	2	1	2	5	2	3
Разучивание двигательного навыка	5	6	7	4	5	8	10	5	8	7
Игры на закрепление навыка	5	6	6	4	8	9	15	10	11	7
Игры на повторение навыков предыдущего занятия	5	7	5	4	6	8	5	4	6	6
Усложнение изучаемого навыка	3	4	2	5	3	2	3	4	4	4
Танец с повторением навыков	10	5	7	8	8	4	7	5	5	5
Самомассаж	5	6	4	3	5	7	6	5	4	7
Время на установление дисциплины	10	5	9	10	9	9	7	7	5	2
Самостоятельная игра детей	8	10	5	10	8	5	0	5	7	8
Итого	59	61	60	60	60	61	64	62	61	60
Задержка занятия (мин)	-1	1	0	0	0	1	4	2	1	0

Таблица 9 – Хронометраж проведения занятий в марте у утренней группы арт-сада

<i>Утренняя группа</i>	<i>Дата/Количество минут</i>									
<i>Структура занятия</i>	02.03.2018	05.03.2018	07.03.2018	12.03.2018	14.03.2018	16.03.2018	19.03.2018	21.03.2018	23.03.2018	26.03.2018
Приветствие	5	3	4	3	5	4	3	4	3	4
Зарядка месяца	5	6	5	5	5	6	6	5	5	5
Стретчинг стоя	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3
Разучивание двигательного навыка	5	6	5	7	6	4	5	5	7	6
Игры на закрепление навыка	8	8	9	8	7	8	9	7	8	9
Игры на повторение навыков предыдущего занятия	8	7	10	9	10	9	10	10	9	8
Усложнение изучаемого навыка	3	4	4	4	3	5	4	5	3	4
Танец с повторением навыков	8	5	10	6	7	9	10	7	8	9
Самомассаж	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4
Время на установление дисциплины	5	8	0	4	2	1	3	5	2	2
Самостоятельная игра детей	7	5	5	9	8	6	5	5	7	6
Итого	61	58	59	62	60	58	62	60	59	60
Задержка занятия (мин)	1	-2	-1	2	0	-2	2	0	-1	0

Таблица 10 – Хронометраж проведения занятий в марте у дневной группы арт-сада

<i>Дневная группа</i>	<i>Дата/Количество минут</i>									
<i>Структура занятия</i>	02.03.2018	05.03.2018	07.03.2018	12.03.2018	14.03.2018	16.03.2018	19.03.2018	21.03.2018	23.03.2018	26.03.2018
Приветствие	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Зарядка месяца	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5
Стретчинг стоя	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3
Разучивание двигательного навыка	5	4	4	7	6	4	5	5	4	5
Игры на закрепление навыка	10	10	9	10	12	10	10	10	11	9
Игры на повторение навыков предыдущего занятия	9	11	10	10	10	12	10	8	12	10
Усложнение изучаемого навыка	5	5	4	6	5	5	4	3	3	4
Танец с повторением навыков	9	5	7	6	6	5	7	8	6	7
Самомассаж	5	6	4	3	5	7	6	5	4	5
Время на установление дисциплины	1	2	5	3	2	1	2	3	4	4
Самостоятельная игра детей	5	9	7	5	5	5	6	8	6	5
Итого	58	61	60	60	61	60	60	61	60	60
Задержка занятия (мин)	-2	1	0	0	1	0	0	1	0	0

Таблица 11 – Количество детей, имеющих опорно-двигательный навык, в феврале в утренней группе

Утренняя группа (8 человек)	Дата/Количество детей, выполняющих упражнение										Макс число детей, выполняющих упр
	05.02.2018	07.02.2018	09.02.2018	12.02.2018	14.02.2018	16.02.2018	19.02.2018	21.02.2018	26.02.2018	28.02.2018	
Опорно-двигательные навыки											
Ходьба на полной стопе	8	5	7	8	8	8	6	7	7	8	8
Ходьба на носочках	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Прыжки на двух ногах	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Прыжки на левой ноге	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Прыжки на правой ноге	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Ползание на четвереньках вперед	8	5	7	8	8	8	6	7	7	8	8
Ползание на четвереньках назад	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
Ползание по-пластунски	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Ползание по горизонтальной скамье	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Лазание вверх по вертикальной лестнице	8	5	7	8	8	8	6	7	7	8	8
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	6	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6
Лазание вниз по лестнице	6	4	4	6	6	6	4	6	6	6	6
Лазание вниз по ящикам	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
Катание мяча прямо по скамье	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
Метание мяча прямо двумя руками	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой попытки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
Присутствуют на занятии (количество детей)	8	5	7	8	8	8	6	7	7	8	

