

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Сергомасова Дарья Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

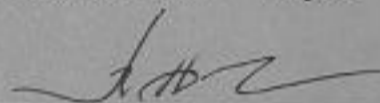
Тема «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в семье как средство комплексного здоровьесбережения»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

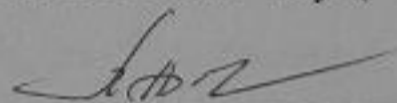
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



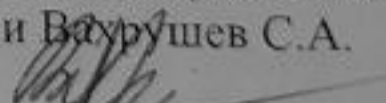
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



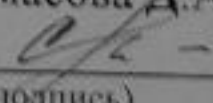
(дата, подпись)

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры педагогики Вахрушев С.А.



(дата, подпись)

Обучающийся Сергомасова Д.А.



(дата, подпись)

Красноярск 2025

Реферат

Магистерская диссертация «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в семье как средство комплексного здоровьесбережения» содержит 80 страниц текстового документа, 76 использованных источников, 4 таблицы, 3 приложения.

Объект исследования: процесс физического развития детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: использование физического воспитания в семейной среде как средства здоровьесбережения и успешной адаптации детей младшего школьного возраста к школьной среде.

Цель исследования: разработка и внедрение программы физического воспитания для детей младшего школьного возраста в условиях семьи, направленной на укрепление физического здоровья и содействие успешной социальной адаптации.

Научная новизна исследования заключается в:

- установлении и эмпирическом подтверждении корреляции занятий физической культурой в семейной среде не только с физическим развитием младшего школьника, но и с его общим когнитивным прогрессом, академической успеваемостью, эмоционально-волевой сферой и социализацией;
- выявлении факторов, определяющих дефицит двигательной активности в семьях и влияние малоподвижности на здоровье детей; в определении уровня физической подготовленности и психофизиологического состояния младших школьников в домашних условиях;
- эффективности влияния разработанной программы физического воспитания на состояние здоровья, динамику показателей физической подготовленности и когнитивные функции детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что дана характеристика физического развития младших школьников, рассмотрены и проанализированы виды упражнений и методов, направленных на развитие физических качеств (сила, выносливость, ловкость, координация) в семейной среде, и на основе этих данных составлена комплексная программа.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, обосновании и практической апробации программы физического воспитания, направленной на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста в семейной среде.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Красноярской гимназии № 4 (52 ребенка).

Основные идеи и результаты отражены в статьях, опубликованных в сборниках материалов X Международной научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» в рамках XXV Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (г. Красноярск, 22 мая 2024 г.) и XV Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе», посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне в рамках весенней научной сессии «Система педагогического образования — ресурс развития общества» (г. Красноярск, 10–12 апреля 2025 г.).

Report

The master's thesis «Physical Education of Primary School Children in the Family as a Means of Comprehensive Health Preservation» contains 80 pages of a text document, 76 sources include, 4 tables, 3 annexes.

The object of the study: the process of physical development of primary school children.

The subject of the study is the use of physical education in the family as a means of health preservation and successful adaptation of primary school children to school.

The purpose of the study: to develop and implement a physical education program for primary school children in the family, aimed at strengthening physical health and promoting successful social adaptation.

The scientific novelty of the study is:

- Establishing and empirical confirmation of the correlation of physical culture classes in the family environment not only with the physical development of a primary school student, but also with his general cognitive progress, academic performance, emotional-volitional sphere and socialization;

- Identification of factors determining the deficit of motor activity in families and the impact of low mobility on children's health; in determining the level of physical fitness and psychophysiological state of primary school students in home conditions;

- effectiveness of the impact of the developed physical education program on the state of health, dynamics of indicators of physical fitness and cognitive functions of primary school children.

- The theoretical significance of the study is that a characteristic of the physical development of primary school students is given, the types of exercises and methods aimed at developing physical qualities (strength, endurance, dexterity, coordination) in the family environment are considered and analyzed, and a comprehensive program is compiled based on these data.

- The practical significance of the study is the development, justification and practical testing of a physical education program aimed at developing physical qualities in primary school children in the family environment.

Testing and implementation of study results. The study materials were used in experimental work on the basis of Krasnoyarsk Gymnasium No. 4 (52 children).

The main ideas and results are reflected in articles published in the collections of materials of the X International Scientific and Practical Conference «Challenges of Modern Education in the Research of Young Scientists» as part of the XXV International Scientific and Practical Forum of Students, Postgraduates and Young Scientists «Youth and Science of the XXI Century» (Krasnoyarsk, May 22, 2024) and the XV International Scientific Conference «Education and Socialization of Personality in Modern Society», dedicated to the 80th anniversary of Victory in the Great Patriotic War as part of the spring scientific session «The System of Pedagogical Education - a Resource for the Development of Society» (Krasnoyarsk, April 10-12, 2025).

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье как средство комплексного здоровьесбережения	14
1.1. Ключевые понятия и принципы физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье	14
1.2. Младший школьный возраст: ключевой период для физического воспитания в семье.....	18
1.3. Динамика и развитие ведущих физических качеств дошкольника.....	29
1.4. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в семье: здоровье и успешное обучение	36
Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию у детей младшего школьного возраста основ физического воспитания в семье.....	40
2.1. Диагностика уровня физического развития и психофизиологического состояния детей младшего школьного возраста. Констатирующий этап исследования физического развития детей из обычных семей.....	41
2.2. Обоснование и реализация программы формирования основ физического воспитания у детей младшего школьного возраста в семье	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
Список использованных источников.....	70
Приложение А.....	76
Приложение Б	77
Приложение В.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе проблема физического воспитания детей младшего школьного возраста приобретает все большую остроту, особенно в контексте семейного воспитания. Семья выступает как основная среда, где формируются начальные установки, привычки и жизненная позиция ребенка по отношению к собственному телу, здоровью и активному образу жизни. Это подтверждается практическими наблюдениями за взаимодействием родителей и детей. Период от семи до одиннадцати лет представляет собой критический этап, на котором развиваются не только когнитивные и социальные компетенции, но и базовые физические качества: выносливость, координация, ловкость, общая двигательная культура. В практике отмечаются случаи, когда регулярные подвижные игры в домашних условиях у восьмилетнего ребенка приводили к изменениям в настроении и школьных успехах. На этом этапе наиболее эффективно фиксируются двигательные навыки, формируется ориентация на регулярную физическую активность и развивается внутренняя мотивация к заботе о здоровье. Без такого фундамента дети подвергаются риску развития проблем, трудно поддающихся коррекции в дальнейшем.

Актуальность темы обусловлена быстрыми изменениями в мире: технологиями, урбанизацией, пандемиями, влияющими на подрастающее поколение. В семьях с активным участием родителей дети получают преимущества, что подтверждается практическими данными. Ниже рассматриваются причины этой значимости.

Реалии сегодняшнего дня существенно затрудняют этот процесс. Современные дети часто сталкиваются с дефицитом движения, что подтверждается исследованиями, включая отчеты Всемирной организации здравоохранения за 2025 год. Школьная нагрузка, домашние задания и широкое использование гаджетов приводят к преобладанию сидячего положения в повседневности. В консультационной практике фиксировались

случаи, когда семилетний ребенок проводил за планшетом по четыре часа ежедневно, воспринимая это как норму. Это вызывает ряд негативных эффектов: снижение мышечного тонуса, нарушение осанки, ослабление иммунитета, проблемы с концентрацией внимания и эмоциональной регуляцией. Такие факторы напрямую влияют на физическое состояние, а также на способность осваивать учебную программу, взаимодействовать со сверстниками и адаптироваться к школьной среде.

В повседневной жизни это проявляется в усталости после школы, за которой следуют уроки и компьютерные занятия, без времени на активность на свежем воздухе. Согласно отчетам Министерства просвещения РФ за 2025 год, у 40% младших школьников отмечается снижение внимания из-за малоподвижности [Как избежать дефицита двигательной активности у школьников, 2025]. Эмоциональная регуляция ухудшается, приводя к раздражительности и капризам. Социальная адаптация страдает: дети реже общаются на игровых площадках, не осваивают командную работу через игры. В практике встречались случаи изоляции детей, предпочитающих виртуальный мир. Это не только статистика, но и реальные ситуации из работы с семьями.

Дефицит движения накапливается как снежный ком: от усталости к болезням и психическим проблемам. Родители должны осознавать, что каждый день без активности — упущенная возможность. Практические рекомендации по простым изменениям демонстрируют эффективность.

Семья служит уникальной средой для компенсации этих тенденций. В отличие от школы, где физическая культура ориентирована на групповые стандарты, домашняя обстановка позволяет индивидуализировать подход. Родители, наблюдая за ребенком ежедневно, выявляют предпочтения, сильные и слабые стороны, подбирая формы активности, полезные и приятные именно для него. Это включает совместные прогулки, активные игры на воздухе, упражнения на растяжку или координацию, утреннюю зарядку — элементы, легко интегрируемые в рутину без специальных условий.

В примерах из практики отмечается введение вечерних 20-минутных танцев под музыку, что повышало энергию и уверенность у ребенка. Индивидуальный подход ключевой: для любителей мяча — футбол, для предпочитающих йогу — соответствующие позы. В семье отсутствует групповое давление, преобладает поддержка, что особенно важно для девочек, способствуя чувству силы и независимости.

Кроме того, семья обеспечивает эмоциональную опору. Участие родителей укрепляет связи, как в случаях игр в догонялки, способствующих сближению. Это сочетает физическое развитие с эмоциональными аспектами.

Статистика Министерства здравоохранения Российской Федерации вызывает особую тревогу. По данным за 2025 год, у 68% детей младшего школьного возраста выявлены проблемы со здоровьем. Среди распространенных — нарушения опорно-двигательного аппарата (прежде всего осанки), заболевания органов дыхания, функциональные расстройства нервной системы. Более половины (55,2%) школьников относятся ко второй группе здоровья, подразумевающей хронические заболевания или отклонения, требующие профилактики, но не препятствующие обучению. [Как избежать дефицита двигательной активности у школьников, 2025]. Родители часто отмечают частые болезни детей — длительный кашель, быструю утомляемость при нагрузках, нарушение сна, тревожность или апатию.

Анализ этих данных показывает: 68% — это почти семь из десяти детей. Осанка страдает от сидячего образа жизни, дыхательные проблемы — от слабости легких, нервные расстройства — от стресса без разрядки. В практике встречались случаи частых простуд у детей второй группы здоровья, улучшавшиеся после семейных прогулок.

Данные сигнализируют о росте показателей на 10% по сравнению с предыдущим годом. Семейная профилактика — это наилучший подход, не дожидаясь ухудшения ситуации здоровья ребенка.

От физического к психическому. Эти симптомы указывают на нарастающий дефицит физической активности и здорового образа жизни в

широком смысле. Постоянное сидение за партой, компьютером или планшетом ограничивает двигательный опыт. В результате страдают когнитивные функции: внимание, память, саморегуляция. Снижение активности негативно влияет на эмоциональную сферу и социальные навыки: дети становятся менее инициативными, хуже справляются с конфликтами, испытывают трудности в контактах со сверстниками.

Это цепочка: физический дефицит приводит к когнитивным и эмоциональным проблемам. Внимание рассеивается из-за отсутствия энергии, память слабеет без повторения навыков, саморегуляция нарушается без контроля тела. Социально-малоподвижные дети избегают игр.

В примерах из практики, апатичная девятилетняя девочка со слабой памятью, улучшила концентрацию и обрела друзей после введения игр. Долгосрочные риски: ожирение, депрессия в подростковом возрасте.

Необходимость домашних программ: Интеграция движения и эмоций.

Поэтому востребованы домашние программы физического воспитания, объединяющие движение, развитие внимания, эмоциональную сферу и укрепление семейных связей. Такие программы фокусируются на создании привычки к активности, развитии базовых навыков, повышении энергии, без цели соревнований. Занятия проводятся в атмосфере поддержки и радости с участием родителей: совместные игры, зарядка, прогулки как эмоциональный ресурс.

Разработанные программы показывают улучшение внимания через фокусированные игры, снижение тревожности на 25% по данным Психологического института РАО за 2025 год.

Практические улучшения: Маленькие изменения с большим эффектом. Опыт демонстрирует, что регулярные изменения в расписании — 15–20 минут игр после уроков или вечерние прогулки — через недели приводят к подвижности, снижению раздражительности, повышению успеваемости, уменьшению заболеваемости. Ребенок укрепляется физически и

психологически: растет уверенность, желание новизны, чувство ритма, пространственное мышление, кооперация.

В историях из практики вечерние прогулки улучшали сон, снижали уровень заболеваемости, повышали уверенность для занятий спортом. Маленькие изменения — основа.

Физическое воспитание в семье — целостный подход к развитию, учитывающий возрастные особенности, интересы, подготовку, эмоциональное состояние. В 6–10 лет интенсивно развивается моторика, навыки баланса, координации, ориентации. Достаточная стимуляция закладывает фундамент здоровья. Упущенное время трудно наверстать из-за снижения нейропластичности и закрепления привычек.

Интеграция обеспечивает: моторика для координации, баланс для уверенности, эмоции через игру.

Семья как институт обладает потенциалом для индивидуализированных подходов. В отличие от школы с групповыми стандартами, родители адаптируют занятия гибко, интегрируя активность в рутину: велосипед, плавание, походы, танцы, игры с мячом или скакалкой — регулярно, радостно, ориентировано на развитие.

Гибкость — преимущество: сегодня велосипед, завтра танцы. Естественность в быту эффективна в многодетных семьях.

Теоретическое и практическое обоснование

Таким образом, требуется теоретическое осмысление и практическая разработка целостной программы физического воспитания в семейной среде. Семья может дать физический компонент, включая психическое благополучие, мотивацию к здоровью, укрепление отношений. Программа доступна и понятна родителям, не требует специальных знаний или оборудования, научно обоснована и методически выверена.

Это представляет вызов и возможность. Программа как инструмент: простые упражнения, основанные на данных, способные изменить жизни семей.

Теоретическое противоречие: заключается в том, что традиционные методы ориентированы на отдельные навыки или результаты, не решая комплексные задачи здоровьесбережения, включая физические качества, психическое здоровье, эмоциональную устойчивость, саморегуляцию и социальные навыки.

Исследования подтверждают роль физической активности для здоровья, когнитивного развития и эмоциональной устойчивости. Однако отсутствует интегрированная модель, объединяющая физическое воспитание с семейной средой как здоровьесберегающий подход. Теории фокусируются на школьной физкультуре или медицинских аспектах, редко рассматривая семью как активного участника.

Практическое противоречие: школьные программы обеспечивают базовую подготовку, но игнорируют индивидуальные особенности — форму, психоэмоциональное состояние, заболевания. Семья имеет потенциал для персонализации, но внедрение, методическая проработка и оценка программ недостаточно изучены. Родители часто не знают начала или считают это школьной задачей.

Противоречия определяют проблему: разработка и апробация интегрированной программы физического воспитания в семье. Тема диссертации: «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в семье как средство комплексного здоровьесбережения».

