

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья имени И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

ОЛЕНЕВ АЛЕКСЕЙ МИХАЙЛОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Подвижные игры как средство поддержания двигательной активности детей
старшего дошкольного возраста**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура и здоровьесберегающие технологии

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

Руководитель магистерской программы

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

Научный руководитель

д.п.н., профессор Янова М.Г.

Обучающийся Оленев А.М.

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Методы и принципы формирования двигательной активности у детей дошкольного возраста.	7
1.1 Двигательная активность и ее понятие	7
1.2 Особенности развития организма дошкольника.....	10
1.3 Основы гармоничного психофизического развития ребенка	13
1.4 Развитие основных движений у детей дошкольного возраста	20
1.5 Значение подвижных игр для детей дошкольного возраста.....	22
1.6 Построение занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста.....	25
ГЛАВА II. Методы и организация исследования	28
2.1 Организация исследования.....	28
2.2 Методы исследования	30
ГЛАВА III. Результаты исследований двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	35
3.1. Оценка физиологических показателей детей старшего дошкольного возраста.....	35
3.2 Особенности физической подготовленности дошкольников	37
3.3. Оценка уровня двигательной активности с помощью шагомера.....	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	45

ВВЕДЕНИЕ

Движение – эффективнейшее средство для поддержания и укрепления здоровья. В своих трудах Степаненкова Э. Я. доказывает, что система работы по физическому воспитанию дошкольников занимает особое место во всей системе образовательной работы. Именно в старшем дошкольном возрасте в результате целенаправленной работы педагогов происходит тренировка физиологических функций организма, укрепления здоровья ребенка, активно развиваются движения, физические качества и двигательные навыки, необходимые для всестороннего развития личности[57].

Развитость движений – это один из показателей правильного нервно-психологического развития в раннем возрасте. Познание окружающего по средствам движения наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни.

Актуальность данной проблемы в том, что дети в современном мире в эпоху информатизации общества испытывают недостаток движения.

Через двигательные умения и навыки у детей проявляются физические качества, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Обе стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны. Если двигательные навыки будут формироваться у детей при низком уровне развития двигательных качеств, то это может привести к закреплению неправильно сформированных навыков выполнения движения.

Таким образом, двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит физическое и общее развитие детей, уровень здоровья.

Такое положение выявляет **противоречия** между:

- необходимостью укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирования у них разносторонней двигательной активности и физической подготовленности и малой эффективностью современных методик физического воспитания детей;

- наличием методического материала и практического опыта учебно-воспитательного процесса по развитию двигательной активности детей и его не востребованностью при подготовке детей в детском саду.

Выявленные противоречия определили **проблему** нашего исследования, которая сформулирована следующим образом: какова методика развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в детском образовательном учреждении. Актуальность, практическая и теоретическая значимость, недостаточная разработанность данной проблемы позволили определить тему исследования: «Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на основе занятий подвижными играми».

Цель: разработать методику развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и определить ее результативность применения опытно-экспериментальным путем.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет: методика развития двигательной активности детей дошкольного возраста на основе занятий подвижными играми.

Гипотеза. Предполагается, что развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста будет результативным, если:

на теоретическом уровне:

- обосновать необходимость внедрения методики;
- сформировать критерии оценки уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- разработать методику развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;

на практическом уровне:

- проверить результативность применения авторской методики в процессе физического воспитания.

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

1. Проанализировать психолого-педагогические источники касающиеся избранной темы.
2. Изучить особенности физического развития и психофизического развития детей старшего дошкольного возраста.
3. Сформировать критерии оценки уровня развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с использованием средств физической культуры.
4. Разработать методику развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.
5. Проверить результативность методики опытно-экспериментальным путем.

Теоретико-методологической основой исследования явились теории о физическом воспитании и развитии дошкольников (С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др.); теория и методика физического воспитания и развития ребенка (Э.Я. Степаненкова; В.М. Смирнов); здоровье и физическое воспитание детей и подростков (А.Г. Сухарев); двигательная активность ребенка в детском саду (М.А. Рунова; О. Бар-Ор).

В контексте темы исследования большое значение имеют труды авторов, освещающие основы физического воспитания детей (З.Н. Власова; Т.Е. Виленская; Л.В. Филиппова; М.В. Мащенко)

Практическая значимость работы заключается в следующем, что были рассмотрены и проанализированы методики оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста при подготовке к школе.

Согласно которым были исследованы уровни двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, приведены их оценки уровня физического развития и результаты тестирования физической подготовленности детей шести – семи лет к школе.

Использование алгоритма оптимизации двигательных процессов по физической подготовке детей к обучению в школе способствует повышению эффективности организации двигательной активности детей в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Научная новизна работы заключается в том, что проведено исследование резервов функций организма (ФРО) детей старшего дошкольного возраста на основе комплексной оценки состояния дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и результатов функциональных тестов при различных уровнях двигательных режимов разной направленности и развития физических качеств.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается теоретической и методологической обоснованностью его исходных данных, позволяющих реализовывать научный подход к исследованию проблемы и доказательства выдвинутой гипотезы; использованием современных методов исследования, адекватных цели, предмету и задачам; длительностью экспериментальной проверки.

Личный вклад автора заключается в теоретическом обосновании выдвинутых положений; участии в проведении, медико-биологических и педагогических обследований детей старшего дошкольного возраста; в организации педагогических экспериментов; в математико-статистической обработке полученных данных; в анализе и обобщении теоретических и экспериментальных материалов, формулировании выводов и рекомендаций.

ГЛАВА I. Методы и принципы формирования двигательной активности у детей дошкольного возраста.

1.1 Двигательная активность и ее понятие

В общей системе многостороннего и гармоничного развития человека физическое развитие ребенка дошкольного возраста занимает особое место.

Уже в детском саду закладываются основы правильного физического развития и крепкого здоровья. В эти годы происходит начальное воспитание физических качеств, а также становление двигательной деятельности. Через движение ребенок познает окружающий мир, происходит удовлетворение биологических потребностей организма[46].

Двигательная активность является биологической потребностью организма, от ее удовлетворения зависит здоровье детей, их общее и физическое развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима в доме и в детском учреждении.

Двигательная активность является основой индивидуального развития и жизнеобеспечения организма каждого ребенка [6]. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному Аршавским И.А. Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности, согласно которой, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов зависят от характера функционирования скелетных мышц в разном возрасте.

Особенность заключается в восстановлении исходного состояния в связи с очередной деятельностью развивающегося организма, в обязательном избыточном восстановлении, т.е. необходимо постоянно насыщать наследственно предопределенный энергетический фонд.

Ряд авторов отмечают, что «от постоянной работы мышцы увеличиваются в объеме, становятся крепкими, но не утрачивают характерную для детского возраста эластичность. Усиленная работа мышечной массы тела, вес которой в дошкольном возрасте составляет двадцать два – двадцать четыре

процента от общего веса, вызывает и усиленное функционирование всех органов и систем организма, т.к. требует обильного питания (кровообращения) и стимулирует обменные процессы. Чем лучше снабжается мышца кровью, тем выше ее работоспособность».

В дошкольном возрасте, в период интенсивного развития и роста детей, особенно важно обеспечить оптимальный двигательный режим, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших систем и органов.

Цель физкультурных занятий в дошкольных организациях - создание фундамента физического здоровья детей, что реализуется постановкой следующих задач[23]:

1.Развивать эмоционально положительное отношение детей к играм и физическим упражнениям, к правилам личной гигиены, закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, соблюдению режима дня.

