

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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

Яшков Илья Вячеславович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: «Индивидуализация занятий физической культурой детей дошкольного
возраста в ДОУ»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа: «Педагогика профессионального образования на
основе проектно-ориентированной деятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
д.п.н., профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Ильина Н.Ф.

(дата, подпись)

Обучающийся Яшков И.В.

(дата, подпись)

Красноярск 2016

Содержание

Введение3

Глава 1. Теоретические аспекты развития детей дошкольного возраста в ДОУ7

1.1 Психолого-педагогические особенности развития физических качеств детей.....7

1.2 Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста15

1.3 Диагностика физической подготовки детей дошкольного возраста31

1.4 Выводы по первой главе43

Глава 2. Практика физического воспитания детей дошкольного возраста на основе индивидуального подхода45

2.1 Модель и педагогические условия индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста45

2.2 Программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуальных особенностей53

2.3 Выводы по второй главе70

Глава 3. Экспериментальное обоснование эффективности программ индивидуального подхода в процессе физического воспитания детей в ДОУ72

3.1 Общая технологическая характеристика организации экспериментальной работы72

3.2 Цели, задачи и условия проведения эксперимента81

3.3 Анализ результатов экспериментальной работы91

3.4 Выводы по третьей главе96

Заключение98

Список литературы102

Приложения107

Введение

Актуальность

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения у 20% детей, поступающих в первый класс, обнаруживают искривления осанки, 40% детей дошкольного возраста посещают детские сады с многочисленными перерывами из-за частых ОРЗ и ОРВИ, 15% детей дошкольного возраста имеют хронические заболевания ЖКТ, ЛОР-органов, ЦНС.

Наблюдения показывают, что при поступлении в детские образовательные учреждения значительное число детей имеют низкие возрастно-половые показатели развития основных двигательных качеств – скорости, выносливости, мышечной силы. Треть детей дошкольного возраста имеет неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, низкую устойчивость организма к гипоксии.

При этом большинство программ по физическому воспитанию рассчитано на здоровых детей. Поэтому дети дошкольного возраста часто остаются без адекватной физической подготовки. Подобная ситуация, по мнению Л.Д. Глазыриной, Н.Н. Ефименко, В.Т. Кудрявцева, М.А. Руновой и др. требует внесения корректив в методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста. Различия уровня здоровья, формы заболевания, физического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста требует осуществлять индивидуализацию на занятиях по физической культуре.

Многочисленные исследования в области физиологии развития показывают, что уже в дошкольном возрасте различия в скорости психофизического развития у детей значимы. Эти различия обусловлены и половой принадлежностью ребенка, и особенностями среды, стиля

родительского воспитания, наличием наследственных заболеваний и др.

В большинстве ДОУ индивидуальные особенности психофизиологического состояния ребенка не учитываются. Дети выполняют стандартный набор упражнений согласно разработанным образовательным программам и учебным планам. Эффективность занятий физической культурой в такой ситуации значительно снижается. Ребенок не проявляет своих сильных сторон, дефициты развития начинают превалировать.

Современные исследования доказывают, что большинство морфологических, функциональных и двигательных характеристик человека обусловлены типом его конституции. Учет индивидуально-типологических особенностей индивида в процессе массового физического воспитания является наиболее доступным методом дифференциации, что определяет актуальность и тему данного исследования.

Цель: разработать и экспериментально проверить программу индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей в ДОУ.

Гипотеза: повысить эффективность процесса физического воспитания детей дошкольного возраста можно если в образовательном процессе дошкольного учреждения реализованы модель индивидуализации физического воспитания и программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей.

Задачи:

– изучить состояние проблемы индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста в теории и программе физической культуры;

– разработать и реализовать модель индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста;

– разработать теоретически реализовать программу и

экспериментально проверить программу в ДОУ.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей в ДОУ.

Предмет исследования: программа физического воспитания детей дошкольного возраста.

Методы исследования:

- анализ литературы;
- наблюдение;
- формирующий эксперимент;
- тестирование.

Теоретические основания исследования. Исследование опиралось на работы в области возрастной психологии Л.С. Выготского, Б.Д. Эльконина, О.Ф. Обуховой, В.И. Слободчикова; в области возрастной физиологии – работы Е.В. Луневой, А.Г. Хрипковой, А.С. Солодкова, М.М. Безруких и др.; психолого-педагогические аспекты двигательной активности детей дошкольного возраста, разработанные Е.А. Аркиным, Л.Р. Болотиной, С.О. Филипповой; разработки в области основ физического воспитания В.С. Кузнецова, Л.П. Матвеева; теорию индивидуальности А.Н. Леонтьева, Б.М. Теплова, В.М. Русалова; исследования конституциональных особенностей организма Л.П. Додоновой, С.А. Жафяровой, В.В. Зайцевой, Т.В. Панасюк и др.

Экспериментальная база. Исследование проводилось в МБДОУ №32 г. Зеленогорска. В исследовании приняло участие 40 детей дошкольного возраста в возрасте 5-7 лет, разделенных на две группы. С одной группой осуществлялась экспериментальная работа с использованием программы, учитывающей индивидуально-типологические особенности организма. Занятия во второй группе осуществлялись по традиционной программе физического воспитания детей дошкольного возраста. Исследование проводилось в несколько этапов:

– констатирующий эксперимент – диагностика исходного уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста;

– формирующий эксперимент – индивидуализация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста;

– контрольный эксперимент – диагностика уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в том, что его результаты значительно дополняют и конкретизируют современные научные представления о процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. В системе организации занятий детей дошкольного возраста, разработанная программа представлена как средство повышения физической подготовленности и уровня здоровья детей дошкольного возраста в процессе занятий физическим воспитанием. Полученный материал дополняет раздел теории и программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования. В работе системно представлены различные аспекты индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, в частности, рассмотрены различные основания для осуществления индивидуального подхода, возможности вариативного построения процесса физического воспитания.

Научная новизна исследования задана тем, что была разработана программа индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста и определены, и апробированы педагогические условия, повышающие эффективность процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Работа состоит из введения, трех глав, двенадцати параграфов, заключения, списка литературы.

Глава 1. Теоретические аспекты развития детей дошкольного возраста в ДОУ

1.1 Психолого-педагогические особенности развития физических качеств детей

Возрастной физиологией называют раздел физиологии, изучающий «биологические закономерности и механизмы роста и развития» [38, С.27]. Предметом изучения возрастной физиологии являются закономерности и особенности жизнедеятельности организма на ранних этапах онтогенеза.

Возрастная физиология изучает закономерности и особенности жизнедеятельности организма, которые происходят на ранних стадиях онтогенеза.

Обратимся к истории развития физиологии и возрастной физиологии как науки. О физиологии, как об экспериментальной науке заговорили в 17-18 вв., когда В. Гарвей открыл круги кровообращения, Р. Декарт ввел понятие рефлекса, Г. Прохазка изучил функции нервной системы, Л. Гальвани описал «животное электричество» в нервах и мышцах.

В начале 19 в. в работах Ч. Шеррингтона были представлены идеи об интегративных процессах в нервной системе, а также проведены исследования природы утомления. И.М. Сеченовым были заложены основы развития многих областей физиологии, таких как строение и состав газов крови, динамика процессов утомления, механизмы торможения в ЦНС, разработаны физиологические основы психических процессов человека.

Исследования возрастных особенностей именно детского организма начались во второй половине 19 века. М. Рубнером было выявлено наличие существенных различий в объеме энергообмена у взрослых и детей.

Знаменитый педиатр Н. П. Гундобин уже в начале 20 в. утверждал, что ребенок – это индивидуум, устройство и работа организма которого кардинально отличается от устройства и работы организма взрослого

человека. При этом, развиваясь, организм ребенка прекрасно приспосабливается к реальным жизненным условиям. Эти идеи разделял и развивал русский физиолог и педагог П. Ф. Лесгафт, человек, который разработал основы школьной гигиены и физического воспитания детей. Он считал необходимым обстоятельно и глубоко изучить специфику физиологии возможностей детского организма.

О главной проблеме возрастной физиологии более отчетливо сказал в начале 20 в. Немецкий врач и физиолог Э. Гельмрейх. По его убеждению, основные различия между ребенком и взрослым рассматриваются независимо друг от друга. Т.е. отдельно рассматривается ребенок как маленький организм и ребенок как развивающийся организм.

В конце 30-х годов физиологом И.А. Аршавским была открыта одна из особенностей, связанная с неравномерным развитием симпатических и парасимпатических влияний нервной системы на все функции детского организма. Было доказано, что симпатические механизмы созревают значительно раньше, что является важным качественным своеобразием функционального состояния детского организма.

П. К. Анохин и сотрудники его научной школы, изучив проблему неравномерности развития органов и систем, в 40-х годах высказались о том, что последовательность происходящих в организме событий удовлетворяет меняющиеся по ходу развития потребности организма.

Другим выдающимся физиологом Н. А. Бернштейном было показано, что в онтогенезе последовательно формируется и усложняется схема управления произвольными движениями, механизмы высшего управления движениями развиваются с возрастом от наиболее эволюционно древних подкорковых структур головного мозга к более новым, достигая все более высокого уровня «построения движений».

Физиолог А. А. Маркосян еще в 60-е годы выдвинул концепцию биологической надежности как одного из факторов индивидуального

развития организма. Суть ее в том, что надежность функциональных систем организма по мере взросления значительно увеличивается. Об этом говорили данные по развитию системы свертывания крови, иммунитета, функциональной организации деятельности мозга.

Впервые физиологию как самостоятельную дисциплину начали преподавать в 1738 году в Санкт-Петербургском университете [38, С. 87]. В 1755 году в Московском университете была открыта кафедра физиологии. Подобная кафедра была создана в 1798 году и в Санкт-Петербургской медико-хирургической академии. В разное время ее возглавляли такие видные ученые, как П.А. Загорский, Н.М. Якубович, И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.В. Лебединский и др.

Рассмотрим связь возрастной физиологии с другими научными направлениями. Ранние этапы возрастного развития, относящиеся к внутриутробному развитию, изучает эмбриология. Период от зрелости до старости изучают такие науки, как нормальная физиология и геронтология.

Возрастная физиология изучает человека, который в свою очередь подчиняется всем основным законам, установленным природой, единым для всех многоклеточных организмов. Поэтому возрастная физиология тесно взаимодействует с такой наукой, как биология развития.

Происхождение биологической природы человека напрямую влияет на особенности развития любого организма. На начальных этапах его онтогенез похож на стадии становления высших приматов. Некоторые изменения при этом в онтогенезе человека вызывает и его социальная сущность, проявлением которых, например, стало увеличение по срокам периода детства, которое имеет связь также с потребностью в переработке и принятии социальной программы в период обучения. Характерными чертами становления индивидуальности человека являются увеличение внутриутробного развития, а следом и продолжительности жизни, позднее половое созревание, ярко выраженные градации периодов роста и перехода к

пожилому возрасту.

В то же время человек имеет множество специфических, свойственных только этому виду черт. В этой связи физиология тесным образом переплетается с антропологией, в задачи которой входит всестороннее изучение человека. Изучением особенностей влияния действий человека на окружающий мир занимается экологическая физиология, а воздействие различных факторов окружающей среды на человека изучается гигиеной.

Знать возрастные закономерности развития крайне важно для педагогики и психологии. Не секрет, что обучение и воспитание на разных возрастных этапах строится в соответствии с морфофункциональными особенностями развития организма ребенка и носит избирательный, специфический для каждого возраста характер.

Без знания физиологических закономерностей роста и развития человека невозможно ожидать эффективный процесс обучения, и возрастная физиология является теоретической основой педагогики и психологии. Психофизиология, как наука, изучающая психические явления в единстве с нейрофизиологическими процессами, дополняет неврологию, психологию, педагогику, психиатрию и лингвистику. Эта наука является необходимым звеном, позволяющим рассмотреть психику человека в соответствии с ее мозговой организацией – целиком, включая доселе нераскрытые сложные формы поведения.

Зная особенно чувствительные к педагогическому воздействию этапы становления организма, можно активно это использовать и влиять на развитие важных функций направленно (в их числе, восприятие, психоэмоциональный статус, двигательная активность, мышление внимание, адаптивные и резервные возможности организма, память, физическая и умственная работоспособность и прочее).

Режим дня и питания, двигательная активность, развитие умственных способностей – все эти параметры можно удачно комбинировать в период

становления ребенка, если знать возрастные особенности его организма. Благодаря этой информации разрабатываются гигиенические требования и правила общего здоровья.

Неразрывна связь физиологии и с кибернетикой. Научные достижения в сфере кибернетики и информационных технологий очень важны и для возрастной физиологии. Физиология использует специально разработанные программы в исследовании методов самоуправления личности и в совершенствовании изучения физиологических процессов. Специальное компьютерное программное обеспечение гарантирует быстрое и точное исследование в современной физиологии, психологии и педагогике процессы межличностных взаимоотношений в обществе, закономерности роста и развития организма в условиях научно-технического прогресса, экологических угроз и природных катаклизмов.

В современном мире четко прослеживается связь физиологии с техническими науками. С одной стороны, решение проблем сознания человека, управляющего сложной техникой, с другой – необходимость использования специальной техники в раскрытии сложных граней физиологической жизни предполагают объединение достижений этих двух направлений. Усвоение сложной современной техники и использование ее на благо общества и науки очень актуальная проблема и требует от человека максимальных потенциальных умственных и физических возможностей.

Выяснение основных закономерностей возрастного развития – это и есть главная теоретическая задача физиологии [43, С. 6]. Эта наука формируется в течение 100 с лишним лет. За это время открыты многие законы, объясняющие рост и развитие организма начиная с зачатия и заканчивая биологическим созреванием.

Знание основных закономерностей возрастного развития дает возможность решить две практические задачи. Первая: оценка так называемой «возрастной нормы». Педагогу или врачу важно понимать,

нормальное ли развитие у ребенка, с которым предстоит работать, так как любое отклонение в темпах развития означает, что к такому ребенку необходимо применять специальные, нестандартные приемы воспитания, а, если понадобится, лечения. Следовательно, одной из важнейших прикладных задач возрастной физиологии является установление параметров возрастной нормы.

Вторая задача, имеющая большое значение для практики, это - определение временных границ возрастных периодов (или возрастная периодизация индивидуального развития организма). Если весь жизненный цикл разделить на отдельные возрастные периоды, то каждому из них можно дать характеристику, благодаря специфическим особенностям организма (функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими).

Конкретизируя, можно выделить следующие ключевые задачи возрастной физиологии:

1. Всестороннее, глубокое и систематическое исследование закономерностей развития функций, биохимизма, биофизики и макро- и микроструктуры организма, его функциональных систем, органов, тканей, клеток и субклеточных структур в их возрастной динамике.

2. Выявление основных, ведущих факторов, определяющих возрастное развитие организма.

3. Создание полноценной, действенной теории возрастного развития организма.

4. Нахождение путей и методов воздействия на онтогенез организма человека с целью способствования оптимальному его развитию, как на ранних, так и на поздних этапах жизни [41, С.17].

Деление возрастных периодов основано на следующих признаках: размеры тела и отдельных органов, их масса, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового

созревания, развитие мышечной силы и пр.

По мнению А.С. Солодкова, с учетом количественных и качественных изменений в организме различают следующие возрастные периоды:

- период новорожденности – 1-10 дней;
- грудной возраст – 10 дней-1 год;
- раннее детство – 1-3 года;
- первое детство – 4-7 лет;
- второе детство – 8-12 лет у мальчиков, 8-11 лет у девочек;
- подростковый возраст – 13-16 лет у мальчиков, 12-15 лет у девочек;
- юношеский возраст – 17-21 год у юношей, 16-20 лет у девушек;
- первый зрелый – 22-35 лет;
- второй зрелый – 35-60 лет у мужчин и 35-55 лет у женщин;
- пожилой возраст – 60-74 года;
- старческий возраст – 75-90 лет;
- долгожители – 90 и более лет [38, С. 26].

Возрастные периоды перекликаются с критическими и сензитивными периодами. Сензитивные периоды – это (в общем виде) некоторый отрезок времени, в течение которого человек с его отдельными функциями и функциональными системами обладает повышенной чувствительностью к некоторым внешним воздействиям [19, С. 83]. Имеется множество вариантов определения, в зависимости от научного подхода: в контексте психоанализа, концепции ведущей роли обучения, с позиций социобиологии. Условием нормального развития является критический период, когда организм вынужден испытывать некоторые воздействия. И наиболее характерны критические периоды для анатомо-морфологических изменений, которые являются необратимыми. В том случае, когда набор стимулов оказывает большее влияние на развитие функции, чем до или после него, лучшим термином для обозначения отрезка времени является «сензитивный период»

Проанализировав исследования, можно предположить, что критические

периоды есть не что иное как отражение этапов взаимодействия внутри организма. Тогда как сензитивные периоды - это взаимодействия организма со средой. Критические периоды случаются чрезвычайно редко в человеческом индивидуальном развитии организма, тогда как сензитивные периоды (особенно в раннем возрасте) множественны.