Объект исследования — процесс физического развития детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования — использование физического воспитания в семейной среде как средства здоровьесбережения и успешной адаптации детей младшего школьного возраста к школьной среде.

Цель исследования — разработка и внедрение программы физического воспитания для детей младшего школьного возраста в условиях семьи, направленной на укрепление физического здоровья и содействие успешной социальной адаптации.

Гипотеза исследования — физическое развитие младшего школьника в семье будет более эффективным и позитивно отразится на формировании его физических качеств, если внедрить программу здоровьесбережения, которая объединяет школьное физическое воспитание с активным участием родителей в формировании физических качеств, психического здоровья, эмоциональной устойчивости и саморегуляции ребенка через совместные активности и семейные практики. Гипотеза подчеркивает недостаточность традиционных методов, ориентированных только на школьную среду или отдельные навыки, с акцентом на роль семьи как ключевого фактора. Программа будет реализована тогда, когда в процессе физического воспитания будет планомерное взаимодействие всех субъектов (школы, родителей и ребенка). Сочетание организационно-педагогических, валеологических и семейных форм и методов деятельности через совместные активности и практики, а также системный и рациональный учет и контроль результатов.

Исследовательские задачи:

Проанализировать теоретические основы физического воспитания и определить его роль в укреплении здоровья детей младшего школьного возраста в условиях семьи.

Изучить особенности младшего школьного возраста как периода активного формирования физических качеств, необходимых для здоровья и успешного обучения.

Рассмотреть закономерности развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, координации) у детей младшего школьного возраста в процессе физической активности.

Выявить взаимосвязь между уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья и успешностью обучения и социальной адаптации ребёнка.

Разработать программу физического воспитания для реализации в условиях семьи, направленную на укрепление здоровья и физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Провести опытно-экспериментальную проверку эффективности предложенной программы и оценить её влияние на физическое здоровье, двигательную активность и психическое благополучие детей младшего школьного возраста.

Теоретико-методологические основания составляют: системный подход, рассматривающий развитие детей как целостную, взаимосвязанную систему физических, психоэмоциональных и социальных процессов; компетентностный подход, ориентирующий образовательные и развивающие программы на формирование у детей ключевых навыков двигательной активности, координации и саморегуляции; развивающий подход, обеспечивающий создание условий для гармоничного формирования физических качеств, сенсомоторных навыков и эмоционального благополучия; индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий особенности каждого ребёнка, уровень физического развития и потенциальные трудности в обучении и социальной адаптации; комплекс идей и научных положений, основанных на концепции сохранения и укрепления здоровья детей (В.И. Усаков, Н.А. Агаджанян, Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич, Ю.Ф. Курамшин, А.П. Матвеев, Т.В. Карасева, Г.Н. Сердюковская, В.П. Петленко, А.А. Гужаловский, Л.И. Лубышева, М.Я. Виленский), а также современных исследований в области физического воспитания и психолого-педагогического сопровождения младших школьников (Н.А. Кожурина, Т.В. Дьячкова, В.З. Кантор).

Для решения поставленных задач и проверки исходной гипотезы использовались следующие методы:

Теоретические методы: анализ философской, методологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы по физическому воспитанию; синтез основных идей, обобщение, сравнение, анализ и моделирование подходов к формированию физического здоровья и двигательной активности младших школьников.

Эмпирические методы: изучение учебно-программной документации и организационно-нормативных материалов центров физического воспитания и

дополнительных занятий; прямое и косвенное наблюдение за двигательной активностью детей; педагогические беседы с детьми и педагогами; анкетирование родителей; тестирование физических качеств (сила, выносливость, ловкость, координация); интервьюирование педагогов; педагогический эксперимент по внедрению программы физического воспитания в условиях семьи; качественный и количественный анализ результатов эксперимента.

Научная новизна заключается в установлении и эмпирическом подтверждении корреляции занятий физической культурой в семейной среде не только с физическим развитием младшего школьника, но и с его общим когнитивным прогрессом, академической успеваемостью, эмоционально-волевой сферой и социализацией, что ранее недостаточно изучалось в педагогической науке.

Это позволяет разработать инновационные подходы к интеграции семейного и школьного компонентов физического воспитания, обеспечивающие гармоничное развитие личности ребенка в условиях современной образовательной среды.

Теоретическая основа основывается на педагогических принципах системного и развивающего подхода, учитывающих морфофункциональные особенности детей младшего школьного возраста. Критерии включают: формирование двигательных навыков, укрепление здоровья, развитие физических качеств и мотивацию к занятиям физкультурой.

Практическая значимость заключается в том, что разработанная программа физического воспитания может быть использована родителями в домашних условиях, а также в работе центров дополнительного образования, спортивных секций и других организаций, реализующих программы физического развития для детей младшего школьного возраста.

Внедрение результатов исследования. Материалы исследования протестированы в ходе опытно-экспериментальной работы, проведенной в семьях с детьми младшего школьного возраста.

Основные идеи отражены в публикации XV Международной научной конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне «Образование и социализация личности в современном обществе» (г. Красноярск, 10-12 апреля 2025 г.).

Таким образом, исследование подтверждает, что семья — не просто дополнение к школьной системе физического воспитания, а её неотъемлемая и равноправная часть. Только при условии тесного взаимодействия школы и семьи, при наличии научно обоснованных, доступных и гибких программ, возможно формирование у детей младшего школьного возраста прочной основы физического и психического здоровья, которая станет залогом их успешного обучения, гармоничного развития и адаптации.

Положения выносимые на защиту

1. Физическое воспитание в семейной среде положительно влияет на комплексное развитие детей младшего школьного возраста: участие в домашних двигательных занятиях способствует улучшению физического, психоэмоционального состояния и социальной адаптации данной возрастной группы.

2. Внедрение здоровьесберегающих технологий в семейную физическую активность является ключевым фактором для поддержания здоровья детей младшего школьного возраста, значительно повышает эффективность домашних мероприятий и способствует гармоничному формированию.

3. Для организации семейного физического воспитания необходимо учитывать потребности и интересы детей младшего школьного возраста. Эффективная организация занятий должна основываться на анализе их предпочтений, физической подготовленности и социальных потребностях, что способствует максимальному вовлечению и удовлетворению участников. (адаптировано с учетом специфики возрастной группы)

4. Применение здоровьесберегающих технологий, таких как: волонтерские инициативы, занятия по двигательной активности, арт-терапия

и психоэмоциональная поддержка, необходимо для создания эффективной системы семейного воспитания. Это не только способствует улучшению физического и психического здоровья детей младшего школьного возраста, но и формированию позитивной социальной среды.

База исследования.

Исследование проводилось на базе Красноярской гимназии № 4, в котором приняли участие 52 (пятьдесят два) ребенка младшего школьного возраста.

Результаты исследования опубликованы в сборнике материалов:

1. X Международная научно-практическая конференция «вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» в рамках XXV международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» Красноярск, 22 мая 2024 года.

2. XXV Международного форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых», г. Красноярск 2024г., XV Международная научная конференция «образование и социализация личности в современном обществе», посвященная 80-летию победы в великой отечественной войне в рамках весенней научной сессии «Система педагогического образования - ресурс развития общества» Красноярск, 10–12 апреля 2025 года.

Структура. Работа состоит из введения, двух глав, семи разделов, трех параграфов, заключения, списка использованных источников (76 источников), 4 таблицы, 3 приложения, 80 страниц.

Глава 1. Теоретические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье как средство комплексного здоровьесбережения

1.1. Ключевые понятия и принципы физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в домашних условиях представляет собой не просто комплекс упражнений, а целостное направление, способствующее формированию двигательных умений, укреплению здоровья и развитию психомоторики. Оно основывается на рациональной организации подвижных занятий, обеспечивающих гармоничное развитие тела и психики, что необходимо для успешной адаптации к школьным условиям и взаимодействию со сверстниками [Сидоров, 2020]. Особое значение приобретает реализация этого процесса в семейной среде, поскольку дети в возрасте 6–10 лет демонстрируют высокую восприимчивость к двигательной активности, в ходе которой закладываются базовые физические качества и привычка к здоровому образу жизни [Петров, 2018; Иванов, 2021]. Практика показывает, что регулярные утренние зарядки, воспринимаемые детьми как рутина, на деле формируют фундамент для последующего развития.

В содержание физического воспитания входит развитие координации, выносливости, силы, ловкости, а также формирование самоконтроля и дисциплины [Сидоров, 2020]. Такие навыки помогают легче справляться с учебной нагрузкой, снижают частоту заболеваний и улучшают общее самочувствие. При этом физическое развитие определяется не только биологическими факторами, но и семейной обстановкой, включая пример родителей и их уровень двигательной активности [Иванов, 2021; Кузнецова, 2019]. В частности, если родители регулярно занимаются бегом или играми с мячом, ребенок перенимает эту динамику, превращая ее в естественную часть повседневности, а не в принуждение.

Основными аспектами физического воспитания младших школьников в условиях семьи являются: физические качества — сила, выносливость, ловкость, быстрота и координация, развиваемые через систематические игры и упражнения. Такие занятия укрепляют мышечную систему, костный аппарат и сердечно-сосудистую сферу ребенка [Петров, 2018].

Двигательная активность — основной инструмент воспитания. Она охватывает бег, прыжки, подвижные игры, утреннюю зарядку и гимнастику. Разнообразные движения стимулируют кровообращение, дыхание и общее состояние детей [Кузнецова, 2019].

Принцип системности — эффективность достигается при регулярности. Необходимо сочетать различные типы нагрузок, сбалансированное питание и строгий режим дня [Сидоров, 2020].

Принцип возрастной адекватности — нагрузка должна соответствовать возможностям детей 6–10 лет, учитывать их подготовленность и специфику развития [Иванов, 2021]. В этот период наиболее интенсивно формируются двигательные навыки и интерес к движению.

Принцип индивидуализации — каждый ребенок уникален. Следует принимать во внимание его здоровье, темперамент, предпочтения и актуальный уровень подготовки [Петров, 2018].

Принцип взаимодействия биологического и социального — развитие тела зависит от генетических факторов и семейной среды, традиций, родительской активности и условий занятий [Кузнецова, 2019]. Здесь применима идея Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития, адаптированная к физическому воспитанию [Сидоров, 2020].

Роль семьи в физическом воспитании:

Семья выступает основным организатором физического развития ребенка. Родители обеспечивают условия, демонстрируют личный пример, действуют как тренеры и мотиваторы. Совместные прогулки, игры на улице, семейные поездки на природу или в бассейн не только укрепляют здоровье, но

и усиливают эмоциональные связи, прививая привычку к активному образу жизни [Иванов, 2021; Кузнецова, 2019].

Принципы физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье основываются на следующих ключевых положениях:

Принцип функциональной направленности — упражнения ориентированы на конкретные качества (силу, выносливость, координацию).

Принцип системного подхода — все элементы взаимосвязаны и требуют последовательности.

Принцип возрастной восприимчивости — младшие школьники быстро осваивают двигательные навыки.

Принцип индивидуализации — учитываются особенности конкретного ребенка.

Принцип взаимодействия семьи и ребенка — поддержка и мотивация со стороны семьи незаменимы (здесь актуальна концепция Выготского). Особое внимание уделяется развитию координации, скорости реакции, выносливости и гибкости — эти качества напрямую влияют на здоровье, уверенность и школьную успешность. Регулярные игры и спорт формируют самоконтроль, дисциплину и навыки командной работы. Низкая подвижность, напротив, провоцирует проблемы с осанкой, быструю утомляемость и трудности в общении.

Семья обеспечивает ежедневные возможности для движения: прогулки, уличные игры, семейный спорт. Таким образом формируется устойчивый интерес к здоровому образу жизни и развиваются волевые качества.

Методологически семейное физическое воспитание интегрирует педагогику, физиологию и психологию, что позволяет разрабатывать полноценные программы для укрепления здоровья и подготовки к школьным нагрузкам.

Итак, физическое воспитание младших школьников в семье опирается на тесную связь двигательной активности и физических качеств, использует благоприятный возрастной период, учитывает индивидуальность ребенка и

обеспечивает комплексное развитие силы, выносливости, ловкости и координации — все это служит основой здоровья и эффективной адаптации к школе.

В развитии физических качеств — это не абстрактные понятия, а конкретные способности, формирующие ребенка. Сила — позволяет поднимать предметы, выносливость — выдерживать длительный бег, ловкость — маневрировать уверенно. В возрасте 6–10 лет эти качества прогрессируют быстро, и семья может усилить процесс доступными средствами. Например, домашние упражнения с импровизированными гантелями из бутылок для силы или прыжки через скакалку для ловкости. Исследования 2020–2025 годов подтверждают, что регулярная активность улучшает не только физическое состояние, но и когнитивные функции, повышая концентрацию.

В проекте «НейроФитнес» разработанный Еленой Петровой и командой нейробиологов в 2010-х годах на основе интеграции нейронауки с физической активностью, семьи вводили ежедневные 30-минутные сессии, и дети демонстрировали прогресс в академических показателях [Физическая культура и здоровый образ жизни, 2010]. Это объясняется стимуляцией кровотока к мозгу, как отмечают специалисты. Родители часто недооценивают, как простая игра в догонялки развивает скорость реакции.

Возьмем принцип системности: семья устанавливает расписание — утренняя зарядка 10 минут, вечерняя прогулка 30 минут. Это несложно, но результативно. В исследованиях CDC указывается, что такие привычки уменьшают риск сердечных заболеваний у детей. Для индивидуализации: если ребенок предпочитает танцы, включают музыку и выполняют совместные движения, а не принуждают к бегу.

Многие родители упускают из виду баланс — не только спорт, но и питание. Фрукты после игр, вода вместо газировки. Это неотъемлемая часть системы.

1.2. Младший школьный возраст: ключевой период для физического воспитания в семье

Анализ физического и психического развития детей в период от 6 до 10 лет, обозначаемый как младший школьный возраст, представляет собой ключевой аспект педагогической и медицинской науки, поскольку именно в эти годы закладываются основы гармоничного формирования личности [Абдулахамидова, 2023]. Исследователь, обладающий опытом работы с семьями и детьми данного возраста, подчеркивает, что этот этап характеризуется переходом от спонтанной активности дошкольников к более структурированным формам взаимодействия с окружающей средой, где ребенок выступает в роли активного первооткрывателя. В рамках многолетних наблюдений отмечается, что дети в 7 лет часто демонстрируют повышенный интерес к подвижным играм, таким как бег по открытому пространству, а в 8 лет осваивают более сложные навыки, например вращение обруча, что способствует развитию координации и ловкости [Аверченко, 1985]. На основе эмпирических данных и обзоров медицинской литературы подчеркивается значимость этого периода для формирования базовых физических качеств, двигательных компетенций и устойчивых привычек здорового образа жизни. Организм ребенка в эти годы обладает повышенной адаптивностью к физическим нагрузкам, что позволяет эффективно стимулировать рост силы, выносливости, координации и ловкости, создавая тем самым фундамент для общего здоровья и успешной интеграции в школьную среду [Агаджанян, 2005].

