

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное 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

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Хвостов Владислав Юрьевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Тема: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
КОНТРОЛЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ НА
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель
к.п.н., доцент кафедры ТОФВ Рябинин С.П.

13.06.2017

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся 13.06.2017

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Теоретические основы развития двигательных способностей дошкольников.....	6
1.1. Двигательная активность - как важнейший фактор нормального физического развития дошкольников.....	6
1.2. Актуальность проблем перестройки и совершенствование физического воспитания дошкольников.....	9
1.3 Характеристика особенностей роста и развития детей дошкольного возраста.....	11
1.4. Психическое развитие и воспитание дошкольников - основа их духовного и физического развития.....	17
2. Методы и организация исследования.....	20
2.1. Методы исследования.....	20
2.2. Организация исследования.....	20
2.3. Характеристика методов исследования.....	21
2.4. Этапы исследования.....	24
3. Обсуждение результатов эксперимента.....	26
3.1. Динамика развития двигательных способностей детей.....	26
ВЫВОДЫ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Применение физической культуры необходимо для формирования гармонического развития личности, укрепление здоровья человека, увеличение продолжительности их активной жизни.

Современная жизнь требует серьезных перемен в социальной сфере и, в частности, требует повышения внимания к состоянию здоровья человека.

Здоровье человека - один из критериев оценки цивилизованности страны и уровня жизни ее народа. Неблагоприятная экологическая обстановка, отсутствие законодательных актов, недостаточный уровень культуры не позволяет сегодня встать нашей стране на один уровень с цивилизованными странами мира. Известно, что состояние здоровья зависит от образа жизни на 70 %, от наследственности 15 %, окружающей среды 8-10%.

С учетом приведенных цифр главное внимание сосредоточить на образе жизни ученика, т.к. все другие факторы имеют крайне слабую зависимость от педагогического влияния. Поэтому одной из приоритетных задач детских дошкольных учреждений или школы является концентрация усилий всего педагогического коллектива на формирование здорового образа жизни ученика.

В жизни ребенка необходимо выделить два, пожалуй основных приоритета - это состояние здоровья и образованность, к которым следует активно стремиться. Об этом свидетельствует школьная статистика о состоянии здоровья учащихся. Так нарушениям опорно - двигательного аппарата подвержены около 60 % детей, к выпускному классу 20- 25 % школьников близоруки, свыше 30 % имеют хронические заболевания. Если

сложить вместе эти показатели, то получится, что в общей сложности 80-90 % учеников имеют достаточно серьезные нарушения своего здоровья. Сравнительно можно констатировать, что из дет.сада в школы поступает 7 % детей имеющих хронические заболевания.

Одним из средств, способствующих укреплению здоровья и физическому развитию ребенка является физическая культура, состояние которой в наших учебных заведениях (от дошкольных до вузов) признано критически, что и подтверждают цифры. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств /ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др./, воспитываются культурно-гигиенические навыки и привычки, развивается интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, а также формируются моральные и волевые качества основным средством оздоровления дошкольного возраста является физическое воспитание.

Работа преподавателя физвоспитания имеет цель создать условия для качественного процесса физического воспитания детей. Это имеет большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности, улучшения общей выносливости и других качеств, необходимых при обучении в начальной школе.

Цель исследования. Обоснование применения педагогического контроля для повышения уровня развития двигательных способностей у дошкольников 5–6 лет.

Объект исследования. Учебно-воспитательный процесс по физической культуре с дошкольниками 5–6 лет.

Предмет исследования. Педагогический контроль для выполнения уровня развития двигательных способностей у дошкольников 5–6 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать комплексное тестирование для выявления уровня развития двигательных способностей дошкольников 5–6 лет.
3. Провести педагогический эксперимент и выявить эффективность предложенного комплекса тестов в системе физического воспитания дошкольников 5-и летнего возраста на практике.

Гипотеза исследования: Мы предположили, что применение педагогического контроля на занятиях по физической культуре позволит повысить уровень развития двигательных способностей у дошкольников 5–6 лет.

1. Теоретические основы развития двигательных способностей дошкольников

1.1. Двигательная активность - как важнейший фактор нормального физического развития дошкольников

Двигательная активность детей является одним из важнейших компонентов их развития. Еще в процессе онтогенеза ребенок наследует те свойства, качества и определенные черты, которые заложены еще эволюционно в родовых поколениях родителей.

Последние научные данные свидетельствуют, что даже такие физические качества, как сила, гибкость, выносливость, быстрота - генетически обусловлены и заложены в организме ребенка в виде задатков.

Для их реализации необходимы определенные условия, обозначенные в теории и методике физического воспитания достаточно четко.

Это, в первую очередь среда проживания, качества и режима питания, условия для занятий, игр и др., не менее важным является и целенаправленное педагогическое воздействие.

В настоящее время можно с уверенностью говорить о нарушении трех факторов: генетики, среды и воспитания - обеспечивающих здоровье и гармоническое физическое развитие детей.

