

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**САМАРОВ АЛЕКСАНДР СЕМЕНОВИЧ**

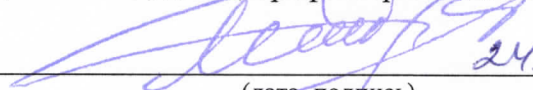
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ  
В РАЙОНАХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

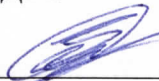
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

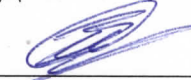
Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

  
\_\_\_\_\_ 24.11.2020  
(дата, подпись)

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

23.11.2020   
\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

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

23.11.2020   
\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Обучающийся \_\_\_\_\_ Самаров А.С.

\_\_\_\_\_ (фамилия, инициалы)  
18.11.2020  
\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

## Реферат

Диссертация объемом 76 страниц, включающая в себя 11 иллюстраций, 16 таблиц, 2 приложения, 50 источников.

**Объект исследования:** процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** повышение уровня физического развития и уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследования:** повысить уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста проживающих в районах Крайнего Севера.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

**Научная новизна** при составлении физкультурно-оздоровительного комплекса занятий для детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера нами применен тренировочный подход. Тренировочный подход включает в себя организацию процесса физического воспитания у детей старшего дошкольного возраста в годичном цикле на основе климатических условий Крайнего Севера.

## **Abstract**

The thesis is 76 pages long, including 11 illustrations, 16 tables, 2 appendices, 50 sources.

Object of research: the process of physical development of children of senior preschool age.

Subject of research: increasing the level of physical development and physical fitness of children of senior preschool age.

The purpose of the study: to increase the level of physical development of older preschool children living in the Far North.

Method of research:

1. Analysis of literary sources.
2. Survey.
3. Pedagogical observation.
4. Pedagogical experiment.
5. Methods of mathematical statistics.

Scientific novelty in the preparation of a sports and recreation complex of classes for older preschool children living in the far north, we applied a training approach. The training approach includes the organization of the process of physical education in children of senior preschool age in an annual cycle based on the climatic conditions of the Far North.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА</b> .....	5
1.1. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста .....	6
1.2. Влияние климатических факторов и условий Крайнего Севера на физическое развитие детей.....	12
1.3. Организация физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера.....	17
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b> .....	26
2.1. Организация исследований .....	26
2.2. Методы исследований.....	28
<b>ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА</b> .....	33
3.1. Оценка качества взаимодействия семьи и детского сада в вопросах физического развития детей на примере детских садов г. Красноярска и садов, расположенных на территории Крайнего Севера.....	33
3.2. Исследование уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста г. Красноярска и г. Норильска.....	44
3.3. Спортизация процесса физического воспитания дошкольников в районах Крайнего Севера.....	54
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	64
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	66
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	67
<b>Приложение</b> .....	73

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** необходимость всестороннего физического воспитания молодого поколения в условиях Севера определяется специфическими неблагоприятными для жизни человека природно-климатическими условиями. Резкие колебания температуры и атмосферного давления, наличие феномена полярной ночи, кислородное голодание, колебание биоритмов, недостаточная двигательная активность дошкольников, проведение занятий в основном в помещении, дефицит витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии дошкольников.

Экстремальные условия Крайнего Севера оказывают отрицательное влияние на здоровье детей и подростков. Рост и развитие детского организма, уровень его функциональных возможностей и работоспособность зависят, в определенной мере, от объема двигательной активности. В условиях климата Крайнего Севера у дошкольников отмечается низкая двигательная активность, которая может вызывать неблагоприятные изменения в их физической подготовленности и состоянии здоровья.

Решение проблемы компенсации дефицита двигательной активности связаны с поисками оптимальных возрастных норм двигательных нагрузок и средств, поддерживающих эту активность. Однако в литературе нет исследований, раскрывающих возможности компенсации дефицита двигательной активности детей, проживающих в условиях Крайнего Севера, за счет средств физической культуры, повышающих их физическую подготовленность и работоспособность [9].

**Объект исследования:** процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** повышение уровня физического развития и уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследования:** повысить уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста проживающих в районах Крайнего Севера.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста и влияние климатических условий Крайнего Севера на их развитие.

2. Провести оценку качества взаимодействия семьи и детского сада в вопросах физического развития детей на примере детских садов г. Красноярска и садов, расположенных на территории Крайнего Севера.

3. Провести сравнительный анализ показателей уровня развития физического развития и уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, проживающих на территории Крайнего Севера и на территории г. Красноярска.

4. Разработать комплекс физкультурных занятий, направленный на повышение уровня физического развития и физической подготовки детей старшего дошкольного возраста с учетом климатических условий Крайнего Севера.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что внедрение в образовательный процесс, разработанного физкультурно-оздоровительного комплекса занятий, позволит повысить у детей старшего дошкольного возраста уровень физической подготовленности в условиях Крайнего Севера.

**Научная новизна:** при составлении физкультурно-оздоровительного комплекса занятий для детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера нами применен тренировочный подход. Тренировочный подход включает в себя организацию процесса физического воспитания у детей старшего дошкольного возраста в годичном цикле на основе климатических условий Крайнего Севера.

### **Методы исследований:**

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

## **ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

Нами по теме «Состояние проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера» было собрано и проанализировано 50 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 3 вопроса, освещение которых в изученной нами литературе было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста» – 23 литературных источника. По вопросу «Влияние климатических факторов и условий Крайнего Севера на физическое развитие детей» нами было собрано и проанализировано 15 литературных источников. По вопросу «Организация физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера» нам удалось собрать 12 литературных источников (рис.1).

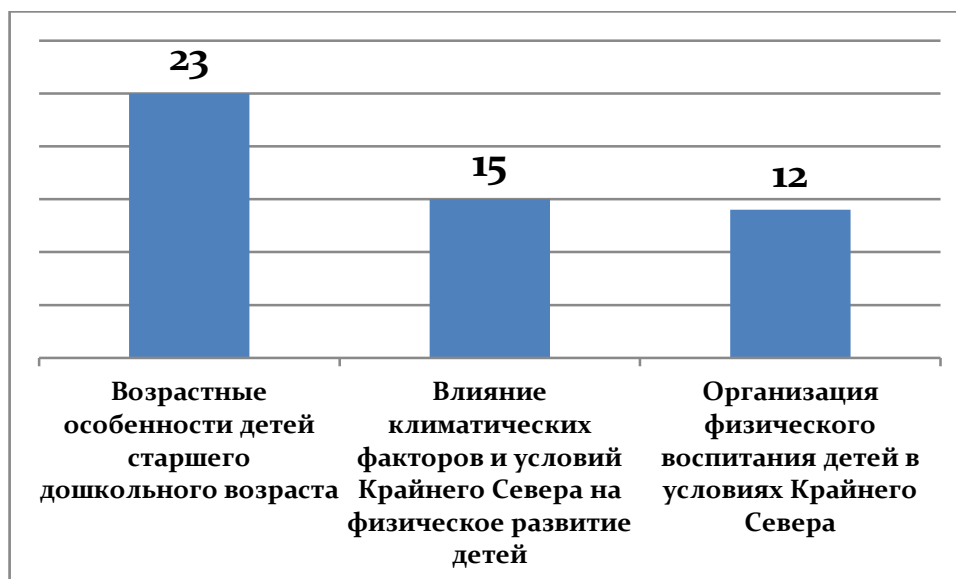


Рисунок 1 – Распределение литературных источников по теме «Состояние проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера»

## 1.1. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Как неоднократно подчеркивалось исследователями дошкольный возраст – очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование нервной системы (центральной и периферической), основных органов и систем организма. Развитие детей, уровень и темпы происходящих в их организме изменений, в разные периоды жизни неодинаково. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения детьми разнообразных движений [2;27].

По мнению Н.З. Бакиевой, дошкольный возраст с 3 до 6 лет является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности, осуществляемой неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию. В этот период у ребенка продолжают развиваться и совершенствоваться все двигательные навыки, однако его общение с окружающим миром пока еще ограничено. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми [6].

М.М. Безруких считает, что для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные



возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. Внимание становится более устойчивым, дети приобретают элементарные трудовые навыки. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений [5].

Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи, с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см<sup>3</sup>, 5-6 лет - 800-900 см<sup>3</sup> [48;49].

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению [44].

Как утверждает Я.М. Коц, именно в дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического и психического развития. С 3 до 6 лет начинают формироваться привычки и черты характера; в это время, отмечают многие авторы, в жизни детей особенно хорошо усваиваются и закрепляются необходимые двигательные навыки. В этом возрасте происходит интенсивное развитие нервной системы. Исследованиями установлено, что движения детей 3-4 лет в значительной степени отличаются от движений 5-6-ти летних. В то же время к 4,5-5 годам движения ребенка становятся более координированными. В дошкольном возрасте продолжается активное овладение собственным телом (координацией движений и действий, формированием образа тела и целостного отношения к нему) [17].

По мнению О.Н. Мала, при правильном воспитании у ребенка можно выработать много различных стереотипов, что в значительной мере облегчит реагирование на окружающие внешние условия, повысит работоспособность нервных клеток. Например, можно создать стереотип на весь режим дня, на своевременное укладывание спать, обязательное выполнение утренней гигиенической гимнастики после сна и т. д. Однако следует осторожно тренировать нервную систему ребенка с целью изменения некоторых стереотипов (привычек) в зависимости от изменения условий, возраста, развивая у детей способность, сознательно реагировать на окружающее [28].

В.Г. Никитушкин считает, что улучшить физическое состояние ребенка в дошкольном возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе занятий, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей:

1. Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок меняют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета.

2. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц-разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти.

4. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Жизненная емкость легких нарастает с 400-500 мл в период от трех до четырех лет, до 1500-2200 мл в период от шести до семи лет. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

5. Двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков.

6. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы [32;33].

Ряд авторов утверждают, что у детей дошкольного возраста мышцы-разгибатели развиты недостаточно и довольно слабы, поэтому ребенок часто принимает неправильные позы: опущенная голова, сведенные плечи, сутулая спина, запавшая грудь. К 5 годам значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Показатели мышечной силы отражают как особенности возрастного развития, так и влияние физкультурных занятий. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет до 13-15 кг к 7 годам. Уже с 4 лет отмечаются различия в показателях у мальчиков и девочек. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза с 15-17 кг в 3-4 года до 32-34 кг.

Состояние мышечного тонуса в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Особое значение приобретает тонус мышц туловища, создающих естественный "мышечный корсет" [3].

По мнению Е.В. Самариной за дошкольный период происходит выраженная перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономный и эффективный уровень функционирования, в связи с чем возрастают возможности детей при выполнении мышечной деятельности.

В первые годы жизни сердечно-сосудистая система ребенка претерпевает значительные морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у детей 3-4 лет до 92,3 г в 6-7 лет, благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца [38].

Э.Я. Степаненкова утверждает, что артериальное давление с возрастом увеличивается: на первом году жизни оно составляет 80-85/55-60 мм рт. ст., в возрасте 3-7 лет колеблется в пределах 80-110/50-70 мм рт. ст. Увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физической нагрузке: снижается величина показателей сердечно-сосудистой системы (пульс, артериальное давление, ударный и минутный объемы кровообращения) в ответ на стандартную мышечную нагрузку, укорачивается восстановительный период.

Отмечается возрастная перестройка и характер адаптации функции дыхания к мышечным нагрузкам. Частота дыхания с возрастом уменьшается: к концу первого года жизни она равна 30-35 в мин, к концу третьего - 25-30, а в 4-7 лет - 26-22. С возрастом нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция в 2-2,5 раза, потребление кислорода - почти в 2 раза. Эти данные свидетельствуют о том, что функциональные возможности детей велики и вполне обеспечивают потребности роста и развития [39].

Исследования, проведенные В.К. Бальсевичем показали, что на протяжении периода от 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни, когда происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций, при этом перестройка деятельности основных энергообеспечивающих систем предшествует таковой в двигательной

функции, что создает предпосылки для целенаправленного воздействия в эти критические периоды средств физического воспитания. При этом доказано, что возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью развития.

Знание критических периодов в развитии функциональных систем, в том числе двигательной, позволяет установить оптимальные сроки обучения и воспитания [4].

Особенностью обмена веществ у детей состоит в том, что значительная доля энергии идет на процессы роста, развития растущего организма, то есть на «пластические обмены». При активной двигательной деятельности детей расход энергии связан не только с необходимостью восполнения истраченных источников энергии, но и с процессами роста и развития [42].

По мнению Н.Г. Озолина, у ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему [34].

\*\*\*

Завершая параграф «Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста», мы можем сделать следующие выводы:

1. Общую картину физического развития дошкольника можно охарактеризовать с двух точек зрения. Во-первых, сравнительно с первыми тремя годами жизни темп роста замедляется, малыш не так быстро прибавляет в росте и весе. Во-вторых, все большее число органов и систем организма, показатели их деятельности приближаются к показателям у взрослых. Но при этом следует иметь в виду, что и анатомические особенности, и функциональные возможности организма дошкольника в

огромной степени сохраняют черты "детскости", переоценка возможностей организма ребенка привела бы к пагубным последствиям.

2. Темп развития ребенка замедляется, хотя прибавки в росте, рост и вес сами по себе нельзя назвать малыми. На протяжении четырех дошкольных лет накопление веса и увеличение роста ребенка колеблется - в одни периоды малыш быстрее вытягивается вверх, в другие быстрее прибавляет в весе. Уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает.

## **1.2. Влияние климатических факторов и условий Крайнего Севера на физическое развитие детей**

Исследование, проведенное О.В. Лимаренко показало, что при сравнении полученных основных показателей физического развития как составляющих здоровья в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих на севере, со среднестатистической возрастной нормой было выявлено, что показатели длины тела девочек четырех-шести лет и показатели мальчиков пяти-семи лет соответствуют нормам, исключение составляют мальчики четырех лет – их показатели ниже среднестатистических норм; отставание мальчиков семи лет по показателям массы тела от сверстников, у остальных детей показатели массы тела соответствуют среднестатистической возрастной норме [25;26].