Необратимость, постепенность, одновременность, индивидуальное разнообразие, цикличность – это основные закономерности роста и развития. О необратимости можно сказать, что это - невозможность возвращения растущего организма к предыдущим стадиям. Что такое постепенность? Ряд этапов, которые человек проходит в процессе индивидуального развития организма, идут последовательно один за другим. И пропустить эти этапы организм, если его развитие в норме, не может. Примером может служить следующее: перед появлением постоянных зубов, должны появиться и выпасть молочные. Еще пример: прежде чем приступить к репродуктивной функции, организм должен пройти долгий и последовательный путь полового развития. Проявление одновременности в том, что растут и развиваются разные системы организма и разные признаки не одновременно.

Объяснить вариативность процессов роста и созревания позволяет индивидуальное разнообразие. Так как каждый человек морфологически уникален, то разнообразна и динамика развития в индивидуальном развитии организма. Это многообразие достигается разной наследственной программой каждого человека, а также специфичностью условий среды, влияющих на реализацию генотипа. Цикличность характеризуется тем, что процессы роста и развития происходят циклами.

Вариативность процессов роста и созревания приводит к необходимости понимания возрастной нормы развития. Возрастная норма рассматривается как сочетание типичных величин, характеризующих морфофункциональные особенности организма. Представление об самоприспосабливающемся онтогенезе привело к пересмотру понятия

возрастной нормы как сочетания среднестатистических морфологических и физиологических величин. Было высказано мнение о том, что возрастную норму необходимо рассматривать как биологическое сочетание наиболее благоприятствующих условий деятельности живой системы, обеспечивающей адаптивное реагирование на факторы внешней среды. Это означает, что в качестве показателей физиологической нормы необходимо рассматривать зрелость отдельных частей и специфику их взаимодействия со средой. Различия представления об условиях возрастной нормы определяют и подходы к периодике этапов возрастного развития.

1.2 Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста

Дошкольным возрастом считается период детства от 3 до 7 лет. Дошкольный возраст делится на: младший (3-4 года), средний (4-5 лет) и старший (6-7 лет) [32, С. 17].

Развитие в дошкольном возрасте обусловлено значительными изменениями, происходящими в физиологической сфере. Физическое развитие детей в раннем детстве идет гораздо интенсивнее, чем детей дошкольного возраста.

Довольно быстрый рост скелета происходит именно в дошкольном возрасте. С 5 до 7 лет наблюдается «полуростовой» скачок, то есть увеличение скорости роста тела в длину. Туловище в этот период времени растет медленнее, чем конечности.

Усиленное развитие скелета детей сильно зависит от формирования мышц и связочно-суставного аппарата. У ребенка младшего возраста связочно-суставный аппарат более эластичен. С увеличением массы мышц одновременно совершенствуются и их функциональные свойства. Если у грудного ребенка скелетная мускулатура является одним из генераторов

быстрого роста и развития, то у детей дошкольного возраста, по мере снижения интенсивности роста, развитие скелетной мускулатуры связано с увеличением ее двигательной активности. Полноценный обмен, функции внутренних органов и систем зависит от деятельности скелетных мышц в оптимальных условиях именно для этого возраста.

В период с пяти до семи лет ребенок может вырасти на семь-десять сантиметров. Средний рост ребенка дошкольного возраста пяти-семи лет составляет 108-122 см, а вес – 18-23 кг.

Изменяются пропорции и темпы роста и кости черепа. Черепная коробка Достигнув четыре пятых своего окончательного размера, черепная коробка затем растет достаточно медленно. Заметны сильные изменения в костях, составляющих каркас лица. Увеличиваются челюсти, молочные зубы становятся менее пропорциональными, следовательно, неизбежна их замена на постоянные. Начавшись в период дошкольного детства, Смена зубов, начавшаяся в дошкольном детстве, продолжается еще в течение 4 - 5 лет. Формирование полной зубной системы происходит к 20 годам, когда появляются последние коренные зубы.

Начало окостенения опорных костей носовой перегородки приходится на 3 года, но к 6 годам оно еще не закончено. Поэтому перечисленные особенности учитываются при организации и проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий. Там, где высок риск травматизма.

Координация движений дает большую экономию в затрате энергии. Способность к координации продолжает формироваться в старшем дошкольном возрасте, которая улучшается с возрастом в условиях постоянной ее тренировки разными упражнениями.

Позвоночный столб ребенка 5 - 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура детей дошкольного возраста характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Если

наблюдается излишняя масса тела, происходят чрезмерные нагрузки, осанка ребенка дошкольного возраста может нарушиться, то есть повышается риск развития плоскостопия, грыжи, появления вздутого или отвислого живота. У детей 5 - 7 лет часто наблюдается незавершенность строения стопы. Поэтому необходимо строгое выполнение ряда условий: обувь, плотно прилегающая к стопе, и обязательный контроль веса ребенка.

Большой мягкостью также отличается и грудная клетка ребенка. Если ее стеснять тесной одеждой, она достаточно легко изменяет свою форму.

К 6 годам уже достаточно хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но остаются по-прежнему слабыми мелкие мышцы, из которых особо выделяются мышцы кистей рук. Именно поэтому детям не составляет труда выполнить задания в ходьбе, беге, прыжках. Однако испытывают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста гораздо ниже, чем в более поздних возрастах, поэтому упражнения, требующие статического напряжения мышц, крайне утомляют детей. Крайне важно, как можно точнее дозировать занятия, проводимые с детьми, очень внимательно следить за нагрузкой детей дошкольного возраста во время их самостоятельных игр, чтобы не было перегрузки движением и в последствии физической усталости.

Дети старшего дошкольного возраста воспринимают разучиваемые движения аналитически, и это значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет и улучшает формирование двигательных навыков [43, С.26].

Ускоренное формирование морфофизиологических признаков характеризует развитие центральной нервной системы. Так, поверхность мозга ребенка старшего дошкольного возраста составляет 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Развитие лобных долей мозга происходит также стремительно и бурно; дети старшего дошкольного

возраста уже способны осознавать последовательность событий и понимать достаточно сложные обобщения.

В этом возрасте происходит совершенствование основных процессов: возбуждение, и особенно торможение, легче в данный период формируются все виды условного торможения. Детям дошкольного возраста необходимо дозировать задания, основанные на торможении, так как выработка тормозных реакций неизменно сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, а это, в свою очередь, свидетельствует о большой нагрузке на нервную систему.

Недостаток точности в движениях детей также можно отнести к особенностям, связанным с уровнем развития центральной нервной системы. Для выполнения какого-либо движения, точно соответствующего с данным заданием, необходимо осознать движение, суметь с достаточной силой напрячь нужные мышцы и затем исключить из работы ненужные, правильно дозировать напряжение мышц во время их работы и т.д.

Также заметны особенности кожи ребенка дошкольного возраста. Она гораздо тоньше и нежнее кожи взрослого человека. Именно поэтому несколько хуже «защищает» глубже лежащие ткани, меньше защищает их от механического, химического раздражения, от действия резких температур. И это крайне необходимо учитывать при правильной постановке физического воспитания в детском саду.

Интенсивный рост ребер и изменение их положения происходит также в 6 лет. Форма грудной клетки меняется за счет увеличения в длину ребер. Так как передняя часть грудной клетки опускается вниз, резко возрастает возможность изменения объема грудной клетки во время дыхания. «Брюшное» дыхание, наблюдаемое раньше, определялось работой мышц диафрагмы и брюшного пресса, теперь же оно становится «грудобрюшным»: ведущую роль в организации входа и выхода начинают играть межреберные мышцы. Резервный объем вдоха благодаря происходящим морфологическим

перестройкам начинает заметно увеличиваться, что создает благоприятные условия для работы легких при физической нагрузке.

Семья и ДОУ непосредственно отвечают за физическое развитие ребенка. Под данным термином понимают совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процессы его роста и развития [10, С. 31]. Дети с нормальным физическим развитием имеют правильную осанку, пропорциональное соотношение веса, роста, окружности грудной клетки и соответствующие возрастным нормам функциональные показатели.

Целостность физического развития складывается из нескольких составляющих качеств:

1. Характеристикой быстроты является способность за короткое время выполнять двигательные действия. Дети дошкольного возраста начинают стремиться к быстрым движениям. Это обусловлено особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстрой сменой процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий.

2. Сила есть результат проявления функциональных свойств нервно-мышечного аппарата, выраженный в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Увеличение силы связано с нарастанием мышечной массы и с увеличением ее активности, благодаря изменению структуры, химизма и совершенствованию нервной и гуморальной регуляций.

Рост силовых способностей отмечается с 4 до 5 лет, а в период от 5 до 6 лет обнаруживается некоторое замедление развития силовых показателей. У детей дошкольного возраста преобладает тонус мышц-сгибателей над тонусом мышц - разгибателей. В возрасте 6-7 лет отмечается значительное

развитие силы при сгибании туловища, бедра и при подошвенном сгибании стопы.

От 4 до 7 лет нарастание максимальной силы почти не сопровождается изменениями ее относительного показателя. Причинами этого является несовершенство нервной регуляции и функциональная незрелость мотонейронов.

4. Скоростно-силовые качества в теории и методике физической культуры характеризуются как способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Скоростно-силовые качества уже достаточно оформлены в дошкольном возрасте и обнаруживаются в прыжках, в метании, движении со старта и ударах по мячу.

5. Одним из показателей развития двигательной функции детей дошкольного возраста является координация движений. Долгое время для характеристики координационных способностей при выполнении двигательных действий применялся термин «ловкость», хотя по современным представлениям, термин «координационные способности», трактуется значительно шире.

Координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением, согласованностью и соразмерностью движений, а также с удержанием позы, а ловкость - в тех, где есть не только регуляция движений, но элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.

Развитие ловкости протекает на протяжении первых 7 лет жизни ребенка чрезвычайно активно, менее других физических качеств обусловлена генетически и относится к наиболее тренируемым.

6. Выносливость – способность противостоять утомлению в процессе длительного выполнения какой-либо деятельности. Развитие выносливости у

мальчиков и девочек дошкольного возраста развивается по-разному. Так, продолжительность бега у мальчиков увеличивается в 2 раза, а пробегаемая дистанция в 2-3,5 раза; у девочек эти величины несколько меньше. Наибольшие темпы прироста приходятся у девочек на 4-й и 6-й год жизни, а у мальчиков на 4-й и 7-й годы.

7. Гибкость – это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловлено морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев. В дошкольном возрасте дети обладают хорошей гибкостью, однако в отличие от других способностей гибкость в возрасте от 3 до 7 лет не имеет четкой тенденции к постепенному увеличению. Периоды активизации темпов прироста сменяются периодами стабилизации. В период первого полуростового скачка отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Возраст 6-8 лет многие авторы характеризуют как период снижения уровня гибкости, а также не рекомендуют направленно развивать ее, так как это, во многом, нецелесообразно и травмоопасно.

Зачастую этот список дополняется такими показателями, как сила мышц кистей, сила мышц спины, скоростно-силовые качества, сила мышц верхних конечностей, скоростно-силовые качества плечевого пояса, статическое равновесие, объем двигательной активности. Все указанные качества диагностируются с использованием специальных инструментов и сравниваются со среднестатистическими показателями физического развития ребенка того или иного возраста, составляющими норму возрастного развития.

Многие авторы, занимающиеся проблемой воспитания детей дошкольного возраста, в том числе и физического, указывают на необходимость учета половых особенностей детей и формировании

соответствующего полу ролевого поведения мальчиков и девочек в процессе занятий детей дошкольного возраста физическими упражнениями. Пол ребенка оказывает влияние на темпы овладения навыками в некоторых видах движений.

Л.Е. Семенова отмечает, что в старшем дошкольном возрасте возможно наличие некоторой вариативности в становлении и проявлениях полоролевых отношений, в частности существование у детей ряда типов полоролевых предпочтений (маскулинных, феминных, андрогинных, недифференцированных), возникновение которых социально обусловлено. Их специфические возрастные и индивидуальные особенности в определенной мере определяют своеобразие становления самооценки и притязаний, а также характер их взаимосвязи.

Наличие двигательных предпочтений в зависимости от пола отражается и на содержательной стороне двигательной деятельности детей дошкольного возраста. Так у мальчиков большое место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазание, борьба, спортивные игры); у девочек предпочтения отдаются играм со скакалкой, с мячом, упражнениям в равновесии (ходьба по бревну, скамейке), танцевальным упражнениям. В то же время, такие виды как подвижные игры, эстафеты, плавание нравятся и мальчикам, и девочкам. Недифференцированное по полу применение средств обучения и развития в лучшем случае малоэффективно.

Определить физическую подготовленность детей дошкольного возраста поможет изучение типа конституции ребенка. Это необходимо для того, чтобы выработать индивидуальный подход к вопросу физического воспитания учащихся.

На тип конституции, безусловно, влияют индивидуальные особенности (физиологические, морфологические, психологические), антропометрические данные, деятельность нервной и эндокринной систем, состав тела,

метаболизм, структура и функция внутренних органов, а также особенности иммунитета человека.

Тонкий скелет, длинные нижние конечности, малый объём мышечной и жировой ткани, острый межреберный угол, впалый или прямой живот и сутулая спина относят к астеноидному типу.

Торакальному типу свойственны проработанная грудная клетка, большая емкость легких, активные части лица, принимающие участие в дыхании, нормальное жировое отложение, развитая мускулатура. Умеренно выражены физиологические изгибы позвоночника, к прямому приближается эпигастральный угол, не выступает живот, а ноги прямые.

У мышечного типа, как можно догадаться из названия – сильный костяк и высокий уровень формирования мышечной ткани, контуром мышц ярко выражен, жировое отложение - умеренно выраженное. Грудная клетка цилиндрической формы, длина её средняя, эпигастральный угол прямой, плечи высоко стоящие и широкие, спина ровная. Улица округлая или квадратная формы.

А вот у дигестивного типа все наоборот: шея, как правило, короткая, зато сильно развита нижняя треть лица, спина плосковата, грудная клетка конической формы короткая и широкая, а эпигастральный угол тупой. Виден живот и жировые складки, ноги - X-образной формы.

Факторы, которые влияют на становление ребенка, когда он пробует произвольные движения, в том числе и основные, тоже имеют свою классификацию на внутренние и внешние.

Внутренние факторы, это биологические, к ним относятся: особенности нервной системы, периоды созревания органов и систем жизнедеятельности; задатки двигательных способностей, данные природой; индивидуальные конституционные особенности. Если ребёнок впервые встал на ноги в возрасте 9-12 месяцев, его развитие идёт подходящими темпами, и, значит, малыш здоров. В этот момент у него идет необходимое созревание и

развитие опорно-двигательного аппарата. Эти двигательные способности, данные от природы – основная база, позволяющая овладеть отдельными видами движений. Кто-то быстро бегает, хорошо прыгает или лучше всех видит и т. п.

Особенности нервной деятельности такие, как быстрота, баланс процессов возбуждения и торможения, сила также отражаются на приобретении двигательных навыков. Быстрее они формируются у спокойных детей, возбудимые, как ни странно, развиваются медленнее. Связано это с тем, что они способны делать лишь кратковременную работу, им требуется переключение с одного упражнения (игры) на другое.

К внешним факторам отнесем среду и обучение. Они обязаны формироваться с учетом потребностей ребенка. Рациональные способы выполнения целей в урезанный срок и оптимальное развитие двигательных способностей достигаются исключительно целенаправленным воспитанием.

Существуют ключевые характеристики, свойственные физическому воспитанию. Оно решает образовательные, оздоровительные задачи, полагаясь на информацию о существующих особенностях - возрастных, анатомо-физиологических и психологических. Таким образом, у ребенка формируется основной спектр движений - рациональных, экономных, осознанных, двигательный опыт и возможность его применения в повседневной жизни.

У оздоровительных задач вполне конкретная цель. Они охраняют и укрепляют здоровье ребенка, а также ведут к гармоничному психосоматическому развитию, увеличению работоспособности, улучшению защитных функций путем закаливания, формированию устойчивости к любым заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Оздоровительные задачи уточняются с учетом индивидуальных особенностей развития организма каждого ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;

- завершение процесса окостенения опорно-двигательного аппарата;
- правильное формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связок и суставов;
- развитие гармоничного телосложения;
- контроль роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей [41, С.77].

Благодаря оздоровлению ребенка совершенствуется работа его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формируется умение понимающе относиться к изменениям нагрузки и внешних условий. Чтобы добиться такого результата, в процессе воспитания ребенка требуется улучшать подвижность его грудной клетки, увеличивать емкость легких, тренировать терморегуляцию, нервные процессы, поддерживать в постоянном тонусе органы чувств.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). В процессе физического воспитания ребенок:

- получает знания о физических упражнениях, их структуре, благотворном влиянии на организм; отдает отчет своим двигательным действиям;
- учится по терминологию – физкультурную и пространственную (шеренга, колонна, исходное положение и др.; вверх—вниз, вперед—назад и др.), узнает о новых движениях, упражнениях и играх;

– знает, как называется предмет, снаряд или пособие, понимает правила и способы пользования ими;

– у ребенка формируется телесная рефлексия, так как он познает свое тело [36, С. 52].