Таблица 12 – Количество детей, имеющих опорно-двигательный навык, в феврале в дневной группе

Дневная группа (8 человек)	Дата/Количество детей, выполняющих упражнение										Макс число детей, выполняющих упр	
	05.02.2018	07.02.2018	09.02.2018	12.02.2018	14.02.2018	16.02.2018	19.02.2018	21.02.2018	26.02.2018	28.02.2018		
Опорно-двигательные навыки												
Ходьба на полной стопе	6	6	6	7	7	7	5	5	5	5	7	
Ходьба на носочках	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Прыжки на двух ногах	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	
Прыжки на левой ноге	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Прыжки на правой ноге	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Ползание на четвереньках вперед	7	7	7	8	8	8	6	5	5	5	8	
Ползание на четвереньках назад	7	7	7	7	7	7	5	4	4	4	7	
Ползание по-пластунски	6	6	6	7	7	7	6	5	5	5	7	
Ползание по горизонтальной скамье	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
Лазание вверх по вертикальной лестнице	7	7	7	8	8	8	6	5	5	5	8	
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	6	
Лазание вниз по лестнице	5	5	5	6	6	6	4	3	3	3	6	
Лазание вниз по ящикам	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	
Катание мяча прямо по скамье	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	
Метание мяча прямо двумя руками	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой попытки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	4	
Присутствуют на занятии (количество детей)	7	7	7	8	8	8	6	5	5	5		

Таблица 13 – Хронометраж проведения занятий в конце марта/начале апреля у утренней группы арт-сада

Утренняя группа Структура занятия	Дата/Количество минут				
	28.03.2018	30.03.2018	02.04.2018	04.04.2018	06.04.2018
Приветствие	3	4	4	3	2
Зарядка месяца	5	5	7	7	6
Стретчинг стоя	3	3	4	4	3
Разучивание двигательного навыка	6	6	7	7	6
Игры на закрепление навыка	10	9	9	10	9
Игры на повторение навыков предыдущего занятия	8	8	9	8	9
Усложнение изучаемого навыка	6	5	5	6	7
Танец с повторением навыков	6	6	4	5	5
Самомассаж	5	5	5	4	5
Время на установление дисциплины	5	5	4	4	6
Самостоятельная игра детей	5	5	2	0	3
Итого	62	61	60	58	61
Задержка занятия (мин)	2	1	0	-2	1

Таблица 14 – Хронометраж проведения занятий в конце марта/начале апреля у дневной группы арт-сада

Дневная группа Структура занятия	Дата/Количество минут				
	28.03.2018	30.03.2018	02.04.2018	04.04.2018	06.04.2018
Приветствие	3	3	4	4	3
Зарядка месяца	4	5	7	7	6
Стретчинг стоя	3	2	2	3	3
Разучивание двигательного навыка	10	10	9	9	8
Игры на закрепление навыка	9	10	10	9	11
Игры на повторение навыков предыдущего занятия	10	9	9	8	8
Усложнение изучаемого навыка	4	5	5	6	5
Танец с повторением навыков	7	6	6	5	6
Самомассаж	3	3	4	4	5
Время на установление дисциплины	4	3	3	5	2
Самостоятельная игра детей	3	4	0	0	5
Итого	60	60	59	60	62
Задержка занятия (мин)	0	0	-1	0	2

Приложение В. Протоколы экспертов с оценкой степенью владения ОДН

Таблица 15 – Протокол эксперта Стефиной С.В. входного контроля контрольной группы