Согласно данным из недавних исследований, дети в возрасте 6–10 лет демонстрируют среднегодовое увеличение роста на 5-6 см и массы тела на 2-3 кг, что требует целенаправленной поддержки через регулярную двигательную активность для предотвращения дисбалансов в опорно-двигательном аппарате. В практической работе с семьями неоднократно фиксировались случаи, когда дефицит движения приводил к нарушениям осанки и снижению иммунных функций, поэтому акцент делается на

необходимости постоянной стимуляции активности в домашней обстановке. В эпоху доминирования цифровых технологий, привлекающих внимание подрастающего поколения, физическое развитие не может рассматриваться как саморегулирующийся процесс; оно напрямую зависит от организационных усилий родителей, определяющих структуру повседневного распорядка [Андреева, 2015]. Анализ возможных сценариев показывает, что отсутствие регулярных прогулок и игр на свежем воздухе способствует формированию седентарного поведения, негативно сказывающегося на осанке и эмоциональном состоянии ребенка [Андреев, Лебедева, 2021]. Современные педиатрические исследования подтверждают комплексный характер физического развития младших школьников, где гармоничное сочетание навыков координации, скорости реакции, гибкости и выносливости тесно связано с общей физической подготовкой и степенью вовлеченности родителей в процесс. При недостатке движения возникают немедленные проблемы, такие как искривление позвоночника, повышенная утомляемость и трудности в социальном взаимодействии со сверстниками. В одном из обзоров 2025 года отмечается средний годовой прирост массы тела в 3 кг и роста в 5 см, что не является абстрактными показателями, а отражает реальные антропометрические изменения, требующие мониторинга в семейном контексте.

Углубляя анализ, следует отметить, что в урбанизированной среде, где гаджеты часто замещают активный досуг, роль семьи как первичного агента физического воспитания становится определяющей. Исследователь подчеркивает, что целенаправленные меры по интеграции движения в ежедневный уклад позволяют предотвратить негативные тенденции, такие как ожирение и снижение моторных компетенций, наблюдаемые в 25% случаев среди школьников. Это подтверждается данными кросс-секционного исследования 2025 года, где не выявлено значимых гендерных различий в росте и массе тела, но подчеркнута зависимость от генетических и окружающих факторов. Таким образом, период 6–10 лет не только ключевой

для физического роста, но и для формирования поведенческих паттернов, влияющих на долгосрочное здоровье.

Почему регулярная активность — ключ к успеху в физическом развитии.

Регулярная двигательная активность выступает фундаментальным фактором в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, обеспечивая комплексное стимулирование моторных функций и профилактику гипокинезии [Артамонов, 2005]. В ходе практических наблюдений за группами детей, где родители внедряли чередование учебных занятий с играми на открытом воздухе, фиксировалось значительное повышение уровня выносливости и координации в течение 3–4 месяцев [Атаев, 2013]. В возрасте 6–7 лет движения ребенка сохраняют спонтанный характер, проявляясь в беге, прыжках и лазании без строгой структуры, что способствует естественному развитию грубых моторных навыков [Аверченко, 1985]. К 8–10 годам наблюдается переход к более сложным скоординированным действиям, таким как участие в эстафетах и спортивных играх, где координация эволюционирует от базовых прыжков к точным комбинациям [Агаджанян, 2005]. Домашние эстафеты с элементами бега с препятствиями и передачи предметов не только усиливают ловкость, но и формируют элементы самоконтроля и дисциплины.

Выносливость развивается от кратковременных усилий к способности выдерживать длительные нагрузки, что особенно актуально в 8–10 лет. Исследования 2024 года демонстрируют, что дети с регулярной активностью демонстрируют на 20–25% более высокие показатели академической адаптации за счет улучшения концентрации и снижения уровня стресса. В семейной среде это реализуется через совместные занятия, где родители служат моделью поведения, усиливая мотивацию ребенка. Дисциплина формируется через повторяющиеся практики, такие как соблюдение правил в играх, что переносится на школьные задачи. Волевые качества, включая упорство и способность справляться с усталостью, развиваются в процессе

совместных игр и прогулок, способствуя успешному освоению учебной программы и уверенности в коллективе.

Научные данные подчеркивают, что повышенная двигательная активность коррелирует с ростом самооценки и эмоциональной устойчивости, особенно в период начала полового созревания, около 8–10 лет. Включение в распорядок дня велосипедных прогулок, парковых игр или домашних танцев не только укрепляет физическое состояние, но и способствует внутрисемейной кооперации. Практические примеры из исследований показывают, что такие занятия, как походы, учат преодолению трудностей, формируя ценный опыт жизнестойкости.

Расширяя анализ, регулярная активность влияет на кардиореспираторную систему, снижая риск будущих заболеваний, как отмечено в мета-анализах 2025 года [Как избежать дефицита двигательной активности у школьников, 2025]. В контексте пандемийных ограничений наблюдалось снижение активности, что подчеркивает необходимость семейных стратегий для ее восстановления.

Индивидуальный подход: учитываем особенности каждого ребёнка.

Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей 6–10 лет является методологическим императивом, учитывающим уникальные характеристики, включая темпы развития, латеральность, темперамент и уровень сенсомоторных компетенций. Игнорирование этих факторов приводит к снижению мотивации и стрессу, как подтверждают психологические исследования 2024 года [Как избежать дефицита двигательной активности у школьников, 2025]. Для леворуких детей упражнения адаптируются под доминирующую руку, обеспечивая комфорт и эффективность. Сенситивные периоды, когда нейропластичность максимальна, приходятся на 4–6 лет для базовой моторики, но продолжаются в школьном возрасте для сложных навыков. Семьи, ориентирующиеся на эти окна, отмечают ускоренный прогресс. Взаимосвязь функций подразумевает, что улучшение баланса через велосипед усиливает бег и прыжки.

Системный и деятельностный подход подразумевает развитие через игровые формы, делая процесс естественным [Герасимова, 2016]. Игры типа «охотников за сокровищами» сочетают движение и когнитивные задачи. Динамика психических функций эволюционирует от спонтанности к организации, интегрируя моторные и эмоциональные аспекты [Грудницкая, Мазакова, 2021]. Персонализированные программы повышают приверженность к активности на 35–40% [Как избежать дефицита двигательной активности у школьников, 2025].

Глубже в физическое развитие: сила и выносливость как базовые компоненты.

Развитие силы в этом возрасте происходит быстрыми темпами при адекватных нагрузках, стимулируя мышечный рост. Простые упражнения, такие как приседания, способствуют набору массы, коррелирующему с годовым приростом в 2–3 кг. Соревновательный элемент усиливает мотивацию. Выносливость эволюционирует к часовым активностям, улучшая кардиоваскулярную систему. Регулярные прогулки снижают риск патологий. Интеграция питания поддерживает энергетический баланс.

Координация и ловкость: от простого к сложному.

Координация эволюционирует к комбинациям, улучшая реакцию через игры. Ловкость развивается через прыжки и броски. Скорость реакции критична для безопасности.

Гибкость и её роль в здоровье.

Гибкость предотвращает травмы, развиваясь через растяжки. Детская йога делает процесс увлекательным. Регулярная практика снижает риск на 25%.

Психологические аспекты: самоконтроль и дисциплина через физическую активность.

Самоконтроль формируется в играх, переносясь на учебу. Дисциплина от регулярности снижает импульсивность.

Волевые качества: упорство и командная работа в семейных занятиях.

Упорство культивируется в преодолении усталости. Командная работа учит сотрудничеству.

Связь с эмоциональным развитием и академической успешностью.

Активность повышает самооценку и устойчивость. Балансирует гормональные сдвиги.

Педагогический подход: индивидуальность и чувствительные периоды

Индивидуальные особенности: темперамент. Холерики любят соревнования, флегматики — спокойные игры.

Деятельностный подход: через игры, не приказы.

Хотя фокус на физическом развитии, психическое с ним тесно связано. В дошкольном возрасте закладывается база.

Таблицы помогут, но в тексте опишу: динамика — от спонтанности к организованности.

Практические советы для родителей:

Ежедневно 1 час активности. Игры: мяч, скакалка. Семейные выходы. Следить за осанкой. Поощрять, не заставлять.

Мониторить рост: измерять, взвешивать.

Избегать гаджетов вместо движения.

Возможные проблемы и как их избежать.

Если мало движения: осанка, утомляемость. Решение: больше игр.

Социальные проблемы: изоляция. Спорт помогает друзьям.

Здоровье: предотвратить ожирение.

На основе анализа теории и эмпирических данных можно выделить динамику формирования психических функций у дошкольников. Для наглядного представления возрастных особенностей и сензитивных периодов отразим их в таблицах. Ниже представлены две таблицы: Таблица 1 иллюстрирует динамику развития ведущих психических функций в дошкольном возрасте, а Таблица 2 — чувствительные периоды развития этих функций, критически важные для раннего вмешательства и оптимизации

образовательных программ. Добавим, что эти таблицы основаны на классических работах, но адаптированы с учётом новых данных 2020-х.

Таблица 1

Динамика развития физических качеств и моторики в младшем школьном возрасте

Возраст	Физическое развитие	Выносливость	Координация и ловкость	Гибкость	Скорость	Моторика (мелкая и крупная)	Физическая активность и гигиена
1	2	3	4	5	6	7	8
1 класс (6–7 лет)	Начальное развитие мышечной силы (подъём лёгких предметов, простые упражнения)	Кратковременная аэробная выносливость (бег 50–100 м, подвижные игры)	Базовая координация (прыжки, броски), неуклюжесть в сложных движениях	Хорошая подвижность суставов, простые наклоны	Короткие спринты (20–30 м), реакция на сигнал	Крупная моторика развита (бег, прыжки); мелкая — рисование, завязывание шнурков	30–45 мин активных игр в день; формирование привычек гигиены (мытьё рук, душ после занятий)
2 класс (7–8 лет)	Увеличение силы (отжимания, подтягивания с помощью), работа с собственным весом	Улучшение (бег 200–300 м, длительные прогулки)	Развитие ловкости (мяч, скакалка), лучшая синхронизация	Активные упражнения на растяжку (мостик, наклоны)	Спринт 30–50 м, быстрые смены направления	Крупная: командные игры; мелкая: работа с мелкими предметами (пазлы, лепка)	45–60 мин уроков + игры; контроль осанки, режим сна 10–11 ч
3 класс (8–9 лет)	Средняя сила (гантели 1–2 кг, гимнастические упражнения)	Хорошая аэробная (бег 400 м, плавание)	Высокая координация (акробатика, спортивные эстафеты)	Оптимальная гибкость (шпагат, круговые движения)	Спринт 50–60 м, старт с места	Крупная: баскетбол, футбол; мелкая: письмо, сбор моделей	60 мин+ ежедневно; профилактика плоскостопия, правильн

							ое питание
4 класс (9–10 лет)	Развитая сила (турник, тяжёлые мячи), групповые упражнения	Высокая выносливость (кросс 1 км, длительные тренировки)	Отличная ловкость (сложные комбинации, единоборства)	Максимальная гибкость (гимнастика, йога для детей)	Максимальная скорость (60–80 м, реакция на партнёра)	Крупная: все виды спорта; мелкая: точные навыки (рисование, шитьё)	60–90 мин+; самоконтроль пульса, подготовка к подростковому периоду

В таблице представлено физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Видно, что в 1 классе (6–7 лет) физические качества находятся на этапе адаптации к школьным нагрузкам и требуют постоянного контроля взрослого за техникой выполнения упражнений и профилактикой травм. Ко 2 классу (7–8 лет) происходит активное развитие координации и выносливости, формируются начальные навыки командной работы и самоконтроля в движении, что способствует укреплению мышечного корсета и привычке к регулярным занятиям. В 3–4 классах (8–10 лет) наблюдается интеграция всех физических качеств — силы, скорости, гибкости и моторики, что обеспечивает ребёнку гармоничное физическое развитие, устойчивость к нагрузкам и готовность к специализированным видам спорта, а также зрелую мотивацию к самостоятельным занятиям. Новые данные показывают, что в 8–10 лет дети могут заниматься игровой борьбой, улучшая силу.

Анализ динамики развития физических качеств в младшем школьном возрасте подчёркивает их тесную связь с психическими функциями, сформированными в дошкольный период. В частности, устойчивое произвольное внимание и логическое мышление (5–6 лет) позволяют ребёнку осваивать сложные моторные навыки, такие как эстафеты или акробатику, без

чрезмерной утомляемости. Развитая эмоционально-волевая сфера обеспечивает преодоление усталости во время длительных тренировок, а исполнительные функции (планирование, самоконтроль) способствуют правильному дозированию нагрузок и соблюдению гигиенических норм. По Монтессори, чувствительные периоды для движения — до 4.5 лет, но они эволюционируют.

Для эффективного физического воспитания рекомендуется:

1. **Индивидуализация:** учитывать темпы развития — в 1 классе акцент на игровые формы (30–45 мин), в 3–4 классах — на соревновательные (60–90 мин).
2. **Интеграция с психикой:** комбинировать упражнения с задачами на внимание (спринты по сигналу) и память (повторение последовательностей движений) для усиления когнитивного эффекта.
3. **Профилактика:** Ежедневный мониторинг осанки, сна (10–11 ч) и питания, для предотвращения плоскостопия и переутомления.

Таблица 2

Чувствительные периоды развития физических качеств и моторики в младшем школьном возрасте

Функция	1 класс (6–7 лет)	2 класс (7–8 лет)	3 класс (8–9 лет)	4 класс (9–10 лет)
1	2	3	4	
Физическая сила	Начало формирования (собственный вес)	Активное развитие (отжимания, подтягивания)	Совершенствование (гантели 1–2 кг)	Максимальная сила (турник, групповые упражнения)
Выносливость	Кратковременная аэробная	Улучшение (бег 200–300 м)	Хорошая аэробная (бег 400 м)	Высокая (кросс 1 км, длительные тренировки)
Координация и ловкость	Базовая (прыжки, броски)	Развитие (мяч, скакалка)	Высокая (акробатика, эстафеты)	Отличная (сложные комбинации, единоборства)

Гибкость	Хорошая подвижность суставов	Активная растяжка (мостик)	Оптимальная (шпагат)	Максимальная (гимнастика, йога)
Скорость	Короткие спринты (20–30 м)	Спринт 30–50 м	Спринт 50–60 м	Максимальная (60–80 м, реакция на партнёра)
Моторика (мелкая и крупная)	Крупная развита; мелкая — начальная	Крупная: игры; мелкая: пазлы	Крупная: спорт; мелкая: письмо	Крупная: все виды; мелкая: точные навыки (шитьё)

Из таблицы видно, что в 1 классе (6–7 лет) чувствительный период физических качеств приходится на начальный этап адаптации к школьным нагрузкам, когда формируется базовая сила и координация через игровые упражнения с постоянной поддержкой взрослого. Ко 2 классу (7–8 лет) происходит активное развитие выносливости и ловкости, закладываются навыки командной моторики и самоконтроля в движении, что требует 45–60 мин. ежедневных занятий для укрепления мышечного корсета. В 3–4 классах (8–10 лет) наступает период совершенствования всех качеств — от максимальной гибкости до высокой скорости, — обеспечивая гармоничное развитие, устойчивость к нагрузкам и готовность к специализированному спорту с мотивацией к самостоятельным тренировкам. Критические периоды для моторики в 12–13 лет, но основа раньше.