Следующие воспитательные задачи имеют место в процессе физического оздоровления:

– желание ежедневных физических нагрузок;
– способность в самостоятельной двигательной деятельности с умом воспроизводить физические упражнения;

– приобретение пластичности, грации и выразительности движений;

– творчество, самостоятельность, инициативность;

– взаимопомощь и самоорганизация [36, С.53].

Ко всему прочему ребенок приобретает гигиенические навыки, привычку к самообслуживанию, потребность помогать взрослому, чтобы организовать и провести различные спортивные игры.

Благодаря физическому воспитанию:

– формируются положительные черты характера (скромность, организованность, отзывчивость и т.п.);

– закладываются нравственные основы (чувства товарищества, собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение работать в коллективе);

– осуществляется воспитание волевых качеств (уверенность в своих силах, смелость, настойчивость в преодолении трудностей, решительность, выдержка, самообладание);

– на первом месте - культура чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Современные программы физического воспитания в детском саду ставят задачу вырастить детей физически здоровыми, закаленными, выносливыми, волевыми, сообразительными, привить им жизненно

необходимые двигательные навыки и умения, чтобы дети умели легко и красиво ходить, бегать, точно метать, смело преодолевать возникшие на их пути трудности, чтобы в будущем могли успешно учиться, активно трудиться и защищать свою Родину. Большое значение в современных программах придается развитию творческих способностей учащихся, приобщению детей к общечеловеческой культуре, моральным нормам, регулирующим поведение людей в обществе и т.д.

В три года ребёнок осваивает и совершенствует ранее неизвестные виды движений, особо активная зона при этом - пальцы рук и кисти, а также закрепляет и улучшает навыки освоенного – ходьбы, прыжков, бега, подбрасывания и ловли мяча, плавания.

Через год малыш начинает формировать свои первые осознанные цели. Как правило, они привязаны к достижениям спортивного характера; быстрее всех пробежать, дальше метнуть и т.п. Особое внимание - освоению техник бега, метания, прыжка, элементов игры с мячом, акробатики, катания на коньках, лыжах и плавания.

Сложные упражнения с точки зрения техники – направление физического воспитания для детей пятилетнего возраста. Главное - умение правильно, то есть в соответствии с заданием, размещать тело в пространстве, воссоздавать заданную траекторию, скорость, направление и темп. Ловкость, быстроту и гибкость лучше всех развивают такие спортивные движения, как бег, прыжки, метание и др.

Когда ребенок перешагивает шестилетнюю возрастную планку, большее внимание - специализированным тренировкам, которые посвящены отдельным физическим качествам и способностям. В приоритете - выносливость и быстрота, а также овладение более сложными видами движений.

Чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий:

- подобрать подходящие средства и методы обучения; упор дается на творческую направленность процесса;

- наряду с подвижными играми и упражнениями, спортивными праздниками, утренней гимнастикой и любым другим физкультурным досугом, то есть традиционными формами работы следует использовать и нетипичные, такие как ритмическая гимнастика, занятия спортивными танцами и на тренажерах и пр.

Под влиянием возможных для выполнения упражнений весь организм ребенка крепнет и развивается. Но выбор комплекса занятий обязан соответствовать его возрастным особенностям, в частности, учитывать работу сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата.

Движения ребенка постоянно меняются, это можно заметить, изучая строение и функции отдельных систем и органов, которые также находятся в динамике. Так происходит процесс роста и развития детского организма.

Когда осуществляется грамотная постановка работы по физической культуре, дети планомерно знакомятся с новыми видами спорта такими, как бег, прыжки, ходьба, лазанье, метание. От них не требуется больших затрат внимания, все движения, характеризующие направления, даются легко. При этом велико их физиологическое значение: повышается обмен веществ, стимулируется деятельность сердечно-сосудистого и дыхательного аппарата, задействуется большая часть мышц, тем самым они развиваются, толкают к прогрессу и костные рычаги.

Особенности физиологии детей дошкольного возраста обуславливают задачи физического развития и требования к организации воспитательной работы в ДОУ:

- формирование правильной осанки и развитие всех групп мышц;
- повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- побуждение детей к самостоятельному закаливанию в условиях дома

и детского сада;

- формирование у детей ценностного отношения к собственному телу;
- увеличение запасов двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта;
- расширение знаний детей о многообразии физических и спортивных упражнений;
- развитие у детей настойчивости и выдержки, стремления к качественному выполнению движения;
- целенаправленное развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости;
- развитие умения правильно оценивать свои силы;
- развитие координации движений, чувства равновесия, ориентировки в пространстве, скоростной реакции [13, С.21].

Для решения этих задач используется целый комплекс методов и средств физического развития и воспитания субъектного отношения к собственному здоровью:

1. Беседы о гигиене, подразумевающие обучение детей знаниям о режиме дня, сна и бодрствования, утреннем и вечернем туалете, особенностях здорового питания и др. Подобные знания формируют у ребенка самостоятельность в удовлетворении первичных потребностей, понимания необходимости принятия ответственности за собственное здоровье. Беседы могут проводиться как воспитателями ДОУ, так и родителями детей. Обсуждение содержания этих бесед родителями с воспитателями помогает повысить их эффективность.

2. Закаливание. Регулярное закаливание способствует координированной работе всех физиологических систем организма – энергетической, дыхательной, сердечно-сосудистой, улучшает обменные процессы, создает защитный барьер перед различными вредными воздействиями. Основными принципами закаливания являются: комплексное

использование природных факторов, постепенное увеличение силы воздействия закаливающих процедур, непрерывность их проведения, направленность процедур на различные участки тела с чередованием силы и интенсивности их воздействия, осуществление закаливания на фоне теплового комфорта организма, создание условий благоприятного эмоционального состояния детей в процессе выполнения закаливающих процедур.

Закаливание, как и беседы о гигиене могут проводиться и в условиях ДООУ, и в семье. При этом родители должны обладать всей полнотой знаний об особенностях проведения данной процедуры.

3. Физические упражнения – основной инструмент физического воспитания. Используются различные виды физических упражнений:

3.1 Бег – оказывает положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, мышц тела, создавая основу для развития быстроты и выносливости. Бег является простым видом активности, который можно инициировать в игровом виде в ходе прогулок родителями, в ходе отдельных беговых упражнений, соревнований воспитателями ДООУ.

3.2 Общеразвивающие упражнения, куда входят комплексы упражнений для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Обычно выполняется комплекс из 6-10 упражнений, по паре упражнений на каждую группу мышц. Данные упражнения лучше выполнять под руководством квалифицированного специалиста, но при специальном обучении их технику могут освоить и родители, для того чтобы воспроизводить эти упражнения в домашних условиях.

3.3 Танцевальные упражнения под музыку, хореография. Танцы способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию ловкости, быстроты, ритмичности, плавности, непринужденности и выразительности движений. Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют нормализации эмоционального состояния,

активизации мозговой активности.

3.4 Массаж, улучшающий секреторную функцию сальных и потовых желез, усиливающий окислительные, восстановительные процессы в мышцах. Массаж усиливает кровообращение, увеличивает теплоотдачу. Выделяют несколько видов массажа: точечный массаж, массаж всего тела, отдельных частей тела. Первичными навыками массаж могут овладеть и родители ребенка, чтобы делать его в домашних условиях. Воспитатели часто используют техники самомассажа, когда в игровой форме ребенку показываются массирующие движения, а он, самостоятельно перенимая их, массирует себя.

3.5 Различные виды гимнастики. Гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

4. Подвижные игры. Игра является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте. В игре ребенок чувствует себя свободно и непринужденно. В такие игры можно играть на улице, отсутствие жестких требований к организации и проведению позволяет их устраивать и родителям. В ДОУ подвижные игры организуются на спортивных площадках и на приусадебных участках.

5. Физкультминутки – небольшой по длительности комплекс упражнений на растяжку и расслабление мышц шеи, спины, кистей.

6. Спортивные праздники и соревнования, которые проводятся в ДОУ с частотой раз в месяц. В этих мероприятиях активное участие могут принимать родители. Мероприятия включают в себя целый комплекс игровых упражнений с элементами соревновательности.

1.3 Диагностика физической подготовки детей дошкольного возраста

Физической подготовкой называют «педагогический процесс,

направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека». Выделяют общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Общей физической подготовкой называют «процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека».

Задачами общей физической подготовки являются:

- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

- развитие всех основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости;

- создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам человеческой деятельности [43, С. 80].

Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

В возрастной физиологии используется целый ряд методов, позволяющих определить уровень физической подготовки детей. Рассмотрим некоторые из них.

Для оценки уровня готовности ребенка к физической активности используется метод антропометрии. Это измерение морфологических характеристик тела, таких как вес тела, длина тела, окружность грудной клетки и талии, обхват плеча и голени, толщина кожно-жировых складок),

что позволяет количественно описать его строение. С помощью измерительных приборов (антропометр, сантиметровая лента, толстотный циркуль, калипер, штангенциркуль) производят измерение размеров тела и его частей (продольных, поперечных, обхватных, весовых, толщины жировых складок); определяют тотальные размеры тела, соматические типы и состав массы тела.

Физиологические методы позволяют изучать функциональные показатели (жизненная емкость легких, сила сжатия кисти, становая сила), отражающие уровень анатомического строения, и некоторые функциональные возможности организма. Биохимические методы позволяют изучать состав крови, слюны, мочи и других жидких сред, и продуктов жизнедеятельности организма. Функциональные пробы позволяют исследовать любую физиологическую систему в процессе ее функциональной активности. Например, дозированные нагрузки (умственные – для выяснения механизмов умственной работоспособности, физические – для оценки физической работоспособности и ее физиологических механизмов); пробы с задержкой дыхания при исследовании дыхательной функции; водные и солевые нагрузки – при оценке функциональных возможностей выделительной системы и другие.

Самой распространенной формой диагностики физической подготовки детей дошкольного возраста выступает тестирование. Контрольные упражнения (тесты) — это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период.

Контрольные испытания должны отвечать ряду требований, реализация которых помогает решать проблему любых контрольных испытаний - проблему стандартизации тестов.

К таковым относятся:

1. Тест должен обладать избирательностью по отношению к

изучаемому явлению – валидностью. Валидностью теста называют меру соответствия результатов проведенного эксперимента с предлагаемыми результатами идеального, мысленно построенного эксперимента.

2. Непременным условием избирательности теста является его надежность. Надежностью называется свойство теста давать идентичные результаты:

– при многократных исследованиях одним и тем же экспериментатором на одних и тех же занимающихся;

– при проведении исследований одним и тем же экспериментатором на разных (аналогичных) группах занимающихся;

– при проведении исследований разными экспериментаторами в одной и той же группе;

– при проведении исследований разными экспериментаторами в разных (аналогичных) группах.

3. Тест должен обладать определенной стойкостью к действию сопутствующих факторов. Тест должен отражать только то состояние испытуемых, которое вызвано действием экспериментального фактора, а не факторов, возникших непредвиденно.

4. Тест должен обладать емкостью, т.е. способностью вбирать в себя максимум информации, тонко реагируя даже на небольшое изменение состояния занимающегося.

5. Тест должен быть доступен и прост в выполнении всем отобранным для исследования занимающимся, должен соответствовать физическим и психическим возможностям ребенка.

6. Тест не должен учитывать те факторы образовательного процесса, которые в данный момент не являются предметом детального изучения.

7. Тест должен обладать свойством измеримости, представления данных в каких-либо объективных показателях (секундах, килограммах, сантиметрах, числе повторений). Желательно, чтобы тесты отличались

простотой измерения (или оценки) и были наглядными по конечным результатам.

8. Тест должен исключать влияние прошлого двигательного опыта и морфофункциональных особенностей развития испытуемых.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнивать подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания детей дошкольного возраста оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

Для определения физической подготовленности детей дошкольного возраста некоторые исследователи предлагают использовать лишь тесты, характеризующие физические качества, другие, представляют комплекс тестов, оценивающих как развитие физические качества, так и степень сформированности двигательных навыков. И те, и другие используют гендерный подход к вопросам развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

В этой связи для определения развития физических качеств авторы предлагают использовать различные тесты. Чаще всего развитие скоростных способностей у детей дошкольного возраста определяют с помощью бега на короткие дистанции (10, 20, 30 м). В беге с высокого старта нарастание скорости происходит постепенно и достигает своего максимума, в зависимости от возраста детей, на 3-6 секундах. Для максимальной скорости, которую они удерживают 1-2 с, характерны наибольшие показатели длины и частоты шагов. Это подтверждается также тем фактом, что наивысшей скорости бега дети дошкольного возраста всех возрастных групп обоего пола

достигают на дистанции 30 м. По скорости бега на дистанциях 10, 20 и 30 м мальчики всех возрастных групп превосходят девочек, кроме разницы на дистанции 10 м у детей 7 лет, а также на дистанции 30 м у дошкольников 4 лет и 7 лет.

Определять уровень развития силы у детей дошкольного возраста исследователи предлагают с помощью кистевого динамометра, а также с помощью упражнений «подъем туловища в сед из положения лежа» и «подъем ног из положения лежа».

Уровень развития гибкости у детей предлагается измерять с помощью теста «наклон вперед из положения стоя».

Для измерения силы ног и рук используют тесты скоростно-силового характера: «прыжок в длину с места», «бросок набивного мяча», несколько реже «прыжок в высоту с места».

Определять развитие ловкости авторы предлагают с помощью теста «челночный бег». Большинство исследователей предлагают пробегать 30 м (3 отрезка по 10 м). Выносливость у детей дошкольного возраста предлагается определять по результатам длительного бега.

Для определения уровня готовности к работе на выносливость выполняют функциональную пробу, суммарно занимающую 3 минуты и состоящую из 2-х серий (20 приседаний, бег на месте, 30 прыжков на месте). По показателям ЧСС в покое и после работы вычисляется готовность ребенка к выполнению работы на выносливость.

Для оценки физической подготовленности многие исследователи применяют не только общепринятые тесты, но и другие упражнения. Так Ю.И. Сбруев предлагают использовать многоскоки, Ю.Н. Салямин - бег «на четвереньках», О.Л. Трещева - прыжок с поворотом на 360 и подскоки под речитатив, В.И. Усаков – подтягивание у мальчиков и сгибание-разгибание рук в упоре лежа у девочек, Л.Б. Спиридонова – прыжок в длину. А.Б. Юшин предлагает для определения скоростной силы использовать прыжки через

скакалку.

Определяя степень сформированности двигательных навыков, авторы, как правило, предлагают использовать следующие тесты: бег на 30 м, метание на дальность, прыжки в длину с разбега, лазание по гимнастической стенке.

Количество тестовых заданий, по которым можно определить физическую подготовленность, сильно разнится у разных авторов.

Так для оценки развития физических качеств А.А. Ругина предложила использовать три упражнения (бег 120 м, бег на 10 м, метание в вертикальную цель). Н.А. Ноткина предлагает выполнять десять заданий.

Частота проведения тестирования у разных авторов не совпадает. Так В.Н. Шебеко предлагает проводить ее два раза в год. Ю.Н. Салямин предлагает проводить оценку физической подготовленности три раза в год.

Разработано достаточно много тестов для оценки физической подготовленности детей. В практике чаще используются следующие:

1. Бег на 10 м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию)

Намечаем на асфальте линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м от нее) помещаем ориентир (заметный предмет – кубик, кегля). Это делается для того, чтобы ребенок, после того как перечет финиш, не останавливался резко. Даются две попытки, между ними отдых - 5 мин.

По команде «на старт» спортсмен приближается к черте, встает в удобную позу. Сбоку от линии старта стоит воспитатель с секундомером. Взмах флажка - сигнал разбега. Когда старт пересечен, включается секундомер и выключается тогда, когда ребенок достигает финишной линии. Выбирается лучший результат из двух попыток.

2. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества)

Выполняем задание на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На ней прочерчиваем линии старта и финиша. Двое взрослых работают

на тестировании; один - с флажком на старте, второй (с секундомером) – у линии финиша. За ней на расстоянии 5-7 м на словах «внимание» ребенок подходит к линии старта и выбирает стартовую позу. После команды «марш» – взмах флажком (он дается сбоку от ребенка). В это время на линии финиша стоит воспитатель и включает секундомер. В перерывах между забегами есть время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, по факту вносится лучший результат.

3. Бег 10 м между предметами.

Время, потраченное на пробегание 10 метров, определяло ловкость. По дороге устанавливались предметы (мячи набивные, кубы, кегли и т.п.). Их было 8-10, один ребенок огибает справа, другой с левой стороны. На это есть пара попыток. В протокол записывается лучший результат.