С двигательной активностью непосредственно связано функционирование различных систем, ведающих кислородным обеспечением, сердечно-сосудистых систем, обеспечивающих биоэнергетику жизнедеятельности с онтогенетическим процессом роста. С двигательной активностью, объемом и интенсивностью движений тесно связаны физическое развитие, гомеостатический фон, гомеостатические реакции

организма, способностью клетки накапливать энергетические потенциалы, улучшение окислительно - восстановительных процессов в тканях, повышение устойчивости нервно-психических процессов.

При этом необходимо подчеркнуть, что речь идет о естественной двигательной активности или двигательной активности, соответствующим возрастным и конституционным особенностям ребенка. Чувствительность детского организма (кинезофилия) проявляется по отношению как к низкой двигательной активности, так и по отношению к избыточной двигательной активности.

Интересен и другой научный фактор о том, что двигательная активность (ДА) школьников меньше, чем у дошкольников на 3-3.5 тысячи локомоций. Ухудшение ДА приводит к гиподинамии, что отрицательно сказывается на психическом, физическом и умственном развитии детей, способствует появлению патологических отклонений (ожирение, нарушение осанки, плоскостопие и др.)

Интересны, подмеченные специалистами, в области спортивной науки закономерности: чем богаче двигательный опыт, тем выше координация и легче формируются новые условно-рефлекторные связи (двигательные навыки).

Двигательные способности, реализованные в процессе упражнений задатки перерастают в двигательную одаренность, однозначно связанную с интеллектом.

Успешное овладение двигательными действиями и создает комфортное состояние личности ребенка, способствует оптимальному функционированию центральной нервной системы, стимулирует процессы внимания, мышления, памяти.

И.М. Сеченов говорил: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится к одному - мышечному

движению». По мнению психологов: маленький ребенок - деятель! И деятельность его прежде всего выражается в движении. Первое представление о мире ребенок получает через движения рук, языка, глаз, перемещение в пространстве.

По мере накопления психолого-педагогических наблюдений значимость первых 5- 6 лет жизнь выступает со все большей силой. Эти первые годы жизни характеризуются богатством, о котором раньше лишь подозревали. «Разве не тогда я приобретал все то, что во всю свою остальную жизнь я не приобрел и сотой доли того? От пятилетнего ребенка до меня только шаг. От новорожденного до меня - страшное расстояние.» - такими словами оценил Л.Н. Толстой с высоты уже прожитой жизни значимость своих первых лет.

Естественно, ребенок овладевает многими навыками и без воздействия специальных упражнений. В то же время, если проследить в генезисе формирование его навыков, то можно заметить, что в начале простые (поднимание головы, движение конечностей, сидение, ползание, вставание, первые шаги) даются с большим трудом, и лишь постепенно они приобретают разнообразие и качественное содержание. При этом их количество носит все возрастающий характер, и этим процессом надо управлять.

Приведем простой пример: с появлением велосипеда практически исчезла распространенная в недавнее время игра в «классики», которая при кажущейся своей простоте, способствовала развитию пространственного ориентирования и силовых дифференцировок, укрепляла свод стопы, развивала прыгучесть. Согласно данным Н.М. Кольцовой, ведущее значение имеют движения рук, особенно тонких движений пальцев.

Оказалось, что дети в результате тренировки тонких движений пальцев очень рано овладевают речью. Управление процессом физического

воспитания детей предполагает ступенчатый характер с учетом их возрастных анатомических и функциональных возможностей.

Таким образом, двигательная деятельность оказывает широкое активирующее влияние на все стороны жизнедеятельности организма, что имеет большое физиологическое значение: поддерживается большая функциональная активность, повышается общая реактивность организма и его иммунные качества, увеличиваются его адаптационные резервы.

Движение - важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности, физической, умственной, нравственной, эстетической и других сред воспитания.

1.2. Актуальность проблем перестройки и совершенствование физического воспитания дошкольников

Основной задачей, стоящей перед физическим воспитанием детей в семье и в дошкольных учреждениях, является их подготовка к школе, жизни и труду.

Современная жизнь, процессы перестройки, идущие в нашей стране, невозможны сегодня без серьезных перемен в социальной сфере, одним из главных критериев которых является состояние здоровья человека. Это, пожалуй, определяющий фактор, уровня жизнеспособности, цивилизованности страны, поскольку неблагоприятная экологическая обстановка оказывает неблагоприятное воздействие на детский организм.

Известно, что состояние здоровья человека зависит от образа жизни (до 70 %); наследственности (15 %); окружающей среды (8-10 %); медицины (8-10 %). С учетом приведенных цифр, по - видимому, следует главное

внимание сосредоточить на образе жизни ребенка, т.к. все другие факторы имеют крайне слабую зависимость от педагогического влияния. Поэтому одной из приоритетных задач педагогов является концентрация усилий на формирование здорового образа жизни дошкольников и школьников.

В жизни ребенка необходимо выделить два, пожалуй, основных приоритета - это состояние его здоровья и образованность. Однако современная ситуация сложилась так, что оба приоритета заняли по отношению друг к другу диаметрально противоположные позиции.

Об этом свидетельствует школьная статистика о состоянии здоровья учащихся. Так, нарушениям опорно - двигательного аппарата подвержены около 60 % детей, к выпускному классу 20-25 % школьников близоруки, около 30 % имеют хронические заболевания.