По мнению И.Е. Корельской, один из основных климато-географических факторов, с которыми сталкивается человек на Севере, является температура. Физиологически, человек в большей степени приспособлен к тропическому климату, а зона комфорта для раздетого человека находится в диапазоне температур +28...+32°C, а воды +33 °С. Именно в таких условиях человек не чувствует ни холода, ни жары. Минимальные температуры, которые способен долго выдерживать обнаженный человек находятся в пределах +10 °С.

Второй фактор – недостаток кислорода. Так, люди, осваивающие северные просторы, нередко предъявляют жалобы на, так называемую, полярную одышку (затруднение дыхания), которая появляется в зимний период года при температуре ниже 20-25 градусов.

Третий фактор – резкая смена освещенности– полярный день и полярная ночь. Нарушение смены дня и ночи на Севере зимой и летом отражается на работе нервной системы, биоритмах и функции эндокринной системы. Так, например, доказано, что в темное время суток на Севере увеличивается уровень агрессивности, тревоги. В период полярной ночи снижается уровень гемоглобина, наблюдается постоянная сонливость, упадок сил, снижение настроения, плохо усваиваются витамины, снижается иммунитет, повышение метеочувствительности, обострение хронических заболеваний.

Четвертый фактор – частые магнитные бури. Это связано с близостью геомагнитного поля Земли. Негативное влияние магнитных бурь на здоровье человека может проявляться следующими симптомами: мигрень, головные боли, боли в суставах, повышенная чувствительность к яркому свету, громким звукам, бессонница или наоборот сонливость, эмоциональная нестабильность, раздражительность, тахикардия (учащенное сердцебиение), скачки артериального давления, плохое общее самочувствие, упадок сил, обострение хронических заболеваний (особенно у людей пожилого возраста).

Пятый фактор – интенсивность солнечной радиации, которая зависит от высоты стояния солнца над горизонтом, массы атмосферы, которую проходит луч солнца, наличия облаков. Для районов Севера характерны: резкая фотопериодичность, выраженный дефицит ультрафиолета из-за низкого солнцестояния, большие потери ультрафиолета в облачные и туманные дни.

Шестой фактор – частая смена воздушных масс, которая обусловлена влиянием циклонов со стороны Атлантического океана и из заполярных районов Баренцева моря. Этим объясняется непредсказуемость погоды на

Севере, частые ветры. Непрерывный звуковой эффект ветра вызывает возбудимость ЦНС, головные боли, ощущение тревоги и тоски.

Седьмой фактор – высокая влажность воздуха, которая обусловлена частым вторжением морских масс воздуха. Около 80-90% дней в году характеризуются высокой влажностью. Вместе с сильным ветром повышенная влажность воздуха увеличивает холодовой эффект. Кроме того, высокая влажность воздуха негативно влияет на мозговое кровообращение [19;24].

Дети 3-6 лет, проживающие на Крайнем Севере, нуждаются в особом подходе к процессу их физической и двигательной подготовки, что обусловлено негативными метеорологическими факторами (большие геомагнитные и электромагнитные возмущения, перепады атмосферного давления и температуры воздуха в течение дня, высокая скорость ветра, низкая температура воздуха, большое количество осадков, дефицит ультрафиолетового облучения), низкой двигательной активностью, дефицитом витаминов и микроэлементов в организме [36].

Н.Н. Колесникова считает, что дошкольники, проживающие в условиях крайнего Севера, достоверно отстают от своих сверстников из Южного региона России по следующим параметрам:

- физическое развитие - длина тела, масса тела, результаты кистевой динамометрии (во всех половозрастных группах);
- физическая и двигательная подготовленность - интегральный показатель быстроты и силы (во всех половозрастных группах);

Интегральный показатель ловкости и суммарный показатель двигательной подготовленности (мальчики -3-6 лет, девочки - 4-6 л. Неблагоприятные метеорологические условия вызывают у детей 3-6 лет, проживающих в условиях Крайнего Севера, целый ряд негативных реакций, проявляющихся в повышенной утомляемости, гипервозбудимости, головных болях, немотивированном недомогании, эмоциональной лабильности и



снижении аппетита, суммарный показатель физической подготовленности (у детей обоего пола 4-5 лет). [23].

И.А. Кошбахтиев утверждает, что низкий уровень развития силы у дошкольников, проживающих в регионе, приравненном к районам Крайнего Севера, объясняется недостаточной двигательной активностью детей. Известно, что снижение двигательной активности ребенка, равно как и ее избыток сказывается на формировании мышечной силы. В совокупности со всеми клиническими данными показатели физического развития являются важнейшим критерием оценки состояния здоровья ребенка. Кроме того, физическое развитие дошкольников тесно связано с совершенствованием психологических процессов. Поэтому физическому развитию детей придается важное значение. Статистическая обработка и анализ всех полученных показателей физического развития позволяет сделать следующие выводы:

1) у мальчиков и девочек пяти-семи лет отсутствуют достоверные различия в длине и массе тела, окружности грудной клетки;

2) наблюдается отставание показателей окружности груди от значений длины тела, что является основной причиной дисгармоничности развития дошкольников;

3) дисгармоничность развития в старшем дошкольном возрасте у девочек выражена ярче, чем у мальчиков [21;35].

По мнению Н.В. Ефимовой, формирование здоровья детей на Крайнем Севере происходит в экстремальных климато-географических условиях (низкие температуры, тяжелый аэродинамический режим, высокая относительная и низкая абсолютная влажность воздуха, частые и резкие перепады атмосферного давления, изменения фотопериодики, выраженный ультрафиолетовый дефицит) в сочетании с низким уровнем двигательной активности. Острота проблемы заключается в том, что ухудшение здоровья

детей происходит более высокими темпами, чем у взрослого коренного населения [13].

Н.Н. Сетяева считает, что суровые условия крайнего Севера приводят к напряженной деятельности функциональных систем растущего организма, климат которого, прежде всего, характеризуется продолжительной зимой с преобладанием низких температурных режимов, частыми и сильными ветрами, перепадами атмосферного давления, магнитными возмущениями. Наиболее подвержены негативному воздействию факторов внешней среды – это сердечно-сосудистая, дыхательная системы человека.

Психические процессы, регуляторные системы и желудочно-кишечный тракт. У многих коренных народностей Севера за несколько столетий выработался ряд приспособлений к климато-географическим факторам, они закрепились генетически и передаются по наследству.

Взаимосвязанные между собой процессы развития физических и биологических компонентов растущего организма активно подвержены влиянию социально-экономических, климато-географических, медико-социальных, экологических, этнических и других факторов[41].

Неблагоприятными климатическими условиями характеризуется территория, приравненная к Крайнему Северу, которые оказывают неблагоприятное воздействие на развитие и рост детского организма: значительной фотопериодичностью; резкими перепадами влажности атмосферного воздуха; тяжелый аэродинамический режим; перепадами атмосферного давления; низкими температурами; гиповитаминозом; гипокинезией; несбалансированностью пищи; антропогенным загрязнением среды; дефицит ультрафиолетовых лучей [14;40].

По мнению М.Г. Дьячковой пребывание на Крайнем Севере способствует появлению у детей ряда достаточно устойчивых факторов риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний. Длительное пребывание в помещениях (в условиях долгой и суровой зимы) создает условия для гипоксии и гиподинамии. Недостаток движения наряду с

разбалансированным питанием способствует нарушениям в липидном обмене и повышению массы тела за счет отложения жира в подкожной клетчатке.

Недостаточность в рационе питания кальция и фтора подтверждается высоким уровнем заболеваемости детского населения кариесом.

В условиях аномальной фотопериодичности изменяются биологические ритмы организма, а проживание в йоддефицитных регионах ведет к нарушению физиологических процессов адаптации и развитию целого комплекса патологических явлений, именуемых йоддефицитным состоянием, поэтому по большинству заболеваний дети Крайнего Севера и приравненных к нему районов демонстрируют более высокий уровень распространенности заболеваний, подлежащих диспансерному наблюдению [12;47].

\*\*\*

Завершая параграф «Влияние климатических факторов и условий Крайнего Севера на физическое развитие детей», мы можем сделать следующие выводы: дети дошкольного возраста, проживающие на крайнем Севере, отличаются от сверстников, проживающих в других регионах низкорослостью, малой величиной окружности грудной клетки, низкими показателями жизненной емкости легких и высокими показателями динамометрии.

### **1.3. Организация физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера**

По мнению Г.Р. Аникеевой, проблема полноценного физического развития дошкольников, проживающих в условиях Крайнего Севера, в настоящее время является особо значимой.

Такие факторы, как низкая температура, полярная ночь, слабая солнечная активность, ультрафиолетовое голодание, геомагнитные бури, влияют на адаптивную перестройку организма ребенка, а это, в свою очередь, создает дополнительную нагрузку на его психофизическую сферу. Одним из путей укрепления здоровья детей должна стать осторожная разумная тренировка организма, создание социальных мер защиты, позволяющих облегчить адаптацию на Крайнем Севере и существенно снизить темп истощения резервов, повысить жизнестойкость [1].

В режимах дня предложенных различными программами воспитания детей в детском саду и рекомендованных для дошкольных учреждений умеренных климатических зон, не учитывается специфика работы за полярным кругом.

В дошкольных учреждениях Крайнего Севера разработан двигательный режим на весеннее - летний и осенне-зимний периоды. Для зон Крайнего Севера необходимы в первую очередь некоторые уточнения длительности таких режимных процессов, как дневной сон и прогулки.

В очень холодную погоду, когда мороз достигает до -30, прогулки проводятся, но бывают короткими 10-15 мин. Выносной материал в таких условиях не берется. Дети вместе с воспитателями обегают участок, прыгают по снежным валам и быстро возвращаются в помещение.

Прогулки проходят как своеобразные соревнования с погодой. В хорошие дни с температурой до -15 прогулки проводятся во всех группах 2 раза в день, общей продолжительностью до 3 часов.

Во время физкультурных занятий увеличена интенсивность упражнений за счет изменения их дозировки, темпа выполнения движений. Важным условием повышения двигательной активности на занятии является рациональное использование оборудования.

Объем установленных программой физкультурных занятий и утренней гимнастики является не достаточно полноценным для физического развития детей в условиях Крайнего Севера, поэтому дополнительно к утренней

гимнастике, которая проводится в быстром темпе в сюжетной форме, с использованием подвижных игр, национальных спортивных игр, ежедневно проводится вторая гимнастика после сна, которая также проводится в игровой форме [15;43].

В условиях Крайнего Севера возникает необходимость компенсировать недостаток двигательной активности на прогулках хорошо продуманной организацией игровой деятельности детей в помещениях в свободное от занятий время.

Таким образом, целью физкультурно-оздоровительной работы проводимой в учреждении является достижение каждым дошкольником максимально высокого уровня функциональных проявлений, компенсирующих отрицательное влияние условий Крайнего Севера. Учет региональных особенностей Крайнего Севера, а также индивидуальных способностей детей во многом обеспечивает успешность физкультурных мероприятий в системе физического воспитания дошкольников и повышение двигательной активности детей [46].

Т.В. Панская считает, что, несмотря на появление большого количества разнообразных программ, разработанных для дошкольников, слабое физическое развитие, частые простудные заболевания, повышенная метеочувствительность при неблагоприятных метеофакторах свидетельствуют о недостаточной их эффективности для работы с детьми, проживающими в условиях Крайнего Севера.

Воздействие целого ряда неблагоприятных климатических условий Заполярья определяет необходимость углубленной разработки профилактических мер по сохранению и улучшению состояния здоровья дошкольников с учетом их возрастных и половых особенностей. Среди них особое место занимают средства и методы физического воспитания, а также способы повышения общей неспецифической резистентности организма. Детский организм при правильном подборе средств и методов физического

воспитания не только готов к овладению двигательными навыками различной сложности, но и претерпевает ряд морфологических и функциональных изменений, обеспечивающих более высокий уровень здоровья[35].

Вместе с тем в проблеме повышения эффективности физического воспитания дошкольников Крайнего Севера остается спорным и нерешенным еще целый ряд вопросов, к основным из которых относятся: отсутствие систематизированных данных о влиянии условий проживания на физическую и двигательную подготовленность дошкольников, а также на уровень их метеочувствительности; недостаточность данных о физическом и двигательном развитии детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, в том числе в сравнении с их сверстниками из других регионов России [16;22;31].

В доступной литературе не обнаружены данные о возможностях использования средств физической культуры для профилактики метеотропных реакций; отсутствуют научно обоснованные методики физической и двигательной подготовки детей дошкольного возраста с учетом специфики климатогеографических условий проживания. Существенными являются противоречивые мнения о методике развития физических и двигательных качеств детей и, соответственно, содержатся достаточно разноплановые рекомендации по совершенствованию данного процесса [18;37].

М.Г. Ткачук считает, что различия в уровне физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста, проживающих на Севере и Юге России, обуславливают необходимость осуществления различных подходов к методике развития физических качеств и формирования основных движений.

Методика физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, основывается на выявленных особенностях гетерохронности физического развития, физической и

двигательной подготовленности и предполагает наличие этапов акцентированного специализированного комплекса педагогических воздействий с учетом сезонной периодизации климатических условий на процессы развития отдельных физических качеств и основных движений дошкольников 3-6 лет.

Методика развития физических качеств и формирования основных движений в совокупности с повышением общей неспецифической резистентности организма является позитивным фактором, стимулирующим нивелирование метеотропных реакций детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера [45].

Анализ педагогических и медицинских исследований в условиях Крайнего Севера, проведенный В.В. Малковым показал, что снижение уровня здоровья подрастающего поколения происходит из-за недостаточной двигательной активности и снижения степени физической подготовленности.

Создавшаяся ситуация требует определения наиболее эффективных средств и методов развития физических качеств подрастающего поколения, ибо их совершенствование позволяет судить о состоянии здоровья молодежи. Отечественная система физического воспитания в настоящее время направлена на возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений: гиревого спорта, городков, перетягивание каната, лапты, русских видов боевых искусств, северных игрищ, скаутской системы воспитания и др. В то же время, в общеобразовательных организациях появилась возможность для включения в практику физического воспитания средств регионального и национального характера, так как в программу вошла вариативная (дифференцированная) часть учебного материала [20;29].