2.Вырабатывать начальные навыки школы, естественных движений общеразвивающего типа, умения ориентироваться в пространстве и сохранять равновесие, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, участвовать в коллективных мероприятиях (праздниках, играх, танцах), проявлять самостоятельность, культуру поведения, дисциплинированность и организованность[27].

3.Прививать навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

При решении поставленных задач необходимо опираться на следующие положения.

В своей работе следует исходить из того, что ребенок начинает познавать мир посредством движений, т.е. в первые годы жизни физическое развитие опережает умственное. Двигательная активность ребенка влияет на две функции: физическое и умственное развитие[28].

При организации двигательной активности необходимо учитывать интересы ребенка, что возможно достичь через положительные эмоции.

Чтобы организовать двигательную активность ребенка, стоит организовывать ее путем отказа от “щадящих” режимов, предусмотренных традиционной программой, обязательно учитывая индивидуальные особенности ребенка[23,34].

Весь учебный материал можно разделить на три раздела, включающие практические и теоретические занятия :

1. Легкая атлетика.
2. Гимнастика.
3. Спортивные и подвижные игры.

1.2 Особенности развития организма дошкольника

Итак, под дошкольным возрастом понимается период развития ребенка от 3 до 7 лет. В эти годы происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка. Движения его становятся свободными, он хорошо разговаривает, мир его ощущений, переживаний и представлений богаче и разнообразнее.

Увеличение роста детей в этот период происходит неравномерно – вначале он замедляется до 4–6 см в год, а затем на 6–7-м году жизни ускоряется до 7–10 см в год (период так называемого первого физиологического вытяжения). В этот период особенно важно правильное и обдуманное воздействие на ребенка, на формирование его мышечной и костной ткани, методами физической культуры. Усредняя приведенные цифры, ориентировочно можно считать, что каждый год после первого рост ребенка увеличивается на 5 см. Таким образом, рост ребенка дошкольного возраста можно приблизительно рассчитать по формуле: рост ребенка в возрасте одного года + (5 см X n), где n – возраст ребенка. Если рост в 1 год неизвестен, то для расчета принимается средний рост годовалого ребенка, равный 75 см

Прибавка в весе в дошкольный период также происходит неравномерно. За 4-й год ребенок прибавляет около 1,6 кг, за 5-й – около 2 кг, за 6-й – 2,5 кг, т.е. в среднем 2 кг в год. Исходя из этого, вес ребенка дошкольного возраста можно приблизительно рассчитать по формуле: вес ребенка в возрасте одного года + (2 кг X n), где n – возраст ребенка. Если вес ребенка в 1 год неизвестен, то для расчета принимается средний вес годовалого ребенка, равный 10 кг. К 6–7 годам ребенок должен удвоить свой вес, который он имел в годовалом возрасте [26,70].

Кожные покровы в этом возрасте все более утолщаются, становятся эластичнее, количество кровеносных сосудов в них уменьшается, кожа становится более стойкой к механическому воздействию. Поверхность кожи в

пересчете на 1 кг веса у детей до 6–7 лет больше, чем у взрослых, поэтому они могут легко перегреваться или переохлаждаться.

К 5–6 годам позвоночник ребенка соответствует форме его у взрослого человека. Однако окостенение скелета в этом возрасте не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система, что обуславливает значительную нагрузку на скелет ребенка. Поэтому необходим постоянный контроль за позой ребенка, его движениями и играми. Одновременно важно и воздействие методами физической культуры на указанный процесс развития. Постель ребенка не должна быть слишком мягкой или неровной, он должен пользоваться только детской мебелью.

Важно, что физические нагрузки в этом возрасте необходимы, но они должны быть посильными, и приучать к ним, в ходе физического воспитания необходимо постепенно и осторожно.

В конце дошкольного возраста заканчивается формирование органов дыхания. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослых, развивается дыхательная мускулатура и ткань легких. Дыхание становится все более глубоким и редким – к 7 годам частота дыхания – 23–25 в 1 мин.

Сердечно-сосудистая система также претерпевает значительное развитие, становится более работоспособной и выносливой. Увеличивается масса сердца, сила его сокращений, оно лучше приспосабливается к физ. нагрузкам. Форма сердца и его расположение становятся почти такими же, как у взрослых. Постепенно урежается пульс – к 5 годам до 100 ударов в 1 минуту, к 7 – до 85–90 в 1 минуту[56].

Следует помнить, что адаптационные (приспособительные) возможности как органов дыхания, так и сердечно-сосудистой системы в дошкольном возрасте намного ниже, чем у взрослых. Поэтому физические упражнения для детей должны строго дозироваться в соответствии с их возрастом. Недопустимо, например, когда на прогулке взрослый идет своим обычным шагом, а ребенку приходится бежать, еле поспевая за ним.

Нервно-психическое развитие, на которое также важно ориентироваться в процессе физического воспитания и формирования здорового образа жизни дошкольника достигает значительного уровня. Интеллектуальное поведение ребенка значительно совершенствуется. Словарный запас постепенно увеличивается до 2000 слов и более. В разговоре дети пользуются сложными фразами и предложениями; любят слушать чтение взрослых, легко запоминают стихи, могут составить небольшой рассказ о прогулке; уверенно начинают держать карандаш в руках, рисуют различные предметы, животных. Уже достаточно определенно ребенок выражает различные эмоции – радость, огорчение, жалость, страх, смущение. В этом возрасте определяются и развиваются черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети повторяют многие действия взрослых, поэтому взрослые должны сами строго выполнять все требования, предъявляемые ими к ребенку.

Указанные данности психического развития дошкольника можно умело использовать в ходе составления и разработки занятий направленных на физическое совершенствование ребенка и становление здорового образа жизни [64].

Таким образом, само развитие ребенка дошкольного возраста предполагает важности воздействия на его организм методами физической культуры и ориентирует и родителей и педагогов на становление у детей этого возраста здорового образа жизни именно методами физической культуры и физического воспитания.

1.3 Основы гармоничного психофизического развития ребенка

Учитывая вышесказанное, хочется отметить важность гармоничности психофизиологического развития дошкольника. Необходимо грамотно и пропорционально распределять не только физические, но и психические нагрузки на растущий организм ребенка, более того очень важно совмещать и грамотно использовать физические нагрузки вкупе с психологическими, т.е. совмещать физическое и психологическое развитие ребенка.

В данном случае особую роль и значимость приобретает наличие в условиях дошкольного учреждения детского психолога, организующего и направляющего работу с детьми именно в соответствии с развитостью психических характеристик и ориентиров дошкольника.

В работе в условиях дошкольного учреждения детскому психологу необходимо соотносить свои действия с основными направлениями психофизического развития дошкольников. Рассмотрим их. В этом возрасте особенно важно развитие и активизация познавательных и других равнонаправленных характеристик восприятия ребенком мира[55,21].

Рассмотрим особенности развития внимания у дошкольника. Под вниманием понимают направленность психической деятельности человека, ее сосредоточенность на объектах, имеющих для личности определенную значимость. Внимание может быть направленно как на объекты внешнего мира, так и на собственные мысли и переживания. Развитость внимания обладает высокой значимостью в различной деятельности дошкольника, в том числе и в физкультурной, ведь одно из условий плодотворных занятий ребенка физкультурой – ориентация на слова и указания инструктора – педагога.

Для того чтобы достигать поставленной цели, ребенку нужно уметь контролировать свои текущие действия и следить за тем, насколько они приближают его к ней. В связи с этим развитие произвольности – это и формирование умственных действий контроля. И здесь уже можно психологу ориентировать детей на постановку и решение определенных глобальных задач.

Так, например, именно в этом возрасте плодотворно объяснение детям значимости занятий физической культурой для их дальнейшей жизни.

