

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии детства

**ПОЛЕЖАЕВА АНАСТАСИЯ ВАЛЕРЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

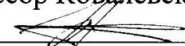
**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование

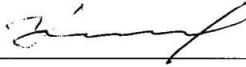
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология и педагогика дошкольного образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)


Научный руководитель д.п.н.  
профессор кафедры педагогики детства  
Усаков В.И.

  
\_\_\_\_\_

Дата защиты

*19.06.2014*  
\_\_\_\_\_

Обучающийся Полежаева А.В.

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО</b> .....	6
1.1. Место и роль физического воспитания в системе воспитания детей дошкольного возраста .....	6
1.2. Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста .....	10
1.3. Основные средства физического воспитания детей в дошкольных организациях.....	15
<b>ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	21
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО</b> .....	22
2.1. Организация исследования.....	22
2.2. Методы исследования.....	22
2.3. Программа организации физического воспитания детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС и условия ее внедрения.....	33
2.4. Оценка эффективности экспериментальной программы.....	50
<b>ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	54
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	55
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст является ключевым в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Физическое развитие по федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее по тексту ФГОС ДО) включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

1) двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

2) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

3) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей, строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.

Главной актуальной проблемой физического воспитания в свете современных требований - охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников,

решение поставленных задач в контексте ФГОС. Это остается приоритетным направлением в работе дошкольных организаций. За многие годы коллективом всех ДОО выбран определенный алгоритм развития двигательной активности, который способен решать задачи обозначенные ФГОС ДО.

Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников в свете современных требований:

1. Высокая заболеваемость детей, в совокупности с гипокинезией.
2. Диагностика физического развития и физической подготовленности дошкольников, разработка показателей эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Отсутствие достаточных знаний у родителей по физическому развитию и воспитанию детей.

Исходя из актуальности исследования сформировалась проблема оздоровления детей – как необходимость целенаправленной, систематической, профессиональной спланированной работы всего коллектива образовательного учреждения по физическому воспитанию детей в ДОО.

**Цель работы:** разработка программы повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОО в условиях внедрения ФГОС ДО.

#### **Задачи**

1. Изучить и проанализировать теоретические источники и передовой опыт по проблеме физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОО в условиях внедрения ФГОС ДО
2. Разработать программу повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольном образовательном учреждении в условиях ФГОС ДО
3. Определить эффективность физкультурно - оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в условиях внедрения ФГОС ДО

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей дошкольного возраста в контексте ФГОС.

**Предмет исследования:** программно – методическое обеспечение путей повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях внедрения ФГОС.

**Гипотеза:** научная гипотеза исследования предполагает позитивные изменения состояния уровня и качества физической подготовленности и развития детей дошкольного возраста, улучшение качества их здоровья если будет разработана Программа реализации ФГОС в ДОО и созданы соответствующие условия, повышающие ее эффективность.

#### **Методологическая база исследования**

В основу методологии настоящего исследования положены требования ФГОС ДО, а так же фундаментальные научные подходы к организации, содержанию и функционированию физического воспитания в ДОО:

- Теория созревания ребенка (А.Н. Северцев, П.К. Анохин, Н.А. Берштейн, М.В. Антропова);

- Организация деятельности по физическому воспитанию детей в ДОО (Л.И. Пензулаев, О.Н. Самкова, Э.С. Вильчковский и др.);

- Организация педагогического контроля за физической подготовленностью детей дошкольного возраста (В.И. Усаков, Н.В. Ноткина, Г.Н. Сердюковская и др.).

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС**

## **1.1. Место и роль физического воспитания в системе воспитания детей дошкольного возраста**

Физическое воспитание для детей то же, что и фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больше успехов он достигнет в общем развитии; в науке; в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития (В.А. Доскин, Л.Г. Голубева) [ 6 ].

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как дети в них проводят большую часть дня. В детских садах предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также должны предусматривать физиолого-педагогические оправданные нагрузки, удовлетворяющие потребность ребенка в движении.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко

ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка (В.А. Доскин, Л.Г. Голубева) [6].

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание - рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи. Вот почему справедливо отмечал выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский: "Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя" [24, с. 87]. Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте.

В настоящее время для дошкольного образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты. Главной задачей образовательной области «Физическое развитие» является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья. Для ДОО появляется новая проблема: важно не просто проводить занятия по здоровьесберегающим технологиям, а создать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области.

В конечном итоге каждый ребенок получит представления о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

Изучался педагогический опыт ДОО их формирование целенаправленной системы физического воспитания детей. Так детский сад МБДОУ № \* работает с приоритетом по физическому развитию детей и работа по оздоровлению и физическому воспитанию строится на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой. Двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста. Благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, дошкольная организация из года в год добивается снижения уровня заболеваемости у детей. В ДОО разработаны соответствующие виды планирования воспитательно – образовательного процесса, которые помогают решить задачи интеграции образовательных областей. В практику работы детского сада внедряется проектная деятельность по физическому воспитанию детей. Особое место уделяется двигательной активности дошкольников. Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач.

Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям:

- это и утренняя гимнастика,
- гимнастика после сна,
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок,
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой.



Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей.

Утренняя гимнастика в ДОО проводится в разных формах:

- традиционный комплекс утренней гимнастики;
- утренняя гимнастика в игровой форме;
- с использованием полосы препятствий;
- с включением оздоровительных пробежек;
- с использованием простейших тренажеров.

А гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами и хождением по массажным дорожкам помогает улучшить настроение детей, поднимает мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Приведу варианты гимнастики после дневного сна:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- хождение по массажным дорожкам.