Эксперт: Стефина С.В.							
Оценки: 3 - полностью владеет навыком; 2 - нет грубых ошибок в технике; 1 - есть существенные недочеты в технике; 0 - не владеет двигательным навыком							
Входной контроль в контрольной группе							
Утренняя группа (8 человек)	Возраст ребенка						
	2.5 года	3 года	3.3 года	3.7 года	4.2 года	4.6 года	4.9 года
Опорно-двигательные навыки							
Ходьба на полной стопе	1	4	4	3	4	2	4
Ходьба на носочках	3	1	3	3	4	4	2
Прыжки на двух ногах	1	1	3	3	1	3	4
Прыжки на левой ноге	1	1	1	3	4	3	2
Прыжки на правой ноге	1	3	3	2	4	2	1
Ползание на четвереньках вперед	4	4	4	4	4	4	4
Ползание на четвереньках назад	1	3	4	2	3	4	4
Ползание по-пластунски	1	1	1	3	3	4	4
Ползание по горизонтальной скамье	3	3	1	1	4	4	4
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	1	1	1	1	4	4	4
Лазание вверх по вертикальной лестнице	1	4	4	4	4	4	4
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	1	1	1	3	1	3	4
Лазание вниз по лестнице	1	1	1	3	4	4	4
Лазание вниз по ящикам	1	1	1	3	1	1	1
Катание мяча прямо по скамье	1	1	1	1	1	3	3
Метание мяча прямо двумя руками	1	1	1	1	3	1	4
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой	1	3	1	2	3	4	4
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	1	1	1	4	3	4	4
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	1	1	2	3	1	4	4
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	1	3	1	3	1	4	4
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5 градусов	1	1	1	4	4	4	4

Таблица 16 – Протокол эксперта Стефиной С.В. входного контроля экспериментальной группы

Эксперт: Стефина С.В.							
Оценки: 3 - полностью владеет навыком; 2 - нет грубых ошибок в технике; 1 - есть существенные недочеты в технике; 0 - не владеет двигательным навыком							
Входной контроль в экспериментальной группе							
Дневная группа (8 человек)	Возраст ребенка						
	Опорно-двигательные навыки	2.10 года	3 года	3.1 года	3.6 года	3.9 года	4 года
Ходьба на полной стопе	2	4	4	2	4	4	4
Ходьба на носочках	1	1	2	2	4	4	4
Прыжки на двух ногах	1	1	3	2	3	3	4
Прыжки на левой ноге	1	1	1	2	3	1	4
Прыжки на правой ноге	1	1	1	3	2	3	4
Ползание на четвереньках вперед	3	3	4	4	4	4	4
Ползание на четвереньках назад	3	1	2	4	2	4	4
Ползание по-пластунски	1	1	1	4	4	4	4
Ползание по горизонтальной скамье	1	1	1	2	2	3	4
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	1	1	2	3	2	2	3
Лазание вверх по вертикальной лестнице	4	4	4	4	4	4	4
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	1	1	1	2	3	3	3
Лазание вниз по лестнице	2	2	2	4	4	4	4
Лазание вниз по ящикам	1	1	1	1	1	1	3
Катание мяча прямо по скамье	1	1	1	1	1	1	3
Метание мяча прямо двумя руками	1	1	2	1	3	4	4
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой	1	1	1	2	3	3	4
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	1	1	1	3	3	3	3
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	1	1	1	1	2	4	4
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	1	1	1	1	1	4	4
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5 градусов	1	1	1	3	3	3	3

Таблица 17 – Протокол эксперта Стефиной С.В. выходного контроля контрольной группы

Утренняя группа (8 человек)	Возраст ребенка						
	2.11 года	3.6 года	3.9 года	4.3 года	4.8 года	5 года	5.3 года
Опорно-двигательные навыки							
Ходьба на полной стопе	4	4	4	4	4	4	4
Ходьба на носочках	4	4	4	4	4	4	4
Прыжки на двух ногах	3	4	4	4	4	4	4
Прыжки на левой ноге	1	1	4	4	4	4	4
Прыжки на правой ноге	1	4	4	4	4	4	4
Ползание на четвереньках вперед	4	4	4	4	4	4	4
Ползание на четвереньках назад	4	4	4	4	4	4	4
Ползание по-пластунски	4	4	2	4	4	4	4
Ползание по горизонтальной скамье	4	4	4	4	4	4	4
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	2	4	4	4	4	4	4
Лазание вверх по вертикальной лестнице	4	4	4	4	4	4	4
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	4	4	4	4	4	4	4
Лазание вниз по лестнице	4	4	4	4	4	4	4
Лазание вниз по ящикам	2	4	4	4	4	4	4
Катание мяча прямо по скамье	4	4	4	4	4	4	4
Метание мяча прямо двумя руками	4	4	4	4	4	4	4
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой	4	4	4	4	4	4	4
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	4	4	4	4	4	4	4
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	2	3	4	4	2	4	4
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	2	3	4	4	2	4	4
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5 градусов	2	4	4	4	4	4	4

Таблица 18 – Протокол эксперта Стефиной С.В. выходного контроля экспериментальной группы