4. Бег на расстояние.

Длина дистанции известна заранее. Забег организуется на любой спортивной площадке, где есть беговые дорожки. С помощью этого теста определяется показатель выносливости. Дети стартуют группами по 5-10 человек, темп средний, его задает воспитатель. Ребенок бежит до тех пор, пока не захочет прекратить это соревнование. Время бега фиксируется и определяется длина дистанции, как только спортсмен переключается на ходьбу: число полных кругов, которые преодолел ребенок, умножаются на длину дистанции по кругу, плюсуется те метры, что остались сверх того, за неполный круг, где ученик остановился. Чтобы расчеты были удобные, лучше пометить у себя в документе каждый выполненный круг каким-нибудь условным знаком (крестиком, чертой и т. д.).

5. Прыжок в длину с места.

Его совершают в яму, которую заполнили песком, или на взрыхленный грунт. Данный тест проводят и в зале на мате из поролона, где сделали разметку через каждые 10 см. Прыжок делается по очереди. Всего три

подхода подряд без перерывов. Юным воспитанникам перед началом прыжков потребуется показать движение. Дети постарше выполняют прыжок самостоятельно, самое главное стимулировать ребенка прыгнуть как можно дальше. Длина прыжка замеряется с точностью до 1 см от линии отталкивания до места приземления пятки. Результаты всех трех попыток заносятся в протокол результаты, учитывается - лучший.

В этом виде существуют основные элементы движения: как таковая подготовка к прыжку – слегка наклоняем туловище вперед, руки отводим назад; само отталкивание – силовой толчок двумя ногами одновременно, после взмах руками вперед-вверх; и полет – в начале него ноги согнуты, а вот накануне приземления выносятся вперед; приземление – оно мягкое на прямые ноги и с перекатом с пятки на носок, затем сохраняем равновесие. Для активизации интереса детей стоит разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и дать возможность ребенку до самого дальнего из них допрыгнуть.

6. Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость).

Есть только один способ выполнения этой категории прыжков – сначала, как следует, разбегаетесь, потом прыгаете и контролируете, чтобы ноги были поджаты. Дети совершают по три прыжка по очереди, предварительно сделав по пробной попытке. Записывается лучший результат из них. В замеры длина разбега принято обращать внимание не на положение стартовой линии, а на существующее место толчка. Обычно она составляет 6-7 метров. Показатели хорошо выполненного прыжка: разбег с ускорением, отталкивание с импульсом любой ногой; выпрямление ноги, которой толкнулись, и перемещение полусогнутой в колене маховой ноги, руки перед собой и вверх. Завершается толчок выносом почти прямых ног вперед в полете; и приземление на обе стопы с пятки на носок.

7. Метание набивного мяча массой 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

На этот бросок есть всего две возможности. Спортсмен занимает позицию у линии контроля, берет мяч и бросает как можно дальше; в процессе метания одна нога остается впереди, другая перемещается назад. Ступни обеих ног при этом ни в коем случае не отрываются от земли.

8. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

По два – три пробных прыжка предлагается выполнить детям. Стартовая высота соответствует 25-30 см. В том случае если ребенок не преодолевает ее, она сокращается на 3 см, если все наоборот – растет на 3 см. Длина разбега также составляет 5-7 метров. В качестве перекладины выступают 2,5 метра натянутой резинки, которая крепится к стойкам с делениями на сантиметры. Она также предупреждает падение в моменты, если ребенок за нее цепляется.

Качественные показатели: планомерный разбег; толчок удобной ногой; ее выпрямление, а следом перемещение маховой ноги, которая полусогнута в колене, руки вперед и вверх при завершении отталкивания; переход через резинку в группировке (согнутые ноги в коленях приближены к груди, голова наклонена вперед); приземление на полусогнутые ноги.

9. Прыжок в высоту с места.

Здесь имеет значение только количественный результат, т.е. показатель высоты, которую смог преодолеть ребенок. Чтобы ее измерить, ребенок в момент прыжка использует измерительную ленту. Ее спортсмен вытягивает из обоймы, которая прикреплена к полу, другой конец ленты на поясе у совершающего прыжок. Участнику предлагают подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

10. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Равновесие определяется продолжительностью нахождения в какой-либо из поз: на одной ноге, либо другой, опираясь на голень опорной. Секундомер засекает время удержания равновесия. Его потерей считается опора на обе ноги или нестабильное положение опорной. Всего две попытки.

11. Бросок теннисного мяча удобной рукой (тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка)

Разнообразное по вариациям упражнение. Бросок можно делать любой свободной рукой, используя способ «из-за спины через плечо». Дорожка для выполнения задания шириной 4-5 метров, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

12. Челночный бег 3 раза по 10 м (позволяет уловить способность быстро и точно реагирования в соответствии с изменяющимися требованиями).

Спортсмен замирает у контрольной линии, по сигналу «марш» воспитатель запускает секундомер, а ребенок трехкратно покоряет дистанцию в 10 метров, на ней размещены кубики (5 шт.). Задача участника - оббежать каждый элемент, не задевая его. Время бега суммируется.

13. Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости).

Со скрещенными на груди руками, ребенок ложится на гимнастический мат. После команды «начали» он поднимает туловище, колени не сгибаются – для этого воспитатель слегка их придерживает, находясь рядом со спортсменом на мате, садится и опять ложится. В расчет берется количество подъемов. Есть несколько признаков правильного выполнения упражнения: локти при подъеме не касаются мата, спина и колени - прямые. Лучший результат засчитывается из двух попыток.

14. Сила мышц спины, или становая сила.

Для измерения этого показателя используется становой динамометр. Его рукоятка в момент получения данных обязана находиться на уровне

коленей, добиться чего легко, используя съемную цепь оборудования. Ребенок размещается на доске с ввинченным в планку крюком, сгибается в пояснице, берется за ручку динамометра обеими своими руками, и затем плавно, без рывков не сгибая коленей, с усилием выпрямляется до отказа. Данные об измерении обновляются после выбора лучшего результата в ходе использования 2-3 возможностей; точность измерения до 1 кг.

15. Мышечная сила кистей обеих рук.

Здесь также используется динамометр, но ручной. Сначала ребенку объясняют правила работы с прибором и зачем он нужен. Во время исследования спортсмен обязан занять исходное положение – это стоя с опущенными руками. Далее по инструкции: взять динамометр, опустить руку и отвести ее немного в сторону, затем как можно сильнее сжать прибор. Каждому ребенку дается три попытки: два раза левой и правой рукой, а затем поочередно. По мнению специалистов, именно трехкратное измерение даст ребенку возможность эффективнее выполнить задание. Погрешность подсчетов - 0,1 кг.

16. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок)

Тест проходит при участии двух воспитателей. Один придерживает колени спортсмена, другой ведет измерение. Выглядит это все вот так: ребенок располагается на гимнастической скамейке, ее поверхность считается нулевой отметкой, наклоняется и пытается не изменить положение колен. От того насколько низко получится наклониться ребёнку и зависит результат, если он не достиг и нулевой отметки, результат принимает знак «минус», если наоборот, хотя бы кончиками пальцев, то «плюс». Выполняя этот тест, можно завлечь ребенка игровым моментом «достань игрушку».

Таким образом, тестирование физической подготовленности детей дошкольного возраста – это не только часть целостной диагностической работы в области физического воспитания детей, но и основа для

выдвижения задач и прогнозов примерных результатов индивидуальных показателей двигательного развития детей. Это важный момент в разработке маршрутов дальнейшего развития детей дошкольного возраста и в определении средств, обеспечивающих предполагаемое возможное улучшение двигательного развития детей.

1.4 Выводы по первой главе

В данной главе были выделены теоретические аспекты физиологии детей дошкольного возраста в ДОУ.

Возрастная физиология, будучи относительно большим самостоятельным разделом физиологии, изучает процессы, протекающие в организме на протяжении всей жизни, начиная от оплодотворения яйцеклетки и кончая старостью и смертью. Возрастная физиология изучает закономерности роста, выясняет деятельность разных физиологических систем, начиная с целостного организма и до его субклеточных структур. В понимании закономерностей возрастного развития организма возрастная физиология использует результаты, полученные в опытах на животных, и переносит их с определенной поправкой на человека.

Согласно современным данным отечественных исследователей активное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств начинается с ранних лет жизни человека.

В своих исследованиях Б.А. Никитюк, С.С. Дареная, Н.Г. Маркова, В.Н. Новохатько, Ю.В. Давыдов, В.П. Губа и др. указывают на то, что существует четкая необходимость в оптимизации учебного и воспитательного процесса. Осуществить эту оптимизацию авторы предлагают через индивидуализацию педагогических воздействий, подбор таких средств и форм воспитания и обучения, которые были бы наиболее адекватны биологическим задаткам каждого ребенка. Типы конституции

организма, типы высшей нервной системы и прочие отличия объединяют детей, сходных по данному качеству, но, возможно, отличающихся другими своими качествами. Важно учитывать типологию детей, предъявлять им требования дифференцированно, с учетом особенностей каждого ребенка. Таким образом, задачу оптимизации учебного процесса можно решать путем разработки педагогических воздействий, соответствующих индивидуальным потребностям детей.

Значимым условием успешного решения педагогических задач является диагностическая работа. Возможность получения разносторонней информации о ребенке, уровне развития его физических качеств и степени сформированности двигательных навыков, определяет качество проведения дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы с детьми и является основой индивидуального подхода к ребенку. Объективная диагностика расширяет возможности индивидуализации процесса физического воспитания детей.

Глава 2. Практика физического воспитания детей дошкольного возраста на основе индивидуального подхода

2.1 Модель и педагогические условия индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста

Под моделью в контексте данной работы понимается «мысленно представляемая или материально реализуемая система, которая, отражая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает новую информацию об объекте» [17, С.65]. В исследовании использовалась модель индивидуализации физического воспитания детей дошкольного возраста, разработанная Э. Я. Степаненковой [15, С.33]. Представленная модель рассматривается автором как совокупность закономерных, функционально связанных компонентов, составляющих определенную целостную систему. Данные компоненты-блоки: целевой, диагностический, педагогический, результативный. Связь этих блоков представлена на рис.1.

Данная модель опирается на личностно-ориентированный и деятельностный подходы. Кратко охарактеризуем каждый из них. Личностно-ориентированный подход - это методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечить и поддержать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности.

Основы деятельного подхода в психологии заложил А. Н. Леонтьев. Он исходил из различения внешней и внутренней деятельности. Первая складывается из специфических действий для человека с реальными предметами, осуществляемых путем движения рук, ног, пальцев.

Социальный заказ общества: повышение уровня физической подготовленности и здоровья детей дошкольного возраста



Цель: индивидуализация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста



Методологические основания

Личностно-ориентированный подход



Деятельностный подход

Педагогические условия, обеспечивающие эффективность индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста



Программа физического воспитания дошкольников с учетом их индивидуальных особенностей

Этапы		
Подготовка	Организация	Реализация



Структурные компоненты процесса физического воспитания детей дошкольного возраста			
Мотивационный	Когнитивный	Деятельностный	Оценочный



Результат: индивидуальный уровень физической подготовки, овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков, повышение уровня здоровья

Рис.1 Модель индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста

Вторая происходит посредством умственных действий, где человек оперирует не с реальными предметами и не путем реальных движений, а использует для этого их идеальные модели, образы предметов, представления о предметах. А. Н. Леонтьев рассматривал человеческую деятельность как процесс, в результате которого в качестве необходимого момента возникает психическое «вообще». Он считал, что внутренняя деятельность, являясь вторичной по отношению к внешней, формируется в процессе интериоризации - перехода внешней деятельности во внутреннюю.

Структура модели построена на единстве и взаимосвязи составляющих её компонентов:

- социальный заказ;
- цель;
- методологические основания педагогического процесса;
- педагогические условия, обеспечивающие эффективность индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста;
- критериальные основания для детей дошкольного возраста;
- результат в виде успешного социального уровня [7, С.24].

Научным обеспечением реализации заявленной модели явились определенные методические принципы. Среди них следует отметить:

- принцип позитивности – ориентация на создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы, сотрудничества;
- принцип последовательности и целостности развития – от простого к сложному, от частного к общему;

– принцип развивающего обучения – учет «зоны ближайшего развития» ребенка;

– принцип оздоровительной направленности и др. [3, С.7].

Эффективное функционирование разработанной модели возможно лишь при наличии ряда педагогических условий. Под педагогическими условиями понимаем совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов, педагогических приемов и материально-пространственную среду, направленных на решение поставленных в исследовании задач.

В данной работе сформулированы и будут апробированы следующие педагогические условия:

– в образовательном процессе дошкольного учреждения реализована модель индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста на основе учёта особенностей телосложения;

– реализована программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей, позволяющая значительно повысить физическую подготовленность воспитанников, уровень их здоровья;

– для педагогов дошкольного учреждения разработаны критерии готовности к осуществлению индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Разработанная модель должна соответствовать требованиям, которые необходимо соблюдать в процессе реализации программы индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста. Среди таких требований целесообразно отметить необходимость учета индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей развития детей дошкольного возраста, ведущего вида деятельности в данном возрасте, соблюдения принципов оптимального соотношения процессов развития и саморазвития, системности, постепенности и последовательности, сотрудничества педагогов и детей и т.д.

На первом этапе (подготовительном) происходит планирование, конструирование индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста. Первоначальная задача данного этапа носит диагностический характер.

Педагогическая диагностика, осуществляемая в рамках модели индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, предполагает выявление особенностей физической подготовленности и здоровья детей. Оценивая физическую подготовленность детей целесообразно исходить из таких особенностей каждого ребенка, как его индивидуальный уровень физической подготовленности, качество сформированности двигательных умений и навыков, состояние основных физических качеств и связанных с ними способностей, степень гармоничности соответствующих показателей.

Для диагностирования здоровья детей старшего дошкольного возраста в педагогическом аспекте были использованы следующие индивидуальные показатели: наличие тех или иных функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, частота заболеваний за год, степень и гармоничность физического развития и др.

Следующим подэтапом является дифференциация воспитанников по типам телосложения. Именно на основе данных особенностей целесообразно дальнейшее построение возможных вариантов реализации программы по физическому воспитанию с целью повышения уровня физической подготовленности и уровня здоровья воспитанников.

По результатам педагогической диагностики детей дошкольного возраста можно судить об индивидуальных различиях соответствующих характеристик у каждого ребенка.

Таким образом, происходит разработка индивидуальных программ физического воспитания. Здесь определяются варианты реализации программы физического воспитания в целях повышения уровня физической подготов-

ленности и уровня здоровья воспитанников. Естественно, каждый из таких вариантов разрабатывается для отдельной группы детей дошкольного возраста, характеризующихся определённым типом телосложения.

При этом в каждом из таких вариантов имеют место и некоторые общие, одинаковые для всех средства физического воспитания, которые способствуют физическому и психическому развитию, укреплению организма в целом, обеспечивают профилактику тех или иных отклонений в состоянии здоровья и могут быть реализованы со всеми детьми вне зависимости от типа их телосложения. В то же время какие-то из выбранных средств физического воспитания специфичны именно для данного варианта, поскольку подобраны исходя из их особенностей входящих в какую-то одну подгруппу, и их реализация в работе с другими воспитанниками нецелесообразна и может быть даже вредна.

Это, с одной стороны обеспечивает определенное удобство в работе педагога по реализации задач физического воспитания, а с другой - обеспечивает возможность использования различных вариантов деятельности по физическому воспитанию с учетом телосложения воспитанников.

На втором этапе (организационном) происходит реализации программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Воспитанники под руководством педагога приобретают знания, умения и навыки. Разрабатываемая программа предполагает выделение инвариантной и вариативно-индивидуальной частей. В первую из них входят те средства физической культуры, которые могут быть использованы в физическом воспитании со всеми детьми независимо от типа их телосложения, вторая позволяет реализовать индивидуальный подход. Это предоставляет возможность добиться положительного результата для каждого конкретного ребенка, создать у него необходимый потенциал для дальнейшего обучения в школе.

Третий этап (этап реализации) связан с анализом результатов и определением необходимых коррекционных мер. На данном этапе осуществляется

оценка изменений в уровне физической подготовленности и состоянии здоровья воспитанников, произошедших в результате реализации разработанной программы индивидуализации физического воспитания детей дошкольного возраста на основе учета типа телосложения.

Данные методы оценки целесообразно выбирать исходя из условий их соответствия тому инструментарию, который был использован на первоначальном этапе рассматриваемой модели – в процессе диагностирования индивидуальных особенностей физической подготовленности и здоровья каждого ребенка. Это способствует реализации непрерывности процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, делает его цикличным. По сути заключительный этап перерастает в первоначальный этап, осуществляемый уже на качественно новом уровне.