Подвижные игры, как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируются воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Физкультминутки, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется в работе с детьми. У нас проводятся занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). В зависимости от решаемых задач, возрастных особенностей детей и других условий определяются формы деятельности детей на прогулке. Так, в теплый период года предпочтение отдается обучению детей игры в бадминтон, настольный теннис, городки, а также катанию на велосипеде и самокате. Зимой дети катаются на санках, лыжах, осваивают скольжение по ледяным дорожкам, с

горки, играют в хоккей и т.д. это полностью согласуется с теоретическими положениями системы физического воспитания детей, отраженными в трудах С.В. Никитина [15, 45], О.Н.Самковой и др.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности и организованной предметно-пространственной среды в группе по ФГОС. Образовательное пространство нашей группы оснащено игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием (в соответствии со спецификой основной образовательной программы ДОО). Много пособий сделано из бросового материала своими руками: бильбоке, воротики для подлезания, «Волшебные пенечки» для бега змейкой, перешагивания, «Следы великана» для развития мускулатуры ног и рук, всевозможные массажные дорожки и др. Своей яркостью такие пособия привлекают внимание детей, и они с удовольствием используют их в своей самостоятельной деятельности.

Таким образом, в общей системе физического воспитания дошкольников играет определенную для развития детей роль.

Её место в общей системе воспитания определяется базовыми законами развития ребенка-теорией созревания, утомления, ускоренного роста и развития. Высокой восприимчивостью детей к внешним воздействиям окружающей среды и др.

## **1.2. Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста**

Система физического воспитания в дошкольных организациях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Одновременно она является подсистемой, частью общегосударственной

системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает также учреждения и организации, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание.

Физическое воспитание как система мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребенка, его функций, является приоритетной для всей воспитательной работы с детьми в ДОО. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам. Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс, который должен осуществляться грамотными специалистами.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. Организованная образовательная деятельность (как в детских садах, так и семье, свободная двигательная деятельность во время режимных моментов улучшают состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем дошкольников, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, повышают устойчивость детей к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие задачи.

### ***Оздоровительные задачи***

**1. *Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.*** С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

**2. *Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки*** (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов

деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) – являются физические упражнения.

**3. *Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.*** Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

**4. *Развитие двигательных способностей*** (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс развития физических способностей не рекомендуется специализировать по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное развитие всех физических способностей.

### ***Образовательные задачи***

### ***1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.***

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы дети довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений рекомендуется осуществлять параллельно с физическим развитием

### ***2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.***

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

#### ***Воспитательные задачи***

1. ***Воспитание морально-волевых качеств*** (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. ***Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.***

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому их следует решать в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

В системе физического воспитания оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи взаимосвязаны и поэтому должны решаться обязательно в комплексе.

В соответствии с рекомендациями Государственного совета РФ "О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян" от 30.01.2002г. должны быть приняты меры по совершенствованию физического воспитания детей дошкольного возраста, которые направлены на формирование двигательной культуры.

Стандартизация ДО предполагает в своей основе модернизацию и совершенствование системы дошкольного образования, где в основе лежат условия, направленные на развитие личностного потенциала ребенка. ФГОС регулирует отношения в сфере образования между их участниками: (родитель, ребенок, педагог, учредитель). Семья рассматривается как полноправный участник образовательного процесса. В связи с этим образовательная работа по «*Физическому развитию*» должна строиться с учетом потребности детей и заказов родителей.

В соответствии с ФГОС ДО (п. 2.6.) физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, выполнением основных движений; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Таким образом, с раннего возраста нужно формировать у детей основы здорового образа жизни. Организовывать образовательную деятельность (как в детских садах, так и семье, свободная двигательная деятельность во время режимных моментов через игровую деятельность, тем самым улучшим

состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем дошкольников, укрепим опорно-двигательный аппарат, улучшим обмен веществ, повысим устойчивость детей к заболеваниям, мобилизуем защитные силы организма.

### **1.3. Основные средства физического воспитания в дошкольных организациях**

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные и используемые по его закономерностям.

Физические упражнения — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Отличительным признаком физических упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит. Анализируя литературу по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, руководствуясь опытом работы педагогов – исследователей Л.Д. Глазыриной, Н.Н. Кожуховой, Ж.К. Холодова и др. были определены особенности физического воспитания детей дошкольного возраста [5;13;29]. Например, если в целях физического воспитания используются ходьба, бег, метание, плавание и т.д., то они приобретают значение средства физического воспитания, им придаются рациональные формы, оправданные целью их использования. Они обеспечивают функциональную активность организма и соответствие эффективного воспитания психофизическим качествам.



Физические упражнения не отождествляются и не могут быть подменены определенными трудовыми, бытовыми действиями.

Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное. Они отличаются друг от друга по форме и содержанию, что при выборе физических упражнений учитывает педагог.

Необходимыми условиями совершенствования системы физического воспитания являются:

- улучшение материально-технической базы образовательных организаций: создание развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию, отвечающей современным требованиям *(ТБ, СанПиН)* [4].

- создание условий для профессионального развития педагогических и руководящих работников, в том числе их дополнительного профессионального образования

- совершенствование профессиональной компетентности педагогов через изучение инновационных подходов по физической культуре, направленных на развитие личностной сферы дошкольников.

- повышение качества работы по физическому направлению и оздоровлению путем создания условий для творческой самореализации личности каждого ребёнка-дошкольника через взаимодействие дошкольных учреждений с социальными партнерами *(семья, больница и другие институты города)*

- формирование банка методических материалов педагогического опыта деятельности инструкторов по физической культуре, способствующего эффективной реализации направления физического развития дошкольников на современном этапе.

- внедрение инновационных проектов систему физического воспитания и финансирование инновационной деятельности.

- внедрение информационных компьютерных технологий в систему физического воспитания детей
- осуществление преемственности детского сада и школы по физическому направлению в контексте ФГОС.
- совершенствование системы дополнительного образования дошкольников в образовательных организациях
- соблюдение принципа интеграции образовательных областей при проектировании воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию в дошкольном учреждении (*Принцип интеграции между областями заложен в Стандарте*). Важно помнить, что физическая культура – не только средство развития физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника.