Если сложить вместе эти показатели, то получится, что в общей сложности 80-90 % учеников имеют достаточно серьезные нарушения своего здоровья. Как известно, в человеке от природы заложены потребности, без которых он не может существовать. Это потребность в пище, сне и движении. И если у шестилеток, как правило, удовлетворены первые две, то потребность в движении только у 10-12 % из них (опыт академика Г. Сердюковской (с б)).

Таким образом, возникает дефицит двигательной активности, т.е. «моторный голод», что является одной из важнейших причин снижения жизнедеятельности всего организма.

Еще Коменский Я.А. в своей «Великой дидактике» говорил о принципе природосообразности, сущность которой заключается в возможно более полном развитии природных задатков человека при соблюдении законов природы и педагогики.

Становится ясно, из вышесказанного, что в современной экологической обстановке нужна мощная защита детского организма от

заболеваний, в которой наряду с улучшением непосредственно экологической обстановки важное место занимает занятие физической культурой, помогающей выводить из организма различные вредные вещества, нормализовать обмен и деятельность всех систем жизнеобеспечения.

При этом наиболее предпочтительны нагрузки на выносливость. Оказывается, что в первых классах самыми обременительными являются умственные напряжения при усвоение школьной программы и статические нагрузки, к которым они не готовы физически.

Нагрузки должны контролироваться с помощью таких средств тестирования как: динамометров, шагометров, корректурометров и многого другого, без чего невозможно вести целенаправленное физическое воспитание.

Одним из действенных методов влияющих на улучшение физического воспитания является система педагогического контроля за физической подготовленностью детей, начиная с раннего возраста. Только в этом случае можно целенаправленно подготовить детей к садику, к школе, к вузу, к армии, к труду без того огромного физического насилия в различных звеньях общественного физического воспитания, которое наблюдается сейчас.

1.3 Характеристика особенностей роста и развития детей дошкольного возраста

Долголетние наблюдение педагогов и исследование гигиенистов показали, что работоспособность, качество усвоения учебной программы, формирование умственных операций, развитие речи, обладание разнообразными умениями находится впрямой зависимости от состояния здоровья.

Утрату ребенком способности к игровой и познавательной

деятельности, невозможность находится в детском коллективе следует рассматривать как потерю здоровья.

При этом не обязательно наличие каких - либо болезней, отклонений от нормального состояния может быть незаметным в повседневной жизни, замаскированным детской живостью и подвижностью ребенок не чувствует его, взрослые о нем и не подозревают.

И лишь тогда, когда от ребенка требуется большого напряжения скажем, решение трудных задач, отклонение начинает проявляться в виде отказа выполнить учебное задание, в изменении поведения и др. признакам нарушения психической деятельности, объединяемые общим названием «пограничного состояния».

Рост и развитие детей дошкольного возраста происходит в тесном взаимодействии с внешней средой. Под ростом¹ понимают количественные изменения в организме, происходящие за счет деления клеток, увеличения их размеров.

Развитие" - качественный процесс, выражающийся в совершенствовании деятельности органов и тканей. Количественные и качественные изменения протекают одновременно, но по интенсивности они не совпадают: на фоне ускоренного роста отличается замедленное созревание и, наоборот, усиленное совершенствование функции организма притормаживает рост.

За период с 3 до 7 лет длина тела увеличивается в среднем на 28-30 см. В 5-7 лет - / на 10-15 см., что связано с эндокринными сдвигами, усиленным функции гипофиза. Этот возрастной отрезок называют первым периодом вытяжения.

Особенностью роста в дошкольном возрасте является заметное изменение пропорций тела за счет более быстрого увеличения длины конечностей по сравнению с туловищем. Если к 7 годам длина туловища

увеличивается в 2 раза, то длина рук более чем в 2.5 раза, а ног более чем в 3 раза. Среднегодовая масса тела составляет 2.5 кг. В 6-7 лет. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

Таким образом, антропометрические показатели у здоровых детей из месяца в месяц меняются то более, то менее интенсивно в зависимости от возраста, сезонов года, характера деятельности.

Центральная нервная система.

Масса головного мозга к 6 годам достигает 1200-1300г., приближаясь к массе взрослого. Однако внутреннее строение и функциональные возможности имеют большие отличия. Состояние процессов возбуждения и торможения определяет работу головного мозга.

Для высшей нервной деятельности ребенка характерно преобладание возбудительного процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы, которая особенно остро проявляется в трудный период адаптации к новым условиям. У ребенка нарушается сон, аппетит, поведенческие реакции (повышенная возбудимость, чрезмерная подвижность, суетливость, отвлекаемость на занятиях, отказ подчиняться требованиям взрослых и др.).

Дети дошкольного возраста отличаются по типологическим особенностям высшей нервной деятельности. В основу деления на типы высшей нервной деятельности положены: сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов - возбуждения и торможения. Большинство (50%) дошкольников можно отнести к сильному, уравновешенному типу. Примерно 15% детей сильного типа характеризуется преобладаниями возбудительного процесса и выраженным отставанием тормозных реакций.

Есть дети со слабым типом нервного процесса, их примерно 10 %. Остальные промежуточные типы составляют 25 %.