Психологические исследования показали, что:

1) Максимальная длительность одной игры у полугодовалого ребенка составляет всего 14 минут, а к шести годам она возрастает до полутора часов. В тоже время установлено, что шестилетние дети способны активно и продуктивно заниматься одним и тем же делом не более 10-15 минут.

2) Если в три года за 10 минут игры ребенок отвлекается в среднем 4 раза, то в шесть лет всего один раз.

3) Устойчивость внимания у сдержанных, уравновешенных детей в 1,5 - 2 раза выше, чем у легко возбудимых.

В возрасте 5-7 лет следует развивать у ребенка и способность как можно дольше удерживать внимание на одном и том же объекте (или задаче), а также быстро переключать внимание с одного объекта на другой. Кроме того, чтобы малыш стал более внимательным, психологу нужно научить его подчинять свое внимание сознательно поставленной цели (или требованиям деятельности) и подмечать в предметах и явлениях малозаметные, но существенные свойства. Так, например, дошкольник при занятиях физической культурой должен помнить, что она является деятельностью, направленной на повышение качественных характеристик его организма, способствует улучшению здоровья и т.д.[26].

Чем дольше ребенок может удерживать свое внимание на задаче, тем глубже он может проникнуть в ее суть, и тем больше у него возможностей ее решить. В 5 лет устойчивость и концентрация внимания ребенка еще очень низкая. К 6-7 годам она значительно увеличивается, но все же остается еще слабо развитой. Детям еще трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, в то время как в процессе эмоционально окрашенной игры они могут достаточно долго оставаться внимательными. Эта особенность внимания шестилеток является одним из оснований, по которым занятия с ними не могут строиться на заданиях,

требующих постоянных, волевых усилий, например, на тех или иных физических упражнениях.

При высокой концентрации внимания ребенок замечает в предметах и явлениях значительно больше, чем при обычном состоянии сознания. А при недостаточно концентрированном внимании его сознание как бы скользит по предметам, не задерживаясь подолгу на каком-либо из них. В результате впечатления оказываются расплывчатыми и нечеткими. Соответственно и, например, осознание слов педагога о важности занятий физической культурой и спортом будет менее продуктивным.

Важно помнить, что устойчивость внимания существенно повышается, если ребенок активно взаимодействует с объектом, например, рассматривает его и изучает, а не просто смотрит. Так, например, детям просто необходимо дать возможность как можно больше пользоваться предлагаемыми для занятий спортивными снарядами.

Во-первых – это условие занятий физической культурой.

Во-вторых, при правильной постановке задачи педагогом, занятие на спортивных снарядах может стать для ребенка стимулом к физкультурной деятельности вообще. Достаточно, например, указать, что подтягивание на перекладине сможет обеспечить ребенку более высокий результат при прохождении спортивных состязаний по бросанию какого-либо предмета[56].

Большую значимость при восстановлении образов используемых на занятиях физической культурой у дошкольников имеет развитость воображения.

Воображение – это процесс построения образа продукта деятельности еще до его возникновения, а также создания программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью.

Особенность воображения состоит в том, что оно позволяет принимать решение и находить выход в проблемной ситуации даже при отсутствии знаний, которые в таких случаях необходимы мышлению. Фантазия (синоним

понятия «воображение») позволяет как бы «перепрыгнуть» через какие-то этапы мышления и представить себе конечный результат.

В случае, когда ребенку в ходе занятия физической культурой для выполнения того или иного упражнения важно восстановить (представить) тот или иной образ важны практически все виды воображения. Таким образом, воображение дошкольников является одним из направлений работы детского психолога с целью совершенствования у детей, в том числе, и физкультурной деятельности.

Наблюдательность – один из важных компонентов интеллекта человека. Первой отличительной особенностью наблюдательности является то, что она проявляется в результате внутренней умственной активности, когда человек старается познать, изучить объект по собственной инициативе, а не по указанию извне. Вторая особенность-наблюдательность тесно связана с памятью и мышлением. Чтобы подмечать в объектах малозаметные, но существенные детали, необходимо многое помнить об аналогичных объектах, а также уметь сравнивать и выделять их общие и отличительные признаки. Дошкольники уже многое замечают, и это помогает им познавать окружающий мир. Однако более высокому уровню наблюдательности нужно еще учиться и учиться. Тренировка этой способности должна проводиться в тесной связи с развитием памяти и мышления, а также одновременно с формированием познавательных потребностей ребенка, элементарной формой проявления которых является любопытство и любознательность[8].

Тренировка наблюдательности актуальна при занятиях с детьми физической культурой в связи с тем, что большинство образов, приводимых педагогом на занятиях для заинтересования детей, требуют как раз активного включения наблюдательности.

В дошкольном возрасте дети сталкиваются с многообразием форм, красок к другим свойств предметов, в частности игрушек и предметов домашнего обихода. Знакомятся они и с произведениями искусства – живописью, музыкой, скульптурой. Каждый ребенок, так или иначе, воспринимает все это, но когда

такое усвоение происходит стихийно, оно часто оказывается поверхностным и неполноценным. Следовательно, лучше, чтобы процесс развития сенсорных способностей осуществлялся целенаправленно. В пять, семь лет основное внимание должно уделяться восприятию формы, величины и цвета. Правильное формирование этих понятий необходимо не только для усвоения в дальнейшем, многих учебных предметов в школе, и для формирования способностей ко многим видам творческой деятельности, а также для более успешного проведения занятий физической культурой [64].

Этапы целенаправленного развития сенсорных способностей включают в себя:

- формирование сенсорных эталонов;
- обучение способам обследования предмета, а так же различать форму, цвет и величину, выполнять все более сложные глазомерные действия;
- развитие аналитического восприятия: умения разбираться в сочетаниях цветов, расчленять форму предметов, выделять отдельные измерения величины.

Естественно, при организации работы направленной на воздействие на дошкольников методами физической культуры важно исходить и из уровня развитости мышления дошкольников.

Мышление – это процесс познания человеком действительности с помощью мыслительных процессов – анализа, синтеза, суждений и т.п. Выделяют три вида мышления:

1. Наглядно-действенное (познание с помощью манипулирования предметами (игрушками));
2. Наглядно-образное (познание с помощью представлений предметов явлений);
3. Словесно-логическое (познание с помощью понятий, слов, рассуждений).

Наглядно-действенное мышление особенно интенсивно развивается у ребенка с 3–4 лет. Он постигает свойства предметов, учится оперировать

предметами, устанавливая отношения между ними и решая самые разные практические задачи.

На основании наглядно-действенного мышления формируется и более сложная форма мышления - наглядно-образное. Оно характеризуется тем, что ребенок уже может решать задачи на основе представлений, без применения практических действий. Это позволяет ребенку, например, использовать схематические изображения в ходе того или иного спортивного занятия, когда осуществляется противостояние двух команд или отдельных их представителей.

К шести-семи годам начинается более интенсивное формирование словесно-логического мышления, которое связано с использованием и преобразованием понятий.

Достижение высшей стадии логического мышления – длительный и сложный процесс, так как полноценное развитие логического мышления требует не только высокой активности умственной деятельности, но и обобщенных знаний об общих и существенных признаках предметов и явлений действительности, которые закреплены в словах.

Роль памяти в развитии ребенка трудно переоценить. С ее помощью он усваивает знания об окружающем мире и о самом себе, овладевает нормами поведения, приобретает различные умения и навыки. И делает он это в основном непроизвольно. Ребенок обычно не ставит перед собой цель что-либо запомнить, поступающая к нему информация запоминается как бы сама по себе. Правда, не любая информация: легко запоминается то, что привлекает своей яркостью, необычностью, что производит наибольшее впечатление, что интересно[56].