С целью эффективной организации воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию следует учитывать следующие принципы:

- 1) использовать в образовательной деятельности формы и методы работы с детьми, соответствующие их возрастным и индивидуальным особенностям (не допускать искусственного ускорения и искусственного замедления развития детей)
- 2) строить образовательную деятельность на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка
- 3) предоставить детям возможность выбора материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения
- 4) создать необходимые условия для физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья
- 5) оказывать необходимую поддержку родителям (законным представителям).

Дети раннего возраста наиболее подвержены разным заболеваниям, особенно в период адаптации. Но именно в возрасте до трёх лет детям необходимы движения, так как в это время формируются все основные системы и функции организма. Необходимость создания целостной системы физического воспитания в раннем возрасте обусловлена ещё и тем, что современные условия жизни способствуют снижению двигательной активности детей, снижению иммунитета, обострению заболеваний. В учреждении сделаны следующие шаги по совершенствованию системы физического воспитания:

1) улучшение материально-технической базы: закуплено современное игровое и спортивное оборудование в групповые комнаты и на прогулочные участки (*соответствует ФГОС ДО, ТБ, СанПиН*)[28;4]

2) с целью профессионального роста педагогов в учреждении проходят мастер-классы, консультации, педчасы, дни здоровья. Ежегодно педагоги проходят КПК, аттестацию.

3) для детей планируются физкультурно-оздоровительные мероприятия (ежедневно, спортивные праздники и развлечения, дни и недели здоровья. Большая работа проходит в ЛОП. При этом педагоги показывают своё мастерство, внедряя новые формы и методы работы с малышами раннего возраста. Распространён в работе педагогов метод проектов. Например, проект «Здоровый ребёнок».)

4) Для родителей также существуют разные формы сотрудничества: мастер-классы, спортивные праздники с участием родителей, видео-фильмы из жизни детей и т. д.

5) В условиях стандартизации возникла необходимость использования ИКТ воспитательно-образовательного процесса

6) Педагогам необходимо повышать своё мастерство и распространять опыт через СМИ (*статьи в газетах, профессиональные конкурсы*)

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает задачи,

которые направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

## **ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1**

Таким образом, для того чтобы растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как именно здесь дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Правильно организованное физическое воспитание в дошкольных учреждениях способствует формированию у детей хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма, позволят ему накопить силы, что обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС**

### **2.1. Организация исследования**

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения п. Березовка, Березовского района, Красноярского края. В исследование участвовало 83 человек в возрасте 5-6 лет.

Уровень физического развития определяется по данным антропометрии. Были использованы основные показатели: рост, вес, окружность грудной клетки, так же по показателям физической подготовленности дошкольников: бег, прыжки в длину, метание. По показателям сформированности физических качеств: гибкость, выносливость, скорость, ловкость. Динамическое наблюдение состояния здоровья и показателей физического состояния проводилось 2 раза: сентябрь и май 2014- 2015г.; 2015-2016 г.;2016- 2017 г.

Было проведено обследование детей по стандартным методикам с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил нагрузочного тестирования. Обследование и тестирование проводилось в спортивном зале детского сада с участием врача.

### **2.2. Методы исследования**

Учебный год начинается с мониторинга углубленной диагностики: детей с 5-ти до 7-ми лет по подготовке к школьному обучению, усвоение основной общеобразовательной программы дошкольного образования, детей с 3-х до 7-ми лет комплексной оценки состояния здоровья и развития воспитанников.

Специалистами детского сада изучаются:

- социальное благополучие воспитанников;
- физическое развитие и функциональное состояние организма;
- психологическое, физическое здоровье;

- речевое развитие детей.

Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса, динамики, развития и состояния здоровья воспитанников позволяет определить общие проблемы возрастной группы, каждого ребенка индивидуально, над которыми необходимо работать всему педагогическому коллективу. На основании целостного видения воспитанника, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего развития, определяются дети, нуждающиеся в индивидуальной помощи, разрабатывается стратегия их сопровождения. Педагоги детского сада проводят коррекцию нарушения физического здоровья детей.

В ДОО регулярно осуществляется медико-педагогический контроль, результаты которого находят свое отражение в дальнейшей работе педагогов, в обсуждении результатов работы на психолого-педагогических консилиумах, с последующим планированием коррекционной деятельности для каждого воспитанника индивидуально.

Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий, в качестве одного из основных приемов работы педагогов, медицинского персонала, используется мониторинг состояния здоровья всех воспитанников и вновь поступивших, что важно для своевременного выявления отклонений в их здоровье.

**Цель мониторинга** - выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей, осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

**Объектом мониторинга выступает:**

- общая заболеваемость, в том числе и инфекционная;
- состояние здоровья воспитанников группы;
- группы здоровья и их динамика;
- показатели посещаемости;

- физическое развитие детей;
- физическая подготовленность;
- физические качества.

Для выявления уровня развития физических качеств используем Всероссийскую систему мониторинга. Система предназначена для определения 3 уровней (*высокий, средний, низкий*) развития по 7 видам физических качеств детей от 4 до 6 лет, и их среднего уровня физической подготовленности. Она так же определяет общий средний уровень физической подготовленности детей (*группы, параллелей групп дошкольного учреждения*) по видам тестирования и по всем испытаниям в целом.

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится два раз в год (*сентябрь и май*) при участии инструктора по физической культуре, медицинской сестры, воспитателя ДОО, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние, состояния здоровья (*медицинские отводы и ограничения*)).

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (*не из синтетики*). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту (*или протокол*) по каждой возрастной группе отдельно. Форма протоколов должна быть удобной для педагогов и показывать динамику развития каждого качества у каждого ребенка. Общую динамику продвижения детей в группе, общую динамику развития физических качеств детей в дошкольном учреждении.

Методическая разработка основана на критериях уровней развития физических качеств, которые приведены в таблицах Общероссийской системы мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи, утвержденной Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916 [16].



В каждой параллели возможно оценивать четыре или меньше групп. В каждой группе можно оценивать 25 или меньше детей. В системе также предусмотрено построение круговых диаграмм по итогам расчета протокола. Диаграммы рассчитываются используя данные протокола по всем испытаниям в целом.