По мнению В.Л. Грицинской в физическом развитии детей на крайнем Севере существует ряд противоречий:

– между необходимостью сохранения национальной воспитательной среды и недостаточным использованием национальных игр и упражнений, забвением народных культурных традиций на Крайнем Севере;

– между повышенной необходимостью физической подготовленности и здоровья молодежи в условиях Крайнего Севера и недостаточной эффективностью используемых здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания дошкольников;

– между высокой оздоровительной эффективностью применения подвижных и спортивных игр в занятиях с детьми и недостаточным использованием игрового метода в процессе физического воспитания старших дошкольников в условиях Крайнего Севера [7;8].

И.И. Гайданина разработала проект повышения уровня двигательной активности детей, посещающих детские сады на территории Крайнего Севера. В рамках данного проекта специалистами детского сада разработаны следующие методики и технологии.

Методика профилактики метеотропных реакций и повышения общей неспецифической резистентности организма, позволяющая средствами физического воспитания профилактировать отрицательное воздействие климато-погодных факторов на формирующийся организм дошкольников, определены критические величины температурного режима для прогулок дошкольников в наших климатических условиях, разработаны вариативные режимы жизнедеятельности детей в ДООУ. Суть данной методики заключается в том, что в обычные дни организм детей поддерживается в режиме повышенной двигательной активации, а в неблагоприятные по метеоусловиям дни двигательная нагрузка снижается, что подкрепляется комплексом оздоровительных и профилактических мероприятий [10].

Комплекс климатопогодных факторов и динамика продолжительности двигательной активности детей позволяет выделить шесть сезонных периодов региона Крайнего Севера: первый – сентябрь, октябрь – «осенний»; второй – ноябрь и до 10 декабря – «вход в полярную ночь»; третий



– с 11 декабря по 10 февраля – «полярная ночь»; четвёртый – с 11 февраля по 1 марта – «выход из полярной ночи»; пятый - с марта по 15 мая- «весенний», или «период входа в полярный день»; шестой – «летний» - с 16 мая по сентябрь.

Периоды характеризуются продолжительностью около полутора-двух месяцев (кроме «летнего»), стабилизацией показателей двигательной активности в «осеннем» и «весеннем» периодах, снижением в период «входа в полярную ночь» и «полярная ночь». Физическую подготовку дошкольников необходимо строить на основе поло-возрастных особенностей развития физических качеств, их ускоренного и умеренного развития в каждом сезонном периоде.

«Осенний» период характеризуется достаточно высокой физической и умственной работоспособностью. Дети возвращаются из летних отпусков с большим запасом локомоций и высоким уровнем общей выносливости.

«Вход в полярную ночь» характеризуется постепенным снижением физической работоспособности и физических качеств. В связи с погодными условиями резко снижается объем двигательной активности.

Основными задачами данного периода следует считать:

- развитие силовых способностей;
- развитие общей выносливости;
- обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям.

Особого внимания требует период «полярной ночи», где следует целенаправленно повышать двигательную активность дошкольников, так как в данный период отмечается резкое снижение физической и умственной работоспособности и практически всех физических качеств, снижается объем двигательной активности и наблюдается естественная гиподинамия. Несколько возрастает общая масса тела и абсолютная динамометрическая сила. Необходимо давать упражнения, не требующие напряжения зрения, включать в процесс комплексы упражнений, профилактирующих нарушения зрения. Основная задача: повышение уровня координационных

способностей, гибкости и скоростно-силовых качеств. Моторная плотность занятий уменьшается до 60-65%.

При «выходе из полярной ночи»(наиболее важный и ответственный период) динамика показателей физической подготовленности носит резко изменяющийся характер. Продолжают снижаться параметры общей и скоростной выносливости, ловкости. У детей отмечаются общий авитаминоз и низкий гемоглобин. Продолжает ухудшаться физическая и умственная работоспособность, снижается произвольность основных психических процессов. Основными задачами являются снятие психического напряжения, развитие ловкости, сохранение устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

В «весенний период» работоспособность постепенно начинает стабилизироваться. Однако показатели основных физических качеств все еще остаются низкими. В данный период следует с особой осторожностью давать упражнения на выносливость, так как организм ребёнка, проживающего в северном регионе, истощен (полярная ночь, продолжительная зима, авитаминоз). Необходимо стремиться максимально использовать благоприятные погодные условия, проводить больше времени на воздухе.

Основными задачами работы следует считать развитие быстроты и ловкости. Интенсивность занятий постепенно увеличивается, а моторная плотность занятий в среднем составляет 70-75%.

«Летний» период характеризуется отсутствием организованной двигательной активности и резким повышением самостоятельной двигательной активности. В связи, с чем в данный период наблюдается нивелирование физической подготовленности детей, особенно ярко это проявляется в выполнении основных двигательных навыков, освоенных в течение года. Основные показатели двигательных качеств находятся на более высоком уровне по сравнению с другими периодами [11;30;50].

\*\*\*

Завершая параграф «Организация физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера», мы можем сделать следующие выводы: физическое воспитание детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, должно быть организовано с учетом вышеперечисленных особенностей сезонной периодизации и климатических факторов, которые существенным образом влияют на физическое и психическое развитие детей.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – сбор и анализ литературных источников по теме «Состояние проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера». В ходе работы рассмотрены и проанализированы публикации в журналах, из фонда Красноярской краевой библиотеки, красноярского государственного педагогического университета, Сибирского федерального университета. В работе использованы электронные ресурсы сети интернет. В соответствии с задачами исследования особое внимание уделялось вопросам планирования процесса. Изучение электронной и периодической литературы позволило определить современное состояние вопроса, общие теоретические позиции по выбранному направлению исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами было изучено 50 литературных источников.

**2 этап** – проведение анкетирования. С целью оценки качества взаимодействия семьи и детского сада в вопросах физического развития детей, нами было проведено анкетирование. Анкетирование проходило в период с сентября по декабрь 2019 года, в нем приняло участие 100 респондентов. В качестве респондентов нами были выбраны родители детей, посещающих детские дошкольные образовательные учреждения. 50 родителей воспитанников детей, посещающих МБДОУ №193 г. Красноярск и 50 родителей из МАДОУ №2 г. Норильск. Результаты анкетирования, полученные с разных городов, мы сравнивали между собой и устанавливали различия.

**3 этап** – проведение антропометрических исследований и анализ медицинских карт. В исследовании приняли участие 50 детей старшего дошкольного возраста. 25 детей посещают детский сад МБДОУ №193 г. Красноярск и 25 детей посещают МАДОУ №2 г. Норильск. В ходе

проведения исследования мы анализировали уровень физического развития детей и сравнивали полученные результаты с возрастными нормами развития. Также мы проводили сравнения уровня физического развития детей, проживающих на разных климатических территориях.

**4 этап** – проведение педагогического наблюдения. В ходе проведения педагогического наблюдения мы выявляли у участников исследования уровень физической подготовленности. Для этого нами в начале и конце учебного года принимались контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение проходило в течение учебного года 2018-2019.

**5 этап** – проведение педагогического эксперимента. С целью повышения уровня физического развития и повышения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера нами был проведен педагогический эксперимент. С учетом климатических условий Крайнего Севера нами был разработан физкультурно-оздоровительный комплекс занятий.

Данный комплекс был внедрен в содержание физкультурных занятий по физической культуре, посещающих МАДОУ №2 г. Норильска. Педагогический эксперимент проходил на базе данного учреждения, в эксперименте приняли участие 2 группы подготовительного возраста. Группа 1 – контрольная, группа 2 – экспериментальная. Всего в эксперименте приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста. Педагогический эксперимент проходил в период с 10 сентября 2020 год по 10 ноября 2020 года.

Процесс физкультурно-оздоровительного комплекса включает в себя 3 основных компонента:

1. Условия – соблюдение режима дня, осуществление педагогического контроля.
2. Технологию управления - планирование, педагогический контроль за уровнем физической нагрузки, ее анализ.
3. Содержание комплекса - общая, специальная физическая подготовка.

## 2.2. Методы исследований

**Анализ литературных источников** – данный метод нами использовался с целью сбора и обработки информации по интересующей нас теме исследования.

**Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование было направлено на оценку качества взаимодействия семьи детского сада в вопросах физического развития детей. В ходе его проведения мы выявляли у респондентов формы взаимодействия семьи и детского сада, владеют ли они информацией, о том какая работа ведется в их дошкольном образовательном учреждении, направленная на приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Антропометрические исследования** - данные исследования нами проводились с целью определения уровня физического развития. Характерными признаками физического развития являются рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ. Показатели физического развития - это антропометрические данные, темпы их изменения в процессе роста, гармоничность развития, соотношение календарного и биологического возраста. Эти знания позволяют использовать показатели физического развития для измерения, сравнения с нормативными показателями. В качестве параметров исследования мы взяли основные антропометрические показатели: рост, вес, ЖЕЛ. Полученные данные сравнивались с таблицами биологического развития, где имеются средние показатели по данному возрасту см. Приложение.

**Анализ медицинских карт** – использовался нами с целью оценки уровня физического развития, отслеживания динамики уровня физического развития, мониторингом уровня заболеваемости, выявлением количества ОРВИ заболеваний в течение года.

**Тестирование уровня физической подготовленности** – использовалось нами с целью выявления уровня физической подготовленности, отслеживания его динамики в течение учебного года и выявления соответствия уровня физической подготовленности возрастным нормам. Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества, скоростные качества, их сочетание, ловкость, а также координационные способности. Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась по следующим контрольным упражнениям:

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Бросок набивного мяча, см.
3. Наклон туловища вперед из положения сидя, см.
4. Бег 30 м., с.
5. Отбивание мяча об пол, раз.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДОУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; позволяют отслеживать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Нами был разработан комплекс физкультурно-оздоровительных занятий, состоящий из трех периодов: общеподготовительный (продолжался

в течение 3 недель и включал в себя 6 занятий академического и учебно-тренировочного типа); специальной физической подготовки на основе учебно-тренировочных занятий (продолжался в течение 3 недель, в него вошли 6 физкультурно-тренировочных занятий учебно-тренировочного и тренировочного типа); соревновательно-тренировочный (длительность периода составила 4 недели. В его состав вошли 8 физкультурно-тренировочных занятий.)

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

*a) Средняя арифметическая:*

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{1,2}}{n}$$

(1)

где  $\bar{X}$  – средняя арифметическая,

$\Sigma$  – знак суммирования;

$\chi$  – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.



б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{X})^2}{n-1}} \quad (2)$$

в) Ошибка средне-арифметической:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \cdot \bar{X} \quad (3)$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (4)$$

где  $m_1$  и  $m_2$  – соответственно исходные и конечные ошибки средне-арифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между  $\bar{X}_1$  и  $\bar{X}_2$ .

1.  $t =$  от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ( $P > 0,05$ );

2.  $t =$  от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ( $P < 0,05$ );

3.  $t =$  от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ( $P < 0,01$ );

4.  $t = 4,78$  и  $>$  – достоверность очень высокая ( $P < 0,001$ ).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

### **ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

#### **3.1. Оценка качества взаимодействия семьи и детского сада в вопросах физического развития детей на примере детских садов г. Красноярска и садов, расположенных на территории Крайнего Севера**

Необходимость всестороннего физического воспитания молодого поколения в условиях Севера определяется специфическими неблагоприятными для жизни человека природно-климатическими условиями. Резкие колебания температуры и атмосферного давления, наличие феномена полярной ночи, кислородное голодание, колебание биоритмов, недостаточная двигательная активность дошкольников, проведение занятий в основном в помещении, дефицит витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии дошкольников.

Анализ научно-методической литературы по теме «Состояние проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера» показал, что основным и наиболее эффективным средством защиты здоровья служит активная адаптация, предполагающая систематическую физическую тренировку организма. Также данный анализ показал, что проблема организации процесса физического воспитания и физического развития старших дошкольников в условиях образовательной организации остается малоизученной.

С целью оценки качества взаимодействия семьи детского сада в вопросах физического развития детей, нами было проведено анкетирование. Анкетирование проходило в период с сентября по декабрь 2019 года, в нем

приняло участие 100 респондентов. В качестве респондентов нами были выбраны родители детей, посещающих детские дошкольные образовательные учреждения. 50 родителей воспитанников детей, посещающих МБДОУ № 193 г. Красноярск и 50 родителей из МАДОУ № 2 г. Норильск. Результаты анкетирования, полученные с разных городов, мы сравнивали между собой и устанавливали различия.

В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, какими источниками информации они пользуются при получении знаний о воспитании детей и приобщении их к здоровому образу жизни. Опрос родителей г. Красноярск показал, что большинство родителей в вопросах физического воспитания своего ребенка предпочитают руководствоваться личным опытом, так ответили 32% респондентов. 30% респондентов прислушиваются к рекомендациям работников дошкольного образовательного учреждения. Информацию о средствах и методах физического воспитания и приобщения детей к здоровому образу жизни 18% респондентов предпочитают получать из средств массовой информации. И 10% респондентов прислушиваются к советам друзей и родственников.

Опрос родителей из города Норильск по этому вопросу дал следующие результаты. По сравнению с городом Красноярском здесь большинство родителей в вопросах физического воспитания детей предпочитают прислушиваться к рекомендациям сотрудников дошкольного образовательного учреждения – 34% родителей. На личный опыт полагаются 28% родителей. Информацию о средствах и методах физического воспитания и приобщения детей к здоровому образу жизни 18% респондентов предпочитают получать из средств массовой информации.

Формирование высокого уровня здоровья детей во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом является высшей социальной ценностью государства. Поэтому с самого раннего детства необходимо формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В каждом дошкольном образовательном учреждении

идет систематическая работа по формированию у детей основ здорового образа жизни. При проведении анкетирования мы выявляли у респондентов владеют ли они информацией, о том какая работа ведется в их дошкольном образовательном учреждении, направленная на приобщение детей к здоровому образу жизни. 62% родителей, посещающих дошкольное образовательное учреждение в г. Красноярске в курсе работы детского сада в этом направлении, 20% не в курсе о работе детского сада в вопросах формирования основ здорового образа жизни. И 18 % родителей частично владеют информацией. Опрос родителей из г. Норильска показал примерно такие же результаты. 64% родителей в курсе всей работы дошкольного образовательного учреждения.