Дети с разными типами высшей нервной деятельности резко

отличаются др. от др. своими поведенческими реакциями (таб. 1) и нуждаются в дифференцированной тактике педагогических воздействий)

Реакция	Типы высшей нервной деятельности		
	сильный уравновешенный	сильный неуравновешенный	слабый
Работоспособность	выраженная устойчивая	хор., менее устойчивая	сниженная, быстро утомляется
Настроение	хорошее, ровное	неустойчивое, вспыльчивое	неустойчивое, плаксивое, обидчивое
Дисциплинированность	высокая, контактная	часто попадают в конфликтные ситуации	недостаточно контактны, нерешительны, безинициативны
Подвижность	умеренная	ярко выраженная	менее выраженные
Участие в подвижных играх	охотно	охотно, любят командные роли	пассивны
Участие в спокойных играх	охотно	недлительное	предпочитают в одиночку или малыми группами
Засыпание	легкое	трудное	трудное
Переключение деятельности	легкое	быстрое	трудное

Характер поведенческих реакций в связи с типологическими особенностями высшей нервной деятельности детей от 5-7 лет.

Слуховой анализатор, как и зрительный, обеспечивает поступление информации в кору головного мозга. С функцией этого анализатора связано становление речи.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Взрослые не всегда воспитывают у дошкольников умение разговаривать, не напрягая голосовые связки, нередко они и сами стараются перекричать детей.

Между тем даже шепот характеризуется интенсивностью шума от 20 до 30 Дб., обычная разговорная речь - от 35 до 45 Дб., разговор одновременно нескольких лиц - до 60 Дб., а громкая речь от 70 до 80 Дб.

Поэтому, дополнительная шумовая нагрузка к общему фону не должна

превышать диапазона обычной разговорной речи.

Особенности строения уха дошкольника (связь среднего уха с полостью глотки широкой трубой) создают предпосылки для его воспаления - отита, охлаждение ребенка, которое понижает сопротивляемость тканей. Одним из возможных последствий отита является снижение слуха.

Таким образом. для профилактики заболеваний уха существенное значение приобретают тепловой комфорт и закаливание ребенка.

Двигательный анализатор - участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, строения, перемещения в пространстве и кончая сложно-координированными движениями, такими, как сохранение равновесия, выполнение графических действий. Функция двигательного анализатора тесно связана с деятельностью опорно - двигательного аппарата.

Опорно - двигательный аппарат.

Естественной потребностью развития детей является движение, осуществляемое за счет работы скелетной мускулатуры и костной основы скелета.

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным состоянием, хождением, сидением за несоответствующими росту столами, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета - изменить форму ног, позвоночника, свод стопы, вызвать нарушение осанки.

В период дошкольного детства происходит изменение формы черепа - увеличение лицевой его части. Своеобразие мышечной системы состоит в маленькой толщине мышечных волокон, богатом содержании в мышцах воды, низких показателях мышечной силы. Глубокие спинные мышцы и в 5-

6 летнем возрасте отличаются слабостью, они недостаточно укрепляют столб. Слабо развиты и мышцы живота.

Поэтому у дошкольников часто функциональные (нестойкие) отклонения осанки.

В этом возрасте сила мышц - сгибателей выше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему, я считаю, что упражнения для мышц - разгибателей так важны и необходимы. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 5-6 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствует упражнение с мячами, трудные операции.

Детям дошкольного возраста свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течении короткого времени.

У старших дошкольников мышцы становятся значительно сильнее, их выносливость несколько повышается, но и в этом возрасте ритмичность при ходьбе, а также неподвижная поза, особенно при сидении, сохраняются недолго.

Однако под влиянием эмоциональных возбуждений дошкольник может проявить большую силу и выносливость двигательного аппарата, несвойственному ему в обычных условиях, что нередко отрицательно сказывается на общем состоянии организма и, в частности, сердечно - сосудистой системы.

Поэтому такие физические нагрузки, как подвижные игры, занятия гимнастикой, необходимо строго дозировать, соблюдая правило постоянного увеличения нагрузок.

Дыхательная система.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функций внешнего дыхания. К 3-4 годам устанавливается грудной тип дыхания, что происходит в результате развития дыхательной мускулатуры.

Увеличена глубина дыхания, и следовательно, насыщаемость крови кислородом. Нарастает жизненная емкость легких: с 400-500 мл. - в 3-4 года до 1000-1400 мл. в 5 лет и до 1200-1600 мл. в 6 лет. Положительная динамика функций дыхания в большой мере связана с влиянием физических упражнений.

Итак, в результате процессов роста и созревания в дошкольном возрасте нарастает энергетическая мощь организма, повышается его работоспособность, создаются необходимые физиологические предпосылки для осуществления новых видов деятельности, усвоения сложных знаний и умений для перехода ребенка на более высокую ступень психического развития.

В старшем дошкольном возрасте появляются новые виды психических процессов (логическое мышление, смысловая память, произвольное внимание и т.д.) и новые формы активности (творческая игра, трудовые операции, рисование и т.д.) формируются и интенсивно развиваются волевые качества, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

К концу дошкольного возраста у ребенка должна сформироваться готовность к обучению в школе.