Сущность мониторинга физкультурно–оздоровительной работы заключается в периодическом сборе и обобщении информации о детях, отслеживанием динамики их развития и состояния здоровья с формулированием педагогических выводов и проведения соответствующей коррекционной деятельности.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Ученые различают следующие физические качества:

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а так же перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Быстрота - способность человека выполнять движения в кратчайшее время.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (*амплитуды*) движений отдельных частей тела в определенном направлении (*преимущественно сгибания и разгибания*).

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.

Выносливость - способность человека выполнять какую-либо работу (*в том числе физические упражнения*) допустимой интенсивности в течение возможно длительного времени.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций человеческого организма вследствие естественного роста.

Физическая подготовленность - это уровень развития двигательных навыков умений, физических качеств.

Двигательное умение - способность неавтоматизированно управлять движениями.

Двигательный навык - автоматизированный способ управления движениями.

Система физического обследования дошкольников, состоит: из 2 разделов, характеризующих:

— физическое развитие (*измерение длины и массы тела, функциональное состояние*); (*данные у мед. персонала ДОО*)

- развитие физических качеств - (*уровень физической подготовленности*):

### **Физические качества**

#### **ТЕСТЫ**

1. Сила (*скоростно-силовые*) Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча

2. Выносливость. Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров (*в зависимости от возраста ребенка*)

3. Быстрота. Бег 30 м

4. Ловкость. Бег 10м. Метание мешочка на дальность

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования. Алгоритм тестирования

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (*“зоны ближайшего развития”*);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре совместно с медицинским работником. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить *«мышечную радость»* от физических нагрузок.

#### Система оценки:

- дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности;

- выше ориентировочных показателей (*более трёх показателей*)- к высокому уровню физической подготовленности.

-Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

### **Мониторинг физической подготовленности дошкольников (физических качеств)**

1. Бросок набивного мяча. (*1 кг.*) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей.

Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

## 2. Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (*площадью 1x2 метра*). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (*по пяткам*) при приземлении (*в см.*). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

## 3. Бег на дистанцию 10 метров схода.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (*в 6 — 7 м от нее*) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик, для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

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 тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

## 4. Бег на дистанцию 30 метров.

Задание проводится на беговой дорожке или вдоль детского сада. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (*с секундомером*) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя *«внимание»* ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда *«марш»* — взмах флажком (*он должен даваться сбоку от ребенка*). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

5. Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров (*в зависимости от возраста детей*).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек, сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (*в метрах*) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду *«на старт»* и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м.;

7 лет - дистанция 150 м.

Показатели с 1 по 6 и 8 взяты из статьи «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника» Светланы Семеновны Прищепа – кандидата педагогических наук, доцента кафедры управления дошкольным образованием ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет» [10, с. 37-36].

Показатель 7 взят из общероссийской системы мониторинга для оценки физической подготовленности детей, учащихся и молодежи.

Таблица 1

Ориентировочные показатели физической подготовленности  
детей 3-7 лет

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал.	119-157	117-1854	187-270	221-303	242-360
		Дев.	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
2	Прыжок в длину с места	Мал.	47,0-67,5	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
		Дев.	41,5-61,9	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал.	0-3	1-4	2-7	3-8	4-9
		Дев.	2-6	3-7	4-8	5-9	6-10
4	Бег на дистанцию 10 метров	Мал.	3,8-3,5	3,4-3,0	2,8 – 2,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев.	4,0-3,6	3,5-3,3	3,0 – 2,8	2,6-2,2	2,5-2,1

Продолжение таблицы 1

5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал.		10,5- 8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
		Дев.		10,7- 8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал.		13,0	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Дев.		12,8- 13,5	12,9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
7	Подъем туловища в сед за 30сек. <i>(количество)</i>	Мал.		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев.		4-6	7-9	8-10	9-12
8	Бег на дистанцию 90 метров	Мал. + Дев.					30,6- 25,0
9	Бег на дистанцию 120 метров	Мал. + Дев.					35,7- 29,2
10	Бег на дистанцию 150 метров	Мал. + Дев.					1,2- 33,6

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного  
возраста

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

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Контроль за физкультурно-оздоровительным развитием детей дает возможность проанализировать динамику их развития. Средние показатели в начале года, с последующим преобладанием более высокого уровня к концу



года, дают возможность убедиться в правильности выбора методов работы. По мере совершенствования общеразвивающих и основных видов движений, увеличение моторной активности и повышения сопротивляемости детского организма, наблюдается снижение общего процента заболеваемости детей.

### **2.3. Программа организации физического воспитания детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС и условия ее внедрения**

Основной целью детского сада является создание оптимальных условий для амплификации развития эмоционально-волевой, познавательной, двигательной сфер, позитивных качеств личности каждого ребенка. Педагогическое воздействие должно быть направлено на преодоление и предупреждение нарушений развития, а также на формирование определенного круга знаний и умений, необходимых для успешной подготовки детей к обучению в общеобразовательной школе. Одной из важнейших целей работы педагогов в детском саду по-прежнему является охрана и укрепление здоровья воспитанников. Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы являются оздоровление ребенка, физическое развитие и совершенствование техники движений, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Реализация задачи физкультурно-оздоровительного блока предполагает:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей;
- медицинский контроль и профилактику заболеваемости;
- включение оздоровительных технологий в педагогический процесс;
- обучение педагогов оздоровительным технологиям и методам воздействия на психомоторное развитие ребенка;
- специально организованную работу по физическому воспитанию, формированию двигательных навыков у детей.

**Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми с  
дошкольного возраста**

Таблица 3

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста  
(3-4 года)

п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	7	7		7	7	35
2	Физическая культура		15		15		30
3	Физкультминутки	3	3		3	3	15
4	Музыкальные занятия		15			15	30
5	Физическая прогулке						
6	Физкультурные упражнения на прогулке (индивидуальная работа)	15	15	15	15	15	1ч15мин

Продолжение таблицы 3

7	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры - на утренней и вечерней)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч40мин
8	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
9	Дыхательная гимнастика	5	5		5	5	25
10	Игры - хороводы, игровые		10	10		10	30
11	Физкультурные досуги	20 минут один раз в месяц					
12	Музыкальные досуги	20 минут один раз в месяц					
13	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка					
Итого в неделю		1ч 15 мин	1ч 25мин	1ч 25	1ч 15мин	1ч 25 мин	6ч 45мин

Таблица 4

## Двигательный режим детей (5-7 лет)

№/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2	Физическая культура	30		30			60
3	Динамические паузы, физкультминутки	5	5	5	5	5	25
4	Музыка		30		30		1ч
5	Физическая культура на прогулке					30	30
6	Физкультурные упражнения (индивидуальная работа)	15	15	5	15	15	1ч15мин
7	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры - на утренней и вечерней)	15+15	15+15	15+15	15+15	15+15	2ч30мин

Продолжение таблицы 4

8	Гимнастика после сна	10	10	0	10	10	50
9	Дыхательная гимнастика	5	5	5	5	5	25
10	Оздоровительный бег (весеннее - летний период)	10					10
11	Спортивные упражнения		30		30		1ч
12	Физкультурные досуги	30минут один раз в месяц					
13	Музыкальные досуги	30минут один раз в месяц					
14	Свободная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей					
15	Спортивные праздники	1 час 2-4 раза в год					
Итого в неделю		1ч 55мин	2ч 15 мин	1ч 55мин	2ч 15 мин	1ч 45мин	10

Таблица 5

## План лечебно–профилактических мероприятий

1.	Проводить медицинский осмотр	Ст.медсестра, ежегодно
2.	Обеспечить медицинский контроль за физкультурными занятиями и утренней гимнастикой	Медицинская сестра, регулярно
3	Санитарное состояние групп	
	соблюдение санитарных правил устройства и содержания ДОУ	Медицинская сестра регулярно
	обеспечение установленных норм в детском	Мед.сестра регулярно
4	С целью профилактики психоневрологических заболеваний	
	контролировать соблюдение гигиенических требований	Зам.по УВР
	относительно сетки занятий	Медицинская сестра,
	обеспечить индивидуальный режим в период адаптации детей в ДОУ	Воспитатели
5	Для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата	
	правильная расстановка мебели	воспитатели
	применять комплекс физкультурно-оздоровительной работы	воспитатели
	проводить физкультурные занятия на свежем воздухе	воспитатели
6	Проводить утренний осмотр детей с термометрией	Медицинская сестра, регулярно, воспитатели

Таблица 6

## План оздоровительной работы

СЕНТЯБРЬ	
Антропометрия	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Витаминотерапия или соки	ежедневно
Закаливание:	ежедневно
Прогулки на воздухе	ежедневно
Ходьба в носках на гимнастике	ежедневно
Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
«Оздоровительный сон» - ароматизация спальни травами душицы и пустырника	в течение года
ОКТАБРЬ	
Антропометрия	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Полоскание полости рта	ежедневно, после каждого
Закаливание:	ежедневно
Прогулки на воздухе	ежедневно
Ходьба в носках на гимнастике	ежедневно
Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
«Оздоровительный сон» - ароматизация спальни травами душицы и пустырника	в течение года
Чесочно-луковые салаты	перед прогулкой, перед
Ароматизация помещений «чесночный букетик»	ежедневно, в течение дня
НОЯБРЬ	
Антропометрия	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Полоскание полости рта	ежедневно, после каждого
Закаливание:	ежедневно
Прогулки на воздухе	ежедневно
Ходьба в носках на гимнастике	ежедневно
Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
«Оздоровительный сон» - ароматизация спальни травами душицы и пустырника	в течение года
Чесочно-луковые салаты	перед прогулкой, перед

Продолжение таблицы 6

Ароматизация помещений «чесночный букетик»	ежедневно, в течение дня
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
Антропометрия	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Включение в меню салатов с луком, чесноком	
Оксолиновая мазь	ежедневно перед прогулкой
Закаливание:	
прогулки на воздухе	ежедневно
ходьба в носках на гимнастике при температуре 16 °С	ежедневно
Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
«Оздоровительный сон» - ароматизация	в течение года
Чесочно-луковые салаты	перед прогулкой, перед
Ароматизация помещений	ежедневно, в течение дня
Обширное умывание	ежедневно
<b>ЯНВАРЬ</b>	
Антропометрия	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Кварцевание группы и спальни	ежедневно
Чесочно-луковые салаты	ежедневно
Оксолиновая мазь	ежедневно перед прогулкой
Витаминотерапия	ежедневно
Закаливание:	
Прогулки на воздухе	ежедневно
Ходьба в носках на гимнастике при температуре 16 °С	ежедневно
Обширное умывание после дневного сна	ежедневно



Продолжение таблицы 6

«Оздоровительный сон» - ароматизация спальни травами душицы и пустырника	в течение года
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
Антропометрия	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Кварцевание группы и спальни	ежедневно
Закаливание:	
Прогулки на воздухе	ежедневно
Ходьба в носках на гимнастике при температуре 16 °С	ежедневно
Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
«Оздоровительный сон» - ароматизация спальни травами душицы и пустырника	в течение года
<b>МАРТ</b>	
Антропометрия	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Чесочно-луковые салаты	ежедневно
Закаливание:	
Прогулки на воздухе	ежедневно
Ходьба в носках на гимнастике при температуре 16 °С	ежедневно
«Оздоровительный сон» - ароматизация спальни травами душицы и пустырника	в течение года
Обширное умывание после дневного сна	ежедневно

Продолжение таблицы 6

АПРЕЛЬ	
Антропометрия	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Соки	ежедневно
Чесочно - луковые салаты	ежедневно
Закаливание:	
Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
«Оздоровительный сон» - ароматизация	в течение года
МАЙ	
Антропометрия	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Соки	ежедневно
Закаливания: воздушные ванны, ходьба по	ежедневно

Таблица 7

Контроль физкультурно – оздоровительной работы

Медико-педагогический контроль за проведением занятий по физической культуре, закаливающими мероприятиями, утренней гимнастики	постоянно	Ст. мед.сестра Зам.заведующего по УВР
Контроль по воспитанию культурно-гигиенических навыков	постоянно	