Работа дошкольного образовательного учреждения, направленная на «популяризацию ЗОЖ» осуществляется через организацию участия обучающихся в образовательных мероприятиях и программах, проектной деятельности и профильных событиях. При проведении анкетирования мы предложили родителям дать оценку организации работы детского сада по следующим направлениям:

- 1) соблюдение режима;
- 2) питание;
- 3) формирование культурно-гигиенических навыков;
- 4) закаливание;
- 5) организация двигательного режима (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на улице).

Сравнивая полученные результаты из г. Красноярска и г. Норильска, нами было установлено, что родители по-разному оценивают организацию работы по вопросам формирования основ здорового образа жизни. Работу детского сада по соблюдению режима на «отлично» оценивают 40% родителей г. Норильска и 30% родителей г. Красноярска. В вопросах организации питания большинство родителей из обеих городов поставили оценку «отлично». Одним из направлений работы детского сада по

формированию основ здорового образа жизни является работа по формированию у детей культурно-гигиенических навыков. По данному вопросу 30% родителей из г. Красноярска оценивают работу детского сада на «отлично», в городе Норильске 28% родителей оценили данную работу на «отлично».

Основным отличием в оценке организации работы дошкольного учреждения является оценка работы по двум направлениям: закаливание и организация двигательного режима. В направлении работы «закаливание» оценку «отлично» поставили 64% родителей г. Норильска и всего 8% ответили, что не знают о данном направлении работы. В г. Красноярске результаты опроса оказались противоположными, оценку «отлично» поставили 20% родителей и 30% ответили, что не знают о данном направлении работы образовательного учреждения.

Организацией двигательного режима в детском саду довольны 30% родителей г. Красноярска и только 18% родителей г. Норильска.

Таблица 1 – Оценка организации работы дошкольного образовательного учреждения по вопросам формирования основ здорового образа жизни

Направления работы	отлично		хорошо		удовлетворительно		не знаю о данном направлении	
	Кр-ск	Норильск	Кр-ск	Норильск	Кр-ск	Норильск	Кр-ск	Норильск
соблюдение режима	30%	40%	40%	34%	16%	16%	14%	10%
питание	62%	64%	18%	18%	10%	10%	10%	8%
формирование культурно-гигиенических навыков	30%	28%	32%	34%	18%	18%	20%	20%
закаливание	20%	64%	20%	18%	30%	10%	30%	8%
организация двигательного режима	30%	18%	40%	34%	16%	28%	14%	20%

Одним из важных показателей эффективного взаимодействия родителей и образовательного учреждения в вопросах физического развития

является вопрос частоты простудных заболеваний в течение года. Проведя опрос родителей о количестве простудных заболеваний в течение года нами были получены следующие результаты. В г. Красноярске 32% детей болеют раз в квартал и чаще. По мнению 16% родителей их ребенок болеет два раза в год, раз в год болеют 12% детей. И только 8% детей не болеют (рис.2).

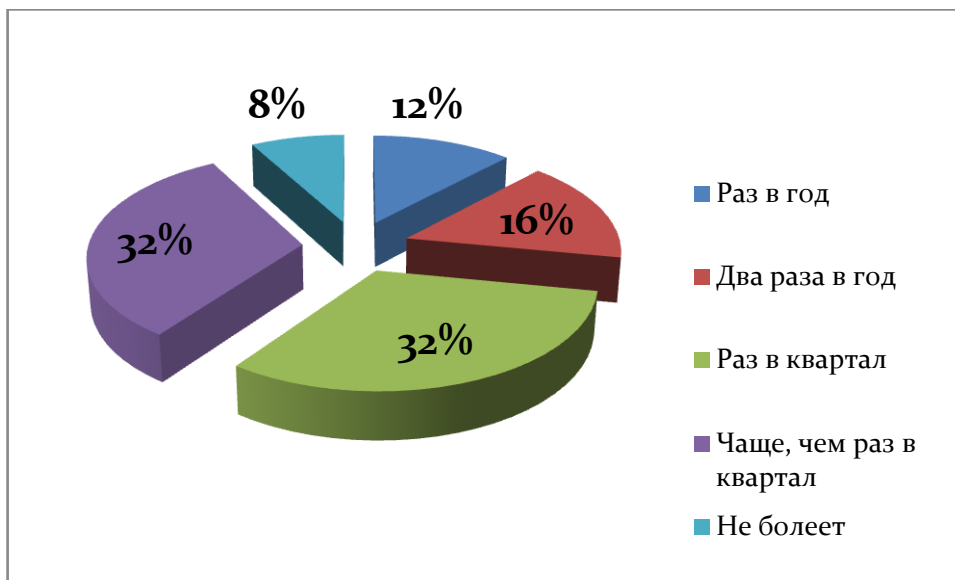


Рисунок 2 – Частота простудных заболеваний в течение года у детей г. Красноярска

Подобный опрос в г. Норильске дал следующие результаты: 40% детей болеют чаще, чем раз в квартал, 30% детей болеют раз в квартал. 18% родителей ответили, что их ребенок болеет простудными заболеваниями два раза в год, 8% раз в год (рис.3).

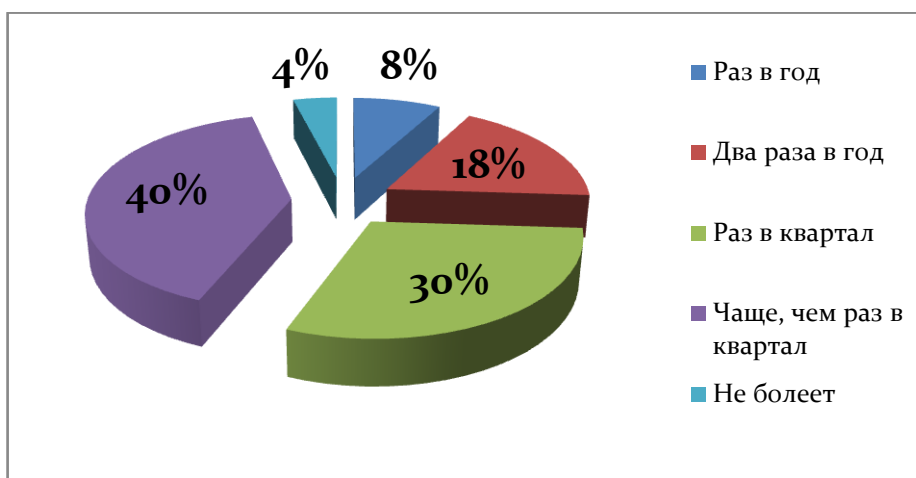


Рисунок 3 – Частота простудных заболеваний в течение года у детей г. Норильска

Далее при проведении анкетирования, мы выявляли у респондентов, что по их мнению является основной причиной, того что ребенок болеет простудными заболеваниями. По мнению большинства родителей из обоих городов, основной причиной болезни являются недостаточное физическое развитие и воспитание ребенка в детском саду и в семье, то есть недостаточное взаимодействие родителей и дошкольного образовательного учреждения, так считают 62% родителей в г. Красноярске и 64% родителей г. Норильска. 14% родителей г. Красноярска считают, что причиной болезни являются недостаточное физическое воспитание в семье. И 10% родителей выделили основной причиной простудных заболеваний плохую наследственность. В г. Норильске 18% родителей, что дети часто болеют простудными заболеваниями из-за плохой наследственности. 10% родителей считают, что в дошкольном образовательном учреждении мало внимания уделяется профилактике простудных заболеваний (рис.4).

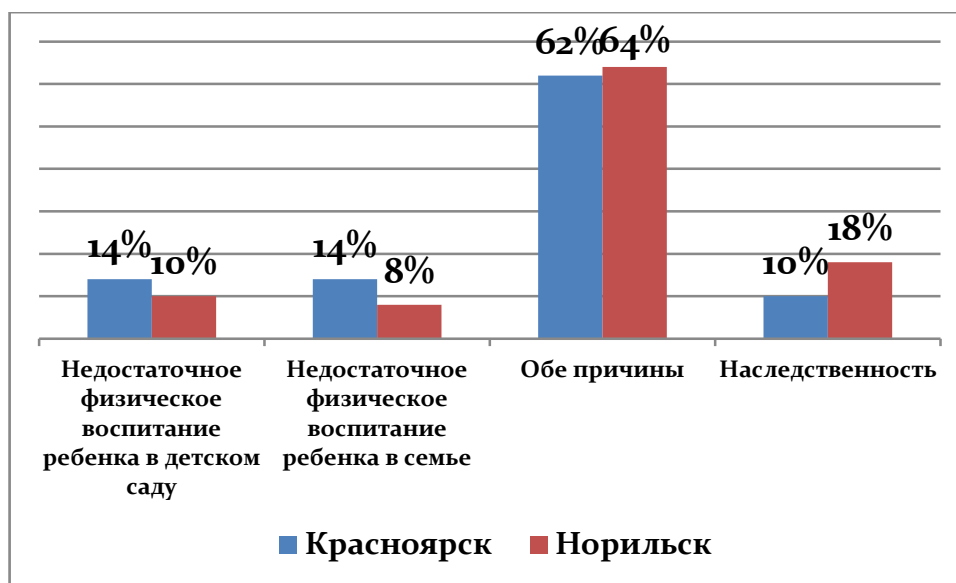


Рисунок 4 – Причины простудных заболеваний

В результате проведения анкетирования, нами было установлено, что 40% родителей г. Красноярска следят за правильным развитием ребенка, и знают основные возрастные показатели развития. 32% родителей не отслеживают возрастные показатели развития ребенка, и 28% родителей



частично в курсе по каким показателям, необходимо следить за правильным развитием ребенка. Опрос родителей г. Норильска по данному вопросу показал, примерно такие же результаты: 42% родителей в курсе основных показателей развития и регулярно отслеживают развитие своего ребенка, 38% частично, и 20% не в курсе основных возрастных показателей развития ребенка.

По мнению большинства респондентов в обоих городах, забота о здоровье и физическом развитии ребенка является основной задачей взаимодействия детского сада и семьи. Респонденты выделили основные моменты, на которые, по их мнению, необходимо обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка:

- соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- здоровая, гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- наличие спортивных и детских площадок;
- физкультурные занятия;
- закаливающие мероприятия.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов.

В ходе проведения анкетирования нами было выявлено, сколько родителей считают, что уровень двигательной активности их ребенка достаточен. Нами были получены следующие результаты. 50% родителей г. Красноярска считают, что уровень двигательной активности их ребенка высокий, 30% родителей считают, что уровень двигательной активности их ребенка низкий, и по мнению 20% родителей двигательная активность их ребенка находится на среднем уровне. В г. Норильске большинство же родителей считают, что у их ребенка низкий уровень двигательной активности (рис.5).

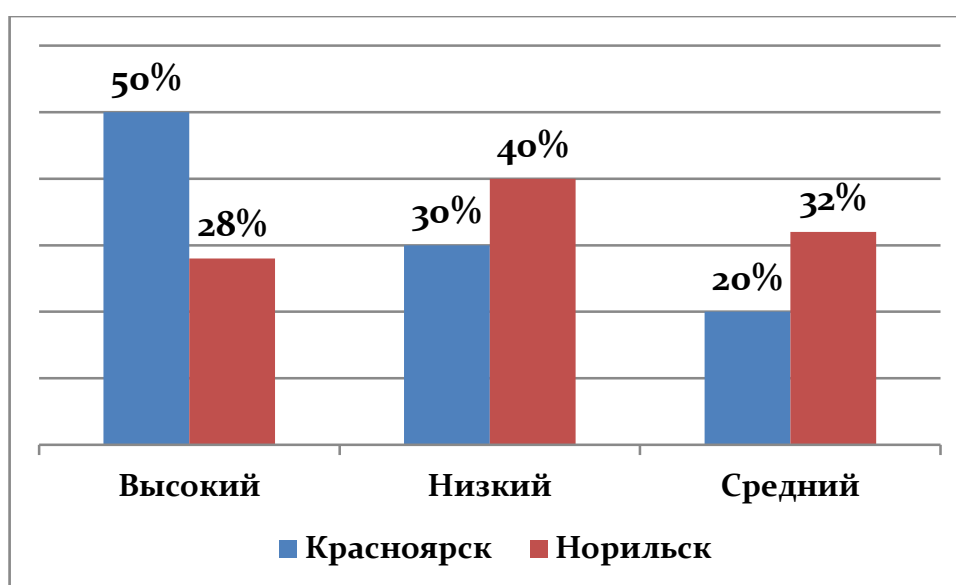


Рисунок 5 – Уровень двигательной активности

Задачей любого дошкольного образовательного учреждения является организация двигательной активности детей и создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими. Двигательная активность - это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

В дошкольных образовательных учреждениях создаются все необходимые условия для физического развития ребенка. В обоих детских садах, в которых мы проводили исследование, созданы все условия для

гармоничного физического развития и оздоровления воспитанников. Организованная деятельность по физическому развитию проводится в музыкальном зале, педагогический процесс оснащен всем необходимым оборудованием и инвентарем, в групповых комнатах имеются физкультурные уголки, отвечающие возрастным особенностям воспитанников. На групповых участках имеются веранды, скамейки, горки, турникеты, лестницы для лазанья. На территории детского сада оборудован спортивный комплекс, малые формы. Здесь есть все необходимое для занятий двигательной активности детей. Каждая группа имеет достаточное количество выносного материала: мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности.

Разработанный федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования соответствует новым социальным запросам, огромный интерес уделяется работе с родителями. В нем говорится, что работа с родителями должна иметь дифференцированный подход, принимать во внимание общественное положение, климат семьи, родительские запросы и уровень интереса родителей деятельностью дошкольного образовательного учреждения, повышение культуры педагогической грамотности семьи. Основное условие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников, а одним из принципов является принцип партнерства с семьей.

В ходе проведения анкетирования нами были основные формы взаимодействия детского сада и семье по направлению физическое развитие ребенка. В г. Красноярске основной формой взаимодействия родители отмечают проведение семинаров, посещение родительского клуба, проведение практических занятий для родителей, так ответили 38% родителей. 30% родителей могли принять непосредственное участие в проведении физкультурных занятий, 20% родителей регулярно посещают

спортивные праздники и развлечения, и 12% родителей достаточно наглядной информации, размещенной в родительских уголках. Опрос родителей г. Норильска дал похожие результаты (рис.6).