1.4. Психическое развитие и воспитание дошкольников - основа их духовного и физического развития

В данном возрасте продолжается окостенение скелета. До 6 лет идет

утолщение стенок костей и повышение их механической прочности. Однако позвоночник ребенка остается эластичным и изгибы его слабо фиксированы, что легко приводит к его искривлениям в неблагоприятных условиях развития.

Относительная масса сердца и общий просвет сосудов больше, чем у взрослых, что в значительной степени облегчает процессы кровообращения. Частота сердечного ритма у детей больше, что связано с преобладанием тонуса симпатических центров. В процессе развития тоническое влияние на сердце блуждающего нерва постепенно усиливается. Задержка в формировании тонического влияния блуждающего нерва на сердечную деятельность может свидетельствовать о задержке (ретардации) физического развития ребенка.

ЧСС у детей более подвержена влиянию внешних воздействий; физических упражнений, эмоционального напряжения и т.д. С возрастом увеличивается минутный и резервный объем крови, что обеспечивает сердцу возрастающие возможности к физическим нагрузкам. Увеличивается также и ЖЕЛ (жизненная емкость легких) и в шестилетнем возрасте она составляет в среднем 1200 мл. у мальчиков.

Газовый состав альвеолярного и выдыхаемого воздуха у детей отличается от взрослых большим содержанием кислорода и меньшим содержанием углерода, т.е. процент используемого кислорода у детей значительно меньше.

В данном возрасте особенно интенсивно идут процессы обмена веществ и энергии, что является одной из характерных черт растущего организма. На этом этапе онтогенеза пластические процессы (ассимиляция) значительно преобладают над процессами расширения (диссимиляция). Интенсивность обменных реакций у детей значительно выше, чем у взрослых.

Нервная система и органы чувств достигают высокой степени функциональной зрелости. Так масса головного мозга ребенка 6 лет уже составляет 80-90 % от массы головного мозга взрослого. Но вместе с тем имеются и свои возрастные особенности.

В частности, еще недостаточно развиты лобные доли больших полушарий, т.е. те отделы мозга, которые ответственны за высшую психическую деятельность человека. В результате процессы возбуждения еще значительно преобладают над процессами торможения, детям трудно сдерживать свои желания и поступки. Они не в состоянии без утомления сохранять внимание и высокий уровень работоспособности более 20-25 мин.

Важные значения имеют эмоции в процессе обучения и воспитания ребенка. Яркая, эмоциональна насыщенная информация воспринимается ребенком прочно и, порой, на всю жизнь.

В связи с этим учебно-воспитательная работа с детьми должна строиться с учетом их эмоциональных особенностей и обязательно затрагивать их эмоциональную сферу. Психологи выделяют даже специальный вид познавательных эмоций, физическую основу которых составляют ориентировочные рефлексy. Именно развитие познавательных (гностических) эмоций у детей являются первостепенной задачей каждого педагога.

Развитие вестибулярного аппарата у детей и подростков в настоящее время мало изучено. Существуют морфологические данные, что ребенок рождается с достаточно зрелыми подкорковыми отделами вестибулярного аппарата. Важное значение в снижении возбудимости вестибулярного аппарата имеет его специальная тренировка.

Все вышеизложенные данные дают нам обширное представление о старшем дошкольном возрасте и о важности проблемы физического воспитания дошкольников.

2. Методы и организация исследования

В исследовании была поставлена следующая цель - проследить динамику развития двигательных способностей детей 5 лет на основании интеграции комплексной системы тестов в процессе физического воспитания; показать возможность управления этим процессом путем осуществления комплексного педагогического контроля за двигательной подготовленностью, и, на основании этого, корректировки методики.

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач был использован следующий комплекс методов:

1. Изучение и анализ литературных источников;
2. Наблюдение;
3. Опрос;
4. Тестирование двигательной подготовленности;
5. Педагогический эксперимент;
6. Методы математической статистики.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе детского сада № 13 «Малыш» г. Дивногорска. Предметом исследования явились дети старшей группы. Экспериментальная и контрольная группы состояли по 14 человек. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами программе, а

контрольная по традиционной.

2.3. Характеристика методов исследования

Метод изучения и анализа литературных источников был применен с целью получения сведений о работах, в которых освещались результаты исследований по аспектам физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогические наблюдения дали возможность проследить ход процесса физического воспитания в детском саду. Они проводились на занятиях, подвижных игр, на прогулке, утренней гимнастике, спортивных праздниках, соревнованиях, физкультурных досугах и т.д.

Опрос детей проводился с целью выяснения: влияние физической нагрузки - самочувствие детей после той или иной нагрузки, какие формы занятия им нравятся больше, а какие вызывают затруднения и т.д.

Практически методом исследования была использована система нормативных тестов по комплексному определению развития двигательных способностей детей 5-6 летнего возраста, предложенная Медведевым И.А. (смотрите в пункте «Приложение»), Данная система предлагает выявление следующих двигательных способностей:

1. Скоростно-силовые способности:

А) Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется толчком обеих ног со взмахом рук (3 попытки).

Показатели лучшего результата фиксируются.

Б) Бросок набивного мяча 1 кг.