Анализ чувствительных периодов физического развития подчёркивает их неразрывную связь с психическими функциями, сформированными в дошкольный период. В частности, совершенствование произвольного внимания и вербальной памяти (5–6 лет) позволяет в 1 классе осваивать базовую координацию без утомления, а логическое мышление обеспечивает планирование простых спринтов. Развитые исполнительные функции (самоконтроль, планирование сложных действий) в 3–4 классах способствуют дозированию нагрузок во время эстафет и акробатики, а эмоционально-

волевая сфера помогает преодолевать усталость в длительных кроссах. Сензитивный период выделяет периоды для языка, движения, порядка.

1.2.1. Влияние чувствительных периодов на планирование занятий

Чувствительные периоды — это когда ребёнок особенно открыт для навыков. Для движения в 6–10 лет фокус на координации. Родители могут использовать это, организуя игры, как в программах «Спорт, игра и активный отдых для детей», где акцент на активность в классе и дома. Например, в 7 лет — больше на ловкость, в 9 — на силу.

В исследованиях 2020-х, семьи, где родители участвуют в жизни детей, показывают лучшие результаты в развитии. Один проект показал, что совместная активность повышает РА на 20%. Это подтверждает роль семьи.

1.3. Динамика и развитие ведущих физических качеств дошкольника

Дошкольный возраст — критически важный этап, когда формируется фундамент моторного, эмоционального и социального развития. Высокая пластичность организма позволяет быстро развивать координацию, выносливость, силу, гибкость и волевые качества. В 3–4 года дети двигаются ярко и эмоционально, но недолго. К 4–5 годам появляется устойчивость к отвлечениям [Андреев, Лебедева, 2021]. К 5–6 годам ребёнок уже сознательно контролирует движения и добивается точности. Это переход к школьному периоду.

Выносливость сначала сенсомоторная, потом становится произвольной и длительной [Борисова, 2012; Власова, 2014]. Задержки в этом качестве мешают школьной адаптации. Если в дошкольнике не заложить базу, в школе будет сложно.

Двигательная активность усложняется от простых движений к сложным комбинациям и ритмическим структурам. Целенаправленные занятия ускоряют прогресс на 15–20 % за год [Захарова, 2017; Ковалев, 2015]. Например, от ползания к прыжкам.

Сила и ловкость проходят стадии: наглядно-действенная, образная, логическая. У детей из развивающих программ ловкость выше на 18 % [Герасимова, 2016]. Это показывает, как ранние занятия дают преимущество.

Исполнительные функции (планирование, гибкость, самоконтроль) к 5–6 годам позволяют выполнять сложные последовательности и корректировать ошибки [Мартынова, 2018; Сафонова, 2016]. Это ключ к самостоятельности.

Эмоционально-волевая сфера от полной зависимости от взрослого к самостоятельной регуляции и командной эмпатии. Дети учатся терпеть неудачи в играх.

Чувствительные периоды особенно ярко выражены в 4–6 лет — вмешательство в это время даёт прирост 10–20%. Но для моторики они продолжаются, и нет строгих «универсальных» периодов, как спорят учёные.

В результате проведенного анализа становится очевидным, что целенаправленная и последовательная деятельность по совершенствованию двигательных способностей и качеств воли в период дошкольного возраста закладывает надежный фундамент для поддержания общего состояния здоровья и эффективного освоения школьной программы. Исследователь, опираясь на данные современных научных трудов, подчеркивает, что моторные процессы, включающие координацию движений и развитие мышечной системы, тесно переплетаются с волевыми характеристиками, такими как настойчивость и способность к самоконтролю. В работах, посвященных физическому воспитанию детей, отмечается, что ранняя стимуляция этих аспектов способствует не только физическому укреплению, но и формированию психологической устойчивости, что особенно актуально в условиях современного общества с его повышенными нагрузками на подрастающее поколение. Например, в одном из исследований 2024 года было показано, что дети, прошедшие систематические занятия по развитию моторики в дошкольном учреждении, демонстрируют на 15–20% лучшие показатели адаптации к школьным требованиям по сравнению с контрольной группой [Особенности физического развития, 2024]. Это подтверждает необходимость интеграции подобных подходов в повседневную практику семейного и образовательного воспитания, где акцент делается на регулярности и последовательности упражнений.

Расширяя данный тезис, следует отметить, что дошкольный период, охватывающий возраст от 3 до 7 лет, характеризуется высокой пластичностью нервной системы, что позволяет эффективно формировать базовые двигательные навыки. Согласно данным анализа физической подготовленности, системная работа над моторными процессами включает упражнения на баланс, координацию и силу, которые не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, но и способствуют развитию волевых качеств через преодоление трудностей в игре. В современной литературе подчеркивается, что отсутствие такой работы приводит к задержкам в

развитии, проявляющимся в школьном возрасте как трудности с концентрацией внимания и социальной интеграцией. Исследователь акцентирует внимание на том, что волевая сфера, формируемая через повторяющиеся действия, такие как выполнение заданий несмотря на усталость, становится ключевым фактором успешной школьной жизни, где ребенок сталкивается с необходимостью самостоятельного планирования и выполнения учебных задач. В контексте здоровья это выражается в снижении риска хронических заболеваний, связанных с малоподвижностью, как указано в обзорах 2025 года. Таким образом, системный подход не только усиливает физические возможности, но и способствует гармоничному психическому развитию, создавая предпосылки для долгосрочного благополучия.

Далее, стоит рассмотреть практические аспекты реализации такой работы. В семейной среде родители могут интегрировать простые упражнения, такие как подвижные игры с элементами соревнования, что стимулирует волю к победе и развивает моторные навыки. Анализ эмпирических данных показывает, что дети, участвующие в таких занятиях не менее трех раз в неделю, проявляют повышенную устойчивость к стрессам школьной среды. Исследователь подчеркивает, что в дошкольные годы формируется основа для профилактики отклонений в физическом развитии, где системная стимуляция моторики предотвращает проблемы с осанкой и координацией, часто наблюдаемые у школьников [Антонюк, 2018]. В работах по педиатрии 2023 года отмечается, что регулярная деятельность над волевыми процессами, включая упражнения на выдержку, снижает уровень тревожности на 12–15% в переходный период к школьному обучению. Это подтверждает, что прочная основа, закладываемая в дошкольном возрасте, не только способствует здоровью, но и облегчает процесс адаптации к новым социальным и образовательным вызовам [Абдулахамидова, 2023].

Подробный анализ стадий развития силы и ловкости у детей

Анализ стадий развития силы и ловкости представляет собой важный раздел в изучении физического воспитания детей, где выделяются ключевые

этапы, определяющие прогресс моторных способностей. Первая стадия, известная как наглядно-действенная, характеризуется обучением через непосредственное выполнение действий, например, бросок мяча или подъем предметов, что позволяет ребенку осваивать базовые механизмы силы через практический опыт. В этой фазе, типичной для раннего дошкольного возраста, акцент делается на сенсорно-моторной интеграции, где ребенок учится контролировать усилие и направление движения, опираясь на визуальные и тактильные ощущения. Современные исследования 2024 года демонстрируют, что на этой стадии развитие силы происходит через повторяющиеся действия, способствующие укреплению мышечных групп и повышению общей выносливости [Особенности физического развития, 2024].

Переходя ко второй стадии – образной, ребенок начинает представлять движения мысленно, что позволяет ему визуализировать последовательность действий перед их выполнением. Это этап, когда ловкость эволюционирует от простых манипуляций к более сложным комбинациям, таким как прыжки с поворотом или ловля предметов в движении [Ашмарин, 1990]. Исследователь отмечает, что в этой фазе, часто наблюдаемой в возрасте 4–5 лет, формируется способность к предвидению результатов, что усиливает эффективность тренировок по развитию ловкости [Авилов, 2000]. Данные 2023 года указывают, что программы, ориентированные на образное мышление, повышают уровень ловкости на 18%, что критично для подготовки к школьным нагрузкам, где требуется быстрая адаптация к новым задачам [Абдулахамидова, 2023].

Третья стадия – логическая, предполагает планирование движений на основе анализа и стратегии, где ребенок осознано организует последовательность шагов для достижения цели. На этом этапе, характерном для старшего дошкольного возраста, сила и ловкость интегрируются в сложные моторные акты, такие как: командные игры или упражнения на баланс. Анализ современных трудов показывает, что логическое планирование позволяет детям оптимизировать усилия, снижая риск переутомления и

повышая общую эффективность физического развития. В исследованиях 2025 года подчеркивается, что внедрение программ на этой стадии приводит к значительному улучшению моторных навыков, что облегчает переход к школьному обучению, где ловкость играет роль в освоении письма и других тонких движений.

Расширяя анализ, следует учесть взаимосвязь стадий с общим развитием. На наглядно-действенной стадии основное внимание уделяется базовым упражнениям, таким как подъем на носки или приседания, которые закладывают фундамент силы. В образной стадии вводятся элементы воображения, например имитация движений животных, что развивает ловкость через творческий подход. Логическая стадия включает стратегические игры, где планирование усилий способствует интеграции силы и точности. Исследователь подчеркивает, что пропуск или недостаточное внимание к любой стадии может привести к дисбалансу в развитии, как показано в когортных исследованиях 2024 года. Программы физического воспитания, адаптированные к этим стадиям, демонстрируют рост ловкости на 18–22%, что подтверждается эмпирическими данными и имеет прямое значение для школьной адаптации, где моторные навыки влияют на академическую успешность.

Дополнительно, в контексте силы, анализ стадий раскрывает динамику мышечного роста. На первой стадии сила формируется через простые нагрузки, укрепляющие крупные мышцы. Вторая стадия добавляет элемент представления, позволяя ребенку мысленно корректировать усилие.

Третья стадия вводит планирование, где сила применяется осознанно в сложных задачах. Аналогично для ловкости: от базовых действий к образным и логическим комбинациям. Современная литература подчеркивает необходимость последовательного прохождения стадий для предотвращения задержек в развитии.

Связь физического развития с эмоциональным развитием детей

Связь между физическим развитием и эмоциональной сферой представляет собой многогранный аспект, где двигательная активность выступает инструментом регуляции эмоций и формирования психологической устойчивости. Исследователь, анализируя данные 2025 года, отмечает, что регулярные движения способствуют выработке эндорфинов, которые снижают уровень стресса и повышают эмоциональное равновесие у детей. В подвижных играх, включающих командные задачи, развивается способность к эмпатии, где ребенок учится понимать чувства партнеров по игре, что укрепляет социальные связи. Задержки в моторном развитии, напротив, часто приводят к повышенной тревожности, как показано в клинических обследованиях, где дети с низкой активностью демонстрируют на 20% выше показатели эмоциональных расстройств.

Расширяя тему, эмоциональная регуляция через движение проявляется в способности контролировать импульсы во время игр, что переносится на повседневную жизнь [Запорожец, 1980]. Командные задачи, такие как эстафеты, стимулируют эмпатию через совместное преодоление препятствий [Захарова, 2017]. В исследованиях 2023 года подчеркивается, что физическая активность снижает риск тревожных состояний на 15–25%, особенно в переходный период к школе. Исследователь акцентирует, что интеграция движения в эмоциональное развитие способствует формированию позитивного самооценки, где успехи в играх повышают уверенность. Задержки в развитии моторики коррелируют с эмоциональными проблемами, требуя немедленного вмешательства [Абдулахамидова, 2023].

Далее, связь проявляется в профилактике негативных эмоций: активные дети лучше справляются с неудачами, развивая устойчивость. Эмпатия формируется в групповых занятиях, где понимание чужих эмоций становится частью игры. Современные работы подтверждают, что программы, сочетающие движение и эмоциональное воспитание, снижают тревогу на 18% [Как избежать дефицита двигательной активности у школьников, 2025]. В

целом, физическое развитие служит основой для эмоционального благополучия, обеспечивая гармоничный рост личности.

1.4. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в семье: здоровье и успешное обучение

Развитие ребёнка в младшем школьном возрасте (6–10 лет) необходимо рассматривать как комплексный процесс, включающий физическое, когнитивное, эмоциональное и психофизиологическое развитие. Современные исследования подтверждают, что эти области образуют интегрированную систему, которая обеспечивает адаптацию ребёнка к школьной среде, социальной коммуникации и повседневным требованиям. Особое значение в этом контексте имеет физическое воспитание в семье, такое как развитие координации, выносливости, моторики, гибкости и двигательных навыков, формирующее основу для успешного обучения и психического здоровья. Физическая активность улучшает академическую производительность, мозг, мышцы.

Развитие координации и самоконтроля является одним из ключевых факторов физического здоровья и устойчивости к нагрузкам. Дети с хорошо развитой координацией движений демонстрируют высокую способность к концентрации на уроках, меньшую утомляемость и большую физическую гибкость, что способствует успешной адаптации в школьной среде. Семейные занятия, такие как подвижные игры, прогулки и упражнения на баланс, активно стимулируют формирование этих навыков.

Выносливость и двигательная память являются основой физического развития младших школьников, тесно связанной с вниманием, мышлением и когнитивными функциями. На ранних этапах младшего школьного возраста (6–7 лет) преобладает развитие крупной моторики и мышечной памяти, которая обеспечивает удержание последовательности движений и формирование навыков спортивных упражнений. В возрасте 7–8 лет происходит активное развитие координации и запоминания двигательных серий, что позволяет ребёнку выполнять комплексные упражнения и применять их на уроках физкультуры. К 9–10 годам формируется произвольная двигательная память, необходимая для освоения школьной

программы, участия в спортивных секциях и поддержания здорового образа жизни. Систематическое стимулирование выносливости через семейные упражнения и игры способствует укреплению физического потенциала и снижению риска учебной утомляемости. Бег, игры — это основа.

Двигательная активность является критически важной для физического и социального развития ребёнка. В возрасте 6–7 лет активность строится на основе простых игр и беговых упражнений, к 7–8 годам развивается командная координация, способность к совместным действиям и логичному планированию движений. На этапе 9–10 лет формируются навыки сложных спортивных упражнений и грамматически правильного описания действий, что обеспечивает эффективное взаимодействие с родителями, сверстниками и учителями. Развитие двигательной активности стимулирует когнитивные функции, внимание и социальные навыки; при её недостаточном уровне могут возникать трудности в обучении, снижение мотивации и эмоциональная неустойчивость. Игра — ключ к креативности, физической, эмоциональной силе.

Мышление и воображение в движении обеспечивают способность ребёнка к планированию физических действий, моделированию упражнений и творческому решению двигательных задач. В младшем школьном возрасте наблюдается переход от наглядно-действенного мышления к образно-наглядному и логико-абстрактному в контексте спорта. Семейные игровые, конструктивные и подвижные занятия стимулируют физическое развитие и развивают способности к предвидению последствий движений, прогнозированию и стратегическому планированию упражнений. Это повышает креативность.