Индивидуализация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста оказывает положительное влияние на формирование личности каждого ребенка, если она осуществляется в определенной системе: изучение и установление причин формирования особенностей характера и поведения; определение соответствующих средств и методов, четких организационных форм индивидуального подхода к каждому ребенку в общей педагогической работе со всеми детьми. Таким образом, физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста содержит в себе существенные резервы для повышения физической подготовленности и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Для того, чтобы раскрыть соответствующие резервы в полной мере необходимо использовать все возможные средства, имеющиеся в распоряжении педагога физической культуры в условиях дошкольного образовательного учреждения. Иными словами, актуализируется потребность в определении программы физического воспитания, которая может быть реализована в рамках детского сада.

Проектирование соответствующей программы выступает в качестве наиболее значимого педагогического условия представленной модели. Она предусматривает использование на занятиях кроме основных средств физического воспитания, закаливающие процедуры, различные методы оздоровления, коррекционную работу. Создание программы физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей предполагает опору на индивидуальные особенности телосложения ребенка, на взаимосвязи между физическими, психическими аспектами его развития, на возможности дифференциации используемых средств физического воспитания.

Были разработаны критерии готовности педагога к осуществлению индивидуализации процесса физического воспитания и описаны виды деятельности, в которых эта готовность осуществляется. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Критерии готовности и виды деятельности, в которых реализуется готовность педагогов дошкольного образовательного учреждения к осуществлению индивидуализации процесса физического воспитания

Критерии готовности педагога к осуществлению индивидуализации процесса физического воспитания	Виды деятельности
Мотивация и потребность к непрерывному повышению профессиональной компетентности в сфере осуществления индивидуализации процесса физического воспитания.	Реализация полученных знаний и умений на практике в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
Знание индивидуально-личностных особенностей детей дошкольного возраста при проведении физкультурно-оздоровительной	Дифференциальное применение программы физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей детей дошкольного

работы.	возраста.
Овладение навыками проведения физкультурных занятий на основе систематизации и группировки типичных проявлений детей дошкольного возраста.	Практическое применение методов, приемов, форм организации детей на физкультурном занятии.
Наличие навыков медико-педагогического контроля и мониторинга функционального состояния и здоровья детей дошкольного возраста.	Мониторинг результатов физкультурно-оздоровительной работы, тестирование физической подготовленности детей дошкольного возраста.

2.2 Программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуальных особенностей

Была разработана программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей. Программа предполагала дифференциацию детей по типам конституции, проведение занятий с ними по индивидуальным двигательным программам с преимущественным воздействием на ведущие для конкретной типологической группы физические качества.

Данная программа базируется на основных принципах физического воспитания детей дошкольного возраста (принципы развивающего обучения, индивидуализации, оздоровительной направленности и др.), обеспечивает комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач и ориентирована на достижение более высоких показателей двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.

В разработанной программе физического воспитания, учитывающей индивидуальные особенности телосложения детей дошкольного возраста, большая часть времени занятия уделялось развитию ведущего для них двигательного качества:

– для воспитанников астено-торакального типа телосложения - выносливость;

– для мышечного типа - скоростно-силовые качества;

– для дигестивного типа - гибкость, скоростно-силовые качества.

Оставшееся от общего объема занятий время уделялось развитию остальных физических качеств.

Представителям каждого конституционального типа предлагались типоспецифические физические нагрузки, которые в большей мере соответствуют врожденным задаткам занимающихся. Применялся в основном индивидуально-групповой способ проведения занятий. В зависимости от используемых средств двигательные задания выполнялись всей подгруппой либо поточно, либо в форме круговой тренировки. Физическая подготовленность детей оценивалась с учетом типологических особенностей занимающихся.

Физкультурные занятия проводились три раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляла 35-40 минут. Структура занятия была традиционной и состояла из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия была направлена на повышение эмоционального тонуса, активизацию внимания, физиологическую и психологическую подготовку организма к выполнению более сложных двигательных заданий и высокой двигательной активности детей. Начинается занятие со строевых упражнений; различных видов ходьбы, бега, прыжков; затем проводится упражнение на внимание, затем подключается психогимнастика, что способствует объединению деятельности психических функций. Дети выполняют дыхательные упражнения, гимнастику для глаз.

Формы упражнений используются разные - работа по карточкам, выполнение заданий по интересам и др.

Во вводной части занятия пульс детей достигает 50% от числа максимального количества ударов в минуту. Его определяют, вычитая число лет, занимающихся из двухсот двадцати. Детям, страдающим хроническими заболеваниями, часто болеющим, имеющим нарушения в осанке, нагрузка определяется таким образом, чтобы частота сердечных сокращений была ниже на 10 %.

В основной части осуществляется решение наиболее сложных задач. Здесь проводится обучение новым двигательным действиям, повторение и закрепление пройденного материала. У детей астенического типа применялись упражнения с преимущественным акцентом на развитие: силы мышц, координации движений, гибкости, выносливости, быстроты. Целенаправленное развитие перечисленных выше двигательных способностей обусловлено тем фактом, что дети данной группы изначально обладают слабо развитой мускулатурой и предрасположены к развитию такого двигательного качества, как выносливость.

У детей мышечного типа телосложения применялись упражнения направленные на развитие общих скоростно-силовых способностей, ловкости, равновесия.

У детей дигестивного типа телосложения применялись средства физического воспитания с акцентом на развитие таких качеств, как: сила, гибкость, силовая выносливость.

Основная часть занимает 80 % времени от всего занятия и пульс ребенка должен не менее двух раз достигать величины, составляющей 80-90 % максимального пульса. Такой пульс соответствует пику нагрузки.

Оперативный контроль за физической нагрузкой и психическим состоянием детей проводится по исследованию частоты сердечных сокращений. Реакция считается нормальной при частоте сердечных сокращений 140-150 ударов в минуту и 80-90 ударов после выполнения

дыхательных упражнений. Контроль также ведется по визуальному методу наблюдения за внешними признаками утомления занимающихся.

В процессе обучения общеразвивающим упражнениям учитывалась поэтапность их выполнения. Каждое новое упражнение повторялось от пяти до семи раз в зависимости от его сложности.

Во время выполнения комплекса общеразвивающих упражнений особое внимание обращали на осанку детей, их дыхание. Для каждого упражнения предусматривалось название, смена исходных положений. В процессе обучения использовали разные методы (показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение и т. д.) и звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т. д.).

Основная часть занятия предусматривала обучение основным видам движений, которые следовали после комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, лазании и метании, бросании и ловле предметов давались в следующей последовательности: сначала упражнения требующие большей четкости, сосредоточенности внимания, а затем – упражнения большой физической нагрузки.

При изучении программного материала по развитию основных видов движений вначале создавалось целостное представление обо всем двигательном акте, и ребенок выполнял каждое упражнение в общих чертах. При этом был важен четкий показ педагогом упражнения в определенном темпе. Далее приступали к отработке техники выполнения каждого элемента движения. С целью закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков предоставляли возможность детям самостоятельно воспроизводить упражнение, контролируя качество его выполнения.

Для формирования у детей дошкольного возраста прочных умений и навыков в основную часть занятия включали два и более основных видов движений с целью их разучивания. При этом следует принимать одно

упражнение за основное, на которое воспитатель обращает особое внимание. К основному упражнению подбираются другие ранее разученные движения.

Четко подобранные подвижные игры, проводившиеся в конце основной части, способствовали регулированию физической, нагрузки, что чрезвычайно важно. При правильной организации занятий с учетом особенностей телосложения занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у детей умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

После основной части занятия следует заключительная часть, назначение которой состоит в снижении эмоциональной и физической нагрузки, чтобы обеспечить постепенный переход от повышенной* двигательной

активности к ее снижению и приведение частоты сердечных сокращений к норме. При этом важно сохранить жизнерадостное и уравновешенное настроение детей. Для этого детям предлагалась тихая, мелодичная музыка в сочетании с разнообразными движениями: ходьба с выполнением дыхательных упражнений, игры малой подвижности, релаксационные упражнения.

С целью повышения эффективности занятий использовались следующие средства:

- занятия выстраивались в соответствии с задачами на конкретных временных отрезках, с учетом основных физиологических принципов и уровня подготовленности детей;

- педагоги использовали разнообразные методические приемы и способы организации детей с целью выполнения ими упражнений, направленных на увеличение их двигательной активности;

- в процессе обучения сохранялась последовательность изучения движений, подбора и сочетания нового материала с повторением и закреплением усвоенного, учитывались особенности распределения физической нагрузки на детский организм в течение всего занятия;

- особый акцент делался на развитии у детей физических и нравственно-волевых качеств личности;

- в учебной работе использовался разнообразный спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение занятий, которые повышали эмоциональное состояние и активность детей.

В целях эффективной организации физкультурных занятий и повышения их моторной плотности для отбора наиболее рационального сочетания разных видов упражнений, исходя из конкретных задач каждого занятия, следует придерживаться определенных требований:

1. Рациональное сочетание разных видов основных движений должно прежде всего обеспечивать всестороннее развитие организма

ребенка. Поэтому при подборе упражнений надо руководствоваться правилом - не воздействовать на одну и ту же группу мышц подряд, что вызывает утомляемость, а распределять нагрузку на разные группы мышц.

2. Не допускать односторонности в физическом развитии, т.е. обучения только прыжкам или лазанию, так как ребенок быстро утомляется, если занят однообразной деятельностью.

3. Важно подобрать такое сочетание упражнений, которое создавало бы условия для наибольшей двигательной активности детей.

4. Благоприятное влияние упражнений на организм ребенка возможно лишь при целесообразной смене моментов напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха.

5. Подбирая определенное сочетание упражнений, необходимо так чередовать виды основных движений, чтобы дети могли повторить каждое упражнение как можно большее число раз, так как без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные динамические стереотипы, составляющие физиологическую основу двигательных навыков.

6. При подборе упражнений педагогу необходимо руководствоваться основными принципами дидактики: учитывать возрастные особенности детей и степень овладения этими упражнениями, предусматривать постепенное и последовательное их усложнение.

7. В целях экономии времени существенно так сочетать упражнения, чтобы рационально использовалось физкультурное оборудование (например, ходьба на четвереньках по скамейке и спрыгивание с нее). Причем, одно упражнение следует принимать за ведущее, на которое необходимо обратить основное внимание, а другое дать для закрепления или совершенствования.

Для повышения уровня здоровья детей дошкольного возраста использовали комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, куда

входили закаливающие процедуры, различные методы оздоровления, коррекционная работа.

С детьми астено-торакального типа ввиду подверженности простудным заболеваниям и для укрепления нервной системы проводились закаливающие процедуры с постепенным понижением температуры, прохладный душ. Оздоровительно-закаливающие процедуры в реализуемой программе предусмотрены в течение всего дня. Самый доступный, действенный метод укрепления здоровья детей - закаливание воздухом. Влияние воздушных потоков на организм ребенка разносторонне. Это воздействие и температуры воздуха, и его влажности, скорости движения, и наличие аэрозолей. Основной фактор воздействия на ребенка - температура воздуха.

Воздушная ванна может быть общей, если воздействию воздуха подвергается вся поверхность тела, либо частичной, когда обнажается только его часть (туловище, шея, руки, ноги).

Закаливающее воздействие воздушных потоков связано прежде всего с разницей температур между ними и поверхностью кожи. Слой воздуха, находящийся между телом и одеждой, обычно имеет постоянную температуру (27-28°C). Разница между температурой кожи одетого ребенка и окружающим воздухом, как правило, невелика. Поэтому отдача тепла на организм почти незаметна. Но как только ребенок начинает раздеваться, процесс отдачи тепла становится более интенсивным. Чем ниже температура окружающего воздуха, тем большему охлаждению подвергаются дети.

Наиболее эффективно сочетать закаливание воздушными ваннами с физическими упражнениями, играми и щадящими специальными процедурами. Одним из методов рефлекторного воздействия на кожные покровы является растирание кожи туловища, верхних и нижних конечностей сухой махровой варежкой.

Привыкнув к воздушным ваннам, ребенок может переходить к закаливанию водой. Закаливание водой является общедоступным и наиболее эф-

фективным средством укрепления здоровья, положительно влияя на центральную нервную систему. Позитивное влияние холодной воды на организм человека, объясняется тем, что оно рефлекторно вызывает сужение сосудов кожи, в которой содержится третья часть всей крови человека. За счет этого часть периферийной крови перемещается во внутренние органы и мозг, и несет с собой дополнительные питательные вещества и кислород к клеткам организма. Вслед за первоначальным кратковременным сужением кожных сосудов наступает вторая рефлекторная фаза реакции - их расширение. При этом происходит покраснение и потепление кожи, что сопровождается приятным чувством тепла, бодрости и мышечной активности. Сужение, а затем расширение кровеносных сосудов - это своего рода гимнастика сердечно-сосудистой системы, способствующая повышению интенсивности кровообращения.

Доступными приемами закаливания являются обмывание ног и горла холодной водой. Детям с ослабленным здоровьем и после болезни использовать закаливания нужно крайне осторожно. Вначале рекомендуется применять воду не ниже 30-32°C. Причем продолжительность процедур не должна превышать две минуты, в последующие три-четыре дня температуру воды следует постепенно снижать примерно на один градус.

Здоровые дети, не подверженные частым простудам, могут сразу начинать закаливание с обтирания и даже с обливания холодной водой продолжительностью 20-30 секунд. Постепенно увеличивая дозировку процедуры, чтоб к концу смены она составляла полторы минуты.

Обтирание выполняется хорошо отжатой губкой или мокрым полотенцем. При этом, сначала обтирают руки (от пальцев к туловищу), затем тело, грудь, спину, ноги. Движения рук при обтирании должны быть направлены по ходу сосудов, от периферии к центру. На животе нужно совершать круговые движения по часовой стрелке.

Начинающим рекомендуется использовать сначала воду температуры 32-35°C, а затем в течение двух-трех недель постепенно снижать через каждые два дня на два градуса, к концу смены доведя до 14-16°C.

Часто болеющие дети, воспитанники с хроническими заболеваниями проходят все названные этапы оздоровления щадящим водным закаливанием. А именно, обтирают только руки до локтей, лицо и шею, ноги до колен. Контрастные процедуры проводятся при температуре воды: 38-39°C - теплая и 24-26°C - прохладная. Постепенно адаптируясь к закаливающим процедурам и укрепив здоровье, эти дети, с разрешения врача, переходят на общий режим закаливания.

Также детям астено-торакального типа полезна дыхательная гимнастика и необходимы упражнения для укрепления позвоночника и поддержания правильной осанки.

В экспериментальной программе использовалась дыхательная гимнастика по К. П. Бутейко. Она способствует полноценной работе бронхов, помогает очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру. Суть метода волевой ликвидации глубокого дыхания заключается в освоении неглубокого дыхания. По мере задержки дыхания и при неглубоком дыхании кровь и ткани лучше насыщаются кислородом и углекислым газом, нормализуется кислородно-щелочное равновесие, улучшаются обменные процессы. Дыхательная гимнастика используется в работе со всеми детьми во время занятий, после утренней гимнастики и т.д.

С детьми мышечного типа на занятиях физическим воспитанием нужно четко следить за режимом физических нагрузок, не допуская перетренировки. При этом важно следить за правильным питанием, обеспечивая достаточное количество белков в рационе. Не следует допускать избытка углеводов, что может привести к избыточному жиरोотложению, дополнительной нагрузке на сердце.

Для воспитанников дигестивного типа важно соблюдать правильное сочетание рациона питания и режима двигательной активности, чтобы не допустить образования лишнего жира, способствующего многим болезням. Следует ограничить потребление жареного мяса, картофеля, мучного и сладкого, отдавая предпочтение овощам и фруктам, гречке и рису. Из белковых продуктов лучше кисломолочные, рыба и немного мяса.

Также для повышения уровня здоровья проводились мероприятия рекомендованные детям всех типов телосложения.

Режима дня, оптимальные гигиенические условия, ежедневные утренние зарядки, закаливание, правильное питание – комплекс мер, позволяющих заботиться о физическом воспитании ребенка. Это даст толчок правильному формированию физических качеств, профилактике различных заболеваний.

Режим дня ребенка. Соблюдение режима благотворно сказывается на нервной системе и протекании всех физиологических процессов в организме. Но добиться этого можно только в том случае, если темпоритм ребенка не снижается. Он изо дня в день в одинаковые часы ест, спит, гуляет. Такая систематизированность дисциплинирует детей, улучшает все жизненные показатели, способствует укреплению здоровья.

Отдельным параграфом в режиме дня идет правильный сон. Настроение ребенка имеет прямую связь с его продолжительностью и качеством. Вследствие недостатка сна он выглядит вялым, а, может, и наоборот, чрезмерно возбудимым и капризным. У детей также появляется привычка быстро и спокойно засыпать, если они отправляются спать в одно и то же время. При этом принципиально, чтобы в помещении было тихо, проветрено и чисто (форточки стоит открывать также во время дневного сна).

Нормы для всех возрастов разные. 12-13 часов в сутки, из них 1,5-2 часа днем, полезно спать детям трех-пяти лет, старшие – 11-12 часов, из них

днем 1-1,5 часа. В случае болезни, недомогания и быстрого утомления ребенку стоит давать на 1-1,5 часа больше.