Бросок выполняется двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь, не отклоняя туловища (3 попытки). Показатели лучшего результата

фиксируются.

2. Скоростные способности.

А) Бег 15 метров.

По команде «Марш» из положения высокого старта и с максимальной скоростью испытуемый пробегает данную дистанцию. Результат оценивается по ручному секундомеру (с точностью до 0,1 с).

Б) Метание теннисного мяча на дальность.

Каждому испытуемому предоставляется 3 попытки и лучший результат фиксируется.

3. Координационные способности.

А) Прыжок с поворотом (градусы)

Испытуемый выполняет упражнения в круге (площадка, зал и т.д.) диаметром 1 м, в котором обозначается малый кружок диаметром 18-20 см, и от него идущие к периметру большого круга разделенные линии (радиус) обозначающие 360 градусов. Ребенок становится обеими ногами в малый круг на линии разделяющие его на равные части (по 180 градусов). По команде на «старт» он принимает и.п. «полуприсед», руки свободно опущены. По команде «марш» испытуемый сильно отталкивается ногами вместе с замахом руками вверх и максимально производит поворот (в любую сторону), приземляясь ногами в малый круг. По линии приземления ступней ног (носками ног) определяют результат в градусах.

Б) Челночный бег 3x10

Перед испытуемым лежит кубик на линии старта 10 см. Через 10 метров еще такой же кубик. По свистку испытуемый добегают до 2-го кубика задевает кубик рукой и возвращается обратно к 1-му кубику, задевает кубик рукой и возвращается назад ко 2-му кубику, задевает кубик рукой и возвращается назад ко 2-му, дотрагивается рукой до кубика 3-й раз - секундомер выключается.

В) Метание в цель теннисного мяча.

Метание теннисного мяча в цель с 3 м. На стене (или другой опоре и т.д.) на уровне 1,5 м от пола прикрепляется прямоугольный щит (картон, фанера и т.д.). На него наносят разметку 10x10 см. Метают правой и левой руками по одному разу. Попал или не попал в квадрат.

4. Собственно-силовые способности:

А) Подтягивание на перекладине (мальчики)

Подтягивание из вися на перекладине высокой (кол-во раз). И.п. - вис хватом сверху, не раскачиваясь подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины.

5. Динамическая выносливость.

Поднимание туловища из и.п. лежа на спине.

И.п. - лежа на спине, руки за головой. Партнер прижимает ноги к полу (хватом сверху в голеностопном суставе). По команде «марш» энергично согнуться до касания бедер или коленей головой, ноги не сгибать. Вернуться в и. п. и т. д.

6. Статическая выносливость.

Полуприсед.

Удержание позы (подупреседа, руки вперед (сек)). Обязательно выдерживать прямой угол (90 градусов) между бедрами и голеньями. До отказа.

7. Силовая выносливость:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

И. п. - руки прямые на ширине плеч кистями в перед, туловище и ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол (без опоры). При сгибании рук, необходимо коснуться грудью опоры (не ложиться). Не разрешается при сгибании рук отводить локти в сторону, касаться пол бедрами, коленями, изменять положения туловища (не прогибаться) и ног, разгибать руки поочередно.

8. Общая выносливость:

Непрерывный бег в равномерном темпе.

Испытуемые бегут в равномерном темпе, кто сколько может. Результат фиксируется только расстоянием пробегаемой дистанции, без учета времени.

Обязательное условие не останавливаться.

Исследование проводилось в форме педагогического эксперимента, состоящего из четырех этапов, суть которого раскрыта ниже.

Обработка данных, получаемых в ходе педагогического эксперимента, осуществлялась методом математической статистики.

Затем средние арифметические всех показателей сравнивались и определялась статистическая достоверность разницы показателей при уровне значимости $P = 0,05$ при помощи специальных таблиц для определения вероятности достоверной разницы, также определялся коэффициент вариации /29/.

2.4. Этапы исследования

Основная часть исследования состояла из 4-х этапов эксперимента.

1 этап - сентябрь 2016 года: определение уровня двигательной подготовленности детей старшей группы.

2 этап - октябрь 2016 года: выявление динамики двигательной подготовленности детей старшей группы.

3 этап - март 2017 года: выявление динамики двигательной подготовленности детей старшей группы. Сравнение полученных показателей с показателями предыдущих срезов и внесение коррекции в процессе физического воспитания.

4 этап - май 2017 года: выявление динамики двигательной подготовленности детей. Анализ полученных данных и сравнение с

предыдущими данными, полученными на 1-3 этапах эксперимента.

Определение уровня двигательной подготовленности детей 5 лет (мальчики)

Средние показатели составили:

1. Бег 15 метров - 5,13 сек.
2. Прыжок в длину с места - 106 см.
3. Бросок из-за головы - 132 см.
4. Подтягивание на перекладине - 1,28 раз.
5. Челночный бег 3x10 м - 12,02 сек.
6. Метание теннисного мяча на дальность - 9,78 м.
7. Метание теннисного мяча в цель - 1,42 балла.
8. Прыжок с поворотом - 170,71°
9. Удержание позы (полуприседа) - 12,07 сек.
10. Сгибание и разгибание рук - 1,71 раз.
11. Поднимание туловища - 12,3 раз.
12. Непрерывный бег - 633,21 м.