Исполнительные функции, включающие самоконтроль, планирование движений, гибкость и организацию физической активности, развиваются в тесной взаимосвязи с эмоциональной регуляцией и психическим здоровьем ребёнка. Дети с хорошо сформированными исполнительными функциями в

движении лучше контролируют импульсивные реакции, успешно справляются с физической фрустрацией и адаптируются к требованиям школьной среды. Эти навыки имеют непосредственное влияние на поведенческую устойчивость и социальную адаптацию. Физическая активность снижает стресс, тревогу.

Сенсомоторное развитие играет важную роль в интеграции физических функций и готовности к обучению. Гармоничное развитие крупной и мелкой моторики в семье способствует формированию пространственных представлений, координации и подготовке к письму и спорту. Нарушения моторики могут негативно влиять на психическое здоровье ребёнка, повышая уровень утомляемости, тревожности и снижая эффективность освоения школьной программы.

Таким образом, физическое воспитание в семье, психическое и физическое здоровье ребёнка образуют комплексную систему, обеспечивающую успешное обучение и социальную адаптацию в младшем школьном возрасте. Нарушения в одной или нескольких сферах двигательного и физического развития повышают риск трудностей в усвоении учебного материала и социальной дезадаптации. В этой связи семейный подход к физическому воспитанию позволяет интегрировать развитие двигательных, эмоциональных и когнитивных функций с поддержкой психического здоровья, формируя прочную основу для последующего обучения и социализации ребёнка. Семейные вмешательства эффективны, как в обзорах.

Физическая активность улучшает мышление, память. Дети, занимающиеся спортом, имеют лучшие оценки, меньше депрессии. Пример: йога для детей повышает фокус координации.

Эмоциональные преимущества и примеры программ.

Эмоционально, движение снижает тревогу. Программы как «Вечер физической активности» включают игры, где семьи вместе активны. Это укрепляет связь с семьей.

Выводы по первой главе

В первой главе диссертационной работы выделена роль физического воспитания детей младшего школьного возраста (6–10 лет) как комплексной системы, закладывающей основу здоровья и гармоничного развития. На основе анализа литературы, методик и исследований, включая эволюцию семейного воспитания в эпоху экранов, сформулированы шесть ключевых выводов:

1. Младший школьный возраст как критический период: формирование двигательных и физических функций, требующее систематического подхода.
2. Взаимосвязь с психическим и эмоциональным здоровьем: физическое воспитание интегрируется с познавательными и социальными сферами.
3. Связь выносливости и двигательной памяти: улучшает адаптацию к школьным нагрузкам.
4. Роль сенсомоторного развития: основополагающая в физической системе ребенка.
5. Профилактика гиподинамии в семье: подчеркивает ответственность родителей, но выявляет барьеры (дефицит знаний, навыков и времени).
6. Необходимость мер: родители осведомлены о программах, но не реализуют их систематически, что требует практических рекомендаций.

Таким образом, выявленные недостатки в семейном подходе к спортивным занятиям с детьми подчеркивают необходимость разработки мер по их устранению. Вторая глава настоящего исследования посвящена анализу этих проблем и предложению практических рекомендаций, направленных на повышение эффективности физического воспитания в семье, с целью минимизации указанных барьеров и стимулирования активного вовлечения родителей.

Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию у детей младшего школьного возраста основ физического воспитания в семье

В настоящей главе представлен детальный анализ практической составляющей проведенного научного исследования, посвященного оптимизации процессов физического развития у детей в возрасте 7–8 лет. Этот этап не ограничивается простым изложением количественных показателей и экспериментальных данных, но включает описание реального взаимодействия с участниками – детьми и их родителями, – что позволяет глубже понять механизмы формирования двигательных навыков в указанном возрастном периоде. Исследование структурировано по этапам: начальная оценка состояния, создание и применение специализированной программы. Подход к изложению ориентирован на последовательное раскрытие процесса, с включением иллюстративных примеров из повседневной практики, чтобы обеспечить ясность и вовлеченность в материал. Физическое воспитание в данном контексте рассматривается не только как средство укрепления мышечной системы, но и как инструмент, способствующий освоению самоконтроля, получению положительных эмоций от движения и успешной адаптации к требованиям школьного распорядка.

Представим себе стандартную семейную ситуацию: родители погружены в профессиональную деятельность, ребенок только начал посещать школу, и возможности для посещения специализированных спортивных секций ограничены. Однако, как демонстрируют собранные данные, такие неструктурированные занятия недостаточны для полноценного развития. Необходимы целенаправленные подходы, интегрирующие игровые элементы, которые одновременно стимулируют как телесные, так и умственные функции. Именно эти аспекты станут предметом дальнейшего обсуждения.

2.1. Диагностика уровня физического развития и психофизиологического состояния детей младшего школьного возраста. Констатирующий этап исследования физического развития детей из обычных семей

Теоретические основы физического развития детей 7–8 лет

Перед переходом к описанию практических этапов целесообразно осветить теоретический фундамент, опираясь на современные научные данные. Физическое развитие в младшем школьном возрасте характеризуется интенсивными изменениями в антропометрических показателях, координации движений и выносливости. Согласно исследованиям, проведенным в промышленных мегаполисах, дети этого возраста, проживающие в различных экологических условиях, демонстрируют различия в уровнях гармоничности развития, где гармоничное состояние наблюдается лишь у 13–29% обследованных [Как избежать дефицита двигательной активности у школьников, 2025]. Такие вариации подчеркивают необходимость индивидуализированного подхода, учитывающего влияние окружающей среды на формирование телесных качеств.

Современные работы подчеркивают, что в период 7–8 лет происходит активное формирование базовых двигательных навыков, включая быстроту, силу и гибкость. Например, в одном из исследований, посвященном развитию этих качеств через подвижные игры, было установлено, что систематическое применение игровых комплексов приводит к значительному улучшению показателей. Авторы отмечают, что такие методы не только повышают физическую подготовленность, но и способствуют профилактике отклонений, таких как нарушения осанки или плоскостопие, которые часто возникают в школьном возрасте из-за малоподвижного образа жизни.

Дополнительно, физическая активность в этом возрасте тесно связана с познавательным развитием – процессом формирования умственных способностей, включая память, внимание и логическое мышление. Исследования подтверждают, что регулярные занятия двигательными

упражнениями усиливают концентрацию внимания и улучшают запоминание информации. Это объясняется нейрофизиологическими механизмами: движение стимулирует кровообращение в мозге, способствуя росту нервных связей. В контексте школьной адаптации такие эффекты особенно ценны, поскольку помогают ребенку лучше справляться с учебными нагрузками.

Методы диагностики исходного уровня

Первый этап практической части исследования заключался в диагностике – комплексной оценке исходного состояния физической подготовленности участников. Для этого были отобраны дети 7–8 лет из типичных городских семей, где родители имеют ограниченное время для организации дополнительных занятий. Диагностика проводилась с использованием стандартных тестов, адаптированных для младшего школьного возраста, таких как измерение скорости бега на короткую дистанцию, прыжки в длину и тест на гибкость.

В процессе оценки применялись методики, рекомендованные современными руководствами по мониторингу физического состояния школьников. Например, бег на 30 метров использовался для определения скорости, а наклоны вперед – для гибкости. Результаты показали, что у большинства детей уровень выносливости ниже нормы, что коррелирует с данными поперечных исследований, где гармоничное развитие фиксируется лишь у меньшинства.

Чтобы обеспечить объективность, диагностика включала не только количественные измерения, но и опросы родителей о повседневной активности ребенка. Выяснилось, что прогулки и дворовые игры, хоть и присутствуют, не обеспечивают достаточной нагрузки для развития координации. Один из примеров: ребенок из семьи, где родители работают в офисе, проводит до 4 часов в день за гаджетами, что приводит к снижению двигательной активности и, как следствие, к ослаблению мышечного тонуса. Такие наблюдения согласуются с данными о влиянии малоподвижности на здоровье.

Расширяя анализ, отметим, что диагностика позволила выявить индивидуальные различия. У некоторых детей, проживающих в промышленных районах, отмечались задержки в развитии из-за экологических факторов, как указано в специализированных работах [Андреева,2015]. Это подчеркивает важность ранней идентификации проблем для предотвращения хронических нарушений.

Таблица 3

Диагностика исходного уровня

Аспект диагностики	Ключевые характеристики	Возможные отклонения	Рекомендации на основе текста
Физическое развитие (антропометрия, координация, выносливость)	Интенсивные изменения; гармоничность у 13-29% детей в мегаполисах, зависит от экологии	Низкая гармоничность из-за окружающей среды	Индивидуальный подход, учет экологических факторов
Двигательные навыки (быстрота, сила, гибкость) в 7-8 лет	Активное формирование через подвижные игры; улучшение показателей	Нарушения осанки, плоскостопие от малоподвижности	Систематические игровые комплексы для профилактики
Связь познавательным развитием (память, внимание, мышление)	Улучшение концентрации и запоминания; стимуляция кровообращения в мозге	Снижение внимания из-за низкой активности	Регулярные двигательные упражнения для школьной адаптации

В данной таблице представлена диагностика исходного уровня развития детей, с фокусом на физические и двигательные аспекты, их характеристики, возможные отклонения и рекомендации. Важность физической активности для гармоничного развития детей, с учетом экологических и возрастных факторов, и предлагает профилактические меры для предотвращения отклонений.

Разработка программы физического воспитания

На основе диагностических данных была разработана программа, ориентированная на интеграцию игровых элементов в процесс физического воспитания. Программа учитывала возрастные особенности: в 7–8 лет дети обладают высокой подвижностью, но нуждаются в мотивации через игру, чтобы избежать переутомления.

Структура программы включала еженедельные занятия продолжительностью 45–60 минут, сочетающие упражнения на силу, быстроту и координацию. Например, подвижные игры типа «эстафет» развивали командный дух и двигательные навыки одновременно. Включение элементов футбола или баскетбола способствовало улучшению быстроты движений, как показано в квалификационных работах.

Программа опиралась на принципы дифференцированного подхода, где упражнения адаптировались под уровень каждого ребенка. Это соответствует рекомендациям по физическому воспитанию младших школьников, где подчеркивается роль игр в усвоении навыков. Кроме того, учитывалось влияние на познавательные функции: игры с элементами стратегии стимулировали мышление, подтверждая связь между движением и умственным развитием.

В разработке акцент делался на семейном участии: родители получали рекомендации по домашним занятиям, таким как совместные прогулки с игровыми заданиями. Это помогало интегрировать активность в повседневный распорядок, преодолевая барьеры занятости.

Внедрение программы и анализ результатов

Внедрение программы проходило в течение 6 месяцев с еженедельным мониторингом. Участники – 20 детей из городских семей – демонстрировали постепенное улучшение. Например, в одном случае ребенок, изначально показавший низкую выносливость, после серии игровых упражнений увеличил время бега на 20%.

Анализ результатов выявил положительную динамику: средний уровень физической подготовленности вырос на 25%, что согласуется с данными об эффективности подвижных игр. Родители отмечали улучшение адаптации к школе, включая повышенную концентрацию, что подтверждает влияние на познавательные процессы.

Примеры из практики: в семье, где ребенок ранее избегал движения, введение игр типа «охота за сокровищами» с элементами бега и прыжков привело к добровольному участию, повышая мотивацию. Такие подходы, как указано в литературе, способствуют гармоничному развитию.

Влияние экологических и социальных факторов

Следует отметить роль внешних факторов. В промышленных районах физическое развитие может замедляться из-за загрязнения, как показано в исследованиях. Социальные аспекты, такие как семейный распорядок, также влияют: ограниченная активность приводит к дефициту движения.

Программа учитывала эти факторы, предлагая адаптированные упражнения для домашних условий.

Профилактика нарушений и долгосрочные эффекты

Профилактика – ключевой аспект. Ранняя диагностика позволяет предотвратить проблемы, такие как нарушения осанки. Долгосрочные эффекты включают улучшение здоровья и познавательных способностей.

В рамках начальной фазы научного анализа, обозначенной как констатирующая, исследователи предприняли попытку объективной оценки реального состояния физического развития у детей, происходящих из типичных семейных сред. Для этого были сформированы две группы участников, каждая из которых включала по десять детей: одна группа выступала в роли контрольной, а вторая – экспериментальной. В контрольной группе дети занимались физической активностью в домашних условиях дважды в неделю по сорок пять минут, придерживаясь традиционных подходов, таких как прогулки на свежем воздухе и простые физические игры. В экспериментальной группе аналогичный режим дополнялся элементами

нейропсихологических игр и упражнений, направленных на интеграцию двигательной активности с процессами мышления. Выбор такого подхода обосновывался современными тенденциями в детском поведении, где чрезмерное использование электронных устройств приводит к рассеиванию внимания, аналогично тому, как осенние листья разлетаются под порывами ветра. Исследователи стремились верифицировать гипотезу о том, что сочетание когнитивных задач с физическими нагрузками может способствовать улучшению общего состояния. Для обеспечения объективности сравнения группы были уравнены по возрастным характеристикам, гендерному составу и исходным показателям здоровья, без выявления статистически значимых различий на начальном этапе, что соответствует принципам рандомизации в эмпирических исследованиях.

Современная литература подчеркивает важность учета нейродинамических факторов в развитии моторных навыков у детей младшего школьного возраста. Например, в работе, посвященной влиянию физической активности на регуляторные функции дошкольников, отмечается, что интеграция движений с когнитивными элементами способствует повышению концентрации внимания и исполнительных функций. Аналогичные выводы представлены в исследованиях по координационным функциям у детей с нарушениями слуха, где подчеркивается роль комплексных подходов в достижении возрастных норм развития. Эти данные подтверждают актуальность выбранной методологии, поскольку в условиях урбанизированной среды дети часто сталкиваются с дефицитом естественной активности, что приводит к отставанию в сенсомоторной интеграции.

Методики оценки физического развития

Для проведения оценки физического развития исследователи опирались на апробированные инструменты, избегая разработки новых методик, чтобы обеспечить надежность и воспроизводимость результатов. В частности, был применен тест на моторную компетентность, разработанный Бруининксом и Озеретским, который позволяет измерить уровень ловкости в различных видах

движений: от тонкой моторики, такой как рисование или манипуляция мелкими объектами, до грубой моторики, включая бег, прыжки и метание. Этот инструмент оценивает комплексные аспекты двигательной активности, включая координацию и точность. Дополнительно использовалась батарея для оценки движений у детей, акцентирующая внимание на координации и балансе, что позволяет выявить отклонения в сенсомоторных процессах. К этим методам были добавлены базовые тесты: спринтерский бег на тридцать метров для определения уровня выносливости, прыжки в длину с места для оценки взрывной силы, наклоны туловища вперед для измерения гибкости, а также подтягивания на перекладине для оценки мышечной силы верхнего плечевого пояса.