Эксперт: Стефина С.В.							
Оценки: 3 - полностью владеет навыком; 2 - нет грубых ошибок в технике; 1 - есть существенные недочеты в технике; 0 - не владеет двигательным навыком							
Выходной контроль: через 6 месяцев занятий в экспериментальной группе							
Дневная группа (8 человек)	Возраст ребенка						
	3.1 года	3.3 года	3.4 года	3.9 года	4 года	4.3 года	4.6 года
Опорно-двигательные навыки							
Ходьба на полной стопе	4	4	4	4	4	4	4
Ходьба на носочках	4	4	4	4	4	4	4
Прыжки на двух ногах	4	4	4	4	4	4	4
Прыжки на левой ноге	2	4	4	4	4	4	4
Прыжки на правой ноге	3	4	4	4	4	4	4
Ползание на четвереньках вперед	3	4	4	4	4	4	4
Ползание на четвереньках назад	3	4	4	4	4	4	4
Ползание по-пластунски	4	4	4	4	4	4	4
Ползание по горизонтальной скамье	4	4	4	4	4	4	4
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	4	4	4	4	4	4	4
Лазание вверх по вертикальной лестнице	4	4	4	4	4	4	4
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	4	4	4	4	4	4	4
Лазание вниз по лестнице	4	4	4	4	4	4	4
Лазание вниз по ящикам	2	2	4	4	4	4	4
Катание мяча прямо по скамье	2	3	4	4	4	4	4
Метание мяча прямо двумя руками	4	4	4	4	4	4	4
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой	4	4	4	4	4	4	4
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	4	4	4	4	4	4	4
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	1	2	3	4	4	4	4
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	1	1	2	4	4	4	4
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5 градусов	1	3	3	4	4	4	4

Таблица 19 - Входной контроль (первичная проверка физического развития детей) в контрольной группе

Входной контроль в контрольной группе								
Утренняя группа (8 человек)	Возраст ребенка							
Опорно-двигательные навыки	2.5 года	3 года	3.3 года	3.7 года	4.2 года	4.6 года	4.9 года	Итого
Ходьба на полной стопе	0	1	1	0	1	0	1	4
Ходьба на носочках	1	0	1	1	1	1	0	5
Прыжки на двух ногах	0	0	1	1	0	1	1	4
Прыжки на левой ноге	0	0	0	1	1	1	0	3
Прыжки на правой ноге	0	1	1	0	1	0	0	3
Ползание на четвереньках вперед	1	1	1	1	1	1	1	7
Ползание на четвереньках назад	0	1	1	0	1	1	1	5
Ползание по-пластунски	0	0	0	1	1	1	1	4
Ползание по горизонтальной скамье	1	1	0	0	1	1	1	5
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	0	0	0	0	1	1	1	3
Лазание вверх по вертикальной лестнице	0	1	1	1	1	1	1	6
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	0	0	0	1	0	1	1	3
Лазание вниз по лестнице	0	0	0	1	1	1	1	4
Лазание вниз по ящикам	0	0	0	1	0	0	0	1
Катание мяча прямо по скамье	0	0	0	0	0	1	1	2
Метание мяча прямо двумя руками	0	0	0	0	1	0	1	2
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой попытки	0	1	0	0	1	1	1	4
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	0	0	0	1	1	1	1	4
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	0	0	1	1	0	1	1	4
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	0	1	0	1	0	1	1	4
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5 градусов	0	0	0	1	1	1	1	4
Итого	3	8	8	13	15	17	17	

Таблица 20- Входной контроль (первичная проверка физического развития детей) в экспериментальной группе

Входной контроль в экспериментальной группе								
Дневная группа (8 человек)	Возраст ребенка							
Опорно-двигательные навыки	2.10 года	3 года	3.1 года	3.6 года	3.9 года	4 года	4.9 года	Итого
Ходьба на полной стопе	0	1	1	0	1	1	1	5
Ходьба на носочках	0	0	0	0	1	1	1	3
Прыжки на двух ногах	0	0	1	0	1	1	1	4
Прыжки на левой ноге	0	0	0	0	1	0	1	2
Прыжки на правой ноге	0	0	0	1	0	1	0	2
Ползание на четвереньках вперед	1	1	1	1	1	1	1	7
Ползание на четвереньках назад	1	0	0	1	0	1	1	4
Ползание по-пластунски	0	0	0	1	1	1	1	4
Ползание по горизонтальной скамье	0	0	0	0	0	1	1	2
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	0	0	0	1	0	0	1	2
Лазание вверх по вертикальной лестнице	1	1	1	1	1	1	1	7
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	0	0	0	0	1	1	1	3
Лазание вниз по лестнице	0	0	0	1	1	1	1	4
Лазание вниз по ящикам	0	0	0	0	0	0	1	1
Катание мяча прямо по скамье	0	0	0	0	0	0	1	1
Метание мяча прямо двумя руками	0	0	0	0	1	1	1	3
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой попытки	0	0	0	0	1	1	1	3
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	0	0	0	1	1	1	1	4
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	0	0	0	0	0	1	1	2
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	0	0	0	0	0	1	1	2
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5 градусов	0	0	0	1	1	1	1	4
Итого	3	3	4	9	13	17	20	