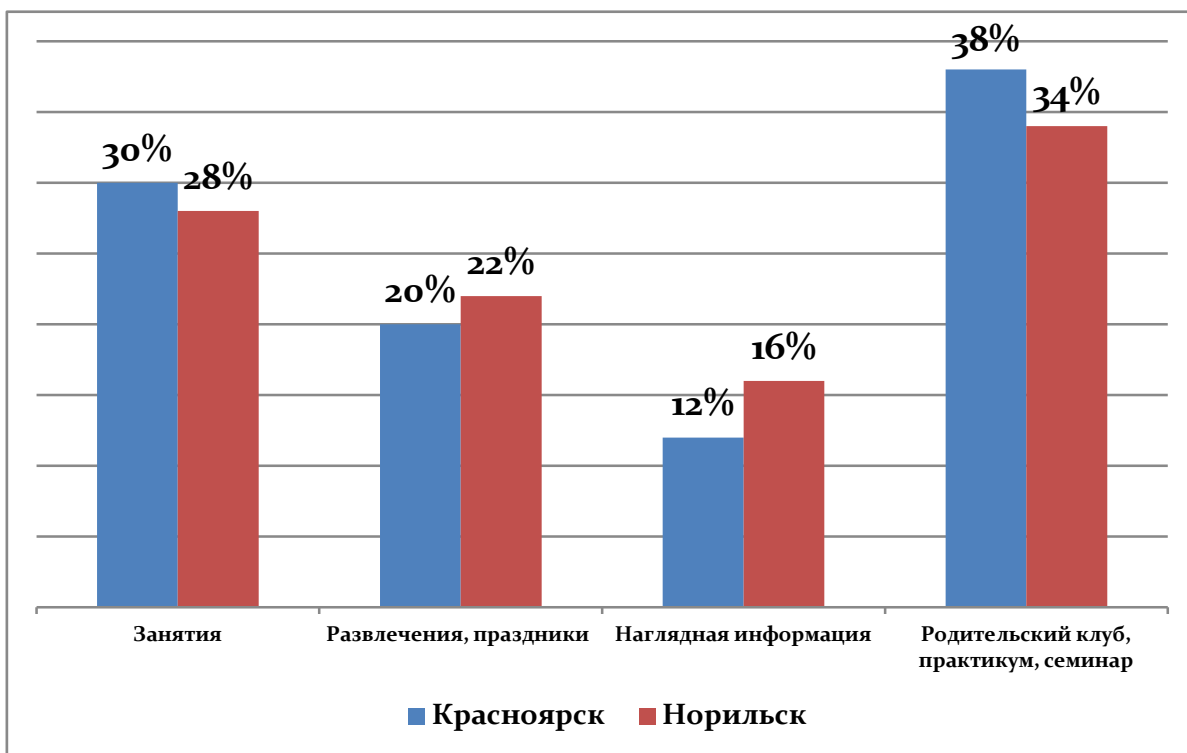


Рисунок 6 – Формы взаимодействия семьи и детского сада в физическом развитии ребенка

Система мониторинга позволяет сотрудникам детского сада и родителям получать объективную информацию о динамике состояния здоровья детей и физического развития. По итогам его проведения можно принимать грамотные решения по вопросам оптимизации воспитательно-образовательного процесса и повышения эффективности оздоровительной работы. Как правило, мониторинг уровня физического развития ребенка проходит в начале и конце учебного года. Анкетирование показало, что в обоих детских садах из разных городов, так и происходит.

Далее при проведении анкетирования нами было установлено, что в большинстве случаев администрация учреждения сообщает о результатах

мониторинга уровня физического развития ребенка, только по запросу родителей.

\*\*\*

Завершая параграф «Оценка качества взаимодействия семьи и детского сада в вопросах физического развития детей на примере детских садов г. Красноярск и садов, расположенных на территории Крайнего Севера», мы пришли к следующим выводам:

1. Организацией двигательного режима в детском саду довольны 30% родителей г. Красноярск и только 18% родителей г. Норильск. В г. Норильске большинство родителей считают, что у их ребенка низкий уровень двигательной активности.

2. Респонденты выделили основные моменты, на которые, по их мнению, необходимо обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка: соблюдение режима; рациональное, калорийное питание; полноценный сон; достаточное пребывание на свежем воздухе; здоровая, гигиеническая среда; благоприятная психологическая атмосфера; наличие спортивных и детских площадок; физкультурные занятия; закаливающие мероприятия.

3. Основной формой взаимодействия родители отмечают проведение семинаров, посещение родительского клуба, проведение практических занятий для родителей.

4. В целом анкетирование родителей показало, что оба детских сада открыты для эффективного взаимодействия с семьей, готовы сотрудничать в вопросах физического развития ребенка. Родители готовы принимать активное участие во всех мероприятиях, направленных на физическое развитие ребенка. Родители из г. Норильск отмечают низкий уровень двигательной активности детей в рамках работы детского сада, также было выявлено, что их дети чаще подвержены простудным заболеваниям, данные родители больше прислушиваются к рекомендациям работников детского сада по поводу развития детей.

### **3.2. Исследование уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста г. Красноярска и г. Норильска**

В первой главе нами был проведён теоретический анализ основ физического воспитания и физического развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера. Далее нами была проведена исследовательская работа по выявлению уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, проживающих в разных климатических условиях.

Исследование проходило в форме анализ медицинских карт детей. В исследовании приняли участие 50 детей старшего дошкольного возраста. 25 детей посещают детский сад МБДОУ №193 г. Красноярска и 25 детей посещают МАДОУ №2 г. Норильска. В ходе проведения исследования мы анализировали уровень физического развития детей и сравнивали полученные результаты с возрастными нормами развития. Также мы проводили сравнения уровня физического развития детей, проживающих на разных климатических территориях.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества, скоростные качества, их сочетание, ловкость, а также координационные способности. Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась по следующим контрольным упражнениям:

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Бросок набивного мяча, см.
3. Наклон туловища вперед из положения сидя, см.
4. Бег 30 м., с.
5. Отбивание мяча об пол, раз.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДООУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; позволяют отслеживать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

Проведя анализ основных антропометрических данных в обеих группах, нами были получены следующие результаты. В группе 1 (Красноярск) рост, соответствующий возрастным нормам развития имеют 76% детей, вес – 76%. ЖЕЛ – 68%, ОГК – 72%. В группе 2 (Норильск) показатели уровня физического развития не много хуже, количество детей, имеющих должный уровень развития не много хуже. Так рост – 72%, вес – 72%. ЖЕЛ – 64%, ОГК – 68% (Рис.7).

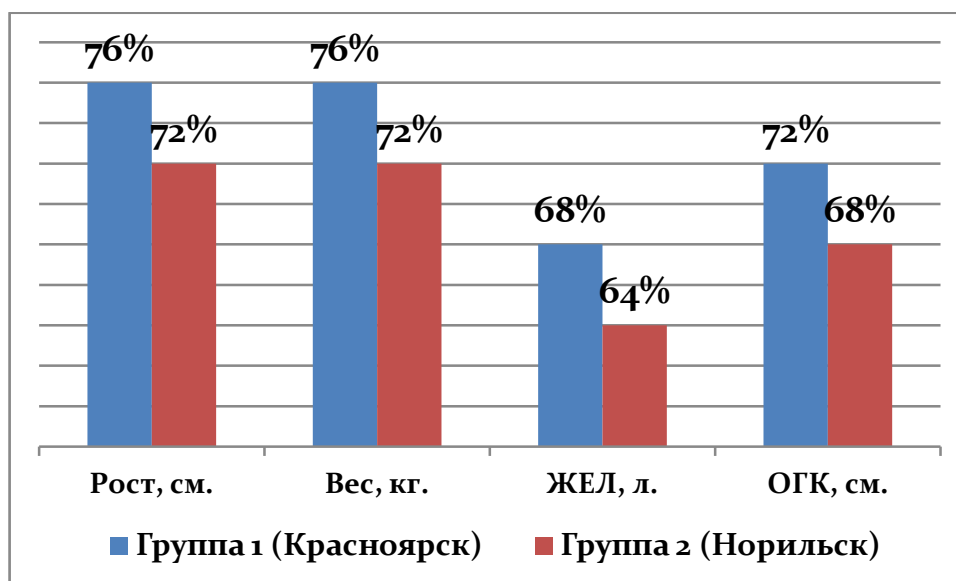


Рисунок 7 –Уровень физического развития детей

Таблица 2 – Показатели уровня физического развития

Показатели	Группа 1	Группа 2	t	p
Рост	120,48±5,2	119,57±5,2	0,563	Не дост.
Вес	23,6±0,71	23±3,12	0,569	Не дост.
ЖЕЛ	1450±120,4	1423±109	0,779	Не дост.
ОГК, см.	56,6±0,545	56,4±1,02	0,545	Не дост.

Достоверных различий в уровне физического развития детей разных климатических зон в ходе проведения исследования не обнаружено.

Далее нами было проведено исследование уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста детей г. Красноярска и г. Норильска, нами фиксировались результаты в начале и конце учебного года и оценивался прирост результатов в течение учебного года в обеих группах.

В процессе диагностики физической подготовленности воспитанников детского сада, сначала, мы обратили внимание на группы здоровья каждого ребёнка. После этого, задействовав способы и методы исследования, которые применяются в исследовательской работе, изучили (проанализировали) и обработали полученные данные.

Группа 1 – Красноярск

Группа 2 - Норильск

Таблица 3 – Количественные показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста МБДОУ № 193 г. Красноярска на начало учебного года

Фамилия Имя	Бег 30 м., с	Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча, см.	Наклон туловища вперед, см.	Отбивание мяча, кол- во ударов
1	7,8	110	310	3	8
2	8,1	125	250	7	21
3	7,5	110	220	4	10
4	7,7	116	220	6	24
5	8,3	107	300	8	17
6	8,6	125	300	3	5
7	7,9	115	330	4	12
8	8,4	100	250	5	10
9	8,8	100	220	6	24
10	7,9	140	315	5	11
11	8,5	145	500	6	9
12	8,4	152	520	7	35
13	8,1	100	310	3	21
14	7,9	116	300	4	18
15	7,8	125	330	2	13



16	8,4	117	270	1	10
17	8,9	110	310	4	15
18	7,7	110	250	6	18
19	7,9	107	320	3	23
20	7,4	120	330	4	26
21	7,6	120	310	5	19
22	8,1	125	300	6	8
23	8,4	142	350	4	11
24	7,9	120	300	3	18
25	8,8	101	310	8	22
<b>Среднее значение</b>	<b>7,8±0,71</b>	<b>118,3±13,23</b>	<b>273±76,34</b>	<b>4,68±1,78</b>	<b>16,3±7,63</b>

Таблица 4 – Количественные показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста МАДОУ №2 г. Норильска на начало учебного года

Фамилия Имя	Бег 30 м., с	Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча, см.	Наклон туловища вперед, см.	Отбивание мяча, кол- во ударов
1	7,8	105	300	3	21
2	8,9	120	220	8	8
3	7,6	110	210	5	16
4	8,6	110	190	7	11
5	8,1	100	300	4	28
6	7,5	110	300	5	13
7	7,9	110	300	6	7
8	8,5	100	240	7	14
9	8,4	80	220	3	19
10	7,9	125	300	3	20
11	7,6	130	300	3	9
12	8,9	145	300	2	13
13	8,1	90	300	4	15
14	8,3	110	280	5	19
15	8,4	120	310	6	23
16	7,7	110	250	7	26
17	7,6	105	300	8	20
18	8,1	105	200	5	12
19	8,9	105	200	4	19
20	7,8	110	300	6	24
21	7,7	115	300	3	25
22	8,4	120	300	2	11

23	8,5	135	300	6	10
24	8,1	115	300	5	18
25	8,5	90	300	4	14
<b>Среднее значение</b>	<b>8,07±0,7</b>	<b>111±16,54</b>	<b>272,8±30,53</b>	<b>4,84±1,53</b>	<b>16,3±5,34</b>

Таблица 5 – Статистическая обработка результатов исследования уровня физической подготовленности в начале учебного года

<b>Показатели</b>	<b>Группа 1</b>	<b>Группа 2</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Бег 30 м., с	7,8±0,71	8,07±0,7	1,229	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	118,3 ± 13,23	111 ± 16,54	1,693	Не дост.
Бросок набивного мяча, см.	273 ± 76,34	272,8 ± 30,53	0,275	Не дост.
Наклон туловища вперед, см.	4,84±1,53	4,68±1,78	0,334	Не дост.
Отбивание мяча, кол-во ударов	16,6±5,34	16,3±7,63	0,147	Не дост.

Обработав полученные результаты исследования, нами было установлено, что в среднем дети на начало учебного года имеют примерно одинаковый уровень физической подготовленности, достоверных различий в контрольных упражнениях между группами не обнаружено.

Таблица 6 – Количественные показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста МБДОУ №193 г. Красноярска в конце учебного года

Фамилия Имя	Бег 30 м., с	Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча, см.	Наклон туловища вперед, см.	Отбивание мяча, кол-во ударов
1	7,6	115	315	5	17
2	7,9	125	260	7	21
3	7,5	114	235	4	18
4	7,7	120	250	6	24
5	8,1	115	300	8	17

6	8,4	125	300	5	12
7	7,9	115	330	4	15
8	8,3	110	250	5	14
9	8,6	100	220	6	24
10	7,9	140	315	6	18
11	8,5	145	500	8	12
12	8,2	152	520	7	35
13	8,1	109	310	4	21
14	7,9	116	300	4	18
15	7,8	125	330	5	15
16	8,3	120	270	3	18
17	8,5	110	310	4	15
18	7,7	115	250	6	18
19	7,7	110	320	3	29
20	7,4	125	330	5	26
21	7,6	120	310	5	23
22	7,9	130	400	6	14
23	8,1	142	350	4	15
24	7,9	125	300	4	28
25	8,4	110	310	8	22
<b>Среднее значение</b>	<b>7,6±0,31</b>	<b>126±13,23</b>	<b>305,4±31,8</b>	<b>5,28±1,27</b>	<b>20,2±5,85</b>

Проведя контрольное тестирование в конце учебного года нами были получены следующие результаты и сделаны следующие выводы. В группе 1 прирост результатов во всех контрольных упражнениях составил. В контрольном упражнении «Бег 30 метров» прирост результатов составил 6,1% и результат улучшился на 0,2 секунды. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 8 сантиметров и прирост результатов составил 13,5%. В контрольном упражнении «Бросок набивного мяча» прирост результатов составил 12,1% и результат увеличился на 32,4 сантиметра. В контрольном упражнении «Наклон туловища вперед» результат улучшился на 0,92 сантиметров и прирост результатов составил 23,1%. Наибольший прирост результатов оказался в контрольном упражнении «Отбивание мяча об пол» в данном контрольном упражнении прирост результатов составил 23,9% и количество выполненных

ударов увеличилось на 3,6 раза. В среднем уровень физической подготовленности в течение учебного года увеличился на 15,7% (рис. 8).