Сравнив полученные показатели с данными нормативами тестов по таблице 1 (см. п. «Приложение») и рассчитав уровень двигательной подготовленности, как среднюю величину, получили, что в сентябре месяце (начало эксперимента) двигательная подготовленность детей находилась на среднем уровне - оценка «удовлетворительно» (таблица 2). По результатам тестов корректировалась нагрузка тех видов упражнений в которых наблюдался невысокий прогресс.

3. Обсуждение результатов эксперимента

3.1. Динамика развития двигательных способностей детей

Динамика развития двигательных способностей детей в течении полугода и анализ данных, полученных при сравнении результатов каждого среза с результатом исходного среза.

Закончив педагогический эксперимент и получив большое количество показателей можно проследить динамику развития двигательных способностей по всем тестам:

Бег 15 м

На примере данного теста можно судить о развитии скоростных способностей у детей 5-6 лет. Упражнение выполнялось с максимальной скоростью с высокого старта. Средние результаты в беге составили в сентябре - 5,13, в октябре - 4,92, в марте - 3,92, в мае - 3,74.

Разница между начальным и конечным результатом 1,39 сек., что соответствует высокому уровню двигательной подготовленности (таблица 1). Прирост показателей второго среза составил 5,0 %, от исходного уровня, третьего среза 24 %, четвертого среза 28 %.

Динамику роста показателей по данному тесту можно проследить на графике (рис. 1). Прослеживается постоянный рост результатов.

После статистической обработке данных достоверность по всем срезам соответствует норме. Достоверность объясняется тем, что в течении всего года дети занимались специальной подготовкой. Прыжок в длину с места.

По полученным показателям данного теста можно судить о скоростно-силовых способностях у детей. Средние результаты в прыжках составили: в сентябре - 0,06 м, в октябре - 1,10 м, в марте - 1,30 м, в мае - 1,43м.

Начальный результат - «средний», конечный соответствует «высокому» уровню двигательной подготовленности детей. Разница между начальным и конечным результатом составила - 39 см.

Прирост показателей второго среза 3,0 %, от исходного уровня, третьего среза 22 %, четвертого 37 %. Динамику роста можно проследить на графике (рис 1). Виден постоянный рост результатов. Разницу результатов можно считать достоверной в мае.

Бросок набивного мяча

При броске набивного мяча из-за головы проявляются скоростно-силовые способности, можно наблюдать изменения результатов этого теста. Средние результаты составили: в сентябре - 1,32 метра, в октябре - 1,46 м, в марте - 1,83 м, в мае - 1,97 м. Начальный результат соответствовал «низкому» уровню двигательной подготовленности, конечный - уровню «выше - среднего».

Прирост показателей второго среза от исходного уровня — 10 %, третьего среза 38 %, четвертого среза - 49 %. Динамику роста прослеживаем по графику (рис 1).

На основе статистической обработки разница результатов недостоверна. На наш взгляд это объясняется тем, что этот возрастной период не очень благоприятен для развития силы мышц (наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем ^школьном возрасте), к тому же в повседневной жизни эти мышцы мало задействованы.

Подтягивание из виса на перекладине.

На примере этого теста рассматриваем динамику развития собственно-силовых способностей. Средние результаты составили: в сентябре - 1,28, в октябре - 1,57, в марте - 3,43, в мае - 3,86.

Начальный результат соответствует «низкому» уровню двигательной подготовленности, конечный результат уровню «выше среднего». Прирост

показателей второго среза 22 % от исходного уровня, третьего среза 166 %, четвертого 200 %.

При сравнении данных видно, что наибольший прирост приходится на учебный период между октябрём и мартом.

Темпы роста силовых способностей увеличивается со специальной подготовкой. Эта тенденция хорошо прослеживается на графике (рис 1). При статистической обработке данных достоверный прирост результатов достигается к последнему срезу.

Челночный бег 3x10 м.

Рассматривая координационные способности, наблюдаем, как изменяются результаты в «челночном беге». Средние показатели составили в сентябре - 12,02, в октябре - 11,59, в марте - 10,36, в мае - 10,03.

Начальный результат составляет «средний» уровень двигательной подготовленности, а конечный соответствует «высокому» уровню. При сравнении средних данных очевиден постоянный рост результатов.

Прирост показателей второго среза - 4,0 %, от исходного уровня, третьего среза - 14 %, четвертого среза - 17 %. Рассматривая динамику двигательных способностей видим, что на период между вторым и третьим срезом (учебный период) есть заметный рост результата.

Это свидетельствует о том, что координационные способности улучшаются при выполнении специальных упражнений (занятий). Динамику роста результатов можно проследить по графику (рис 2).

На основе статистических данных заданная достоверность достигнута в мае.

Метание мяча на дальность.

По полученным показателям данного теста можно судить о развитии скоростных и силовых способностей у детей. Средние результаты в метании составили: в сентябре - 9,78 м, в октябре - 11,35 м, в марте - 18,64 м, в мае -

19,85 м.