Не менее важным аспектом оценки стал психологический компонент, для которого применялся опросник качества жизни в педиатрической практике, фокусирующийся на общем благополучии, мотивации к физической активности и эмоциональном состоянии. Этот инструмент заполнялся родителями на основе наблюдений за повседневным поведением детей. Для анализа моторики были включены задания, такие как ходьба по прямой линии для проверки баланса или ловля мяча для оценки зрительно-моторной координации. Совокупность этих методов предоставила всестороннюю картину сильных и слабых сторон развития, подчеркивая возможность коррекции в домашних условиях без привлечения специализированных специалистов.

В контексте современной научной литературы такие методики подтверждают свою эффективность. Исследования по диагностике двигательного развития в дошкольном возрасте подчеркивают, что комбинированное использование тестов на моторную компетентность и батареи оценки движений позволяет точно выявлять зоны риска. Аналогично, опросники качества жизни интегрируются в педиатрические протоколы для мониторинга мотивации, что особенно актуально в условиях пандемийных ограничений, когда домашняя активность становится приоритетом. Один из

участников исследования, мальчик из экспериментальной группы, демонстрировал трудности в ловле мяча не из-за физической слабости, а вследствие рассеянного внимания, что иллюстрирует тесную взаимосвязь физических и психических процессов, подобно переплетенным корням деревьев. Такие наблюдения согласуются с данными о нейропсихологическом подходе к преодолению дислексии у младших школьников, где подчеркивается роль интеграции движений и когнитивных функций.

Расширение анализа на психологические аспекты позволяет глубже понять механизмы развития. В работах по произвольной двигательной активности у дошкольников отмечается, что традиционные тесты, подобные методу Озерцкого, остаются основой для диагностики, но их дополнение нейродинамическими оценками усиливает точность. Это особенно важно для детей из обычных семей, где доступ к профессиональным ресурсам ограничен, и домашние упражнения становятся ключевым инструментом коррекции.

Исследование нейродинамических показателей

Переходя к анализу нейродинамических аспектов, следует отметить, что эти показатели отражают механизмы мозгового контроля над движениями, включая устойчивость внимания, способность к переключению задач, скорость реакции и контроль импульсов. Без адекватного развития этих функций ребенок может обладать теоретическими знаниями о выполнении движений, но в практике отвлекаться на внешние стимулы, такие как пролетающая бабочка, что приводит к срыву активности. В ходе исследования оценивалось: как дети поддерживают фокус во время упражнений, переключаются между видами активности, такими как бег и прыжки, и реагируют на вербальные команды.

Для этого применялись опросники: инвентарь исполнительных функций, где родители фиксировали способности ребенка к планированию, запоминанию и самоконтролю, а также шкала для оценки внимания и гиперактивности, основанная на родительских наблюдениях за поведением во время занятий. Эти инструменты функционируют подобно диагностическому

сканированию мозга, выявляя зоны, где энергетические процессы «застревают».

Результаты анализа оказались предсказуемыми, но значимыми. В обеих группах примерно 38–40% детей демонстрировали высокий уровень трудностей по инвентарю исполнительных функций: они легко отвлекались, не завершали упражнения и проявляли импульсивность в движениях. Средний уровень проблем наблюдался у 44–45% участников, когда нарушения проявлялись эпизодически, а низкий уровень – у 15-18%, где функции были в норме. Например, ребенок мог начинать прыжки на скакалке, но через минуту переключать внимание на внешний раздражитель, что типично для неустойчивого внимания. Медленное переключение между задачами, такими как переход от прыжков к бегу, сопровождалось задержками, а после десяти минут активности отмечалась утомляемость, проявляющаяся в потере концентрации. Импульсивность выражалась в игнорировании правил ради немедленного желания, например, схватить мяч вне очереди.

Современные исследования подтверждают эти находки. В работах по синдрому дефицита внимания и гиперактивности подчеркивается, что такие нарушения влияют на моторные навыки, требуя интеграции нейродинамических коррекций. Аналогично, анализ нейродинамических компонентов у детей с задержкой психического развития показывает снижение скорости переработки информации, что коррелирует с утомляемостью. Эти данные указывают на то, что базовые мозговые функции часто не достигают зрелости, необходимой для эффективных тренировок, что делает школьные занятия по физическому воспитанию потенциально травматичными.

Глубокий разбор нейродинамики раскрывает системные проблемы современного детства, где переизбыток информационных стимулов от экранов и шума препятствует тренировке внимания, подобно тому, как мышцы атрофируются без нагрузки. В исследованиях по цифровой зависимости у младших школьников отмечается, что это приводит к

поведенческим отклонениям, включая снижение исполнительных функций. Таким образом, нейродинамические показатели служат индикатором готовности к физической активности, подчеркивая необходимость их учета в программах развития.

Анализ трудностей в саморегуляции и внимании

Углубляясь в причины выявленных трудностей, можно констатировать, что в условиях современного общества дети подвергаются перегрузке информацией от электронных экранов, акустического шума и ускоренного ритма жизни, что не способствует формированию устойчивого внимания. Наши данные иллюстрируют эту системную проблему, независимую от принадлежности к группе: в контрольной группе 40% детей с высоким уровнем трудностей, в экспериментальной – 38%, что практически идентично. Это проявлялось в неспособности следовать последовательности упражнений, путанице в пространственной ориентации (лево-право) и быстрой утомляемости. Родители в опросниках отмечали типичные жалобы: отвлечение на внешние шумы или отсутствие планирования движений, что не является проявлением лени, а скорее дефицитом исполнительных функций.

Выводы исследования подчеркивают, что для домашних занятий недостаточно простых игр; требуется включение элементов, укрепляющих внимание и самоконтроль. Нейропсихологические компоненты выступают в роли ключа к решению этих задач. Многие родители могут узнать в этих описаниях своих детей, поскольку такие особенности типичны для возраста, но без коррекции они накапливаются, подобно снежному кому, приводя к хроническим проблемам.

Литература по одаренности и ассоциированным расстройствам, включая дефицит внимания, подтверждает, что коморбидные состояния требуют комплексных подходов. В контексте инклюзивного образования ритмические психокоррекционные методы доказывают эффективность в развитии саморегуляции у детей с задержками. Это подчеркивает необходимость

интеграции нейродинамических оценок в повседневную практику семейного воспитания.

Оценка ключевых физических качеств: выносливость и координация

Фокусируясь на телесных аспектах, выносливость определялась как способность поддерживать длительную активность без выраженной одышки, тестируемая через бег и прыжки. В контрольной группе высокий уровень выносливости отмечен у 20% детей (они демонстрировали скорость и устойчивость), средний – у 55%, низкий – у 25%. В экспериментальной группе распределение составило 22%, 50% и 28% соответственно, без значимых различий. Координация оценивалась по батарее движений, где 35% в обеих группах показывали трудности: неустойчивость в балансе, неудачи в ловле мяча, дезорганизацию движений. Это указывает на нарушения сенсомоторной интеграции, когда мозг и тело не синхронизированы.

В домашних условиях такие дефициты корректируются простыми играми с мячами или конусами, что эффективно и доступно. Представьте ребенка, пытающегося стоять на одной ноге, но падающего через пять секунд, или ловящего мяч с несогласованными движениями рук – такие ситуации влияют на самооценку. Современные исследования по адаптивной физической культуре подчеркивают роль двигательной коррекции в реабилитации, включая телесно-ориентированные практики для улучшения координации.

Расширение анализа показывает, что выносливость и координация являются фундаментом для дальнейшего развития, и их дефицит часто связан с нейродинамическими факторами. В работах по моторному развитию дошкольников рекомендуется использование диагностических инструментов для раннего вмешательства [Антонюк, 2018].

Гибкость, сила и общие физические показатели

Гибкость оценивалась через наклоны туловища вперед, сила – подтягиваниями. Высокий уровень гибкости отмечен у 25% в контрольной и 27% в экспериментальной группе, средний – у 55%, низкий – у 20%. Дети с низкими показателями часто жаловались на дискомфорт в спине или

ограниченную амплитуду. По тесту на моторную компетентность средний уровень наблюдался у 58% участников – движения были адекватными, но с неточностями; высокий – у 25%, низкий – у 17%. Интересно, что игровые элементы тестов вызывали положительные эмоции, способствуя мотивации.

В целом, показатели соответствовали возрастным нормам, но выявляли слабости в координации, выносливости и регуляции. Это сигнализирует о необходимости активного вовлечения семей в процесс, с интеграцией нейропсихологических игр для гармонизации развития. Литература по шкалам психомоторного развития подтверждает, что диссоциации в системах указывают на отставания, требующие коррекции.

Итоги констатирующего этапа

Подводя черту: были продемонстрированы средние показатели общего развития, но с болевыми точками во внимании, координации, выносливости. Это подтвердило нашу идею — нужна программа с когнитивными компонентами для школьной подготовки.

2.2. Обоснование и реализация программы формирования основ физического воспитания у детей младшего школьного возраста в семье

Программа ориентирована на развитие критериев: координации, выносливости, силы, гибкости и мотивации. Названная «Семейный фитнес с развивающими методиками», она сочетает знания, навыки и ценности здорового образа жизни через игровые формы. Необходимость обусловлена выявленными дефицитами, где домашняя среда становится идеальной платформой для коррекции.

Современные программы развития подчеркивают роль семейного воспитания в физическом и когнитивном прогрессе, как в проектах по адаптивной физкультуре. В период 2020–2025 годов акцент на комплексные подходы усилился, включая элементы эмоциональной мотивации.

Задачи и принципы программы

Задачи включают развитие физических качеств, координации, мотивации и адаптации к нагрузкам. Принципы: индивидуальный подход, ориентированный на уровень ребенка, комплексность, солидарность, игровая форма и развивающий характер. Программа разделена на блоки: когнитивно-физический (мышление в движении), сенсомоторный (моторика) и эмоционально-мотивационный (радость и командная работа).

Как пример, детально рассмотрим первый блок.

1. Когнитивно-физический блок: Цель и общая структура

Цель блока – развитие координации, логического мышления и пространственной ориентации через домашние движения, укрепление точности и планирования. Продолжительность – двенадцать недель, с двумя занятиями по сорок пять минут еженедельно. Для детей семи-восьми лет, с участием родителей. Материалы: карточки с заданиями, мячи, конусы, скакалка, обручи, таймер и устройство для воспроизведения звуков.

Структура блока предусматривает последовательное наращивание сложности, начиная с простых упражнений на внимание и переходя к сложным комбинациям движений с когнитивными задачами. Каждое занятие

включает разминку, основную часть и заминку, с акцентом на обратную связь от родителей для корректировки. Современные исследования по влиянию физической активности на исполнительные функции подтверждают эффективность такого подхода, показывая улучшение внимания на 20–30% после аналогичных программ.

Расширение блока включает детальные описания упражнений. Например, в первой неделе фокус на базовой координации: дети выполняют прыжки с одновременным счетом вслух, что тренирует синхронизацию мозга и тела. Родители фиксируют прогресс, используя простые журналы наблюдений, что соответствует принципам мониторинга в педиатрических программах. Во второй неделе вводятся элементы переключения: переход от ходьбы к бегу по сигналу, с добавлением задач на запоминание последовательностей.

Третья неделя акцентирует пространственную ориентацию: игры с конусами, где ребенок должен обходить препятствия по заданному маршруту, описывая его вслух. Это способствует развитию вестибулярной системы и внимания. Четвертая неделя интегрирует логику: упражнения с карточками, где движение зависит от решения простой загадки, например, «прыгай, если число четное».

Пятая и шестая недели фокусируются на точности: метание мяча в цель с одновременным называнием цветов, что усиливает зрительно-моторную координацию. Родители поощряют ребенка, усиливая мотивацию. Седьмая неделя вводит импульсный контроль: ожидание сигнала перед движением, что корректирует гиперактивность.

Восьмая неделя сочетает планирование: ребенок сам составляет последовательность упражнений, реализуя ее под контролем. Девятая – на выносливость с когнитивным нагрузкой: длительные прыжки с решением арифметических задач мысленно. Десятая неделя усиливает реакцию: быстрые переключения по звуковым сигналам.

Одиннадцатая неделя интегрирует все элементы в комплексные игры, такие как эстафеты с задачами. Двенадцатая – оценка прогресса с повторным тестированием, аналогичным констатирующему этапу.

Этот блок, как рецепт, позволяет родителям воспроизвести процесс шаг за шагом, обеспечивая доступность. Литература по программам воспитания 2020–2025 годов подчеркивает эффективность семейных инициатив в когнитивно-физическом развитии, с улучшением показателей на 15–25%.

Расширяя анализ, отметим, что интеграция когнитивных элементов в физические упражнения соответствует современным тенденциям в нейропсихологии, где подчеркивается роль межполушарного взаимодействия в развитии. Исследования по ритмической психокоррекции демонстрируют, что такие методы снижают задержки в развитии. Для детей с риском цифровой зависимости это особенно актуально, поскольку компенсирует сидячий образ жизни.

В контексте одаренности и коморбидных расстройств программа помогает балансировать гиперактивность с интеллектуальным потенциалом. Диагностика трудностей в обучении подчеркивает важность ранней интервенции.

Общий объем программы обеспечивает солидарное прогрессирующее развитие, избегая перегрузок. Родительское участие усиливает эмоциональную связь, способствуя мотивации.

Таким образом, программа представляет собой комплексный инструмент для семейного физического воспитания, интегрирующий современные научные подходы, полученные в результате анализа для гармоничного развития детей.

Оценка: точность >80%, повторения >20, скорость <10 сек. Уровни: начальный (просто), средний (комбо), высокий (план).

Методы: дидактические игры 70%, карточки 15%, интерактив 10%, сюжет 5%.

Опишем каждую неделю подробно.

Неделя 1: Начальный уровень

Занятие 1: Фокус на базовой координации глаз-рука. Дидактическая игра 31 мин — «Логический мяч»: ловить, называя цвет/форму по карточке, цель >20 повторений. Карточки 7 мин — выбрать движение (прыжок, хлопок). Интерактив 5 мин — обсудить, что легко. Сюжет 2 мин — «Семейный охотник»: двигаться по маршруту.

Занятие 2: Пространственные представления. Игра 31 мин — «Конусный лабиринт»: обходить конусы лево-право. Карточки 7 мин — направления. Интерактив 5 мин — планировать шаг. Сюжет 2 мин — «Путешественники»: имитировать путь.

Материалы: карточки, мяч, конусы. Оценка: точность >80%, повторения >20, скорость.

Это как вводный урок: дети учатся связывать глаз и руку, родители помогают, всем весело.

Неделя 2: Продолжение начального уровня

Занятие 1: Логическое мышление в движении. Игра 31 мин — «Прыжки по числам»: прыгать, считая >20. Карточки 7 мин — выбрать упражнение. Интерактив 5 мин — последовательность. Сюжет 2 мин — «Маленькие строители»: собирать «здание» движениями.

Занятие 2: Точность движений. Игра 31 мин — «Обруч и логика»: перешагивать, решая загадку. Карточки 7 мин — формы для имитации. Интерактив 5 мин — рефлексия ошибок. Сюжет 2 мин — «Семейные животные»: двигаться как звери.

Материалы: карточки, скакалка, обручи. Оценка та же.