Продолжение таблицы 7

Контроль за воздушно-тепловым режимом, соблюдением режима дня. Соблюдением санитарногигиенических норм содержания помещений.	постоянно	
Контроль за организацией питания детей	постоянно	
Контроль за организацией прогулки	постоянно	
Контроль за проведением совместных оздоровительных мероприятий с родителями	по плану	

Таблица 8

План проведения физкультурно-оздоровительных праздников и  
развлечений

Мероприятия	Дата	Участники
Праздник русских народных игр	Октябрь	все группы
«Спортивный теремок» Спортивное развлечение	Ноябрь	младшая группа
«Джунгли зовут» Физкультурный досуг.	Декабрь	средняя и старшая группы
«День здоровья» Спортивно-развлекательное мероприятие.	Январь	все группы
«Не перевелись ещё богатыри на земле русской...» Спортивный праздник с	Февраль	средняя и старшая группы
«Кто - кто в теремочке живёт» Спортивное развлечение	Март	средняя и старшая группы
«Улыбайся детвора! Ха-Ха-Ха» Музыкально - спортивное развлечение.	Апрель	Все группы

Продолжение таблицы 8

«Правила дорожные знать каждому положено!» Физкультурно-познавательный праздник.	Май	средняя и старшая группы
«День защиты детей» Музыкально - спортивный праздник.	Июнь	все группы
Уроки Доктора Айболита	1 раз в месяц	все группы

Формирование полноценных двигательных навыков, активная деятельность в процессе сюжетной игры, подвижной игры, овладение тонко координированными движениями рук - необходимые звенья в общей системе коррекционного обучения.

Коррекция особенностей моторного развития детей осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправления неправильных поз, развитие статической выносливости, упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между речью и движениями, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие двигательной координации, необходимой для становления навыков письма.

В работе с детьми особое внимание необходимо уделять развитию мелкой моторики пальцев рук. Этому служат следующие упражнения:

- сжимать резиновую грушу или теннисный мяч;
- разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередовать положение руки ладонь-ребро (одной и двумя руками) ;
- поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола;
- воспроизводить различные движения правой и левой руки.

Многие дети с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе, для них часто характерна скованность, плохая переключаемость различных действий. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении. Поэтому многим из них вначале обучения непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию. В связи с этим важно уделить серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы детям закрепить моторные навыки. Лучшее средство от гиподинамии - подвижная игра. Планируя работу, нужно четко представлять реальность физических возможностей каждого ребенка. Подвижные игры, являющиеся составной частью физкультурных, музыкальных занятий, могут быть проведены на праздничных утренниках, прогулке.

Игры с движениями необходимо сочетать с другими видами деятельности детей. Подвижная игра с ее выраженным эмоциональным характером - одно из самых любимых занятий дошкольников. Она должна быть правильно подобрана с учетом возможностей ребенка (как физических, так и речевых).

Характер подвижной игры, ее содержание должно быть разнообразным. Это может быть сюжетная игра («Поезд», «Самолет»), может проходить по типу игр-инсценировок, бессюжетных игр, упражнений, игр с предметами (с мячом, бубном, прыгалками) . Эти игры дают возможность отработать с ребенком наиболее простые движения (ходьба, бег, прыжки) и постепенно подготовить его к овладению более сложными, комбинированными движениями. Подвижные игры, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить ряд других воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируя игровые навыки, поощряют творческую активность детей. Одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию чувства ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психическое состояние детей.

У многих детей недостаточно сформированы пространственные представления, с трудом формируется не только речевые, но и двигательные

стереотипы. Все это требует определенной специфики проведения подвижных игр. Прежде, чем предложить детям подвижную игру педагог должен заблаговременно познакомить их с элементами игры, поупражнять в тех движениях, которые им трудны. Сам педагог принимает активное участие в игре помогая, подбадривая, отмечая малейшие успехи тех, кто с трудом или частично справляется с заданием. Необходимо проявлять терпимость к детям, которые не могут или не понимают, поэтому неправильно выполняют задание. Каждый ребенок должен участвовать в игре, выполняя посильные для него действия, по возможности стараясь подражать ведущему и товарищам, выполнять действия вместе с педагогом. Важно, чтобы у детей появилась уверенность в своих силах.

### **Критерии эффективности физического воспитания**

В завершении остановимся на критериях эффективности физического воспитания, которые необходимо четко отслеживать и учитывать. Среди них отметим:

- успешность овладения образовательной программой;
- отсутствие пропусков образовательного учреждения без уважительной причины;
- положительная динамика психосоматического здоровья и снижение заболеваемости детей;
- наличие друзей у детей с среди детей группы;
- активность участия детей в системе дополнительного образования;
- участие родителей в сопровождении детей;
- наличие и качественная работа квалифицированных специалистов.

Таблица 9

#### Мероприятия с педагогическим коллективом

Содержание	Срок	Ответственный
Составление перспективного и календарного плана физкультурно-оздоровительной	постоянно	воспитатели

Продолжение таблицы 9

Мониторинг заболеваемости детей	1 раз в квартал	Ст. мед.сестра
Анализ освоения детьми программы по физической культуре	сентябрь, май	Зам.заведующего по УВР
Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению программного	ежедневно	воспитатели
Составление рационального расписания физкультурных занятий	сентябрь	Зам.заведующего по УВР
Реализация плана взаимодействия медицинского и педагогического персонала	в течение года	мед.сестра, ст.воспитатель
Подбор оздоровительных упражнений (дыхательная, пальчиковая гимнастика, упражнения на релаксацию, оздоровительные упражнения для горла, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки)	ежемесячно	Ст. мед.сестра, инструкторы по ФК
Оформление карт здоровья	в течение года	мед.сестра, инструкторы по ФК
Составление плана закаливающих мероприятий на год	сентябрь	мед.сестра, воспитатели
Организационно-методические мероприятия по реализации образовательной области Физическая культура и Здоровье	по плану	Зам.заведующего по УВР
Обновление и дополнение физкультурных уголков в группах	в течение года	воспитатели