В памяти различают такие процессы как запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. В зависимости от цели деятельности память делят на непроизвольную и произвольную.

Непроизвольная память – это запоминание и воспроизведение, в котором отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить. Запоминание

и воспроизведение осуществляются непосредственно в деятельности и не зависят от воли и сознания. Произвольная память – это мнемическая деятельность, специально направленная на запоминание какого-нибудь материала, предполагающая самостоятельную постановку цели запомнить и вспомнить этот материал и связанная с использованием особых приемов и способов запоминания.

В зависимости от особенностей материала, который запоминается и воспроизводится, различают также память образную и словесно-логическую. Образная память обеспечивает запоминание наглядных образов, цвет предметов, звуки, запахи, вкус, лица и т.п. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной и вкусовой. Словесно - логическая память – это память на отдельные слова, понятия, мысли. Выделяют также и физическую (кинетическую) память – способность организма зафиксировать с целью последующего воспроизведения ту или иную последовательность действий. Развитие кинетической памяти имеет большое значение в сфере активизации физкультурной деятельности дошкольника[26].

Итак, анализ направлений развития факторов влияния на особенности восприятия дошкольником окружающего мира, в том числе и на проводимые с ними занятия физической культурой и спортом показал значимость работы дошкольного психолога по организации и совершенствованию у детей вышеуказанных сторон развития восприятия.

1.4 Развитие основных движений у детей дошкольного возраста

Учет возрастных особенностей развития основных движений у детей дошкольного возраста необходим при педагогическом контроле.

Характеризуя ходьбу у детей трех, четырех лет, стоит отметить, что еще сохраняются черты ходьбы ясельного возраста: недостаточная четкость движений, неравномерный темп, трудности при соблюдении указанного направления. Сохраняются такие движения, как разведение рук, боковые раскачивания, шарканье ногами, ноги при ходьбе полусогнуты.

В возрасте пяти, шести лет улучшается координация движений, увеличивается длина шага, он становится более равномерным, содружественное движение рук и ног отмечается более чем у семидесяти процентов детей. Но еще отмечается неравномерность в темпе движения.

К семи годам почти у ста процентов детей отмечается содружественное движение ног и рук, длина шага увеличивается и замедляется темп ходьбы, увеличивается скорость ходьбы на расстояние. Правильная осанка при ходьбе у большинства детей данного возраста[47].

Отмечается хорошая координация при беге. Движений рук и ног развивается у детей быстрее, чем при ходьбе. В возрасте трех, четырех лет отрыв от почвы “фаза полета ” во время бега наблюдается в единичных случаях. К семи годам при беге “фаза полета” отмечается более чем у семидесяти процентов детей, это связано с тренировкой. К этому же возрасту больше чем у 90% детей появляется хорошая согласованность движений рук и ног при беге и бег становится более равномерным[52].

Чем старше ребенок, тем длина шага увеличивается, а темп становится менее частым, возрастает скованность бега.

В прыжках в три года многие дети умеют спрыгивать с высоты пятнадцать сантиметров и подпрыгивать на месте, но нужно учитывать, отрыв ног от почвы у них небольшой. Легче дети трех, четырех лет справляются с прыжком в длину с места на двух ногах через шнур или палку, которые лежат

на полу. Половина детей этом возрасте неплохо отталкиваются и приземляются на полусогнутые ноги, а другие отталкиваются от почвы слабо, приземляются они на всю стопу, на прямые ноги, а также у большинства отсутствует взмах рук при прыжке. Трудность для них представляет прыжок в высоту с места.

С подпрыгиванием на одной ноге на месте и с продвижением вперед дети хорошо справляются в возрасте пяти лет. Длина прыжка становится больше, продолжают учиться прыжкам в длину с разбега. В данном возрасте дети практически не применяют при прыжке взмах руками, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу и прямые ноги. Большие трудности в прыжке в высоту с разбега, при котором правильное приземление наблюдается реже.

С подпрыгиванием, прыжками на месте и с продвижением вперед на двух и одной ноге, прыжками в длину дети справляются к шести, семи годам. Дети также умеют правильно применять взмах рук при отталкивании, приземляются правильно (на полусогнутые ноги, легко)[51].

При метании у детей трех, четырех лет настоящего навыка метания нет, нет хорошего замаха рукой, правильного поворота при метании. Легче справляются с ловлей мяча. Часто при метании на расстояние до двух метров не выдерживается правильное направление броска.

Тренированность играет важную роль. При тренировке быстро развиваются навыки. У детей пяти лет имеется правильный замах рукой и поворот туловища. Метание вдаль является для детей более простой формой, чем метание в цель. Разница значительная в качестве при метании правой и левой рукой.

При лазании детей трех, четырех лет отмечается приставной шаг, не всегда движение рук сочетается с движением ног, но, при наличии соответствующей тренировки, уже в возрасте четырех лет появляется умение лазанья чередующимся шагом. Дети пяти лет полностью овладевают навыками лазания переменным шагом по шведской стенке.

1.5 Значение подвижных игр для детей дошкольного возраста

В развитии ребенка и коллектива детей огромная роль принадлежит основному виду детской деятельности в дошкольный период - игре. Психологи и педагоги изучают происхождение игры, ее место в жизни ребенка, возможности эффективного использования игр для решения воспитательных задач.

Социальный характер содержания игр и игровой деятельности обусловлен тем, что ребенок живет в обществе. Уже с первых месяцев жизни он стремится к общению с окружающими, постепенно, овладевает языком — могучим средством общения и усвоения общественного опыта. Ребенок хочет быть активным участником жизни взрослых, но эта потребность еще не соответствует его возможностям. В игре, подражая действиям старших, сопереживая доступные ему их радости и огорчения, он таким своеобразным путем приобщается к окружающей жизни[15].

Для любого ребёнка с момента рождения существует только один способ познания окружающей среды-игра. Играя ребёнок постепенно входит в мир взрослой жизни с её правилами, запретами, возможностями. Именно в игре формируется характер ребёнка.

Игра- это врождённая потребность ребенка. Большинство современных игр пришли из глубины веков, ведь еще наши прабабушки играли в жмурки, в лапту и в салки. Потребность в движении у детей была всегда, а сегодня, как никогда, она стоит очень остро. Ведь не секрет, что современные дети очень много времени проводят перед телевизором и компьютером, а не на спортивной площадке или играя во дворе с друзьями

Подвижные игры- наиболее удачное сочетание видов деятельности ребенка, способствующих его всестороннему развитию и укреплению здоровья. И поэтому все заботливые и заинтересованные родители должны уделять как можно больше времени и внимания своим детям, не только покупая им игрушки и сладости, но и играя вместе с ними. Не стоит стесняться бегать и

прыгать вместе со своими детьми, ведь никакие взрослые условности и собственные комплексы не заменят улыбки здорового малыша.

Играть для детей- это прежде всего двигаться, действовать во время подвижных игр у детей совершенствуется координация движений, развивается инициативность и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Дети учатся согласовывать свои действия и соблюдать определённые правила.

Подвижные игры влияют на умственное развитие ребёнка, они способствуют развитию логического мышления, учат укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнёра. Дети дошкольного возраста очень подвижны. Подвижные игры в плане воспитания неопределимы для детей раннего и дошкольного возраста, поэтому они должны быть неотъемлемой частью общего двигательного режима ребёнка. Важнейший результат игры- радость, удовлетворение, эмоциональный подъём [18].

В педагогике широко используются подвижные игры, в которых кроме основных движений используются и другие, например, ритмичные хлопки, притопывание и пр. Проводя их, воспитатель может преследовать разные цели в зависимости от того, на каком и методики подвижных игр в разных звеньях системы физического воспитания.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой.

Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Одна из характерных особенностей подвижных игр — стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребности в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядного положительного результата — выигрыша.

У 3-4-летних детей мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому содержание игр должно быть доступным и сопровождаться текстом который раскрывает содержание игры. Это может быть короткая песенка или стихотворение («Солнышко- дождик», «У медведя во бору»). В играх детей

этого возраста отсутствует соревновательность. Их увлекает процесс, а не результат.

С детьми в возрасте 5-6 лет проводят игры с включением образов и действий, которые они наблюдают в жизни, знакомых по книгам и картинкам. В игры можно вносить элементы соревнования. Организуются игры на развитие координации движений, ловкости. В них включают бег на скорость, метание предмета, прыжки через препятствия. Используется также текст, который определяет ритм движений, способствует развитию речи ребёнка.

В играх для 6-7-летних детей значительно чаще применяются бег, прыжки, лазанье, метание. Дети в этом возрасте увлечены не только процессом игры, но и её результатом, поэтому для них можно устраивать игры-соревнования.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное, и образовательное значение, легкодоступны для семейной физкультуры. Они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье[4].

В играх воспитываются основные физические качества детей, такие как сила, быстрота, выносливость, и совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки.

Проводить игры можно в любое время года на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет в среднем составляет 10-20 минут.

По окончании игры необходимо поощрить каждого игрока, отметив его ловкость, силу, инициативу.

1.6 Построение занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста

К принципам построения занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста относятся принципы: **постепенности, систематичности, научности, доступности, сознательности и активности, наглядности, прочности, индивидуализации**[43,44].

Первый принцип - **принцип научности**, который подразумевает собой организацию физического воспитания детей дошкольного возраста в соотношении с основами их физического и психического развития и социализации.

Следующий принцип - **принцип доступности**, который предполагает организацию в ходе занятий по физкультуре таких заданий, которые соответствовали бы уровню психического, физического и социального развития дошкольников, способствовали пониманию детьми того, что доводит до них преподаватель и помогали освоению программных физических упражнений. Доступность означает, что “изучаемый материал должен быть легким и гарантировать свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка” [44].

Говоря о **принципе постепенности**, можно сказать, что данный принцип подразумевает собой построение хода занятия по физкультуре в соотношении с закономерностями: от менее к более трудному; от простого – к сложному; от менее привлекательного – к более интересному; от известного – к неизвестному. Данного принципа необходимо придерживаться в случае изменения интенсивности и количества нагрузок [17].

Не маловажную роль играет **принцип систематичности**. Данный принцип подразумевает собой необходимость придерживаться последовательности, регулярности и преемственности в процессе формирования у детей дошкольного возраста умений и навыков.

Закономерностями адаптации детей к нагрузкам обусловлена систематичность. Для дошкольников более оптимальным является проведение

часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в различных формах[43,44].

Следующий принцип - **принцип активности** и сознательности заключается в следующем: преподаватель в ходе реализации физического развития обязан не только формировать у детей сознательное отношение к содержанию занятий, но и поддерживать постоянный интерес детей к занятиям по физкультуре. Одна из основных задач физического воспитания в ДОУ и семье – связанные с данным принципом устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям. Далее, придерживаясь этого принципа, преподаватели и родители должны совместно воспитывать у ребенка умение контролировать свое состояние, оценивать свои ощущения, анализировать движения. Дети - дошкольники требуют обязательного поощрения удачно выполненных действий, постоянной оценки их деятельности, внимательного отношения. Исходя из этого, работая с дошкольниками необходимо продумать систему стимулирования их деятельности [43,44].

Одним из важных является **принцип наглядности**, который базируется на использовании предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представление выполняемых движениях, их ритме, пространственных, временных и динамических характеристиках, тактике двигательных действий и рациональной технике. Данный принцип подразумевает собой за действие не только зрительного канала, но и других органов чувств, которые поставляют в комплексе обширную информацию материале [43,44].

Так же не стоит забывать о **принципе прочности**. Данный принцип предполагает приучение детей дошкольного возраста к многократному выполнению изученных движений. Лишь в данном случае будет возможным достижение подходящей степени автоматизации движений и их преобразование в двигательные навыки. Но, стоит помнить, что для дошкольников повторение движений является не интересным и монотонным занятием. Исходя из этого, в ходе обучении детей дошкольного возраста новым движениям целесообразно

создавать эмоциональный фон, проводить его в виде интересной игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы.

И последний принцип - **принцип индивидуализации**, который может быть рассмотрен как постановка учебного процесса, в ходе которого выбор темпа приемов обучения, способов, развития и воспитания обусловлен индивидуальными особенностями дошкольников в зависимости от их состояния здоровья, возраста. Индивидуальный подход в обучении связан со всеми принципами обучения, поэтому индивидуализацию образовательного процесса можно исследовать как «проникающую», самостоятельную педагогическую технологию [44].

ГЛАВА II. Методы и организация исследования

2.1 Организация исследования

Работа выполнялась в IV этапа. Исследование проводилось с сентября по май 2019 года в Красноярском ДОУ №54

I этап - заключался в составлении плана исследования, анализа и обобщения научно-методической и специальной литературы по изучаемому вопросу, поиск контингента для исследования.

Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Изучались морфо-функциональные особенности детей, научные данные, имеющиеся в литературе, о двигательных способностях организма детей, методика развития двигательных качеств на различных возрастных периодах, средства, позволяющие развивать двигательную активность и применяемые методы. Всего было проанализировано 70 источников.

II этап – на этом этапе проводились контрольные испытания, с помощью которых определяли уровень развития основных двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста. Затем методом шагометрии определяли уровень развития двигательной активности детей. Для точной количественной оценки степени зависимости таких качеств как двигательная активность и физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста, мы использовали корреляционный анализ. Значения коэффициентов корреляции вычислялись в процессе компьютерной обработки данных с применением прикладных статистических программ.

В III этап – на третьем этапе исследования в период с 15 января по 15 мая нами был проведен педагогический эксперимент. Сутью педагогического эксперимента было внедрение в учебно-образовательный процесс детей старшего дошкольного возраста методики развития двигательной активности. Нами была внедрена методика развитие двигательной

активности детей старшего дошкольного возраста на основе занятий подвижными играми с элементами футбола. В педагогическом эксперименте приняли участие дети старшего дошкольного возраста экспериментальной группы, которые являются воспитанниками Красноярского детского сада №54 и посещают занятия на основе подвижных игр с элементами футбола. Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность занятий составляет 30-35 минут. В эксперименте приняли участие 20 воспитанников детского сада №54 которые занимаются в Красноярской академии спорта «Я Чемпион» в возрасте 6-7 лет.

В течение дня активность детей продолжается благодаря играм как в группе, так и во время прогулки, свободное время дети проводят, занимаясь активными играми, по утрам обязательно проводится зарядка. В целом ребенок активен в течение всего дня, благодаря режимным моментам и работе воспитателей.

В ходе проведения педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы была апробирована методика развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Заключительный этап основан на подведении итогов педагогического эксперимента, определении эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, разработанной нами методики развития двигательной активности, установлении достоверности полученных результатов, а также в формулировке выводов и оформлении работы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- тестирование с использованием контрольных тестов;
- педагогический эксперимент;
- физиологические методы исследования;
- метод шагометрии;
- расчет среднего арифметического значения и корреляционный анализ полученных данных.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных. Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме воспитания выносливости у юных футболистов. Изучались морфофункциональные особенности человека, научные данные, имеющиеся в литературе, о двигательных способностях организма человека, методика развития выносливости на различных возрастных периодах, средства, позволяющие развивать выносливость и применяемые методы. Так же были изучены основные тесты для определения уровня развития общей выносливости. Всего было проанализировано 35 источников.