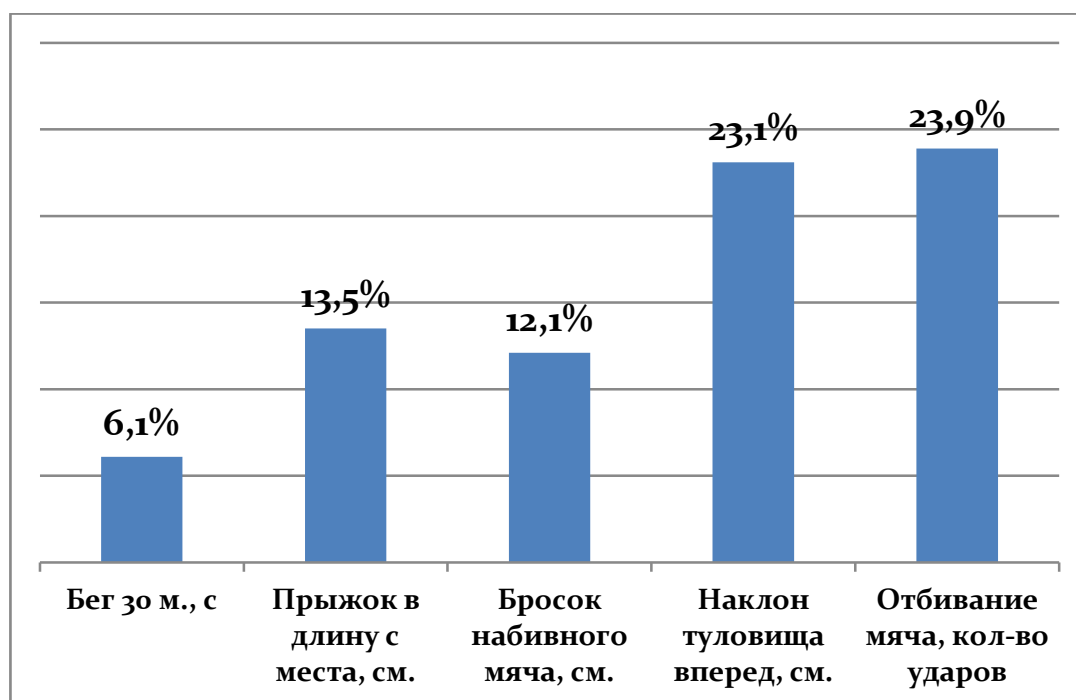


Рисунок 8 - Прирост результатов в группе 1 (Красноярск)

Таблица 7 – Количественные показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста МАДОУ №2 г. Норильска в конце учебного года

Фамилия Имя	Бег 30 м., с	Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча, см.	Наклон туловища вперед, см.	Отбивание мяча, кол- во ударов
1	7,7	108	300	5	21
2	8,6	125	270	8	14
3	7,6	110	250	5	16
4	8,4	114	250	7	11
5	8,1	108	300	5	28
6	7,5	115	300	5	18
7	7,9	110	300	6	14
8	8,4	110	280	7	19
9	8,4	95	220	5	21
10	7,9	125	320	5	28
11	7,6	130	300	5	14

12	8,5	145	340	4	13
13	8,1	104	300	4	15
14	8,2	115	310	5	25
15	8,1	123	310	6	23
16	7,7	115	290	7	26
17	7,6	108	300	8	27
18	8,1	113	250	7	19
19	8,5	108	250	5	24
20	7,8	113	300	6	24
21	7,7	115	340	3	29
22	8,1	122	300	8	19
23	8,2	135	350	6	15
24	8,1	120	300	7	25
25	8,3	95	330	5	19
<b>Среднее значение</b>	<b>8,01±0,64</b>	<b>125,24±12,72</b>	<b>294,4±33,08</b>	<b>5,28±1,27</b>	<b>19,5±4,58</b>

В группе 2 проведя контрольное тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года нами были получены следующие результаты. В контрольном упражнении «Бег 30 метров» прирост результатов составил 2,6% и время сократилось на 0,02 секунды. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» удалось улучшить результат на 14,2 сантиметра и прирост результатов составил 5,8%. В контрольном упражнении «Бросок набивного мяча» дальность прыжка увеличилась на 21,6 сантиметров и прирост результатов составил 7,5%. В контрольном упражнении «Наклон туловища вперед» прирост результатов составил 9,1% и результат улучшился на 0,6 сантиметра. Также как и в группе 1 в контрольном упражнении «Отбивание мяча об пол» произошел наибольший прирост результатов, в данном контрольном упражнении прирост результатов составил 17,4% и количество выполненных ударов увеличилось на 3,2 удара. В среднем уровень физической подготовленности увеличился на 8,4% (рис. 9).

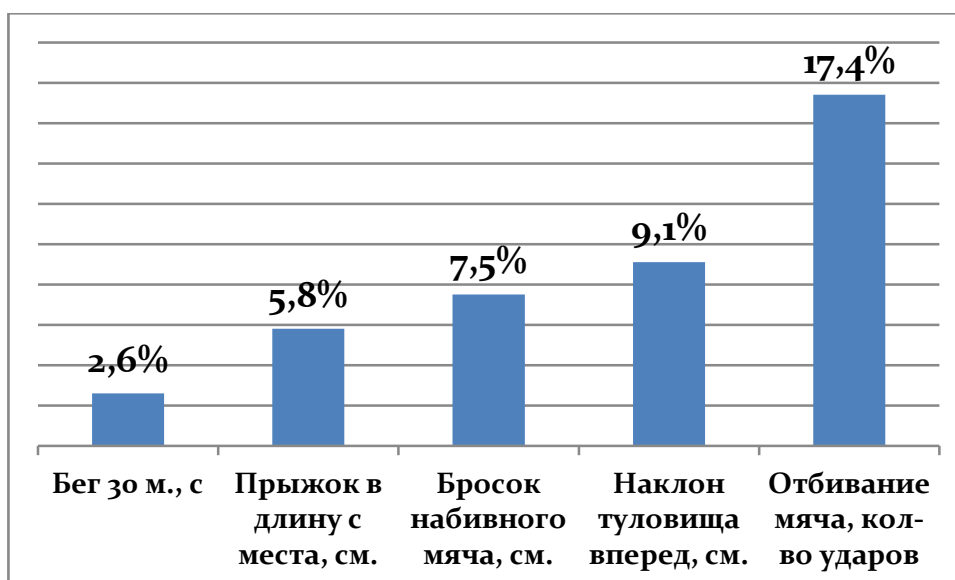


Рисунок 9 – Прирост результатов в группе 2 (Норильск)

Таблица 8 – Статистическая обработка результатов исследования уровня физической подготовленности в конце учебного года

Показатели	Группа 1	Группа 2	t	p
Бег 30 м., с	7,6±0,31	8,01±0,64	1,724	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	126,3±13,23	125,24±12,72	0,134	Не дост.
Бросок набивного мяча, см.	305,4±131,8	294,4±33,08	0,399	Не дост.
Наклон туловища вперед, см.	5,76±1,27	5,28±1,27	1,325	Не дост.
Отбивание мяча, кол-во ударов	20,2±4,58	19,5±5,85	0,475	Не дост.

Проведя статистическую обработку результатов исследования уровня физической подготовленности в обеих группах в начале и конце учебного года, нами были получены следующие результаты. Достоверных различий в уровне развития физической подготовленности в течение учебного года не выявлено. Однако стоит отметить, что в группе 1 прирост результатов более очевиден. В среднем уровень физической подготовленности в течение учебного года увеличился на 15,7%. В группе 2 прирост результатов составил 8,4%.

\*\*\*

Завершая параграф «Исследование уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста г.Красноярска и г. Норильска», мы пришли к следующим выводам:

1. Проведя анализ основных антропометрических данных в обеих группах, нами были получены следующие результаты. В группе 1 (Красноярск) рост, соответствующий возрастным нормам развития имеют 76% детей, вес – 76%. ЖЕЛ – 68%, ОГК – 72%. В группе 2 (Норильск) показатели уровня физического развития не много хуже, количество детей, имеющих должный уровень развития не много хуже. Так рост – 72%, вес – 72%. ЖЕЛ – 64%, ОГК – 68%. Достоверных различий в уровне физического развития детей разных климатических зон в ходе проведения исследования не обнаружено.

2. Проведя контрольное тестирование в конце учебного года нами были получены следующие результаты и сделаны следующие выводы. В группе 1 прирост результатов во всех контрольных упражнениях составил. В контрольном упражнении «Бег 30 метров» прирост результатов составил 6,1%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» прирост результатов составил 13,5%. В контрольном упражнении «Бросок набивного мяча» прирост результатов составил 12,1%. В контрольном упражнении «Наклон туловища вперед» прирост результатов составил 23,1%. Наибольший прирост результатов оказался в контрольном упражнении «Отбивание мяча об пол» в данном контрольном упражнении прирост результатов составил 23,9%. В среднем уровень физической подготовленности в течение учебного года увеличился на 15,7%.

3. В группе 2 проведя контрольное тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года нами были получены следующие результаты. В контрольном упражнении «Бег 30 метров» прирост результатов составил 2,6%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» прирост результатов составил 5,8%. В контрольном упражнении

«Бросок набивного мяча» прирост результатов составил 7,5%. В контрольном упражнении «Наклон туловища вперед» прирост результатов составил 9,1%. Также как и в группе 1 в контрольном упражнении «Отбивание мяча об пол» произошел наибольший прирост результатов, в данном контрольном упражнении прирост результатов составил 17,4%. В среднем уровень физической подготовленности увеличился на 8,4%.

### **3.3. Спортсизация процесса физического воспитания дошкольников в районах Крайнего Севера**

Суровые климатические условия Крайнего Севера оказывают существенное влияние на процесс физкультурного образования. В резко континентальных природно-климатических условиях неодинаков уровень двигательной активности в сезонном аспекте, что обуславливает изменение уровня физической подготовленности детей, ту или иную степень их двигательного опыта, а следовательно, определяет их подготовку к овладению новыми двигательными действиями.

Одним из эффективных путей оптимизации воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации является его спортсизация, которая направлена на активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе.

Тренировочный подход включает в себя организацию процесса физического воспитания у детей старшего дошкольного возраста в годичном цикле на основе климатических условий Крайнего Севера. Тренировочный подход позволяет поддерживать и корректировать физическое состояние и физкультурную образованность учащихся в неблагоприятные биологические ритмы (полярная ночь и полярный день), характерные для Крайнего Севера.

С учетом климатических условий Крайнего Севера нами был разработан физкультурно-оздоровительный комплекс занятий. Процесс



физкультурно-оздоровительного комплекса включает в себя 3 основных компонента:

1. Условия – соблюдение режима дня, осуществление педагогического контроля.

2. Технологию управления - планирование, педагогический контроль за уровнем физической нагрузки, ее анализ.

3. Содержание комплекса - общая, специальная физическая подготовка.

Данный комплекс был внедрен в содержание физкультурных занятий по физической культуре, посещающих МАДОУ №2 г. Норильска. Педагогический эксперимент проходил на базе данного учреждения, в эксперименте приняли участие 2 группы подготовительного возраста. Группа 1 – контрольная, группа 2 – экспериментальная. Всего в эксперименте приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста. Педагогический эксперимент проходил в период с 10 сентября 2020 год по 10 ноября 2020 года.

Таблица 9 – Характеристика физкультурно-оздоровительного комплекса занятий

<b>Период</b>	<b>Задачи и основное содержание периода</b>
Общеподготовительный	<p>Продолжался в течение 3 недель и включал в себя 6 занятий академического и учебно-тренировочного типа. На этом этапе решаются задачи изучения и повторения техники двигательных действий, преимущественного развития ловкости путем выполнения комбинаций основных движений в форме комбинированных эстафет, полос препятствий, игровых заданий и подвижных игр.</p> <p>В течение проведения общеподготовительного периода физическая нагрузка распределялась таким образом, что к окончанию периода интенсивность, величина и объем физической нагрузки постепенно увеличивалась.</p>
Специальной физической подготовки на основе учебно-тренировочных занятий	<p>Продолжался в течение 3 недель, в него вошли 6 физкультурно-тренировочных занятий учебно-тренировочного и тренировочного типа. В этот период физическая нагрузка достигает своего максимума. На этом этапе решались задачи повышения уровня физической подготовленности, развития основных физических качеств. Продолжается развитие скоростно-силовых и силовых</p>

	способностей, выносливости на основе активного внедрения в учебно-воспитательный процесс специального адаптированного для дошкольников метода круговой тренировки.
Соревновательно-тренировочный	Длительность периода составила 4 недели. В его состав вошли 8 физкультурно-тренировочных занятий. В начале периода дети выполняют задания на повышение качества выполнения основных видов движений, совершенствования основных двигательных умений и навыков. В середине периода проводятся соревнования в основных видах движений, соревнования по подвижным играм, эстафетам. В последнюю неделю периода физическая нагрузка снижается.

Таблица 10 – Характеристика особенностей физкультурных занятий включенных в физкультурно-оздоровительный комплекс

Тип занятий	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Академическое	Организация группы, ходьба, бег, ОРУ	Изучение техники двигательных действий  Развивающая игра	Малоподвижная игра
Учебно-тренировочное	Подготовка организма к основным нагрузкам, комбинация ОРУ	Закрепление техники основных движений  Развитие физических качеств при выполнении основных движений	Снижение функциональной активности организма
Тренировочное	Подготовка организма к основным физическим нагрузкам, поточное выполнение комплексов ОРУ	Развитие координационных способностей в процессе выполнения основных движений  Развитие скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки	Снижение интенсивности нагрузок
Соревновательное	Разминка – функциональная подготовка организма к основной физической нагрузке  Соревновательно-игровые задания на развитие координации	Соревновательно-игровые задания на развитие основных физических качеств (координации, быстроты, скоростно-силовых способностей, ловкости)	Заминка – приведение организма в обычное состояние

Для оценки эффективности разработанного нами комплекса в начале и конце проведения педагогического эксперимента, мы у участников исследования принимали контрольные нормативы:

- 1) прыжок в длину с места, см.;
- 2) прыжок вверх с разбега, см.;
- 3) прыжок в высоту с места, см.;
- 4) метание мяча 250 гр.;
- 5) метание набивного мяча 1 кг.