Продолжение таблицы 9

Педсовет № 2 «Организация работы по физическому направлению (образовательная область «Здоровье»»).	ноябрь	Зам.заведующего по УВР
Педсовет №3 «Организация работы по валеологическому просвещению детей и родителей»	февраль	Зам. заведующего по УВР
«Адаптация детей к условиям детского сада»	сентябрь	Зам. заведующего по УВР
Занятия по формированию здорового образа жизни	октябрь ноябрь	Воспитатели

Таблица 10

Работа с помощниками воспитателя

Консультация «Культура приема пищи. Соблюдение режима питания. Организация питания»	Сентябрь	Ст. мед.сестра Зам.заведующего по АХР
Роль помощников воспитателей при проведении оздоровительных мероприятий.	Октябрь	Ст. мед.сестра
Соблюдение санитарно-гигиенических норм.	Ноябрь	Ст. мед.сестра
Требования к санитарному содержанию помещений и дезинфекционные мероприятия.	Январь	Ст. мед.сестра
Соблюдение «Инструкции по охране жизни и здоровья детей», охраны прав ребенка в ДОУ.	Февраль	Зам.заведующего по УВР
Инфекционные заболевания и роль помощника воспитателя в их предупреждении.	Март	Ст. мед.сестра



Продолжение таблицы 10

Подготовка и содержание участка для	Апрель	Ст. мед.сестра
МОП в подготовке и проведении летнего оздоровительного периода.	Май	Зам.заведующего по УВР

Таблица 11

Работа с родителями

Родительское собрание «Психофизиологические особенности детей». Итоги летней оздоровительной работы.	сентябрь	воспитатели
Родительское собрание «Совместная работа ДОУ и семьи по воспитанию здорового образа жизни»	декабрь	воспитатели
Консультации по ЗОЖ	в течение года	Ст. мед.сестра
Консультация «Как закалять ребенка летом»	май	Ст. мед.сестра

Таким образом, систематичная и правильно спланированная работа по физическому развитию в детском саду способствует укреплению здоровья и физическому развитию детей, закрепляет успехи ребенка, достигнутых в коррекционно-развивающей работе. Так же не следует забывать, что интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Необходимо проводить для них мастер-классы, организовать совместные спортивные досуги, праздники, проекты, конкурсы, даем рекомендации по оптимизации двигательной активности детей. Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей в семье: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях.

## 2.4 Оценка эффективности экспериментальной программы

### *Состояние здоровья воспитанников группы*

Оценка заболеваемости детей и распределения по группам здоровья проводится в начале учебного года медсестрой и врачом. В течение года эти показатели иногда меняются. По показателям состояния здоровья ребенка дети переводятся из одной группы в другую.

Сравнение групп здоровья по годам показывает, что количество здоровых детей увеличилось. В 2014 году было выявлено 5 часто болеющих детей, в 2015 году - 4 часто болеющих детей, а в 2016 - 6, в связи с тем, что в 2014 году 2 человека были вновь поставлены на учет, как часто болеющие дети.

Таблица 12

Общая заболеваемость в группе, в том числе и инфекционная %

Заболевания	2014/2015г.	2015/2016г.	2016/2017г
ОРВИ и грипп	14 %	12%	11%
Болезни органов дыхания	12%	12%	11%
Болезни ЛОР - органов	15%	13%	10%

Анализируя данные таблицы видно, что уровень заболеваемости ОРВИ и ЛОР-органов снизился. Наблюдается снижение количества заболеваний органов дыхания, продолжительность заболеваний сократилось. Это свидетельствует о системе профилактической работы с детьми, хорошем качестве организации питания в детском саду, а также более внимательном отношении к здоровью воспитанников родителями.

Показатели посещаемости детей группы %

Год	Кол-во пропущенных дней по болезни	Кол-во пропущенных дней по др. причинам
2014/2015	14%	20%
2015/2016	10%	24%
2016/2017	8%	23%

Результаты посещаемости детей говорят о том, что снизилось количество пропусков по болезни, но осталось на прежнем уровне количество пропусков по другим причинам.

Представленные цифры свидетельствуют, что не все дети являются абсолютно здоровыми, почти каждый ребенок имеет соматические заболевания. Несмотря на понятные всем причины роста заболеваемости детей (экология, снижение жизненного тонуса, иммунитета и др.), которые носят объективный характер, за последние 3 года отмечается положительная динамика количества здоровых детей.

### **Физическое развитие детей**

Оценка физического развития проводится медицинской сестрой ДОО в присутствии воспитателя по общепринятым методикам. Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в "Карту личного развития ребенка", в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводится на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду. Измеряют рост, вес, окружность грудной клетки. Длина тела служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностике

физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем. Далее оценивается состояние сформированности физических качеств воспитанников.

Таблица 14

Показатели физического развития детей

Пол	Возраст	Масса тела, кг	Длина тела, см	Окружность грудной клетки, см
Девочки	5 лет	17,5 - 22	109 - 116	56 - 58
	6 лет	19,9 – 25,9	115 – 123	58 – 61
Мальчики	5 лет	18 – 22,9	109 - 118	57 - 58
	6 лет	20 – 25	115 – 125	58 - 60

#### **Физическая подготовленность**

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. В таблице представлены данные по основным физическим параметрам в количественном и процентном отношении.

Таблица 15

Показатели физической подготовленности дошкольников

Год	Кол-во детей	Вид движений			Показатель
		Бег, 30 м	Прыжки в длину	Метание	
2014	31	4 (13%)	2 (6%)	11 (35%)	Высокий
		25 (81%)	26 (84%)	20 (65%)	Средний
		2 (6%)	3 (10%)	0	Низкий

Продолжение таблицы 15

2015	27	5 (18%)	2 (7%)	9 (33%)	Высокий
		16 (60%)	20 (67%)	16 (60%)	Средний
		6 (22%)	7 (26%)	2 (7%)	Низкий
2016	25	6 (24%)	3 (12%)	10 (40%)	Высокий
		16 (64%)	16 (64%)	12 (48%)	Средний
		3 (12%)	6 (24%)	3 (12%)	Низкий

Результаты физической подготовленности детей свидетельствуют о сформированности навыков основных видов движений. Позитивная динамика недостаточно высокая, но стабильная. Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в том числе физических качеств. К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, которые предлагают педагоги детям в игровой или соревновательной форме.