Тестирование - это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий. Такие задания принято называть тестами. Тест – это стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, которые позволяют исследователю диагностировать меру выраженности исследуемого свойства у испытуемого, его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам. В результате тестирования обычно получают некоторую количественную характеристику, показывающую меру выраженности

исследуемой особенности у личности. Она должна быть соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами.

Для определения уровня физической подготовленности были использованы следующие тесты[30]:

Тест на скорость, а именно бег на 10 метров сходу выполняется следующим образом: на дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша, в 6-7 метров от нее находится ориентир (яркий предмет), для того, чтобы ребенок при пересечении линии финиша не тормозил резко. Совершается две попытки, с интервалом пять минут.

Ребенок по команде подходит к линии старта. Воспитатель стоит сбоку с секундомером. После взмаха флажком ребенок разбегается. В момент пересечения старта секундомер включается, при пересечении финиша — выключается. Записывается лучший результат из двух попыток.

Тест на выносливость стоит выполнять небольшой подгруппой из пяти, семи человек, сформированной с учетом активности детей. Участвуют два взрослых: воспитатель, медсестра, она следит за самочувствием детей.

Воспитатель заранее измеряет дистанцию и размечает ее, отмечает линию старта и половину дистанции. Дети находятся на линии старта, по команде «на старт» включается секундомер, и дети бегут колонной за воспитателем по физической культуре. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест правильно выполнен, если ребенок пробежал дистанцию без остановок. Для детей пяти, шести лет дистанция девяносто метров, а для детей шести, семи лет дистанция 120 метров. Для детей средней группы данный тест не проводится, так как выносливость развивается позднее, чем скорость. Ребенок сначала должен правильно и уверенно бегать.

Упражнение прыжок в длину с места выполняется так: исходное положение: ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад, затем в стороны. Дети должны оттолкнуться обеими ногами и одновременно произвести взмах руками вперед и вверх. Во время прыжка ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. При приземлении ребенок приседает

и выносит руки вперед, затем в стороны.

Характеристика силы производится с помощью кистевого динамометра. Рука с динамометром находится под прямым углом относительно туловища. Другая рука расположена вдоль тела. Сжимаем динамометр пять раз с интервалом в несколько минут и записываем наибольший результат.

При выполнении **теста на гибкость** ребенок, стоя на гимнастической скамейке, наклоняется вперед, не сгибая коленей, пару раз. На третий раз ребенок совершает максимальный наклон и фиксирует свое положение 2 секунды. Записывается результат.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Уровень физической подготовленности детей оценивали по приросту результатов в каждом двигательном тесте.

Методика определения темпов прироста показателей физической подготовленности по методу В.И Усакова (Табл. 1).

Данная методика дает представление об изменениях физической подготовленности дошкольников. Позволяет выявить причины снижения уровня физической подготовки.

Измерения производят в начале года и в конце. Вычисление производится по формуле (1):

(1)

W — прирост показателей в процентах;

V1 — показатель в начале года;

V2 – показатель в конце года. _____

Шкала оценки темпов прироста физических качеств

Темпы роста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
От 8 до 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
От 10 до 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Цели и задачи для подготовительной группы (шесть, семь лет).

- Формировать потребность в двигательной деятельности каждый день.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваться легкости, точности, естественности, выразительности их выполнения.
- Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, гибкость силу, быстроту.
- Продолжать развивать координацию движений и ориентировку в пространстве без мяча и с мячом, упражнять детей в статическом и динамическом равновесии.
- Учить детей следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность самостоятельность, творчество, фантазию, характер, смелость, организованность, инициативность.
- Продолжать учить детей самим организовывать подвижные игры, придумывать свои варианты игр, комбинировать различные движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, достижениям в области спорта [31].

Физиологические методы исследования. Для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем использовались стандартные методы.

Для определения состояния показателей ЧСС использовался пальпаторный метод. Воспитатель или инструктор по физической культуре совместно с медицинской сестрой после занятия определяли данный показатель.

Для оценки дыхательной системы использовали две пробы задержке дыхания на вдохе - проба Штанге и на выдохе - проба Генча.

Метод шагометрии. Измерение двигательной активности в количественном соотношении осуществлялось посредством использования метода шагометрии, который позволил оценить объём двигательной деятельности. При помощи шагомера, помещенного в отдельный карман и прикрепленного на широком поясе у дошкольника на боку, оценивалось количество шагов, которые сделаны ребенком в течение дня. Данный прибор предоставляет возможность фиксировать основные движения, в которых задействована большая часть крупных групп мышц (в беге и ходьбе, наклоны, подскоки, и пр.), не фиксируя двигательную активность отдельных групп мышц (рук, плечевого пояса, ног).

Метод математической статистики.

Для обработки полученных данных использовался метод средних величин. Согласно этого метода рассчитываются следующие показатели:

- среднее значение выборки (M);
- стандартное отклонение (m);

Обработка статистических данных производилась с помощью программных пакетов Microsoft Excel 2016.

ГЛАВА III. Результаты исследований двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

3.1. Оценка физиологических показателей детей старшего дошкольного возраста

Двигательная активность детей в большой степени зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребностей детей в движении, укреплению их здоровья. Одним из средств повышения двигательной активности являются спортивные игры.

Дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, которые требуют скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

У старшего дошкольника развиты основные двигательные качества (скоростные и силовые качества ловкость, гибкость), благодаря которым он:

- сохраняет статическое равновесие от 15 секунд, стоя на линии пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от десяти раз);
- прыгает в длину с места, затем приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию тридцать метров; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на пять – восемь метров;
- хорошо владеет своим телом и сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Имеется прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы.

Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Таким образом оценивания показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, были получены следующие показатели, которые приведены в таблице 3

Таблица 2

Среднестатистические показатели оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем в начале и конце эксперимента, $M \pm m$, (с)

Возраст детей	пол	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
		ЧСС, уд/мин	Проба Штанге, с	Проба Генча, с	ЧСС, уд/мин	Проба Штанге, с	Проба Генча, с
1	2	3	4	5	6	7	8
6-7 лет	м	94±11,13	23,4±3,57	18,1±2,14	94±11,13	29,1±4,15	19,7±3,89
	д	95±10,18	23,1±3,38	17,6±2,79	95±10,18	28,6±4,01	19,5±3,67

Проанализировав данные таблицы 3, можно увидеть, что все показатели находятся в физиологических нормах для детей семи лет. Также в конце эксперимента наблюдается увеличение показателей в пробах на задержку дыхания на вдохе проба Штанге и выдохе проба Генча,

что объясняется тем, что изменения, введенные в программу, позитивно действуют на организм ребенка. Но при этом показатели ЧСС тоже находятся в пределах возрастной нормы, но при этом существенных изменений в конце эксперимента не наблюдается. Что подтверждает, что в программе соблюдены физиологические, гигиенические и санитарные требования к проведению занятий.

3.2 Особенности физической подготовленности дошкольников

Данные физического развития и физической подготовленности детей по каждому показателю дают возможность сравнить уровень физического развития и физической подготовленности детей каждой группы, проследить динамику, выявить проблемы и наметить план коррекционной работы.

Таблица 3

Среднестатистические показатели оценки в беге 10 метров в начале и конце эксперимента, $M \pm m$, (с)

Возраст детей	Пол	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Норматив	Прирост результатов, %
1	2	3	4	5	6
6-7 лет	м	2,6±0,06	2,3±0,04	2,2±0,07	13,0
	д	2,6±0,07	2,3±0,04	2,4±0,07	13,0

Сравнительный анализ показателей в начале года и в конце у мальчиков и девочек показал, что на начало года результаты в беге на 10 метров хуже нормы, хотя и ненамного, а вот к концу года показатели улучшаются в разы и даже становятся выше средних показателей.