Таблица 21 - Выходной контроль в контрольной группе

Выходной контроль: через 6 месяцев занятий в контрольной группе								
Утренняя группа (8 человек)	Возраст ребенка							Итого
	2.11 года	3.6 года	3.9 года	4.3 года	4.8 года	5 года	5.3 года	
Опорно-двигательные навыки								
Ходьба на полной стопе	1	1	1	1	1	1	1	7
Ходьба на носочках	1	1	1	1	1	1	1	7
Прыжки на двух ногах	1	1	1	1	1	1	1	7
Прыжки на левой ноге	0	0	1	1	1	1	1	5
Прыжки на правой ноге	0	1	1	1	1	1	1	6
Ползание на четвереньках вперед	1	1	1	1	1	1	1	7
Ползание на четвереньках назад	1	1	1	1	1	1	1	7
Ползание по-пластунски	1	1	0	1	1	1	1	6
Ползание по горизонтальной скамье	1	1	1	1	1	1	1	7
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	0	1	1	1	1	1	1	6
Лазание вверх по вертикальной лестнице	1	1	1	1	1	1	1	7
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	1	1	1	1	1	1	1	7
Лазание вниз по лестнице	1	1	1	1	1	1	1	7
Лазание вниз по ящикам	0	1	1	1	1	1	1	6
Катание мяча прямо по скамье	1	1	1	1	1	1	1	7
Метание мяча прямо двумя руками	1	1	1	1	1	1	1	7
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой попытки	0	1	1	1	1	1	1	6
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	1	1	1	1	1	1	1	7
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	0	1	1	1	0	1	1	5
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	0	1	1	1	0	1	1	5
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5 градусов	0	1	1	1	1	1	1	6
Итого	13	20	20	21	19	21	21	

Таблица 22 - Выходной контроль в экспериментальной группе

Выходной контроль: через 6 месяцев занятий в экспериментальной группе								
Дневная группа (8 человек)	Возраст ребенка							Итого
Опорно-двигательные навыки	3.4 года	3.6 года	3.7 года	4 года	4.3 года	4.6 года	5.3 года	
Ходьба на полной стопе	1	1	1	1	1	1	1	7
Ходьба на носочках	1	1	1	1	1	1	1	7
Прыжки на двух ногах	1	1	1	1	1	1	1	7
Прыжки на левой ноге	0	1	1	1	1	1	1	6
Прыжки на правой ноге	0	1	1	1	1	1	1	6
Ползание на четвереньках вперед	1	1	1	1	1	1	1	7
Ползание на четвереньках назад	1	1	1	1	1	1	1	7
Ползание по-пластунски	1	1	1	1	1	1	1	7
Ползание по горизонтальной скамье	1	1	1	1	1	1	1	7
Ползание по наклонной скамье 5 градусов	1	1	1	1	1	1	1	7
Лазание вверх по вертикальной лестнице	1	1	1	1	1	1	1	7
Лазание вверх по вертикально стоящим ящикам	1	1	1	1	1	1	1	7
Лазание вниз по лестнице	1	1	1	1	1	1	1	7
Лазание вниз по ящикам	0	0	1	1	1	1	1	5
Катание мяча прямо по скамье	1	1	1	1	1	1	1	7
Метание мяча прямо двумя руками	1	1	1	1	1	1	1	7
Бросок мяча в ящик на расстоянии двух шагов от него двумя руками с первой попытки	1	1	1	1	1	1	1	7
Бросок мяча в стену на расстоянии 1 метр от стены	1	1	1	1	1	1	1	7
Равновесие на правой ноге, левая согнута в колене и поднята с открытыми глазами руки в стороны	0	0	1	1	1	1	1	5
Равновесие на левой ноге, правая согнута в колене и поднята	0	0	0	1	1	1	1	4
Равновесие – ходьба по наклонной скамье 5 градусов	0	1	1	1	1	1	1	6
Итого	15	18	20	21	21	21	21	