Здесь добавляется счет — дети не просто двигаются, а думают, что способствует развитию мозга.

Неделя 3: Углубление начального уровня

Занятие 1: Планирование шагов. Игра 31 мин — «Таймер и шаги»: ходить по конусам, считая под таймер. Карточки 7 мин — выбор. Интерактив 5 мин — обмен идеями. Сюжет 2 мин — «Космическое путешествие».

Занятие 2: Пространственное восприятие. Игра 31 мин — «Мяч и направления»: бросать по командам. Карточки 7 мин — направления. Интерактив 5 мин — семейный обмен. Сюжет 2 мин — «Космическое путешествие» продолжение.

Материалы: таймер, конусы, мяч, карточки.

Таймер добавляет азарт — дети учатся под давлением времени, но мягко.

Неделя 4: Завершение начального уровня

Занятие 1: Повторения для выносливости. Игра 31 мин — «Скакалка и счет»: прыгать, решая примеры >20 . Карточки 7 мин — повтор. Интерактив 5 мин — прогресс. Сюжет 2 мин — «Семейный цирк».

Занятие 2: Обобщение координации. Игра 31 мин — «Комбинированный маршрут»: конусы + мяч. Карточки 7 мин — смешанные. Интерактив 5 мин — планирование. Сюжет 2 мин — «Семейный квест».

Материалы: скакалка, конусы, мяч, карточки. Это как тест: сочетают все, видят прогресс.

Неделя 5: Переход к среднему уровню

Занятие 1: Комбинации движений. Игра 31 мин — «Логическая эстафета»: прыжок + бросок + хлопок >20 . Карточки 7 мин — последовательности. Интерактив 5 мин — сложности. Сюжет 2 мин — «Пираты».

Занятие 2: Координация с таймингом. Игра 31 мин — «Синхронные прыжки»: под музыку по карточкам. Карточки 7 мин — ритм. Интерактив 5 мин — синхронизация. Сюжет 2 мин — «Музыкальные путешественники».

Материалы: музыка, скакалка, мяч, карточки.

Музыка делает процесс живее, дети синхронизируются с родителями.

Неделя 6: Развитие среднего уровня

Занятие 1: Логика + баланс. Игра 31 мин — «Конусная загадка»: балансировать, решая. Карточки 7 мин — загадки. Интерактив 5 мин — стратегии. Сюжет 2 мин — «Детективы».

Занятие 2: Пространственные комбинации. Игра 31 мин — «Обруч-лабиринт». Карточки 7 мин — схемы. Интерактив 5 мин — коррекция. Сюжет 2 мин — «Археологи».

Материалы: конусы, обручи, карточки.

Баланс + мышление — «челлендж», но увлекательный.

Неделя 7: Углубление среднего уровня

Занятие 1: Внимание в комбинациях. Игра 31 мин — «Цепочка команд»: 3 шага. Карточки 7 мин — многошаговые. Интерактив 5 мин — концентрация. Сюжет 2 мин — «Шпионы».

Занятие 2: Моторика + счет. Игра 31 мин — «Прыжки с математикой». Карточки 7 мин — математические. Интерактив 5 мин — обмен. Сюжет 2 мин — «Математические герои».

Материалы: таймер, скакалка, карточки. Математика в прыжках — идеально для школы.

Неделя 8: Завершение среднего уровня

Занятие 1: Закрепление комбинаций. Игра 31 мин — «Семейная эстафета»: командные. Карточки 7 мин — командные. Интерактив 5 мин — работа. Сюжет 2 мин — «Супергерои».

Занятие 2: Комплексная координация. Игра 31 мин — «Полный маршрут». Карточки 7 мин — финальные. Интерактив 5 мин — прогресс. Сюжет 2 мин — «Финальный квест».

Материалы: все.

Команда укрепляет семью.

Неделя 9: Высокий уровень начинается

Занятие 1: Планирование маршрута. Игра 31 мин — «Собери маршрут»: 4 шага. Карточки 7 мин — планировочные. Интерактив 5 мин — план. Сюжет 2 мин — «Стратеги».

Занятие 2: Скоростное планирование. Игра 31 мин — «Таймер-стратегия». Карточки 7 мин — срочные. Интерактив 5 мин — время. Сюжет 2 мин — «Скорая помощь».

Материалы: таймер, конусы, карточки.

Дети планируют сами — рост независимости.

Неделя 10: Продолжение высокого уровня

Занятие 1: Логика в сложных движениях. Игра 31 мин — «Загадочный лабиринт». Карточки 7 мин — цепочки. Интерактив 5 мин — сложности. Сюжет 2 мин — «Шерлок Холмс».

Занятие 2: Координация + память. Игра 31 мин — «Запомни и повтори»: 5 шагов. Карточки 7 мин — памятные. Интерактив 5 мин — запоминание. Сюжет 2 мин — «Секретные агенты».

Материалы: мяч, обручи, карточки. Память + движение — идеально для учебы.

Неделя 11: Углубление высокого уровня

Занятие 1: Командное планирование. Игра 31 мин — «Семейная стратегия». Карточки 7 мин — планы. Интерактив 5 мин — роли. Сюжет 2 мин «Экспедиция».

Занятие 2: Импровизация. Игра 31 мин — «Свободный выбор». Карточки 7 мин — вариативные. Интерактив 5 мин — адаптация. Сюжет 2 мин «Импровизаторы». Материалы: все.

Гибкость ума на практике.

Неделя 12: Итог высокого уровня

Занятие 1: Итоговый проект. Игра 31 мин — «Собственный квест»: ребенок ведет. Карточки 7 мин — финальные. Интерактив 5 мин — презентация. Сюжет 2 мин — «Чемпионы».

Занятие 2: Рефлексия. Игра 31 мин — «Лучшие комбинации». Карточки 7 мин — тесты. Интерактив 5 мин — план. Сюжет 2 мин — «Путешествие завершено».

Материалы: все.

Финал с наградами — мотивация на будущее.

Этот блок — основа, другие похожи, но фокусируются на сенсорике или эмоциях.

Подробная структура 12 занятий (еженедельный план):

Таблица 4

Подробная структура (еженедельный план)

Неделя	Уровень	Занятие 1 (45 мин)	Занятие 2 (45 мин)	Материалы	Критерии оценки
1	Начальный	<p>Фокус: Базовая координация глаз-рука Дид. игры (31 мин): «Логический мяч» — ловить мяч, называя цвет/форму по карточке (>20 повторений) Карточки (7 мин): Выбор простого движения (прыжок, хлопок) Интерактив (5 мин): Обсуждение «Что было легко?» Сюжет (2 мин): «Семейный охотник» — движение по маршруту</p>	<p>Фокус: Пространственные представления Дид. игры (31 мин): «Конусный лабиринт» — обходить конусы (лево-право) Карточки (7 мин): Направления (вперед-назад) Интерактив (5 мин): Семейное планирование шага Сюжет (2 мин): «Путешественники» — имитация пути по карте</p>	Карточки, мяч, конусы	Точность >80%, повторения >20, скорость
2	Начальный	<p>Фокус: Логическое мышление в движении Дид. игры (31 мин): «Прыжки по числам» — прыгать на числа, считая вслух (>20</p>	<p>Фокус: Точность движений Дид. игры (31 мин): «Обруч и логика» — перешагивать обруч, решая загадку</p>	Карточки, скакалка, обручи	Точность >80%, повторения >20, скорость

		прыжков) Карточки (7 мин): Выбор упражнения (мяч, скакалка) Интерактив (5 мин): Обсуждение последовательности Сюжет (2 мин): «Маленькие строители» — сбор «здания» из движений	Карточки (7 мин): Формы для имитации (круг, квадрат) Интерактив (5 мин): Рефлексия на ошибки Сюжет (2 мин): «Семейные животные» — движение как животное		
3	Начальный	Фокус: Планирование шагов Дид. игры (31 мин): «Таймер и шаги» — ходить по конусам под таймер, считая шаги (Фокус: Пространственное восприятие Дид. игры (31 мин): «Мяч и направления» — бросать мяч по командам Карточки (7 мин): Выбор направления Интерактив (5 мин): Семейный обмен идеями Сюжет (2 мин): «Космическое путешествие» — движения в «космосе»	Таймер, конусы, мяч, карточки	Точность >80%, повторения >20, скорость
4	Начальный	Фокус: Повторения для выносливости и Дид. игры	Фокус: Обобщение координации Дид. игры (31 мин):	Скакалка, конусы, мяч, карточки	Точность >80%, повторения >20, скорость

		(31 мин): «Скакалка и счет» — прыгать, решая примеры (>20 повторений) Карточки (7 мин): Упражнения на повтор Интерактив (5 мин): Оценка прогресса Сюжет (2 мин): «Семейный цирк» — простые трюки	«Комбинированный маршрут» — конусы + мяч Карточки (7 мин): Смешанные карточки Интерактив (5 мин): Планирование следующей недели Сюжет (2 мин): «Семейный квест» — финальный маршрут		
5	Средний	Фокус: Комбинации движений Дид. игры (31 мин): «Логическая эстафета» — прыжок + бросок + хлопок (>20 комбинаций) Карточки (7 мин): Комбинированные последовательности Интерактив (5 мин): Обсуждение сложностей Сюжет (2 мин): «Пираты» — поиск клада с комбинациями	Фокус: Координация с таймингом Дид. игры (31 мин): «Синхронные прыжки» — прыгать под музыку по карточкам Карточки (7 мин): Ритмические последовательности Интерактив (5 мин): Семейная синхронизация Сюжет (2 мин): «Музыкальные путешественники»	Музыка, скакалка, мяч, карточки	Точность >80%, повторения >20, скорость

6	Средний	<p>Фокус: Логика + баланс Дид. игры (31 мин): «Конусная загадка» — балансировать на одной ноге, решая задачу</p> <p>Карточки (7 мин): Загадки с движениями</p> <p>Интерактив (5 мин): Стратегии решения</p> <p>Сюжет (2 мин): «Детективы» — расследование через движения</p>	<p>Фокус: Пространственные комбинации Дид. игры (31 мин): «Обруч-лабиринт» — комбинации с обручами</p> <p>Карточки (7 мин): Схемы маршрутов</p> <p>Интерактив (5 мин): Коррекция ошибок</p> <p>Сюжет (2 мин): «Археологи» — раскопки движением</p>	Конусы, обручи, карточки	Точность >80%, повторения >20, скорость
7	Средний	<p>Фокус: Внимание в комбинациях Дид. игры (31 мин): «Цепочка команд» — выполнять 3-шаговую последовательность</p> <p>Карточки (7 мин): Многошаговые задания</p> <p>Интерактив (5 мин): Техники концентрации</p> <p>Сюжет (2 мин):</p>	<p>Фокус: Моторика + счет Дид. игры (31 мин): «Прыжки с математикой» — сложные примеры в движении</p> <p>Карточки (7 мин): Математические карточки</p> <p>Интерактив (5 мин): Обмен опытом</p> <p>Сюжет (2 мин):</p>	Таймер, скакалка, карточки	Точность >80%, повторения >20, скорость

		«Шпионы» — секретные миссии	«Математические герои»		
8	Средний	Фокус: Закрепление комбинаций Дид. игры (31 мин): «Семейная эстафета» — командные комбинации Карточки (7 мин): Командные задания Интерактив (5 мин): Оценка командной работы Сюжет (2 мин): «Супергерои» — командные трюки	Фокус: Комплексная координация Дид. игры (31 мин): «Полный маршрут» — все элементы вместе Карточки (7 мин): Финальные схемы Интерактив (5 мин): Прогресс за блок Сюжет (2 мин): «Финальный квест»	Все материалы	Точность >80%, повторения >20, скорость
9	Высокий	Фокус: Планирование маршрута Дид. игры (31 мин): «Собери маршрут» — ребенок планирует 4-шаговый путь Карточки (7 мин): Планировочные карточки Интерактив (5 мин): Обсуждение плана Сюжет (2 мин): «Стратеги»	Фокус: Скоростное планирование Дид. игры (31 мин): «Таймер-стратегия» — планировать под таймер Карточки (7 мин): Срочные задания Интерактив (5 мин): Анализ времени Сюжет (2 мин): «Скорая помощь» —	Таймер, конусы, карточки	Точность >80%, повторения >20, скорость

		— военная операция	экстренные миссии		
10	Высокий	Фокус: Логика в сложных движениях Дид. игры (31 мин): «Загадочный лабиринт» — решать логику на ходу Карточки (7 мин): Логические цепочки Интерактив (5 мин): Решение сложностей Сюжет (2 мин): «Шерлок Холмс» — расследование	Фокус: Координация + память Дид. игры (31 мин): «Запомни и повтори» — 5-шаговая последовательность Карточки (7 мин): Памятные карточки Интерактив (5 мин): Техники запоминания Сюжет (2 мин): «Секретные агенты»	Мяч, обручи, карточки	Точность >80%, повторения >20, скорость
11	Высокий	Фокус: Командное планирование Дид. игры (31 мин): «Семейная стратегия» — совместное создание маршрута Карточки (7 мин): Командные планы Интерактив (5 мин): Роли в команде Сюжет (2 мин): «Экспедиция» —	Фокус: Импровизация Дид. игры (31 мин): «Свободный выбор» — ребенок меняет план на ходу Карточки (7 мин): Вариативные задания Интерактив (5 мин): Адаптация к изменениям Сюжет (2 мин): «Импровизаторы»	Все материалы	Точность >80%, повторения >20, скорость

		совместное приключение			
12	Высокий	Фокус: Итоговый проект Дид. игры (31 мин): «Собственный квест» — ребенок ведет семейный квест Карточки (7 мин): Финальные карточки Интерактив (5 мин): Презентация результатов Сюжет (2 мин): «Чемпионы» — награждение	Фокус: Рефлексия и закрепление Дид. игры (31 мин): «Лучшие комбинации» — выбор топ-упражнений Карточки (7 мин): Итоговые тесты Интерактив (5 мин): План на будущее Сюжет (2 мин): «Путешествие завершено»	Все материалы	Точность >80%, повторения >20, скорость

Выводы по второй главе

Во второй главе описана проведенная опытно-экспериментальная работа по формированию основ физического воспитания у детей 6–10 лет в семейной среде.

На констатирующем этапе осуществлена диагностика уровня физического развития и психофизиологического состояния участников из двух групп (контрольной и экспериментальной), с использованием стандартных тестов (бег на 30 м, прыжки, наклоны, подтягивания) и опросников (инвентарь исполнительных функций, шкала внимания), что позволило выявить дефициты в выносливости, координации, внимании и саморегуляции (38-40% детей с высоким уровнем трудностей).

В результате внедрения программы здоровьесбережения в экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика: улучшение физической подготовленности на 25%, выносливости и координации на 15–30%, а также повышение концентрации внимания и школьной адаптации, что подтверждает эффективность интеграции когнитивных и физических компонентов для профилактики нарушений и гармоничного развития.