К 6-7 годам скорость увеличивается, это связано с тем, что дети к данному возрасту становятся крепче и движения в беге у них более

автоматичны, чем у детей 4-5 лет. Это видно так же из нормативов, они меньше для подготовительной группы и чуть больше для средней.

При этом прирост результатов отмечается как у мальчиков и у девочек в каждой возрастной группе, что свидетельствует о том, что предложенные новые педагогические подходы положительно влияют на развитие скоростных способностей детей.

Среднестатистические показатели развития выносливости у детей 6-7 лет в беге на 120 метров приведены в таблице 5.

Таблица 4

Среднестатистические показатели развития выносливости в беге на 90 и 120 метров в начале и конце эксперимента, $M \pm m$, (с)

Возраст	Пол	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Нормативы	Прирост результатов, %
1	2	3	4	5	6
В беге на 120 метров					
6-7 лет	м	33,9±0,25	33,5±0,39	33,8±0,18	-1,2
	д	35,5±0,52	34,7±0,46	34,4±0,34	-2,3

Исходя из данных таблицы 5, можно сделать вывод, что на начало года у детей показатели выше нормы, к концу года данные показатели приходят в норму, а у детей 5-6 лет даже лучше нормативов.

У девочек результаты лучше, чем у мальчиков, это объясняется не только уровнем физической подготовленности, но и тем что девочки, при выполнении данного задания, четко следовали требованиям воспитателя.

Сравнительная характеристика скоростно-силовых качеств

Прыжку в длину с места детей обучают с трех лет, поэтому в 6 лет данное упражнением им уже знакомо. Перед ними стоит задача выполнить прыжок максимально качественно.

Отдельные элементы прыжка совершенствуются в ходе выполнения движения.

Наиболее сложным для дошкольников является приземление, так как ребенок отталкивается, прикладывая максимум силы и приземляется жестко на пятки, при этом теряя равновесие.

Поэтому нужно уделять больше времени на обучение мягкому и устойчивому приземлению.

Среднестатистические показатели развития скоростно-силовых качеств у детей 6-7 лет приведены в таблице 6.

Таблица 5

Среднестатистические показатели развития скоростно-силовых качеств прыжок в длину с места в начале и конце эксперимента, $M \pm m$, (см)

Возраст	Пол	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Нормативы	Прирост результатов, %
1	2	3	4	5	6
6-7 лет	м	126 \pm 3,68	125,5 \pm 2,87	117,4 \pm 1,89	-0,4
	д	118,6 \pm 4,02	128 \pm 2,3	115 \pm 2,06	7,3

Анализируя таблицу 6, можно сказать, что в большинстве случаев фактические результаты превышают нормативы. Это связано с активностью группы, их интересом и развитием.

Но при этом и присутствует регресс показателей, что объясняется тем, что дети 6-7 лет уже входят в подготовительную группу, которая делает акцент на подготовке к школе, и, у детей преобладают нагрузки стационарного характера.

Среднестатистические показатели развития силовых качеств у детей 4-7 лет приведены в таблице 7.

Таблица 6

**Среднестатистические показатели развития силовых качеств
в начале и конце эксперимента, $M \pm m$, (кг)**

Возраст	Пол	Рука	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Нормативы	Прирост результатов, %
1	2	3	4	5	6	7
6-7 лет	м	Правая	8,69±0,27	9,54±0,23	9,5±0,38	8,9
		Левая	6,31±0,2	6,62±0,13	6,5±0,24	4,7
	д	Правая	7,83±0,31	7±0,31	7,5±0,38	4,5
		Левая	6,01±0,12	5,96±0,14	6±0,24	2,9

В старшей и подготовительной группах показатели силы у детей в пределах нормы, иногда чуть выше. Именно такие результаты по данному тесту были получены из-за того, что в течение года было недостаточно упражнений на развитие силовых качеств детей.

Среднестатистические показатели развития гибкости у детей 6-7 лет приведены в таблице 8.

**Среднестатистические показатели развития гибкости в начале
и конце эксперимента, $M \pm m$, (см)**

Возраст	Пол	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Нормативы	Прирост результатов, %
1	2	3	4	5	6
6-7 лет	м	6,4±0,28	7,1±0,35	6,5±0,56	8,6
	д	9,58±0,43	10,1±0,49	10±0,63	5,1

Анализируя данные таблицы 8, можно сделать вывод, что показатели гибкости у девочек выше, чем у мальчиков и выше нормативов. У детей 4-5 лет данные показатели выше нормы, как у мальчиков, так и у девочек. Девочки более гибкие и пластичные, чем мальчики.

3.3. Оценка уровня двигательной активности с помощью шагомера

Самостоятельная двигательная деятельность детей стала значительно богаче по содержанию, у них появился устойчивый интерес к играм спортивного характера (бадминтон, баскетбол, теннис, городки) и спортивным упражнениям. Творческие игры стали носить целенаправленный характер с использованием разнообразных движений и физкультурных пособий. У детей экспериментальной группы значительно возросли все три показателя двигательной активности (количество локомоций, продолжительность, интенсивность), а также и показатели двигательной подготовленности.

Опытно-экспериментальная работа, проводилась в муниципальном дошкольном образовательном учреждении Новооганский ДСКВ «Лесная сказка» с сентября в 2016 по апрель 2017 учебного года с детьми 4-7 лет.

Диагностическое исследование было направлено на выявление уровня двигательной активности в испытуемой группе. Для достижения

поставленной цели и задач использовался метод шагометрии, позволяющий измерить объём двигательной деятельности. Качественное изучение двигательной активности осуществлялось с помощью наблюдения за детьми во время занятий и свободное время.

Результаты исследования представлены в таблице 9

Таблица 8

Показатели уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в начале и в конце эксперимента, %

Возраст детей	В начале эксперимента, %			В конце эксперимента, %		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	2	3	4	5	6	7
6-7 лет	17,39	39,13	41,48	8,70	47,83	43,48

Анализ двигательной активности показал, что в начале эксперимента высокий уровень развития двигательной активности наблюдался у 41,48% детей, средний уровень развития двигательной активности у 39,13% детей, а низкий уровень - у 17,39%.

В конце эксперимента высокий уровень двигательной активности составил - у 43,48 % детей, средний уровень - у 47,83% детей и низкий - у 8,70 % детей.

Таким образом внедрение дополнительных движений из видов спорта и повышая интерес детей к занятиям, дало положительный результат, повышения уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

ВЫВОДЫ

1. При сравнении физической подготовленности мальчиков и девочек можно сделать вывод, что скоростные качества находятся примерно на одном уровне, если судить по концу года.

Результаты девочек и мальчиков укладываются в норматив и даже немного лучше его. Смотря на результаты теста на выносливость, можно судить о том, что девочки 5-6 лет более выносливые, чем мальчики данного возраста, а в возрасте 6-7 лет, наоборот — мальчики выносливее девочек.

2. При выполнении теста «Прыжок в длину с места» результаты как у девочек, так и у мальчиков одинаковы, это обосновывается тем, что данному виду упражнений было уделено больше времени, занятий, на которых дети оттачивали движения, необходимые для выполнения данного теста. Силовые качества девочек и мальчиков так же в норме.

У девочек и мальчиков 6-7 лет результаты динамометрии левой руки выше нормы, так как в данных группах по несколько человек с ведущей левой рукой. Результаты теста на гибкость говорят о том, что девочки более гибкие, чем мальчики, так как для девочек гимнастики проводится больше, чем для мальчиков, тем самым показатели гибкости девочек выше.