У прогулок – ключевое место в режиме дня детей дошкольного возраста. На свежем воздухе ребенку следует находиться ежедневно от 3—4 часов зимой и летом 5-6 часов. При этом прогулки обязаны быть регулярной в любые погодные условия. После данной активности у ребенка просыпается хороший аппетит и наступает глубокий сон.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Важно привить ребенку привычку к чистоте, порядку, аккуратности ещё в дошкольном возрасте. Имеет значение, чтобы этому уделяли внимание, как в семье, так и в дошкольных учреждениях, ведь там дети находятся большую часть суток. Понять и приобрести все основные навыки в эти годы дети могут с особой легкостью, а потом станут быстро и правильно выполнять.

Содержать свое тело, вещи и помещение в чистоте, главное, чему стоит научиться ребенка на этом этапе взросления. В числе навыков, умение умываться без посторонней помощи, одеваться, чистить зубы и сохранять порядок. Если они наработаны в дошкольном возрасте, то применяются уже всю жизнь.

Теперь о деталях. Ребенку полезно принять душ по окончании утренней гимнастики. Он ополаскивает руки, лицо и освежает тело. После водных процедур ребенку следует вытереться насухо. Особенно важно соблюдать гигиенические нормы летом, это, в частности, касается мытья ног перед сном.

Обратить внимание детей стоит и на культурно-гигиенические навыки, которые связаны с едой. Здесь тоже требуется воспитание. Отмечайте, что за столом никогда не горбятся, а сидят прямо, не смещаясь в одну сторону. Из тарелки еду берут вилкой или ложкой и небольшими порциями.

Гимнастика для глаз - неотъемлемая часть комплекса упражнений, направленных на оздоровление детей дошкольного возраста. Чаще всего глаза

фиксируются на короткие дистанции продолжительное время, при этом происходит постоянная перегрузка одних мышц и расслабление других. Неправильное фокусирование глаза значительно нарушает аккомодацию и приводит к различным глазным заболеваниям. Для профилактики использовался метод коррекции зрения В. Ф. Базарного, который заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно - двигательных проекций (тренажёры для коррекции зрения). Упражнения выполняются два раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течение 20 минут писать, рисовать или смотреть телевизор.

Для реабилитации ослабленных и часто болеющих детей в программе использовался массаж биологически активных зон по А. А. Уманской. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека вырабатывает свои собственные лекарства (интерферон). Использование метода Уманской показало значительное снижение заболеваемости простудными заболеваниями у воспитанников. Данный массаж рекомендуется проводить с детьми в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приемы, поскольку детям трудно найти нужную точку.

Психогимнастика - необходимый элемент как утренней гимнастики, так и физкультурного занятия в реализуемой программе. Физиологический механизм влияния психогимнастики на гармонизацию психической деятельности мозга описаны в работах И. П. Павлова. В результате чередования мышечного напряжения и расслабления в коре головного мозга достигается уравновешенность процессов возбуждения и торможения, изменяется и упорядочивается нервно-психическая нагрузка в целом.

Следующий блок физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста - коррекционная работа. Она включает в себя

лечебную физическую культуру и массаж. Это является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное, служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма ребенка. Два раза в год проводится общий профилактический массаж тела. Дети с нарушением осанки и часто болеющие проводят массаж четыре-шесть раз в год, в зависимости от состояния здоровья. Назначение делает врач дошкольного учреждения.

В рамках реализации программы лечебной физической культурой занимаются дети с нарушением опорно-двигательного аппарата. Осанка - является комплексным показателем состояния здоровья детей. При неправильной осанке страдает психическое и физическое развитие детей, снижается сопротивляемость организма к заболеваниям, ухудшается внешний вид, затрудняется работа сердца, легких, диафрагмы. Осанка в значительной степени зависит от положения позвоночника, определяемого в основном напряжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб. При этом важное значение имеет не абсолютная их сила, а равномерное развитие и правильное распределение мышечной тяги. Она может меняться в течение дня, отражая не только физическое, но и психическое состояние ребенка, настроение, характер.

Всевозможные нарушения осанки, как правило, проявляются в увеличении или уменьшении выраженности естественных изгибов позвоночника в саггитальной и фронтальной плоскости. Основой профилактики и лечения нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функций дыхательной, сердечно-сосудистой систем. Лечебная физическая культура должна проходить на фоне хорошо организованного лечебно-двигательного режима, составленного с учетом характера заболевания. Её главная задача - создание прочного мышечного корсета и формирование правильной, осанки.

Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоничному развитию мускулатуры ребенка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

В работе с детьми, имеющими нарушения осанки, занятия лечебная физическая культура проходят ежедневно, в различных формах, причем в зале с зеркалами, где дети сами могут проверить свою осанку. Кроме того, занятия проводятся с детьми, страдающими различными хроническими заболеваниями, часто болеющими. В данном случае данные оздоровительные мероприятия используются один раз в неделю, как профилактические, направленные на снижение частоты заболеваемости, повышение физической подготовленности. В лечебных целях применяются активные и пассивные движения, оказывающие общее и локальное воздействие на организм.

Занятие состоит из трех частей: разминки, вводной и основной. Основная часть занятия проводится, лежа на спине и животе с использованием упражнений на четвереньках, приседаний у стены, ползания на гимнастической лавке.

Для каждого заболевания подбирается свой комплекс, в котором учитываются особенности и степень нагрузки.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы, которая является опорой тела человека. Даже незначительное изменение её формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого - патологических дефектов осанки. Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов. Для профилактики плоскостопия использовались игры с захватыванием пальцами ног различных предметов, ходьбу по камешкам, тренажерные устройства для укрепления мышц голеностопа и стопы.

В разработанной программе индивидуализации процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста уделено определённое внимание занятиям на тренажерах. Тренажерные устройства и спортивные снаряды позволяют выполнять самые разнообразные движения, способствующие развитию физических качеств. Для развития скоростных способностей, общей выносливости, укрепления мышц ног используется беговая, велотренажер. «Гребковый тренажер» - тренирует силовую выносливость, все основные группы мышц. «Переключатель», «канат», «ручная горка» - совершенствуют навыки подтягивания, способствуют формированию правильной осанки, силы, силовой выносливости. При этом задействуются все основные группы мышц, укрепляются- мышцы рук и кистей. «Диск здоровья» - развивает гибкость, равновесие, укрепляет косые мышцы живота, мышцы ног.

Чем ниже физическая подготовленность ребенка, тем более существенно упражнение, больше выражены сдвиги в состоянии наиболее активно участвующих в обеспечении работы функциональных систем и продолжительности процесса восстановления.

С детьми мышечного и дигестивного типа занятия в тренажерном зале проводятся два раза в неделю, а с астено-торакального типа – один раз. На каждом тренажере они занимаются по одной минуте в начале года. Постепенно время занятий увеличивается до трех минут к концу года. Отдых между подходами – 25-30 секунд (в это время применяется ходьба). Дети с низким уровнем подготовленности или страдающие хроническими заболеваниями, часто болеющие, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата занимаются один раз в неделю. Упражнения на каждом тренажёре проводятся в течение 30 секунд и постепенно к концу года – это время доводится также до трех минут. На отдых между сменой тренажеров отводится 40-45 секунд.

В свободное от занятий время, на прогулке, дети, активно двигаясь, получают эмоциональное удовольствие, повышают выносливость организма, становятся более подвижными, укрепляют мышечную систему и приобретают жизненно необходимые навыки.

Охарактеризованные мероприятия в целом составляют программу индивидуализации процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения. Их построение с учетом индивидуальных особенностей детей, использование различных направлений физкультурно-оздоровительной работы создаёт условия для повышения уровня физической подготовленности воспитанников, сохранения и укрепления их здоровья, что в свою очередь является предпосылкой готовности ребенка к школе.

На занятиях по физическому воспитанию, проводимых в дошкольном образовательном учреждении с детьми старшего дошкольного возраста, рекомендуется формировать группы в соответствии с особенностями телосложения.

При оценке физической подготовленности необходимо использование нормативов, учитывающих особенности телосложения детей дошкольного возраста.

Объективность оценки уровня развития двигательных качеств должно обеспечивать комплексное тестирование, которое необходимо проводить не реже двух раз за учебный год. Информация о физической подготовленности детей дошкольного возраста позволяет обоснованно определять индивидуальные (типовые) нагрузки, вносить коррективы в образовательный процесс, следить за динамикой развития физических качеств.

Для совершенствования процесса управления физической подготовкой детей дошкольного возраста рекомендуется использовать индивидуальную карту развития ребенка, в которую ежемесячно заносить данные об их физическом состоянии.

Индивидуально-типологический подход может быть использован как в учебных, так и секционных и самостоятельных занятиях со старшими дошкольниками.

2.3 Выводы по второй главе

В процессе проведенного исследования определён уровень разработанности проблемы индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста. Установлено, что данная проблема является одной из актуальных в педагогической теории и практике, была подтверждена необходимость осуществления индивидуального подхода в физическом воспитании на основе разделения детей на типологические группы с учетом различных критериев.

Анализ литературы показал, что специалисты в процессе физического воспитания считают конституциональные особенности детей одним из ведущих факторов, влияющим на развитие двигательных качеств.

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях была разработана модель, обеспечивающая индивидуализацию процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Разработаны следующие педагогические условия:

– в образовательном процессе дошкольного учреждения реализована модель индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста на основе учёта особенностей телосложения;

– реализована программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей, позволяющая значительно повысить физическую подготовленность воспитанников, уровень их здоровья.

Дети дошкольного возраста различных типов телосложения различаются по морфофункциональным и моторным показателям. Дети астеноидного типа не показывают хороших результатов в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, силы, скоростной силы. Данный соматический тип предрасположен к развитию скоростных способностей. Дети торакального типа способны показывать высокие результаты в равновесии и средние - в упражнениях скоростного характера и на выносливость. Типичными для мышечного типа являются высокие показатели гибкости позвоночного столба, функции равновесия, хорошие скоростно-силовые качества. Дети, относящихся к дигестивной типологической группе, имеют низкие показатели скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости и относительной силы. Также была обоснована зависимость характерных заболеваний от типа телосложения. Знание этих предрасположенностей позволяет принять меры профилактического характера.

Спроектированная на основе этого программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей предполагала дифференциацию воспитанников по типам конституции, проведение занятий с ними по индивидуальным двигательным программам с преимущественным воздействием на ведущие для конкретной типологической группы физические качества. Наличие в ней вариативных аспектов, регулирующих процесс физического воспитания детей дошкольного возраста в зависимости от особенностей их телосложения, является практическим применением индивидуального подхода в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Глава 3. Экспериментальное обоснование эффективности программы индивидуального подхода в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста

3.1 Общая технологическая характеристика организации экспериментальной работы

Исследование опиралось на следующие принципы организации экспериментальной работы:

- в основе исследования полагается методологически обоснованная гипотеза;
- вариативный характер эксперимента;
- нивелирование переменных, оказывающих влияние на объект исследования;
- превалирование научного подхода в эксперименте;
- в эксперименте учитываются все воздействия на существующие подструктуры личности, значимые изменения во всех сферах личности ребенка;
- высокий уровень валидности, репрезентативности данных.

Исследование проводилось в несколько этапов:

- констатирующий эксперимент – диагностика исходного уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста;
- формирующий эксперимент – индивидуализация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста;
- контрольный эксперимент – диагностика уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Оценка телосложения проводилась на основании антропометрических измерений, включающих определение роста, массы тела, диаметров

окружностей, жизненной емкости легких. Все измерения проводили специальными стандартными проверенными инструментами при строгом соблюдении общепринятых программ.

Рост стоя измеряли с помощью ростомера. Обследуемый ставится на площадку ростомера по стойке «смирно», при этом он должен касаться вертикальной стойки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Скользящую планку ростомера опускают до соприкосновения с верхушечной точкой головы. Делается отметка по его верхушечной точке головы, а затем метром производится замер.

Масса тела определялась на весах с точностью до 50 г. Взвешивание производилось утром натощак. Если нет возможности организовать обследование утром, то его можно произвести через четыре-шесть часов после еды и опорожнения кишечника и мочевого пузыря.

Обхват груди. Мерительная лента проходит сзади под нижними углами лопаток, спереди - на уровне сосков. У девочек с выступающими уже грудными железами - по верхнему краю груди.

Обхват груди измерялся при глубоком вдохе и полном выдохе в положении покоя (при спокойном выдохе).

Обхват бедра. Исходное положение обследуемого: ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Лента накладывается на бедро под ягодичной складкой параллельно полу.

Обхват голени. Исходное положение такое же. Замер производился в месте наибольшего развития икроножной мышцы. Обхват плеча. Измерялась в спокойном состоянии в месте наибольшего развития мышц плеча при свободно свисающей руке и расслабленных мышцах. При измерении в напряженном состоянии рука поднимается в сторону и принимает горизонтальное положение. Мышцы максимально напряжены. Измеряется наиболее объемная часть плеча. Рост сидя в сопоставлении с другими продольными размерами дает представление о пропорциях тела. При

измерении обследуемый садится на откинутую скамейку ростомера, выпрямившись, касаясь вертикальной планки ягодицами и межлопаточной областью. Голову располагают в том же положении, что и при измерении роста стоя. Длина ног измеряется вычитанием значения роста сидя из показателя роста стоя. Другой способ измерения длины ног заключался в измерении сантиметровой лентой расстояния от так называемого «большого вертела» бедра до пола.

Жизненная емкость легких определялась с помощью сухого водяного или электронного спирометра. Обследуемый предварительно выполняет 2-3 свободных пробных вдоха и выдоха, затем производит максимальный вдох, берет в рот мундштук, плотно обхватив его губами и, одновременно зажав нос пальцами свободной руки, делает спокойный плавный максимально возможный выдох в течение примерно 5 секунд. Процедуру для точности рекомендуется повторить трижды с интервалами около полминуты. Регистрируется лучший показатель.

Проведенные измерения позволили выделить основные типы телосложения испытуемых из обеих групп. Результаты представлены на рис. 2.

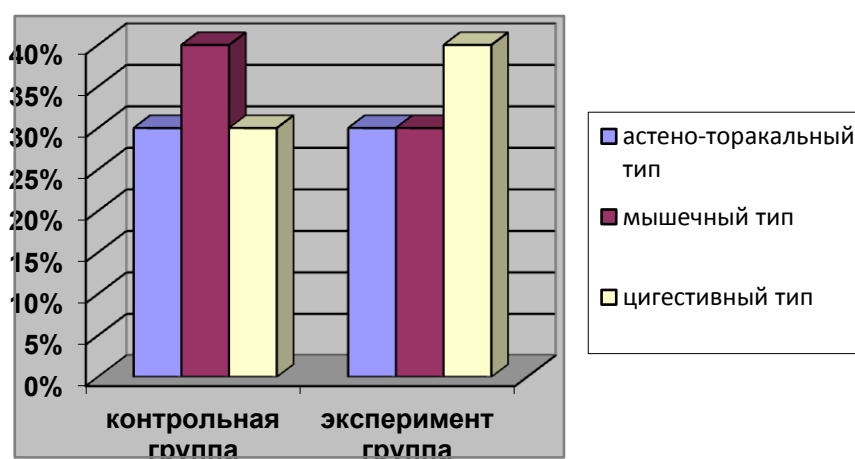


Рис.2 Соотношение типов телосложения испытуемых

Из рис. 2 видно, что телосложение 30% детей можно отнести к астено-торакальному типу. У 40% испытуемых из контрольной группы и у 30% испытуемых из экспериментальной группы мышечный тип телосложения. У 30% испытуемых из контрольной группы и у 40% испытуемых из экспериментальной группы – цигестивный тип телосложения.

Был собран анамнез, проведен анализ медицинских карт испытуемых. Удалось определить, что 40% испытуемых пропускают занятия чаще двух раз в месяц из-за ОРВИ, у 40% наблюдается искривление осанки, у 30% испытуемых – плоскостопие. Распределение детей по группам здоровья представлено на рис. 3.