Таблица 11 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности до проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

ФИО	Прыжок в длину, см.	Прыжок вверх с разбега, см.	Прыжок в высоту с места, см.	Метание мяча 250 гр., см.	Метание набивного мяча 1 кг., см
1	80	40	20	450	300
2	100	30	30	450	220
3	140	45	35	550	300
4	190	50	45	600	300
5	200	50	45	600	300
6	90	30	20	550	250
7	140	50	40	600	300
8	110	50	20	450	250
9	90	30	30	600	300
10	100	30	30	560	300
11	110	30	30	600	300
12	115	45	30	600	200
13	110	45	30	600	300
14	130	45	30	600	300
15	100	30	30	550	300
16	110	50	30	450	310
17	115	50	40	500	200
18	100	50	40	550	300
19	90	30	40	500	250
20	90	30	30	500	200
Среднее значение	115,5±32,09	40,5±5,35	32,25±6,68	543±40,1	274±29,4

Таблица 12 - Результаты тестирования уровня физической подготовленности до проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

ФИО	Прыжок в длину, см.	Прыжок вверх с разбега, см.	Прыжок в высоту с места, см.	Метание мяча 250 гр., см.	Метание набивного мяча 1 кг., см
1	80	30	30	400	300
2	120	50	30	600	300
3	90	45	20	500	210
4	115	30	20	450	250
5	135	30	30	550	300
6	100	50	30	550	250
7	110	40	40	500	250
8	90	40	20	550	250
9	100	30	30	550	300
10	90	45	20	500	250
11	115	30	30	600	300
12	100	50	40	500	250
13	100	30	20	500	250
14	80	30	30	450	250
15	90	30	30	500	250
16	110	45	40	500	300
17	90	45	20	500	200
18	130	30	30	500	300
19	120	50	40	550	250
20	115	50	30	550	250
Среднее значение	104±14,71	39±5,35	29±5,35	515±53,4	263±26,7

Цель физкультурно-оздоровительного комплекса занятий с детьми старшего дошкольного возраста заключается в необходимости создания фундамента физического здоровья, основ его кинезиологического потенциала, а специфика его содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке.

Задачи комплекса:

1. Стимулируемое развитие кинезиологического потенциала дошкольника в онтогенезе.

2. Формирование у ребенка знаний, умений и навыков в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе.

Таблица 13 – Статистическая обработка результатов исследования в обеих группах до проведения педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
Прыжок в длину	115,5±32,09	104±14,71	1,420	Не дост.
Прыжок вверх с разбега	40,5±5,35	39±5,35	0,865	Не дост.
Прыжок в высоту с места	32,25±6,68	29±5,35	1,655	Не дост.
Метание 250 гр.	543±40,1	515±53,4	1,826	Не дост.
Метание набивного мяча	274±29,4	263±26,7	1,206	Не дост.

Таблица 14 - Результаты тестирования уровня физической подготовленности после проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

ФИО	Прыжок в длину, см.	Прыжок вверх с разбега, см.	Прыжок в высоту с места, см.	Метание мяча 250 гр., см.	Метание набивного мяча 1 кг., см
1	82	45	25	450	300
2	105	30	30	450	230
3	140	45	35	550	300
4	190	50	45	610	310
5	200	50	45	600	300
6	95	35	25	560	250
7	140	50	40	600	310

8	110	50	25	490	250
9	95	35	30	610	300
10	100	30	30	580	310
11	110	35	35	600	300
12	115	45	30	610	210
13	115	45	30	600	300
14	130	45	30	610	300
15	110	35	35	560	310
16	110	50	30	480	310
17	120	50	40	500	200
18	104	50	40	550	300
19	90	30	40	520	250
20	90	30	35	510	200
Среднее значение	117,5±31,5	41,7±5,35	33,7±5,35	552±42,7	277±29,4

По итогам проведения педагогического эксперимента в контрольной группе во всех контрольных упражнениях произошел не значительный прирост результатов. Так в контрольном упражнении «прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 2 сантиметра и прирост результатов составил 1,7%. В контрольном упражнении «Прыжок вверх с разбега» высота прыжка увеличилась на 1,2 сантиметра и прирост результатов составил 2,9%. В контрольном упражнении «прыжок в высоту с места» высота прыжка увеличилась так же на 1,2 сантиметра и прирост результатов составил 3,6%. В контрольном упражнении «метание мяча 250 грамм» дальность броска увеличилась на 9 сантиметров и прирост результатов составил 1,6%. В контрольном упражнении «Метание набивного мяча» дальность броска увеличилась на 3 сантиметра и прирост результатов составил 1,1%. В среднем уровень физической подготовленности в контрольной группе за время проведения педагогического эксперимента увеличился на 2,18% (рис.10).

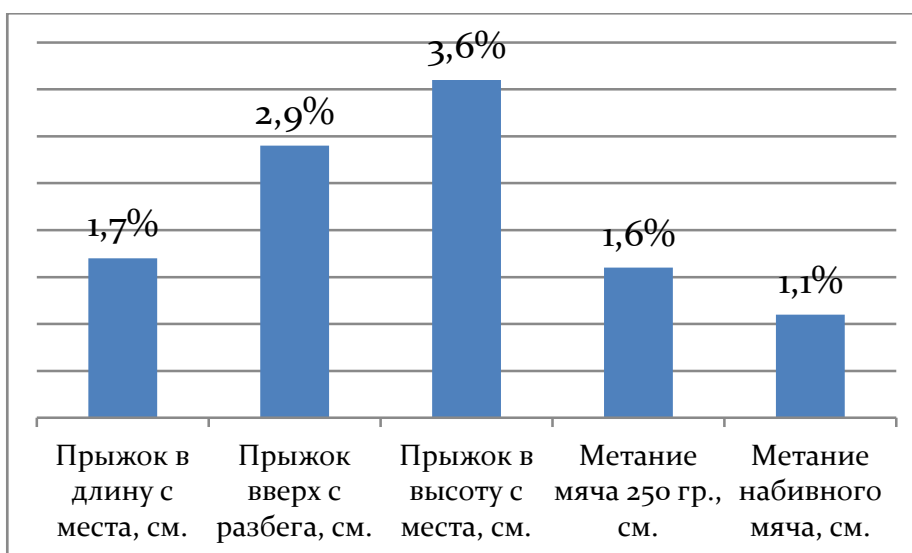


Рисунок 10 – Прирост результатов в контрольной группе

Таблица 15 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

ФИО	Прыжок в длину, см.	Прыжок вверх с разбега, см.	Прыжок в высоту с места, см.	Метание мяча 250 гр., см.	Метание набивного мяча 1 кг, см
1	105	40	40	580	330
2	125	55	35	610	310
3	110	50	30	580	270
4	125	35	30	530	270
5	135	35	35	560	310
6	114	55	35	610	270
7	114	50	45	580	290
8	115	45	35	590	270
9	110	40	35	550	310
10	110	45	25	550	260
11	115	45	35	620	330
12	108	50	45	550	280
13	103	40	35	580	290
14	95	45	35	570	290
15	110	45	45	590	270
16	115	45	45	550	340
17	114	50	45	550	310
18	135	45	40	570	310
19	130	50	45	580	280
20	119	55	40	610	290
Среднее значение	115,3±10,7	46±5,35	37,7±5,35	575±24,1	294±21,3

В экспериментальной группе прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался более очевидным. В контрольном упражнении «прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 11,3 сантиметра и прирост результатов составил 10,8%. В контрольном упражнении «Прыжок вверх с разбега» высота прыжка увеличилась на 7 сантиметров и прирост результатов составил 17,9%. В контрольном упражнении «Прыжок вверх с места» высота прыжка увеличилась на 8,7 сантиметров и прирост результатов составил 13%. В контрольном упражнении «Метание мяча 250 грамм» дальность броска увеличилась на 60 сантиметров и прирост результатов составил 11,6%. В контрольном упражнении «Метание набивного мяча» дальность броска увеличилась на 31 сантиметр и прирост результатов составил 11,7%. В среднем прирост результатов за время проведения педагогического эксперимента составил 13% (рис.11).

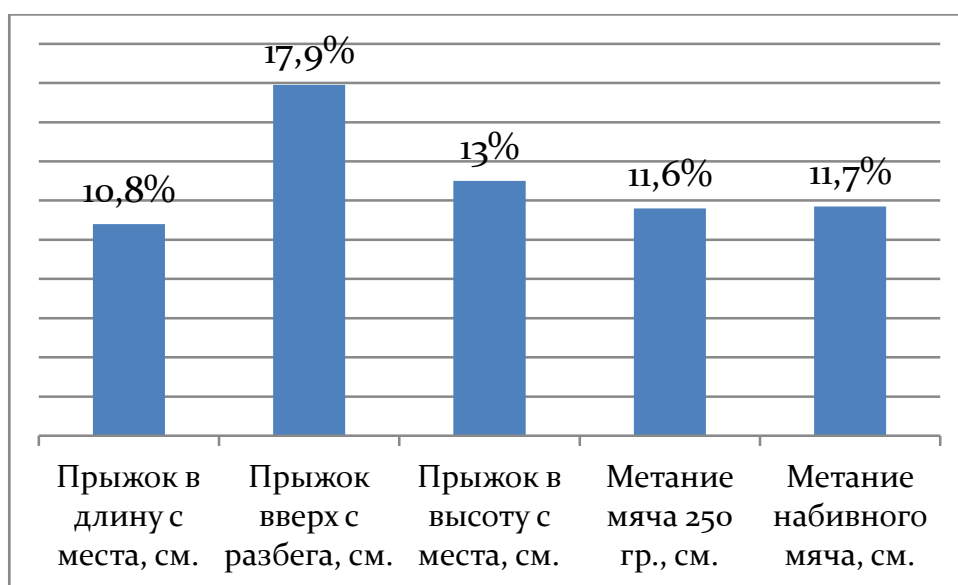


Рисунок 11 – Прирост результатов в экспериментальной группе



Таблица 16 – Статистическая обработка результатов исследования в обеих группах после проведения педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
Прыжок в длину	117,5±31,5	115,3±10,7	0,288	Не дост.
Прыжок вверх с разбега	41,7±5,35	46±5,35	2,450	<0,05
Прыжок в высоту с места	33,7±5,35	37,7±5,35	2,305	<0,05
Метание 250 гр.	552±42,7	575±24,1	2,087	<0,05
Метание набивного мяча	277±29,4	294±21,3	2,038	<0,05

\*\*\*

Завершая параграф «Спортизация процесса физического воспитания дошкольников в районах Крайнего Севера», мы пришли к следующим выводам:

1. По итогам проведения педагогического эксперимента в контрольной группе во всех контрольных упражнениях произошел не значительный прирост результатов. В среднем уровень физической подготовленности в контрольной группе за время проведения педагогического эксперимента увеличился на 2,18%. В экспериментальной группе прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался более очевидным. В среднем прирост результатов за время проведения педагогического эксперимента составил 13%.

2. После проведения педагогического эксперимента мы наблюдаем достоверный прирост результатов в 4 контрольных упражнениях из 5. Не достоверный прирост результатов только в одном контрольном упражнении «прыжок в длину с места», полученные результаты говорят об эффективности внедрения, разработанного комплекса занятий и спортизации процесса физического воспитания дошкольников в районах Крайнего Севера.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе проведения анализа литературных источников изучены возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста и влияние на их развитие климатических условий Крайнего Севера. Дети дошкольного возраста, проживающие на крайнем Севере, отличаются от сверстников, проживающих в других регионах низкорослостью, малой величиной окружности грудной клетки, низкими показателями жизненной емкости легких и высокими показателями динамометрии. Также отстают по следующим параметрам:

- физическое развитие - длина тела, масса тела, результаты кистевой динамометрии (во всех половозрастных группах);

- физическая и двигательная подготовленность - интегральный показатель быстроты и силы (во всех половозрастных группах).

2. Проведена оценка качества взаимодействия семьи и детского сада в вопросах физического развития детей на примере детских садов г. Красноярска и садов, расположенных на территории Крайнего Севера. Анкетирование родителей показало, что оба детских сада открыты для эффективного взаимодействия с семьей, готовы сотрудничать в вопросах физического развития ребенка. Родители готовы принимать активное участие во всех мероприятиях, направленных на физическое развитие ребенка. Родители из г. Норильска отмечают низкий уровень двигательной активности детей в рамках работы детского сада, также было выявлено, что их дети чаще подвержены простудным заболеваниям, данные родители больше прислушиваются к рекомендациям работников детского сада по поводу развития детей.

3. Проведен сравнительный анализ показателей уровня развития физического развития и уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, проживающих на территории Крайнего Севера и на территории г. Красноярска. Проведя анализ основных

антропометрических данных в обеих группах, нами были получены следующие результаты. В группе 1 (Красноярск) рост, соответствующий возрастным нормам развития имеют 76% детей, вес – 76%. ЖЕЛ – 68%, ОКГ – 72%. В группе 2 (Норильск) показатели уровня физического развития не много хуже, количество детей, имеющих должный уровень развития не много хуже. Так рост – 72%, вес – 72%. ЖЕЛ – 64%, ОКГ – 68%. Достоверных различий в уровне физического развития детей разных климатических зон в ходе проведения исследования не обнаружено.

4. Проведя статистическую обработку результатов исследования уровня физической подготовленности в обеих группах в начале и конце учебного года, нами были получены следующие результаты. Достоверных различий в уровне развития физической подготовленности в течение учебного года не выявлено. Однако стоит отметить, что в группе 1 прирост результатов более очевиден. В среднем уровень физической подготовленности в течение учебного года увеличился на 15,7%. В группе 2 прирост результатов составил 8,4%.