3. При исследовании динамики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста занимающихся по программе раннего развития детей разработанной совместно с академией спорта «Я Чемпион», мы пришли к выводу, что регулярные занятия по данной программе приводят к улучшению физических способностей у детей старшего дошкольного возраста. Для достижения более высоких результатов нужно строго придерживаться программы и плана работы с детьми, выполнять все режимные моменты, на прогулках детей занимать активными играми.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми и соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых ситуаций, создавая этим у детей заинтересованность, вызывать радость.

Также необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание при проведении контрольных упражнений и воспитатель по желанию ребенка может помочь справиться с заданием: поддержать за руку, идти рядом и т.д.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. - изд. 2-е испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2001. - 80 с.
2. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания / В.Г. Арефьев: учебник. Каменець-Подольський: ПП Буйницький, 2011. – 368с.
3. Аршавский, И.А. Ваш малыш может не болеть: физкультура для здоровья / И.А. Аршавский; - М.: Советский спорт, 1990. - 30 с.
4. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
5. Барчуков, И. С. Физической культура: учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2003. - 255 с.
6. Баршай, В. М. Физкультура в школе и дома / В. М Баршай. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
7. Безносиков, И. Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Мн.:«Четыре четверти», 1998. – 66с.
8. Безруких, М.М. Возрастная физиология: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав./ М. М. Безруких. – 3-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2008. – 416 с.
9. Билецкая, В.В. Теоретико-методическое обоснование тестирования физической подготовленности младших школьников в процессе физического воспитания: Автореф. дис... канд. наук по физическому воспитанию и спорту.:(24.00.02.)/ В.В. Билецкая.– НУФВСУ, К., 2008.– 20 с.
10. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие/ Я.С. Вайнбаум – М.: Академия, 2003.– 240 с.
11. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 128 с.

12. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: факторы риска и пути их устранения/ Т.Е. Виленская.– М.: Советский спорт, 2006.– 150 с.
13. Власова, З.Н. Развитие физических способностей младших школьников подготовительной группы / З.Н. Власова, Т.В. Забалуева // Технологии образования в области физической культуры: сб. науч. метод. труд. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – С. 160 – 164.
14. Волков, Л.В. Спортивная подготовка младших школьников: учебное пособие / Л.В. Волков. – Киев: Образование Украины, 2010. – 390 с.
15. Воронова, Е.К. Игры - эстафеты для детей 5 - 7 лет: практическое пособие / Е.К. Воронова. - М.: Аркти, 2009. - 88 с.
16. Глухенька, Т. Оценка скоростно-силовых качеств детей младшего школьного возраста / Татьяна Глухенька // Спортивный вестник Приднепровья. – 2011. – №2. – С. 207-209.
17. Горащук, В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
18. Грохольский, Г. Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. рекомендации, АФВ и СРБ. – Минск: Физкультура и спорт, 1992. – 44с.
19. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов: [пособие] / В. П. Губа – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 278 с
20. Гужаловский, А. А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
21. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры: учебное пособие / Д. Н. Давиденко, А. И. Зорин, В. Е. Борилкевич. – СПб.: СПб.ун., 2001. – 208 с.
22. Деминский, А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А. Ц. Деминский. – Донецк: Донеччина, 1995. – 520 с.

23. Денисова, Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.
24. Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, Е. В. Хромин. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 120 с.
25. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
26. Ермолаева, Ю.А. Возрастная физиология: учебное пособие для средних профессиональных учебных заведений физ. культуры/ Ю.А. Ермолаева. – Москва: Спорт Академ–Пресс, 2001.– 444 с.
27. Жуков, М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
28. Зайцев, А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие / Калининградский университет. - Калининград, 1997. - 71 с.
29. Запорожец, А. В. и Т. А. Маркова. Основы дошкольной педагогики. М.: Педагогика, 1980.- 48с.
30. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
31. Здоровьесберегающие физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А., Шилкова И.К., Силкин Ю.Р., Большев А.С. и др. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
32. Калинин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры, 1987. № 8, с. 22-24.

33. Кенеман, А. В. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». – М: Просвещение, 1985.- 144с.
34. Кенеман, А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста: учебник – М.: Просвещение, 1985.- 271с.
35. Комков, А.Г. Особенности физической активности школьников различных стран / А. Г. Комков // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – 2007. – Ч. 1. – С. 533-536.
36. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: учебное пособие для средних спец. учеб.заведений / Н. К. Коробейников. – М.: Высш.шк., 1989. – 384 с.
37. Коряковский, И. М. Теория ФВ: учебник для средних физкультурно – учебных заведений. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1998.-271с.
38. Круцевич, Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02/НУФВСУ / Т. Ю. Круцевич — Киев, 2000.— 510с.
39. Круцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического
40. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений [Текст]: пособие для медработников и воспитателей / М.Н. Кузнецова; - М.: АРКТИ, 2003. - 64 с.
41. Лопатина, Т.А. Развитие силы, быстроты, выносливости в процессе самостоятельных занятий: учебное пособие/Т.А. Лопатина, Ю.Е. Лопатин. – Крас.: КрасГАСА, 2006. – 67 с.
42. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физ. культуры / А. М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
43. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения : книга для учителя / А.К. Маркова. – М. : Просвещение, 1990. – 191 с.

44. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика ФВ с основами теории: учеб. Пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
45. Мащенко, М. В., Шишкина В. А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Ураджай, 2000. – 156 с.
46. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника: пособие для педагогов дошкольных учреждений, методистов по физ. воспитанию / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. - Минск: Ураджай, 2000. - 156 с.
47. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
48. Молоткова, М. Ю. Воспитание здорового образа жизни через обеспечение рациональным уровнем двигательной активности в детском саду семье детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования / М. Ю. Молоткова. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/05/30/vospitanie-zorovogo-obraza-zhizni-cherez-obespechenie-ratsionalnym>.
49. Осокина, Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников : книга для воспитателей детского сада / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1971. - 159 с.
50. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.
51. Платонов, В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. — 2006. — № 2. — С. 3—14.
52. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 256 с.

53. Рунова, М.А. Движение день за днем; Двигательная Активность - Источник здоровья детей :пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Линка - Пресс, 2007. - 96 с.
54. Рунова, М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 1998. - №6. - С. 81-86.
55. Смирнов, В. М. Особенности физиологии детей и подростков / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. // Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 343 с.
56. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
57. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-368с.
58. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов / Э.Я. Степаненкова; - М.: Академия, 2008. - 368 с.
59. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - М.: Изд. центр «Академия», 2006. - 368 с.
60. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
61. Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. Технология выполнения научно-исследовательской работы педагогом по физической культуре: содержание, представление, защита: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2015. –128 с.
62. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 2. — 392 с.

63. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, том 2. - М.: ФиС, 1976. - 256 с.
64. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др. ; под ред. С.О. Филипповой. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 224 с.
65. Фомин, Н.А. Фолин, В.Е. Возрастные основы физического воспитания.- М.: Физиология и спорт.-1972.- С.5-20.
66. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст]: пособие для воспитателя детского сада / В.Г. Фролов В, Г.П. Юрко. - М.: Просвещение, 1983. - 191 с.
67. Холодов, Ж. К. Теория и методика физ. воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Изд. центр «Академия», 2008 – 480 с.
68. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. –320 с.
69. Шарманова, С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - №2. - С. 9-12.
70. Шебеко, В. Н. и Ермак Н. Н., а так же Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. М.: АCADEMIA, 2000. – 176с.