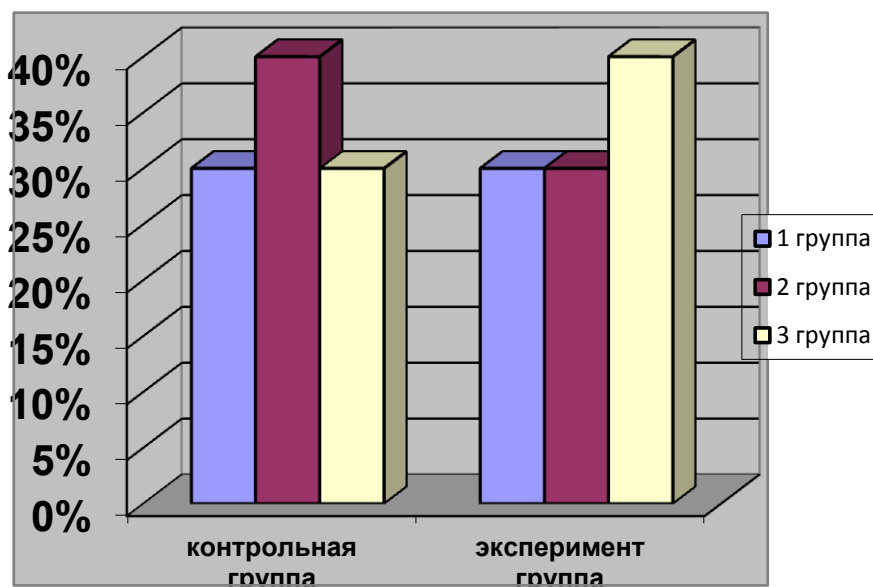


Рис. 3 Распределение испытуемых по группам здоровья

Из рис. 3 видно, что лишь 30% испытуемых не имеют значительных нарушений здоровья, что позволяет отнести их к первой группе.

При оценке уровня развития кондиционных физических качеств использовали тесты. Двигательный тест – это метод выполнения конкретного упражнения для определения уровня развития того или иного качества.

При определении уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста ориентировались на следующие факторы:

- степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в различных условиях;

- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;

- общая двигательная активность ребенка в течении всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Для оценки физической подготовленности были выбраны следующие тесты:

1. Тесты на определение скоростных качеств.

Бег на 10 м. с хода – на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м. от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат. Полученный результат ранжируется следующим образом:

- высокий уровень – менее 2,1 с.;
- средний уровень – 2,2-2,5 с.;
- низкий уровень – 2,6 с. и более.

Бег на 30 м. с высокого старта – задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м., ширина 3 м.). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м. ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую 130 позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Полученный результат ранжируется следующим образом:

- высокий уровень – менее 6,5 с.;
- средний уровень – 6,6-7,9 с.;
- низкий уровень – 8 с. и более.

2. Тест на определение гибкости.

Наклон туловища вперед из положения стоя – тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени. Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Полученный результат ранжируется следующим образом:

- высокий уровень – более 7 см.;
- средний уровень – 7-6 см.;
- низкий уровень – менее 6 см.

3. Тест на определение ловкости.

Челночный бег на 10 м. во внезапно меняющейся обстановке – ребенок по сигналу «Марш!» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обежать каждый кубик, не задев его. Фиксируется общее время бега. Полученный результат ранжируется следующим образом:

- высокий уровень – менее 10,4 с.;

- средний уровень – 10,4-12 с.;
- низкий уровень – более 12 с.

4. Тесты на определение скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места – ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них.

Полученный результат ранжируется следующим образом:

- высокий уровень – более 112 см.;
- средний уровень – 105-112 см.;
- низкий уровень – менее 105 см.

Прыжок вверх с места – ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший показатель из двух попыток.

Полученный результат ранжируется следующим образом:

- высокий уровень – более 28 см.;
- средний уровень – 28-26 см.;
- низкий уровень – менее 26 см.

5. Тест на определение выносливости.

Подъем из положения лежа на спине – ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Полученный результат ранжируется следующим образом:

- высокий уровень – более 16 раз;
- средний уровень – 16-12 раз;
- низкий уровень – менее 12 раз.

Бег 500 м. - выполняется непрерывный бег в равномерном темпе. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки. Полученный результат ранжируется следующим образом:

- высокий уровень – менее 230 с.;
- средний уровень – 230-240 с.;
- низкий уровень – более 240 с.

6. Тест на определение координации движений.

Статическое равновесие – выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Приняв это положение, испытуемый закрывает глаза. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат. Полученный результат ранжируется следующим образом:

- высокий уровень – дольше 26 с.;
- средний уровень – 22-25 с.;
- низкий уровень – менее 22 с.

Уровни физической подготовленности испытуемых при первичном измерении представлены в таблице 1.

Таблица 1. Уровни физической подготовленности испытуемых

Показатели	Уровни физической подготовленности					
	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 10 м.	20%	30%	50%	30%	20%	50%
Бег на 30 м.	20%	20%	60%	20%	30%	50%
Бег 500 м.	20%	30%	50%	20%	20%	60%
Челночный бег	40%	30%	30%	40%	40%	20%
Прыжок в длину	30%	50%	20%	40%	40%	20%
Прыжок вверх с места	20%	40%	40%	30%	30%	40%
Наклон туловища из положения стоя	40%	40%	20%	40%	30%	30%
Подъем из положения лежа на спине	20%	20%	40%	20%	30%	50%
Статическое	30%	30%	40%	30%	30%	40%

равновесие						
------------	--	--	--	--	--	--

Из таблицы 1 видно, что у испытуемых слабо развиты скоростные качества. В беге на 10 м. испытуемые показывают среднее время в 2,5 с. при норме в 2 с. В беге на 30 м. лучшим временем является 8,1 с. при норме в 7 с.

У испытуемых слабо развита выносливость. Более половины детей не укладываются в минимально допустимое время при беге на 500 м. При подъеме туловища, лишь 20% испытуемых смогли выполнить минимально необходимые 15 раз.

Хорошие результаты были продемонстрированы в тесте на определение ловкости. 40% испытуемых показали высокий уровень развития ловкости при выполнении челночного бега.

Взрывная сила слабо развита у испытуемых. Прыжковую работу на высоком уровне выполнили лишь 20% испытуемых. Хорошую гибкость показали 40% испытуемых при выполнении упражнения «наклон туловища из положения стоя».

С тестом на определение уровня координации движений справилось лишь 30% испытуемых.

Использование комплекса эмпирических методов исследования позволило получить разностороннюю и объективную информацию о предмете изучения. Результаты, полученные в контрольной и экспериментальной группах на первоначальном этапе исследования, имели незначительные статистические расхождения, что доказывает их практически одинаковый стартовый уровень. Результаты констатирующего эксперимента подтвердили предположение о необходимости применения программы индивидуализации процесса физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и уровня здоровья детей дошкольного возраста.

3.2 Цели, задачи и условия проведения эксперимента

Цели экспериментальной работы:

- оценить телосложение детей дошкольного возраста с целью выявления ведущих двигательных качеств;
- разработать и на практике апробировать модель и программу индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста на основе учета типа телосложения;
- выявить тенденции в уровне физической подготовленности и состоянии здоровья детей дошкольного возраста и оценить влияние разработанной модели.

Достижение вышеуказанных целей осуществлялось через решение следующих задач:

- разработать и апробировать модель и программу индивидуализации процесса физического воспитания в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения.
- определить показатели оценки физической подготовленности и уровня здоровья детей дошкольного возраста;
- определить подход к разделению воспитанников на подгруппы для работы с ними в образовательном процессе;
- разработать инвариантную и вариативную часть программы индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, предполагающей реализацию в экспериментальной работе индивидуализированных комплексов средств физического воспитания;
- оценить исходный уровень физической подготовленности и уровень здоровья воспитанников дошкольного образовательного учреждения;

- проконтролировать изменение показателей физической подготовленности и здоровья детей в результате реализации используемой программы;

- сравнить достигнутые сдвиги в уровне физической подготовленности и состоянии здоровья воспитанников с аналогичными показателями детей занимающихся по традиционным программам физического воспитания.

Эксперимент проводился на базе МБДОУ №32 г. Зеленогорска. Учреждение основано в 1976 году. Заведующим учреждением является Герасименко О.Н.

Основной целью деятельности учреждения является осуществление образовательной деятельности по программам дошкольного образования, дополнительным общеразвивающим программам, присмотр и уход за воспитанниками. Предметом деятельности учреждения является оказание воспитанникам образовательных услуг в рамках реализации основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ, содержания воспитанников, присмотр и уход за воспитанниками. Основными задачами учреждения являются:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;

- создание благоприятных условий развития воспитанников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- формирование общей культуры личности воспитанников, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных,

нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям воспитанников;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

При разносторонней оценке корректности результатов экспериментального исследования, учитывался ряд следующих характерных аспектов.

1. Любые экспериментальные исследования в конечном итоге являются сравнительными. Каждый исследуемый фактор (факторы) должен иметь определенную характеристику. Она может включать:

- качественную оценку в виде того или иного словесного описания, в виде графической зависимости и прочее;

- количественную - в виде самых разнообразных оценок;

- статистическую - в виде показателей зависимости между различными факторами, вычислительными методами статистических связей.

2. Экспериментальное исследование проводится на сравнительно не большом количестве людей (выборочный метод). В то же время выводы делаются применительно ко всем лицам, аналогичным по полу, возрасту, уровню подготовленности и т.п. Допуская подобный перенос результатов эксперимента, теория исследования определяет следующие предпосылки этого переноса:

- основным требованием, предъявляемым к выборочному образцу, является обязательность максимального отражения в нем черт генеральной

совокупности, иначе говоря, выборочная совокупность должна быть представительной - репрезентативной;

– количество изучаемых лиц (показателей) должно быть достаточно большим.

3. Исследование должно быть организовано так, чтобы ни в чем не мог проявиться субъективизм экспериментатора. Важным аспектом достоверности педагогических выводов является проблема репрезентативности выборки. Анализ работ специалистов по вопросу научно-методической деятельности в физкультурном образовании и публикаций результатов экспериментальных исследований показывает, что при решении проблемы репрезентативности выборок специалисты не всегда учитывают природу закономерностей, которые в ней изучаются. Это, в конечном счете, приводит или к ошибочным результатам, или к необоснованному увеличению объема выборки и длительности экспериментального исследования. Таким образом, применение вышеописанных методов исследования в единстве и комплексе позволило получить объективные результаты в процессе осуществления опытно-экспериментальной работы с детьми дошкольного возраста, воспитателями и педагогами физической культуры. Для осуществления педагогического эксперимента применялось:

– преднамеренное внесение в педагогический процесс принципиально новых изменений в соответствии с задачей исследования и гипотезой;

– организацию педагогического процесса, которая позволяет видеть связи между изучаемыми явлениями без нарушения его целостного характера; - глубокий качественный анализ и возможно более точное количественное измерение как введенных в педагогический процесс новых или видоизмененных компонентов, так и результатов всего процесса.

Итак, педагогический эксперимент выступает в качестве основного метода исследования. Сущность педагогического эксперимента, вслед за А. Я. Найном, усматриваем в моделировании изучаемого явления, и смысле

постановки его в разные условия протекания. Исходя из этого, в данном разделе диссертации уделяем особое внимание не только собственно организации эксперимента, но и его содержанию. Экспериментом следует называть научно-поставленный опыт, основанный на изучении состояния и динамики только одного изучаемого явления, причем по мнению К. Ингенкампа, при условной нейтрализации всех прочих значимых факторов. Исходя из данного определения, экспериментом можно считать процесс исследования от абстрактного к конкретному (гипотеза - факты), что позволяет успешнее оперировать полученными измеряемыми величинами для обеспечения эффективности воспитательного процесса. Такой величиной выступает эффективность протекания процесса индивидуализации физического воспитания детей дошкольного возраста.

В эксперименте приняло участие 40 воспитанников учреждения. Все дети были поделены на две группы по 20 человек. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе индивидуализации процесса физического воспитания на основе учёта типа телосложения, а контрольная группа по общепринятой программе проведения занятий в дошкольных образовательных учреждениях. Половозрастной состав испытуемых представлен на рисунке ниже.

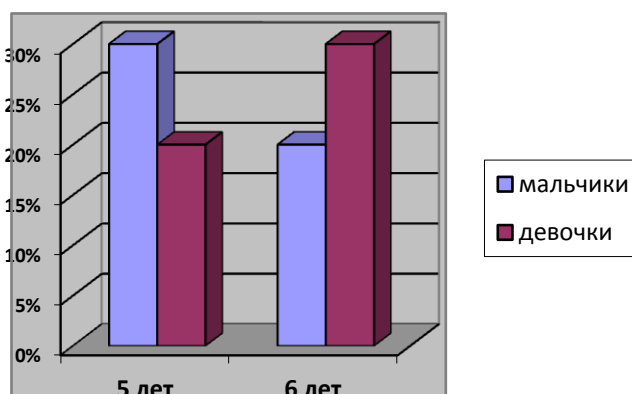


Рис. 4 Половозрастной состав испытуемых

Занятия планировались в соответствии с уровнем подготовленности, уровнем здоровья и степенью усвоения материала. Ежеквартально оценивался уровень сформированности двигательных действий, развитие физических качеств. Планирование и распределение учебного материала проводилось с этой целью. Тематика и объем материала повторялись циклически, так как не все дети в состоянии выполнить контрольные упражнения в связи с объективными и субъективными причинами, не позволяющими усвоить материал, как то: пропуски занятий по болезни, индивидуальное восприятие материала, особенности физического и психического развития. Эффективность разработанной программы в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста оценивалась посредством сравнения показателей физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп до и после проведения педагогического эксперимента.

На основе анализа литературы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста были сформулированы методические рекомендации по организации занятий по физическому развитию. С детьми раннего дошкольного возраста (1 - 4 года) рекомендуется проводить занятия по физической культуре 2 раза в неделю (по 10 - 20 мин).

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада (5 - 7 лет) проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью 30 - 40 минут (не считая ежедневной утренней гимнастики).

Физические занятия с детьми в дошкольных учреждениях имеют свою структуру, делятся по содержанию и методам проведения.

Дети во время занятий должны быть в физкультурной форме: в майке и трусах, босиком (где имеется утепленный пол) или в матерчатых тапочках. Взрослый в спортивной одежде. К проведению занятия следует тщательно готовиться, намечать конкретные задачи, составлять план-конспект, заранее подбирать пособия и крупный инвентарь и т. д.

Воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь перед началом занятия и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики, а по окончании упражнений кладут их на место [2].

Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части:

- вводную (18 % общего времени занятия);
- основную (67 % общего времени занятия);
- заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Цель первой части занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.).

Вторая часть (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. При этом развивающемуся организму ребенка важно получать все виды упражнений. Эта часть отличается наибольшей физической нагрузкой.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения

общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цыплята», «воробышки» и др.).

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др.).

Третья, заключительная часть занятия небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности. Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому нужно предъявлять к ним минимальные требования.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения, пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, теряется интерес к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, не изменяя характера движений.

Планируя занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, педагогу следует учитывать такие факторы:

- помнить, что упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;
- предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц плечевого пояса, спины, живота, ног, которые необходимо чередовать;
- не заменять полностью все упражнения предыдущего занятия, а оставить 2—3 знакомых, которые дети слабо усвоили, требующих повторения (желательно повторить те упражнения, которые доставляют детям удовольствие);
- предусматривать постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце занятия;
- избегать длительного статического положения, ожидания;
- методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;
- давать подвижную игру после всех упражнений, которая должна быть закончена спокойной ходьбой;
- уметь вызывать у ребенка положительные эмоции;
- учитывать время, отведенное на непосредственное выполнение движения.

Речь воспитателя во время занятий должна быть спокойной и выразительной, чтобы привлечь внимание и заинтересовать детей. Игровые приемы, обращение к ребенку с названием его имени, своевременная

помощь и подбадривание активизируют, увлекают малыша, усиливают его стремление к самостоятельному выполнению движения.

По содержанию и методам проведения занятия они могут быть игровыми, сюжетными и смешанными.

Игровые занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру.

Смешанные занятия состоят из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр.

Гимнастические упражнения с детьми дошкольного возраста проводятся в форме игровых упражнений.

Периодически преподавателям полезно проводить контрольные занятия. На них проверяется уровень двигательных навыков и физических качеств детей, выявляются их склонности и интересы. В разных типах занятий количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия, т. е. использованных гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр.

3.3 Анализ результатов экспериментальной работы

Сравним результаты двигательных тестов в экспериментальной группе, проведенных на констатирующем и контрольном этапах.

Таблица 2 - Уровни физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы

Показатели	Уровни физической подготовленности					
	До эксперимента			После эксперимента		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 10 м.	20%	30%	50%	40%	40%	20%
Бег на 30 м.	20%	20%	60%	50%	40%	10%
Бег 500 м.	20%	30%	50%	50%	40%	10%
Челночный бег	40%	30%	30%	60%	30%	10%
Прыжок в длину	30%	50%	20%	60%	40%	
Прыжок вверх с места	20%	40%	40%	60%	40%	
Наклон туловища из положения стоя	40%	40%	20%	60%	40%	
Подъем из положения лежа на спине	20%	20%	40%	50%	40%	10%
Статическое равновесие	30%	30%	40%	50%	50%	

В таблице 2 видно, что 30% испытуемых смогли улучшить свои результаты в беге на 10 м., 50% испытуемых улучшили результаты в беге на 30 м. Удалось повысить уровень выносливости у 50% испытуемых, что выражается в изменении уровня их показателей в беге на 500 м. и в упражнении на подъем туловища из положения лежа на спине.