5. По итогам проведения педагогического эксперимента в контрольной группе во всех контрольных упражнениях произошел не значительный прирост результатов. В среднем уровень физической подготовленности в контрольной группе за время проведения педагогического эксперимента увеличился на 2,18%. В экспериментальной группе прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался более очевидным. В среднем прирост результатов за время проведения педагогического эксперимента составил 13%.

6. После проведения педагогического эксперимента мы наблюдаем достоверный прирост результатов в 4 контрольных упражнениях из 5. Не достоверный прирост результатов только в одном контрольном упражнении «прыжок в длину с места», полученные результаты говорят об эффективности внедрения, разработанного комплекса занятий и спортизации процесса физического воспитания дошкольников в районах Крайнего Севера.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Содержание регионального подхода к физкультурному образованию дошкольников, проживающих в условиях Крайнего Севера необходимо формировать исходя из следующих факторов, характерных для высоких широт: динамики физического состояния школьников в учебном году, связанной с нарушением светового режима (фотопериодизм), характерного для Крайнего Севера; учитывать процесс реадaptации дошкольников после приезда с летних каникул к учебной деятельности, когда у них происходит снижение показателей физического состояния; жесткие климатические условия, ограничивающие проведение учебных занятий по легкой атлетике и лыжной подготовке на открытом воздухе, высокий процент заболеваемости школьников ОРЗ, опорно-двигательного аппарата, зрительных органов, нервной системы, авитаминоз и др.; низкий уровень двигательной активности (до 90% общего времени, школьники находятся в помещениях).

Использование тренировочного подхода в учебном процессе физкультурного образования учащихся, проживающих в условиях Крайнего Севера позволяет поддерживать уровень физического состояния дошкольников в учебном году и в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аникеева, Г.Р. Организация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с учетом региональных особенностей Крайнего Севера / Г.Р. Аникеева // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции. – 2012. - №4. – С. 110-115.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин. - М.:Академия,2004.-287с.
3. Аникеева, Г.Р. Организация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с учетом региональных особенностей Крайнего Севера / Г.Р. Аникеева // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции. – 2012. - №8. – С. 125-129.
4. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 274 с.
5. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология ребенка): Учебное пособие / М.М. Безруких. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
6. Бакиева, Н.З. Психофизиологические особенности возрастного развития дошкольников в условиях западной Сибири / Н.З. Бакиева // Arctic Environmental Research. – 2010. - №3. – С. 67-71.
7. Грицинская, В.Л. Комплексная оценка физического развития детей республики Тыва / В.Л. Грицинская // Acta Biomedica Scientifica.- 2013. - №4. – С. 78-83.
8. Грицинская, В.Л. Региональные и этнические особенности питания и их влияние на физическое развитие дошкольников / В.Л. Грицинская // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2012. - №12. – С. 45-49.
9. Гончаров, Ю.А. Обоснование путей повышения физической подготовленности школьников Крайнего Севера / Ю.А. Гончаров. – автореферат дисс. ... канд. ... пед. ...наук. – Москва, 2000. – 29 с.

10. Гайданина, И.И. Проект комплексного формирования личности детей дошкольного возраста, проживающих в климатогеографических условиях крайнего севера, средствами физического воспитания / И.И. Гайданина // Эксперимент и инновации в школе. - 2008. - №10. – С. 56-61.

11. Дедков, К. В. Диагностика физических качеств детей 7–8 лет, проживающих в условиях Крайнего Севера / К. В. Дедков // Актуальные задачи педагогики : материалы X Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, январь 2019 г.). — Санкт-Петербург : Свое издательство, 2019. — С. 1-3.

12. Дьячкова, М.Г. Основные тенденции формирования здоровья детей и подростков, проживающих в условиях Крайнего Севера Российской Федерации / М.Г. Дьячкова // Экология человека. – 2005. - №3. – С. 71-78.

13. Ефимов, В.Н. Характеристика физического развития детей ямало-ненецкого автономного округа / В.Н. Ефимов // Экология человека. – 2017. - №10. – С. 71-75.

14. Ефимова, Н.В. Оценка кардио-гемодинамических показателей у детей Крайнего Севера и Сибири / Н.В. Ефимова // Экология человека. – 2017.- №5. – С. 91-98.

15. Иванченко, М.Н. Различия показателей физического развития детей-дошкольников в зависимости от территории проживания / М.Н. Иванченко // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2012. - №9. – С. 93-98.

16. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. – М.: КНОРУС, 2016. – 132 с.

17. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 135 с.

18. Колесникова, Н.Н. Физическое состояние детей старшего дошкольного возраста, проживающих в регионе, приравненном к районам крайнего севера / Н.Н. Колесникова // Евразийский Союз Ученых. – 2014. - №10. – С. 98-103.

19. Корельская, И.Е. Физическая культура и спорт. Здоровьесбережение в условиях Крайнего Севера / И.Е. Корельская. – Архангельск, 2017. – 227 с.

20. Колодко, В.Г. Физическое развитие детей 7-15 лет в условиях Крайнего Севера / В.Г. Колодко. – автореферат дисс. ... канд. ... пед. ...наук. – Красноярск, 2009. – 25 с.

21. Кошбахтиев, И. А. Влияние природно-климатических факторов на здоровье человека / И. А. Кошбахтиев // Молодой ученый. – 2014. – №18. – С. 77-78.

22. Кулик, Н.А. Взаимосвязь компонентов физической подготовленности и физического развития у старших дошкольников / Н.А. Кулик // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2013. - №10. – С. 56-61.

23. Колесникова, Н.Н. Физическое состояние детей старшего дошкольного возраста, проживающих в регионе, приравненном к районам Крайнего Севера / Н.Н. Колесникова // Евразийский Союз Ученых. – 2014. - №11. – С. 78-84.

24. Комплексное формирование личности детей дошкольного возраста, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера, средствами физического воспитания: программа для педагогических работников системы дошкольного образования / Ю.К. Чернышенко [и др.]. - 1,2 части. - Новый Уренгой, 2012. – 340 с.

25. Лимаренко, О.В. Результаты исследования основных показателей физического развития как составляющих здоровья и качества образования в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих на севере иркутской области / О.В. Лимаренко // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. - №12. - С. 93-98.

26. Лимаренко, О.В. исследования основных показателей физического развития как составляющих здоровья и качества образования в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих на

севере иркутской области / О.В. Лимаренко // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. - №9. – С. 77-81.

27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.

28. Мала, О.Н. Физиология спорта : методические рекомендации / О.Н. Малах. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2017. – 49 с.

29. Малков, В. В. Физическое воспитание учащихся X–XI классов в условиях Крайнего Севера : монография / В.В. Малков. — Москва : РУСАЙНС, 2016. – 98 с.

30. Назмутдинова, В.Н. Физическое развитие сельских дошкольников Крайнего Севера в условиях образовательной среды / В.Н. Назмутдинова // Физическая культура, здравоохранение и образование. – 2016. - №1. – С. 77-81.

31. Назмутдинова, В.И. Динамика показателей физического развития дошкольников в особых экологических условиях / В.И. Назмутдинова // Известия Тульского государственного университета. – 2014. - №2. – С. 131-135.

32. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116 с.

33. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №1. – С. 41-47.

34. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : ООО «Изд-во Астрель»: ООО «Изд-во АСТ», 2002. – 864 с.

35. Панская, Т.В. Организация и содержание физической подготовки и процесса формирования основных движений у детей 3-6 лет в климатогеографических условиях Крайнего Севера / Т.В. Панская. – автореферат дисс. ... канд. ... пед. ... наук. – Краснодар, 2005. – 34с.



36. Пономарев, В.В. Региональный подход к физкультурному образованию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера / В.В. Пономарев. – автореферат дисс. ... доктора пед. ... наук. – Омск, 2000. – 24 с.
37. Прояева, Л.В. Характеристика физического развития дошкольников / Л.В. Прояева // Вестник Курганского государственного университета. – 2013. - №4. – С. 115-120.
38. Самарина, Е. В. Физиология спорта : курс лекций / Е. В. Самарина. – Екатеринбург : Изд-во УрГУПС, 2016. – 79 с.
39. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
40. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.
41. Сетяева, Н.Н. Климато-географические и этнические факторы влияния на растущий организм в условиях приравненных к Крайнему Северу / Н.Ю. Сетяева // Sciences of Europe. – 2017. - №7. – С. 135-139.
42. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
43. Титов, Б.А. Сенситивные периоды развития природных задатков детей, подростков и юношества / Б.А. Титов // Теория и практика общественного развития. – 2015. - №7. – С. 39-42.
44. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт , 2004. - 463 с.: ил.
45. Ткачук, М.Г. Особенности физического развития детей, проживающих в условиях Крайнего Севера / М.Г. Ткачук // Ученые записки СПбГМУ. – 2011. – 36. – С. 88-93.
46. Токарев, С.А. Популяционная оценка факторов, формирующих здоровье детей Крайнего Севера / С.А. Токарев // Вопросы современной педиатрии. – 2007. - №1. – С. 83-86.

47. Уварова, Т.Е. Морфологические и физиологические особенности коренного населения Крайнего Севера / Т.Е. Уварова // Дальневосточный медицинский журнал. – 2009. - №12. – С. 135-139.

48. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

49. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 479 с.

50. Чудочин, В.П. Влияние климатических факторов на физическое развитие детей первого года жизни, проживающих в районе Крайнего Севера и на юге Кузбасса / В.П. Чудочин // Мать и дитя в Кузбассе. – 2011. - №12. – С. 145-149.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Оценка качества взаимодействия семьи и детского сада в вопросах физического развития детей

##### 1. Каковы Ваши основные источники информации о физическом воспитании детей и приобщении их к здоровому образу жизни:

- советы родственников;
- советы друзей и знакомых;
- рекомендации воспитателей и специалистов дошкольного образовательного учреждения;
- передачи по телевидению;
- личный опыт.

##### 2. Знаете ли Вы, как Ваш ребенок приобщается к здоровому образу жизни в условиях детского сада:

- да;
- частично;
- не знаю.

##### 3. Как Вы оцениваете организацию следующих направлений в детском саду

	отлично	хорошо	удовлетворительно	не знаю о данном направлении
соблюдение режима				
питание				
формирование культурно-гигиенических навыков				
закаливание				
организация двигательного режима (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на улице)				

##### 4. Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребенок?

- раз в год;
- два раза в год;
- раз в квартал;
- чаще;
- не болеет

##### 5. Причины болезни:

- недостаточное физическое развитие, воспитание ребенка в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание в семье;
- и то и другое;

- наследственность, предрасположенность.

**6. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка?**

- да
- частично
- нет

**7. На что, на Ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка? (можно отметить не сколько вариантов ответов)**

- соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- здоровая, гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- наличие спортивных и детских площадок;
- физкультурные занятия;
- закаливающие мероприятия.

**8. Как Вы считаете, высока ли двигательная активность Вашего ребёнка?**

- да
- нет
- средняя

**9. Какие условия созданы в группе для развития двигательной активности детей? \_\_\_\_\_**

**10. Какую работу проводите Вы и детский сад по профилактике и снижению заболеваемости детей? \_\_\_\_\_**

**11. Какие формы взаимодействия с дошкольной образовательной организацией по физическому развитию детей были бы вам интересны?**

- занятия
- развлечения, праздники
- памятки
- родительский клуб, практикум, семинар

**12. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия?**

- да, провожу;
- да провожу, но редко;
- нет, не считаю нужным.

**13. Как часто в Вашем детском саду проходит мониторинг уровня физического развития вашего ребенка? \_\_\_\_\_**

**14. Ставит ли Вас в известность администрация учреждения о результатах мониторинга физического развития ребенка? \_\_\_\_\_**

**15. Какая группа здоровья у Вашего ребенка? \_\_\_\_\_**

**СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ!!!**

Состав участников исследования и их антропометрические данные группы

Фамилия Имя	Рост, см.	Вес, кг.	Окружность грудной клетки	ЖЕЛ, л.	Группа здоровья
1	118	26,2	56	1300	
2	120	26,7	58	1320	
3	125	24	55	1450	
4	121	23,1	57	1620	
5	122	24	58	1530	
6	106	15,5	55	1210	
7	119	26,2	56	1450	
8	112	16,6	58	1350	
9	118	25,3	57	1420	
10	113,5	17	54	1200	
11	120	26,4	55	1460	
12	114	17	56	1500	
13	122	23,7	58	1420	
14	126	23,7	57	1370	
15	125	27,4	58	1560	
16	118	22	56	1480	
17	121	20,8	58	1350	
18	122	22,6	55	1430	
19	123	25,5	54	1520	
20	122	26,9	57	1350	
21	125	22	56	1460	
22	118	25,7	58	1560	
23	123	21,6	54	1320	
24	118	24,5	57	1440	
25	126	23,1	58	1550	
<b>Средние показатели</b>	<b>119,57±5,2</b>	<b>23±3,12</b>	<b>56,4±1,02</b>	<b>1423±109</b>	

Состав участников исследования и их антропометрические данные группы 2

Фамилия Имя	Рост, см.	Вес, кг.	Окружность грудной клетки	ЖЕЛ, л.	Группа здоровья
1	119,5	27	57	1350	
2	120	27,3	57	1350	
3	127	25	58	1480	
4	122,5	23,5	56	1670	
5	123	24,5	55	1600	
6	107	15,7	58	1230	
7	120	27	58	1480	
8	112	17	56	1350	
9	120	26	55	1450	
10	114	17,5	57	1210	
11	121,5	27,1	54	1480	
12	114	17	58	1550	
13	123	24	58	1450	
14	126,5	24	57	1400	
15	126	28,1	56	1570	
16	119,5	22,7	55	1490	
17	121	21	58	1350	
18	123	22,7	57	1450	
19	124	26	58	1540	
20	123	27,5	56	1370	
21	125	23,5	57	1500	
22	119	26,5	55	1600	
23	104	17,2	54	1350	
24	110	24,1	58	1210	
25	103	23,1	57	1240	
<b>Средние показатели</b>	<b>120,48±5,2</b>	<b>23,6±0,71</b>	<b>56,6±0,545</b>	<b>1450±120,4</b>	

Средние показатели физического развития

Возраст	Рост, см.	Вес, кг.	ОГК, см.	ЖЕЛ, л.
6 лет	105-116	17,4-22,1	56	1350
7 лет	111-121	19,7-24,1	57	1450