Таблица 16

Показатели сформированности физических качеств дошкольников (%)

Физические качества	2014/2015г	2015/2016г	2016/2017
гибкость	36	38%	41%
выносливость	60%	61%	63%
скорость	55%	58%	61%
мышечная сила	25%	28%	30%
ловкость	23%	27%	29%

## ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2

Обеспечить правильное физическое воспитание детей, хорошее здоровье каждого ребенка можно только при условии четко организованного медико-педагогического контроля за физическим развитием, состоянием здоровья и планирования всей оздоровительной и воспитательной работы с детьми. Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Мышечная деятельность, как важный фактор саморегуляции организма приводит к весьма значительным изменениям состояния ребенка.

Всю работу по развитию основных движений и физической подготовленности необходимо строить с учетом диагностических данных, которые позволяют определить первоочередные задачи и перспективы на будущее.

Таким образом, динамика показателей физической подготовленности детей свидетельствует о наличии целенаправленной системы оздоровления дошкольников в процессе физического воспитания, включающая повышение двигательной активности детей в течение дня и регулярные занятия физическими упражнениями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате проведенного исследования, проанализированы теоретические источники и передовой опыт по проблеме физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОО в условиях внедрения ФГОС ДО. Цель и задачи, поставленные в работе выполнены.

2. Разработана программа, позволяющая отслеживание психолого-педагогического статуса, динамики, развития и состояния здоровья воспитанников позволяет определить общие проблемы возрастной группы, каждого ребенка индивидуально, над которыми необходимо работать всему педагогическому коллективу. На основании целостного видения воспитанника, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего развития, определяются дети, нуждающиеся в индивидуальной помощи, разрабатывается стратегия их сопровождения. Педагоги детского сада проводят коррекцию нарушения физического здоровья детей. Совместными усилиями мы стремимся к реализации главной задачи образовательной области «Физическое развитие» гармоничному развитию у воспитанников физического и психического здоровья.

3. Полученные данные позволяют отметить, что физкультурно-оздоровительная работа эффективна, так, как у большинства дошкольников сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Дети самостоятельно выполняют доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдают элементарные правила здорового образа жизни. Отмечается потребность продолжать занятия физическими упражнениями в повседневной жизни, так 12% воспитанников продолжают физическое развитие в спортивных секциях: футбол, хоккей, карате, плавание.

Следует помнить, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагогах, и следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия, при

появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие.

Личностно ориентированная модель отводит педагогу иную роль, заключающуюся в организации такой образовательной среды, которая обеспечит возможность реализации индивидуальных интересов, потребностей и способностей, то есть самостоятельной деятельности и эффективного накопления ребенком своего личного опыта. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе.

Исходя из выше изложенного, совместными усилиями мы стремимся к реализации главной задачи образовательной области «Физическое развитие» гармоничному развитию у воспитанников физического и психического здоровья.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159 с.
2. Антонов, Ю.Е., Кузнецова, М.Н., Саулина, Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. М.: Аркти, 2000.
3. Бурдина Б. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях модернизации// Психологическое сопровождение образовательного процесса: Сборник научно-методических материалов. Вып. I. Саранск: МОРМ, МРИО, 2005.
4. «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.1178-02», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 ноября 2002 года, с 1 сентября 2003 года
5. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. 176 с.
6. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. М.: Просвещение, 2002. 110 с.
7. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки /М.Н. Емельянова // [Ребенок в детском саду]. 2010. №4. с.29-33.
8. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. М.: Издательский центр "Академия", 2006. 272 с.
9. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.: Владос, 2008.

10. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника / С. Прищепа, Н. Попкова, Т. Коняхина // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. с. 37 -46
11. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. М.: Просвещение, 1985. 271 с.
12. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова. М.: Издательский центр "Академия", 2002. 320 с.
13. Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. М.: "Владос", 2003. 192 с.
14. Корепанова М.В., Харламова Е.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100». М., 2009.
15. Никитина С. В. «О разумной организации жизни и деятельности детей в детском саду в свете современных требований / С. В. Никитина // Дошкольная педагогика. М., 2013. с. 45.
16. Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утвержденная Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)
17. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. М.: Просвещение, 1986. 304 с.
18. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л.И. Пензулаева. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. 128 с.
19. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников / Г.И. Погадаев. М.: Школьная пресса, 2003. 96 с.
20. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006. 368с

21. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова. М.: Издательский дом "Воспитание дошкольника", 2005. 96 с.
22. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. / Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика - Синтез, 2006. - 96 с.
23. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва: АПК и ПРО, 2002.
24. Сухомлинский В.А. 'О воспитании' Москва: Политическая литература, 1982 с.270
25. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. М.: ТЦ Сфера, 2005. 176 с. (Приложение к журналу "Управление ДОУ")
26. Трубайчук Л. В. Интеграция как средство организации образовательного процесса. М., 2013. с. 21.
27. Усаков, В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников. - Красноярск: изд-во КГПИ, 1989. 54 с
28. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. Ссылка: <http://standart.edu.ru/>
29. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. М.: Просвещение, 1984, 159 с.
30. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы авт. сост. о.Н. Моргунова [Текст] / О.Н. Моргунова. Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005. 127 с.
31. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр "Академия", 2004. 480 с.
32. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. М.: Просвещение, 1984. 208 с.

33. Чабовская, А.П. Гигиена детей раннего дошкольного возраста / А.П. Чабовская. М.: Просвещение, 1971, 192 с.
34. <http://www.infosport.ru/press/tpfk/1999N3/p54-58.htm>                      Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. 1999. - № 3.