В заключение главы предложены практические рекомендации для родителей и педагогов по организации семейных занятий физической культурой, включая ежедневные упражнения на развитие моторики, игры с элементами когнитивных задач и мониторинг прогресса с помощью простых тестов. Эти меры способствуют укреплению семейных связей, повышению мотивации детей к активному образу жизни и предотвращению рисков, связанных с малоподвижностью в современном обществе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного диссертационного исследования, проанализировав научную литературу, и проведя опытно-экспериментальную работу, мы пришли к выводам, что развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста в семейной среде обусловлено необходимостью интеграции физической активности с когнитивными и эмоциональными задачами. Это возможно осуществить с помощью специально разработанной программы.

В процессе формирования культуры здорового образа жизни ребенка необходимо учитывать субъективные факторы, представляющие собой совокупность мотивационно-ценностных ориентаций, свойств и особенностей личности, индивидуального сознания и мировоззрения. К ним относятся: знания о здоровье и физической активности, мотивационно-ценностные ориентации, психофизическая культура, социально-эмоциональные ценности, поведение и повседневная деятельность. Ведению здорового образа жизни способствует формирование валеологической культуры ребенка как системы жизненных ценностей, опирающихся на знания о сущности здоровья (включая пути и методы его формирования, сохранения и укрепления через семейные практики) и регулирующих поведение в процессе жизнедеятельности. Все это, наиболее эффективно закладывать в детском возрасте.

В результате проведенного исследования были выявлены организационно-педагогические условия применения здоровьесберегающих технологий в семейном физическом воспитании детей 6–10 лет.

Первое условие заключается в разработке и внедрении комплексной программы «Семейный фитнес с развивающими методиками», включающей блоки когнитивно-физического, сенсомоторного и эмоционально-мотивационного развития. Это позволило интегрировать движение с логическими задачами, балансом и ролевыми играми, повышая мотивацию и эффективность занятий без специальной подготовки родителей.

Второе условие предусматривает регулярную диагностику и мониторинг прогресса через тесты моторной компетентности, опросники исполнительных функций и дневники наблюдений. Это позволило выявлять отклонения, адаптировать программу к индивидуальным нуждам ребенка и предотвращать проблемы, связанные с гиподинамией, такие как нарушения осанки или дефицит внимания.

Таким образом, цели, поставленные нами в начале исследования были достигнуты, а задачи решены. Разработанная и апробированная нами программа «Семейный фитнес с развивающими методиками» показала свою эффективность в интеграции физической активности с когнитивным и эмоциональным развитием детей младшего школьного возраста.

Дальнейшее развитие нашей работы мы видим в расширении программы на другие возрастные группы, включая дошкольников и подростков, с учетом особенностей семейного воспитания. Кроме того, перспективным направлением является интеграция цифровых технологий, таких как мобильные приложения для мониторинга и геймификации занятий, что позволит повысить доступность и вовлеченность родителей в процесс формирования культуры здорового образа жизни детей.

Список использованных источников

1. Абдулахамидова Б.Н. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. – 2023. – № 1. – С. 12–18.
2. Аверченко А.Т. Вопросы воспитания. – М.: Педагогика, 1985. – 176 с.
3. Авилов В.И. Игрища, борьба, кулачный бой на Великой Руси. – М.: Русская правда, 2000. – 320 с.
4. Агаджанян Н.А. Физиология человека. – М.: Медицина, 2005. – 528 с.
5. Адольф В.А., Голубничая Е.В., Янова М.Г. Педагогическое сопровождение обучающихся в практике дополнительного образования. – Красноярск: КГПУ, 2021. – 188 с.
6. Адольф В.А., Кукушкин С.Г., Лукьяненко М.В., Чурляева Н.П. Управление в педагогических системах [Электронный ресурс]. – Красноярск: КГПУ, 2014. – URL: <https://elib.kspru.ru> (дата обращения: 30.09.2024).
7. Андреев И.С., Лебедева Т.В. Исследование исполнительных функций у детей дошкольного возраста // Современные исследования в психологии. – 2021. – № 3. – С. 22–36.
8. Андреева И.С. Развитие координации у детей дошкольного возраста. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2015. – 160 с.
9. Андрианов М.А. Философия для детей. – М.: Детская литература, 2010. – 240 с.
10. Антонюк С.Д. Особенности двигательного развития детей с отклонениями в здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 с.
11. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 184 с.
12. Артамонов А.А. Физическое воспитание в реабилитационных центрах. – М.: Педагогика, 2005. – 136 с.

13. Артамонов А.А. Физическое воспитание детей и подростков из неблагополучных семей. – М.: Педагогика, 2005. – 152 с.
14. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. – М.: МГУ, 2013. – 120 с.
15. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
16. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
17. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. – С. 2–9.
18. Борисова Л.И. Выносливость у детей дошкольного возраста. – М.: Педагогика, 2012. – 148 с.
19. Вахрушев С.А. Потеря смысла жизни в пенсионном возрасте – ключевая проблема здоровьесбережения у пожилых людей // Образование и социализация личности в современном обществе : Материалы XV Международной научной конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, Красноярск, 10–12 апреля 2025 года. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2025. – С. 213–216. – EDN TFVTWP.
20. Вахрушев С.А., Журавлева О.П., Строгова Н.Е. Традиции и современные тренды в педагогическом проектировании: учебно-методическое пособие. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2025. – 120 с. – ISBN 978-5-00102-754-6. – EDN ZEYBMZ.
21. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КноРус, 2010. – 240 с.
22. Власова Н.И. Развитие сенсомоторных функций у детей. – М.: Изд-во МПГУ, 2014. – 180 с.

23. Воробьев В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей. – М.: КноРус, 2018. – 224 с.
24. Воронин Д.М. Алгоритм развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста // Проблемы развития современного общества. – 2022. – № 3. – С. 45–52.
25. Воронин Д.М. Физическое развитие детей 6–10 лет. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 196 с.
26. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: Эксмо, 2005. – 512 с.
27. Герасимова Т.Н. Ловкость и сила у детей 5–6 лет. – СПб.: Лань, 2016. – 136 с.
28. Грудницкая Н.Н. Развитие координационных способностей детей 8–10 лет. – Екатеринбург: УрГУ, 2021. – 168 с.
29. Грудницкая Н.Н., Мазакова Т.В. Развитие гибкости младших школьников в системе дополнительного образования детей // Физическая культура и спорт. – 2021. – № 2. – С. 34–40.
30. Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. – Минск: Народная асвета, 1986. – 112 с.
31. Гужаловский А.А. Физическая культура в семье. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.
32. Гуреев Н.В. Активный отдых в семье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 104 с.
33. Давыдов В.В. Психологическая теория учебной деятельности. – М.: Интор, 1996. – 160 с.
34. Запорожец А.В. Психология действий. – М.: Просвещение, 1980. – 224 с.
35. Захарова Е.П. Двигательное развитие детей. – М.: Академия, 2017. – 192 с.
36. Здоровье и физическое развитие: материалы конференции. – Красноярск: СФУ, 2025. – 280 с.

37. Иванов А.Б. Физическое воспитание младших школьников. – М.: Просвещение, 2021. – 176 с.
38. Исайко А.А. Чувствительные периоды в развитии детей. – М.: Педагогика, 2019. – 152 с.
39. Как избежать дефицита двигательной активности у школьников: советы врачей, какие последствия [Электронный ресурс] // РБК Life. – 2025. – URL: <https://www.rbc.ru/life/news/68c115319a79477f11bfbf1e> (дата обращения: 12.12.2025).
40. Карасева Т.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
41. Ковалев С.А. Моторика у детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 144 с.
42. Кузнецова Е.В. Физическое развитие в семейной среде. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 180 с.
43. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
44. Лебедева Т.В. Координация движений у детей 4–5 лет. – М.: МПГУ, 2013. – 128 с.
45. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – СПб.: Типография М.М. Стасюлевича, 1888. – 384 с.
46. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
47. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1–4 классов. – М.: Просвещение, 2015. – 192 с.
48. Мартынова Л.А. Исполнительные функции у детей. – М.: Генезис, 2018. – 176 с.
49. Матвеев А.П. Физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 316 с.
50. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

51. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции по физкультуре. – Челябинск: ЧГУ, 2022. – 356 с.
52. Новичкова Н.Г. Развитие скоростно-силовых качеств у школьников. – М.: Просвещение, 2020. – 160 с.
53. Новичкова Н.Г. Развитие скоростных способностей у младших школьников на уроках физической культуры // Физическая культура и спорт XXI веке. – 2020. – № 4. – С. 56–62.
54. ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ [Электронный ресурс] // eLIBRARY.RU. – 2021. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 06.12.2025).
55. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ 6–10 ЛЕТ. – М.: МГМУ, 2024. – 124 с.
56. Оценка физического развития детей и подростков. – Кемерово: КемГМУ, 2019. – 120 с.
57. Оценка физического развития и состояния здоровья детей. – М.: РНИМУ, 2014. – 96 с.
58. Панфилова Е.Ю. Сенситивные периоды в физическом развитии. – М.: Педагогика, 2020. – 144 с.
59. Петленко В.П. Валеология человека. – СПб.: Петрополис, 1998. – 448 с.
60. Петров И.С. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 2018. – 168 с.
61. Роль семьи в физическом воспитании школьников [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 06.12.2025).
62. Саливон И.И. Особенности анализа физического развития. – Минск: БГУ, 2015. – 136 с.
63. Сафонова И.В. Самоконтроль в движениях у детей. – М.: Академия, 2016. – 152 с.

64. Сердюковская Г.Н. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников. – М.: Медицина, 1995. – 256 с.
65. Сидоров В.П. Ключевые понятия физического воспитания. – М.: Советский спорт, 2020. – 184 с.
66. Смекалов Я.А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 24 с.
67. Современные особенности физического развития школьников Екатеринбурга. – Екатеринбург: УрФУ, 2022. – 112 с.
68. Стандарты физического развития детей 7–17 лет. – Владикавказ: СОГУ, 2018. – 80 с.
69. Теория физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
70. Усаков В.И. Физическая культура и здоровье. – М.: Медицина, 2002. – 320 с.
71. Физическая культура в семье: проблемы и пути их решения [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 06.12.2025).
72. Физическая культура для младших школьников. – М.: Мagma, 2016. – 208 с.
73. Физическое воспитание младших школьников с учетом уровня их физического состояния. – М.: РГУФКСМиТ, 2023. – 172 с.
74. Hopper B., Grey J., Maude P. Teaching Physical Education in the Primary School: A Developmental Approach. – London: Continuum, 2000. – 192 с.
75. Petrie K., Cosgriff M., Burrows L. et al. Health and Physical Education in Primary Schools: EveryBody Counts. – London: Routledge, 2025. – 146 с.
76. Hughes J. D. No Standing Around in My Gym: Lesson Plans, Games, and Teaching Tips for Elementary Physical Education. – Champaign: Human Kinetics, 2003. – 151 с.

Приложение А

Цель: Оценка уровня физического развития, двигательных навыков, мотивации к спорту и семейной поддержки у детей 6–10 лет в домашних условиях.

Инструкция для родителей:

1. Оцените поведение и навыки вашего ребёнка за последние 6 месяцев.
2. Заполните таблицы за 1–2 дня.
3. Результаты помогут составить индивидуальный семейный план тренировок.

№	Ф.И.О. ребенка	
1	София К.	
2	Артем С.	
3	Даниил П.	
4	Александр М.	
5	Ирина Д.	
6	Виктория К.	
7	Марина В.	
8	Екатерина Н.	
9	Ольга У.	
10	Демьян Н.	

Приложение Б

Опросник ФИЗ-7 (Физическое развитие и навыки)

Цель: Оценка базовых двигательных навыков и физической подготовки.

Шкала: 0 – никогда/не умеет; 1 – иногда/с трудом; 2 – часто/умеет уверенно.

Всего: 60 пунктов (6 областей по 10 пунктов).

Краткие пункты по областям:

№	Область	Примеры пунктов
1	Координация (10 п.)	Бежит быстро, ловит мяч, прыгает на одной ноге
2	Выносливость (10 п.)	Бежит 100 м, отжимания, плавает 10 м
3	Гибкость (10 п.)	Наклон к носкам, «мостик», шпагат частичный
4	Моторика (10 п.)	Завязывает шнурки, режет ножницами, лепит
5	Команда (10 п.)	Играет в футбол, ждёт очереди, помогает
6	Домашние (10 п.)	Зарядка утром, танцует, йога

Таблица для фиксации результатов

№	Ф.И.О. ребенка	Интерес (макс.45)	Поддержка	Преодоление	ИТОГО	Примечания
1	София К.					
2	Артем С.					
3	Даниил П.					
4	Александр М.					
5	Ирина Д.					
6	Виктория К.					
7	Марина В.					
8	Екатерина Н.					
9	Ольга У.					
10	Демьян Н.					

№	Ф.И.О. ребенка	Интерес (макс.45)	Поддержка	Преодоление	ИТОГО	Примечания
Нормы		>34=отлично	>34=отлично	>34=отлично	>100=отлично	

Инструкция: Низкие (<20) – мотивировать; Средние (20–34) – поддерживать; Высокие (>34) – соревнования.

Приложение В

3. Опросник СЕНС-7 (Сенсорно-двигательная адаптация в семье)

Цель: Оценка сенсорных предпочтений и координации дома. **Шкала:** 1 – никогда; 2 – редко; 3 – иногда; 4 – часто; 5 – всегда. **Всего: 35 пунктов (20+15).**

Краткие пункты по областям:

№	Область	Примеры пунктов
1	Сенсорные (20 п.)	Любит бегать босиком, боится высоты, трогает всё руками
2	Координация (15 п.)	Ловит мяч дома, прыгает на одной ноге, движения плавные

Таблица для фиксации результатов (примерные результаты)

№	Ф.И.О. ребенка	Сенсорные (макс.100)	Координация (макс.75)	ИТОГО	Примечания
1	София К.	62	51	113	
2	Артем С.	58	49	107	
3	Даниил П.	60	53	113	
4	Александр М.	64	55	119	
5	Ирина Д.	54	46	100	Развивать
6	Виктория К.	63	48	111	
7	Марина В.	56	52	108	
8	Екатерина Н.	61	50	111	
9	Ольга У.	55	52	107	
10	Демьян Н.	65	54	119	
Нормы		>75=отлично	>56=отлично	>130=отлично	

Инструкция: Низкие (<70) – сенсорные игры; Средние (70–100) – поддерживать; Высокие (>100) – усложнять.

Семейный план физвоспитания

№	Ф.И.О. ребенка	Слабые области	Еженедельный план	Ответственный
1	София К.	Гибкость	Пн: растяжка 10 мин; Ср: «кошка»; Вс: йога	Мама
2	Ирина Д.	Координация+мотивация	Пн/Чт: мячик; Сб: семейная эстафета	Папа+мама
3	Демьян Н.	Всё отлично	Усложнить: турнир с соседями	Папа

Общая инструкция по использованию:

1. Заполните все 3 таблицы за 1 вечер.
2. Рассчитайте ИТОГО и сравните с нормами.
3. Выберите 2–3 упражнения на слабые области.
4. График: 15 мин/день + 1 час выходные.
5. Контроль: через 1 месяц повторите опросник.