Известно, что в контрольном измерении никто из испытуемых не показал низкого уровня развития скоростно-силовых качеств. Все дети успешно справились с предложенной им в упражнениях прыжковой работой.

У 20% детей наблюдается улучшение показателей развития гибкости. 40% детей улучшили показатели в тесте на определение уровня координации. В три раза удалось сократить показатели низкого уровня развития ловкости.

В таблице 3 приведены данные по изменению среднего уровня показателей тестов у испытуемых из экспериментальной группы с учетом типа их телосложения.

Таблица 3 - Изменение показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы в процессе эксперимента

Показатели, единицы измерения	До эксперимента			После эксперимента		
	астено-торакал. тип	мышечн. тип	цигестивный тип	астено-торакал. тип	мышечн. тип	цигестивный тип
Бег на 10 м., с.	2,6	2,4	2,8	2,0	1,8	2,2
Бег на 30 м., с.	8,2	8,4	8,4	6,6	6,7	7,2
Бег 500 м., с.	242	246,2	250	210	221,4	226,4
Челночный бег, с.	12	12,2	12,6	10,6	10,7	10,6
Прыжок в длину, см.	102	105,4	103,4	114,8	116	115,2
Прыжок вверх с места, см.	26	26,4	24,2	29,7	31,2	31,4
Наклон	4,5	5,6	5,2	7,1	8,4	8,2

туловища из положения стоя, см.						
Подъем из положения лежа на спине, раз	11,4	12,7	13,4	19,2	18,8	19,2
Статическое равновесие, с.	20	19,5	24,2	24,5	27,4	29,2

В таблице 3 можно увидеть, что проведенная работа позволила обеспечить улучшение показателей во всех тестах у испытуемых всех трех типов телосложения.

В таблице 4 отражена картина изменения показателей физической подготовленности у испытуемых контрольной группы.

Таблица 4 - Уровни физической подготовленности испытуемых контрольной группы

Показатели	Уровни физической подготовленности					
	До эксперимента			После эксперимента		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 10 м.	30%	20%	50%	30%	30%	40%
Бег на 30 м.	20%	30%	50%	30%	30%	40%
Бег 500 м.	30%	30%	40%	30%	40%	30%
Челночный бег	40%	40%	20%	40%	40%	20%
Прыжок в длину	40%	40%	20%	40%	30%	30%
Прыжок вверх с места	30%	30%	40%	40%	30%	30%
Наклон туловища из положения стоя	40%	30%	30%	40%	30%	30%
Подъем из положения лежа на спине	20%	30%	50%	30%	40%	30%
Статическое равновесие	30%	30%	40%	40%	20%	40%

В таблице 4 видно, что значительных изменений уровней показателей физической подготовленности испытуемых контрольной группы нет.

Объективным показателем, характеризующим уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста, служит прирост средних значений проявления физических качеств за период подготовки в течение учебного года. Он показывает изменения в физической подготовленности детей под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования и полученными в конечном тестировании. Он рассчитывается по следующей формуле:

$$W = (100 \times (V2 - V1)) / (0,5 \times (V1 + V2)),$$

где W — прирост показателя теста в %;

V2 – конечный показатель тестирования;

V1 – исходный показатель тестирования.

Результаты оцениваются по шкале оценок, разработанной на базе значительного статистического материала.

Таблица 5 - Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста (по В.И. Усакову)

Темп прироста (%)	Оценка	Причины прироста
До 8	Неудовлетворительно	Естественный рост
От 8 до 10	Удовлетворительно	Естественные рост и двигательная активность
От 10 до 15	Хорошо	Естественный рост и система физического воспитания
Свыше 15	Отлично	Целенаправленное эффективное использование естественных сил природы и физических

		упражнений
--	--	------------

В проведенном исследовании прирост показателей физической подготовленности во всех двигательных тестах колеблется от 10 до 25%. Это значит, что изменения произошли за счет естественного роста, двигательной активности и целенаправленной системы физического воспитания.

Сравним, насколько проведенная работа повлияла на частоту заболеваемости ОРВИ у испытуемых.

Таблица 6 - Количество детей, пропускающих занятия из-за ОРВИ, до и после эксперимента

Частота пропусков	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Не пропускал	10%	70%	20%	20%
Раз в месяц	50%	30%	40%	50%
Более одного раза в месяц	40%	0%	40%	30%

В таблице 6 отражено, что удалось снизить до нуля количество детей, болеющих ОРВИ более одного раза в месяц. На 20% сократилось число детей, пропускающих занятия из-за ОРВИ в целом. 70% детей из экспериментальной группы, посещающих наши занятия в течение месяца после эксперимента не пропускали занятия по причине заболеваний ОРВИ вообще. Количество детей в контрольной группе, болеющих ОРВИ значительно не изменилось.

В таблице 7 приведены данные по соотношению испытуемых в группах здоровья до и после эксперимента.

Таблица 7 - Соотношение испытуемых в группах здоровья до и после эксперимента

Группа здоровья	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1 группа	30%	50%	30%	30%
2 группа	30%	40%	40%	40%
3 группа	40%	10%	30%	30%

В таблице 7 видно, что переходов между группами в контрольной группе не состоялось. В экспериментальной группе 30% испытуемых были переведены из третьей группы здоровья во вторую, а 20% испытуемых – из второй группы в первую.

На основе выявленных в результате эксперимента достоверных различий в физической подготовленности детей дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп, а также более значительных темпов прироста в показателях физической подготовленности детей экспериментальной группы можно сделать заключение о преимущественной эффективности применения программы индивидуализации процесса физического воспитания в физической подготовке детей дошкольного возраста.

3.4 Выводы по третьей главе

Анализируя содержание опытно-экспериментальной главы, сделаем ряд обобщающих выводов, которые приведем ниже.

В исследовании выделены следующие критерии индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста:

- состояние основных физических качеств и связанных с ними способностей;
- сформированность двигательных действий;

- физическая подготовленность;
- уровень здоровья.

Формирующий эксперимент проходил на базе МБДОУ №32 г. Зеленогорск. В ходе эксперимента были организованы контрольная и экспериментальная группы 146 по 20 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе физического воспитания, учитывающей индивидуальные особенности телосложения детей дошкольного возраста, а контрольная группа по общепринятой программе проведения занятий в дошкольных образовательных учреждениях.

После эксперимента в сравнительном анализе показателей физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп были выявлены достоверные межгрупповые различия в результатах всех двигательных тестов. Причем в результатах всех контрольных упражнений дети экспериментальной группы превзошли детей контрольной группы. Занятия по экспериментальной программе также оказали положительное влияние на уровень здоровья детей. Динамика количества детей с разными группами здоровья характеризовалась в экспериментальной группе положительной тенденцией увеличения числа детей с первой группой здоровья, снижения частоты заболеваемости. Таким образом, применение модели и программы физического воспитания, учитывающей индивидуальные особенности телосложения детей дошкольного возраста оказывает положительное влияние на физическую подготовленность и здоровье воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

Заключение

Проведенное опытно-экспериментальное исследование проблемы индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста позволяет сделать ряд выводов.

В процессе проведенного исследования определён уровень разработанности проблемы индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста. Установлено, что данная проблема является одной из актуальных в педагогической теории и практике, подтверждена необходимость осуществления индивидуального подхода в физическом воспитании на основе разделения детей на типологические группы с учетом различных критериев.

Показано, что специалисты в процессе физического воспитания считают конституциональные особенности детей одним из ведущих факторов, влияющим на развитие двигательных качеств.

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях была разработана и реализована модель, обеспечивающая индивидуализацию процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Разработаны следующие педагогические условия:

- в образовательном процессе дошкольного учреждения реализована модель индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста на основе учёта особенностей телосложения;
- реализована программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей, позволяющая значительно повысить физическую подготовленность воспитанников, уровень их здоровья.

Дети дошкольного возраста различных типов телосложения различаются по морфофункциональным и моторным показателям. Дети астеноидного типа не показывают хороших результатов в видах спорта,

связанных с проявлением выносливости, силы, скоростной силы. Данный соматический тип предрасположен к развитию скоростных способностей. Дети торакального типа способны показывать высокие результаты в равновесии и средние - в упражнениях скоростного характера и на выносливость. Типичными для мышечного типа являются высокие показатели гибкости позвоночного столба, функции равновесия, хорошие скоростно-силовые качества. Дети, относящихся к дигестивной типологической группе, имеют низкие показатели скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости и относительной силы.

Также была обоснована зависимость характерных заболеваний от типа телосложения. Знание этих предрасположенностей позволяет принять меры профилактического характера.

Спроектированная на основе этой программы физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей предполагала дифференциацию воспитанников по типам конституции, проведение занятий с ними по индивидуальным двигательным программам с преимущественным воздействием на ведущие для конкретной типологической группы физические качества. Наличие в ней вариативных аспектов, регулирующих процесс физического воспитания детей дошкольного возраста в зависимости от особенностей их телосложения, является практическим применением индивидуального подхода в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Проведенная экспериментальная проверка эффективности программы индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста подтвердила значимость наших разработок, о чем свидетельствует достаточно высокий прирост в значениях показателей физической подготовленности и здоровья воспитанников после внедрения соответствующей программы в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения. Так, дети экспериментальной группы

улучшили свои показатели во всех двигательных тестах, тогда как в контрольной группе некоторые показатели имели тенденцию к снижению.

На основе проведенной экспериментальной работы были разработаны методические рекомендации для воспитателей:

1. На занятиях по физическому воспитанию, проводимых в дошкольном образовательном учреждении с детьми дошкольного возраста, рекомендуется формировать группы в соответствии с особенностями телосложения.

2. При оценке физической подготовленности необходимо использование нормативов, учитывающих особенности телосложения детей дошкольного возраста.

3. Объективность оценки уровня развития двигательных качеств должно обеспечивать комплексное тестирование, которое необходимо проводить не реже двух раз за учебный год. Информация о физической подготовленности детей дошкольного возраста позволяет обоснованно определять индивидуальные (типовые) нагрузки, вносить коррективы в образовательный процесс, следить за динамикой развития физических качеств.

4. Для совершенствования процесса управления физической подготовкой детей дошкольного возраста рекомендуется использовать индивидуальную карту развития ребенка, в которую ежемесячно заносить данные об их физическом состоянии.

5. Индивидуально-типологический подход может быть использован как в учебных, так и секционных и самостоятельных занятиях с детьми дошкольного возраста.

Дальнейшее направление работы необходимо связывать с исследованием преемственности между дошкольным образовательным учреждением и начальной школой в вопросах индивидуализации процесса физического воспитания; дифференцирование программы по физической

культуре, обеспечивающей индивидуальную траекторию физического развития каждого ребенка.

Таким образом, в ходе исследования удалось решить все поставленные задачи и доказать сформулированную ранее гипотезу.

Список литературы

1. Антонов Ю. Е. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» // Обруч. - 1996. - № 1. - С. 5-6.
2. Антропова А. П. Индивидуализация процесса осуществления здоровьесберегающих функций физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. П. Антропова. - УралГАФК. - Челябинск, 1999. - 24 с.
3. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.: Школьная пресса, 2014. – 64 с.
4. Бабенков Е. А. Методологические основы оздоровительных систем в дошкольном и школьном возрасте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. - № 1. - С. 20-24.
5. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. – М.: Академия, 2002. - 416 с.
6. Беляев А. Н. Физическая подготовка учащихся старшего школьного возраста различных конституционных типов: дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Беляев. - ВГАФК. - Волгоград, 2000. - 191 с.
7. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 112 с.
8. Бондаревская Е. В. Личностно-ориентированное образование: опыт разработки парадигмы / Е. В. Бондаревская. - Ростов-на-Дону: Сфифт, 1997. - 126 с.
9. Борцова А.Н. Дифференцированное физическое воспитание школьников на основе учета особенностей интегральных показателей их физического состояния: дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Борцова. - ВГАФК. - Волгоград, 2006. - 165 с.
10. Ветошкина Е.А. Развитие и диагностика физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. - Комсомольск - на -

- Амуре, 1998. – 28 с.
11. Волков Б.С. Возрастная психология. – СПб.: Питер, 2013. – 320 с.
 12. Выготский Л.С. Собрание сочинений. – М.: Наука, 2014. – 770 с.
 13. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: Знание, 2015. – 112 с.
 14. Гуровец Г.В. Возрастная анатомия и физиология. – М.: Владос, 2013. – 431 с.
 15. Данилина Т.А., Ладога Г.С., Зуйкова М.Б. Взаимодействие дошкольного учреждения с социумом. – М.: Аркти, 2014. – 80 с.
 16. Данилочкина Г. А. Индивидуализация обучения как средство развития познавательной самостоятельности учащихся (на материале преподавания математики в старших классах): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Данилочкина. - М.: МГПУ, 1973. - 23 с.
 17. Джалалова С.Н. Возрастная физиология и гигиена. – Т.: ТГЭУ, 2011. – 166 с.
 18. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности. – М.: Наука, 2014. – 280 с.
 19. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников ДОУ. – М.: Призвание, 2012. – 120 с.
 20. Дорошенко А. С. Методы диагностики физического развития и подготовки детей дошкольного возраста: методические рекомендации. - Хабаровск: ХГИФК, 2014. - 32 с.
 21. Драговоз Л. А. Педагогические условия обучения старших дошкольников двигательным действиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. А. Драговоз. - УралГАФК. - Челябинск, 2000. - 24 с.
 22. Драговоз Л.А. Педагогические условия обучения старших дошкольников двигательным действиям: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Челябинск, 2003. - 26 с.
 23. Дружинин В.Н. Общая психология. – СПб.: Иматон, 2010. – 712 с.

24. Евдокимова Н.В. Детский сад и семья. – М.: Мозаика, 2014. – 167 с.
25. Занюк С.В. Психология мотива. – М.: Прометей, 2014. – 311 с.
26. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2013. – 502 с.
27. Ильин Е.Л. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983. -223 с.
28. Ильин Е.М. Психология физического воспитания. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
29. Каштанова Г. В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева. - М.: АРКТИ, 2006. - 64 с.
30. Кистяковская М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Знание, 2014. – 212 с.
31. Козин Е. А. Дифференцированная методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики: автореф. дис. ... канд. пед.наук / Е. А. Козин. - Дальневост. гос. акад. физ. культ. - Хабаровск, 2008. - 26 с.
32. Коломийцева Н.С. Комплексная методика развития физических качеств дошкольника. – Майкоп: АГУ, 2011. – 174 с.
33. Контроль за физической подготовленностью дошкольников: метод, рекомендации / О. А. Сиротин, С. Б. Шарманова, Л. В. Пигалова. - Челябинск: ЧГИФК, 1995. - 20 с.
34. Котова Г.С. Возрастная физиология и анатомия человека. – М.: Фомичев, 2006. – 220 с.
35. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 192 с.
36. Леонтьев Д.А. Современная психология мотивации. – М.: Смысл, 2012. – 343 с.
37. Лунева Е.В. Возрастная физиология. – Курган: КГУ, 2012. – 140 с.

38. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Просвещение, 1974. - 224 с.
39. Маханева М. Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ: организационно-методический аспект / М. Д. Маханева. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 57 с.
40. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – М.: Признак, 2008. – 562 с.
41. Нарский Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников. – Минск: Полымя, 2012. – 176 с.
42. Никитюк Б.А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 1994. - №7. - С. 5-7.
43. Ноткина И.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.: Питер, 2013. – 168 с.
44. Обухова Л.Ф. Детская психология. – М.: Российское педагогическое агентство, 2015. – 374 с.
45. Орехов Е. Ф. Формирование двигательных функций у детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Е. Ф. Орехов, А. Д. Котляров. - Челябинск: УралГАФК, 1996. - 37 с.
46. Петленко В.П. Основы валеологии. – М.: Наука, 2011. – 280 с.
47. Петровский А.В. Введение в психологию. – М.: Академия, 2012. – 370 с.
48. Рыкова М.А. Физическое оздоровление детей дошкольного возраста в условиях детских дошкольных учреждений при сотрудничестве с семьей. – Пермь: Меркурий, 2014. – 90 с.
49. Система оздоровления дошкольников / под ред. Т.С. Никаноровой. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2012. – 96 с.
50. Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. – 1996. - №5. – С. 38-

51.

51. Солодков А.С. Физиология человека. – М.: Терра-Спорт, 2005. – 528 с.

52. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2012. - 368 с.

53. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. - М.: Сфера, 2012. - 176 с.

54. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Пролог, 2015. – 180 с.

55. Тихомирова И.А. Анатомия и возрастная физиология. – М.: Феникс, 2015. – 286 с.

56. Усаков В.Н. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников. – М.: МПСИ, 2012. – 140 с.

57. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 2009. – 319 с.

58. Чирков В.И. Внешняя и внутренняя мотивация. – М.: Психология, 2013. – 150 с.

59. Штофф В. А. Моделирование и философия. - М.: Наука, 2014. - 310 с.

60. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития. – М.: Педагогика, 2012. – 280 с.