Начальный результат соответствует «выше-среднему» уровню двигательной активности, а конечный результат превосходит его. Прирост показателей второго среза - 15 %, от исходного уровня, третьего среза - 90 %, четвертого среза - 102 %.

Динамику роста результатов можно проследить по графику (рис 1). Видим, что в учебный период идет хороший подъем роста результатов. Это можно объяснить целенаправленными физическими занятиями в этот период.

На основе статической обработки достоверные результаты достигнуты к четвертому срезу.

Метание в цель.

При помощи данного теста проследим динамику развития^ глазо - двигательной координации. Средние показатели по этому тесту составили в сентябре - 1,42 б., в октябре 2,5 б., в марте - 2,85 б., в мае - 3,21 б. Прирост результатов второго среза - 75 % от исходного уровня, третьего среза - 100 %, четвертого среза - 125 %.

Динамику роста результатов можно проследить по графику (рис 1). При сравнении данных видно, что во всех срезах (весь учебный период) идет рост результатов. Это свидетельствует о том, что глазо - двигательные координационные способности улучшаются при проведении специальных занятий и тренировок.

Разница результатов является достоверной между всеми срезами.

Прыжок вверх с поворотом.

Координационные способности можно рассмотреть на таком показательном тесте, как прыжок с поворотом. Средние результаты по этому тесту составили: в сентябре - 170,71 , в октябре - 195,00 , в марте -273,2Г , в мае-288,57 .

При сравнении средних показателей прослеживаем прирост

показателей. Прирост показателей второго среза - 15 %, от исходного уровня, третьего среза - 60 %, четвертого 68 %. Динамику роста показателей можно проследить на графике (рис 2) статическая обработка данных показывает, что достоверный результат достигается к четвертому срезу.

Удержание позы (полуприседа).

Развитие статической выносливости пятилеток тесным образом связано с учебным тренировочным процессом. Проследить динамику этого развития можно на примере теста удержание позы (полуприседа) средние результаты по этому тесту составили: в сентябре 12,07, в октябре - 16,64, в марте - 27,21, в мае - 30,05. Разница между начальным результатом составила - 17,98 сек., что соответствует «выше среднему» уровню двигательной подготовленности.

Прирост показателей второго среза - 37 %, от исходного уровня, третьего среза - 124 %, четвертого - 147 %. Динамику роста можно просмотреть на графике (рис 2). Сравнивая средние показатели, мы видим, что третий срез (учебный период) дает хороший рост результатов - это свидетельствует о том, что дети систематически занимались в течении этого времени (учебного периода) и в мае — четвертый срез, еще более улучшили свои результаты. На основании статической обработки данных нужна достоверность достигнута в четвертом срезе.

Сгибание и разгибание рук в упоре.

В данном тесте можно просмотреть динамику развития силовой выносливости. Средние показатели по этому тесту составили: в сентябре - 1,71 раз, в октябре - 2,21 раза, в марте - 5,07 раз, в мае - 5,35 раз.

Начальный результат соответствует «среднему» уровню двигательной подготовленности, конечный результат «выше - среднему» уровню. При сравнении данных очевиден рост результатов. Прирост показателей второго среза - 28 %, от исходного уровня, третьего среза - 195 %, четвертого - 212 %.

Очевиден прирост показателей. Наглядно видим, что в учебный период между вторым и третьим срезом идет заметный прирост результатов. Это объясняется тем, что темпы прироста улучшаются при систематических специальных занятиях. В целом разница показателей становится достоверной к четвертому срезу.

Поднимание туловища из положения лежа.

На примере данного теста прослеживаем как развивается динамическая выносливость. Средние показатели по этому тесту составили: в сентябре - 12,3 раза, в октябре - 14,5 раз, в марте - 25,3 раза, в мае - 28,2 раза.

Начальный результат соответствует «среднему» уровню двигательной подготовленности, конечный результат «высокому» уровню. Разница между «начальным» и «конечным» результатом составила 15,9 раз. Прирост показателей второго среза 18 %, третьего 105 %, четвертого среза 128 %.

Динамика роста результатов хорошо прослеживается на графике (рис 2). Динамическая выносливость требует постоянной тренировки. т.е., по графику мы видим, что в процессе тренировочного периода происходит значительный темп роста. Это видно на примере второго и третьего среза. Целенаправленные постоянные занятия дают хорошие результаты.

Разница результатов достоверна к концу эксперимента.

Непрерывный бег в равномерном темпе.

Темпы прироста общей выносливости у детей дошкольного возраста наиболее ощутимы. Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости.

Уровень развития этого качества зависит от возраста, пола и степени подготовленности. Актуальность ее развития определяется и таким социальным фактором, как обучение пятилеток по программе общеобразовательных школ в детских садах, где должны создаваться необходимые условия адаптации организма к учебной деятельности в школе.

Научить детей бегу в равномерном темпе не просто, но мы в своем саду использовали небольшую «хитрость» - дети к началу эксперимента в течении года бегали под ритмичную музыку.

Средние показатели составили: в сентябре - 633,21 м, в октябре - 720,75 м, в марте - 1283,71 м, в мае - 1345,64м.

Начальный результат соответствовал «выше-среднему» уровню двигательной подготовленности, а конечный превосходит показатели «высокого» уровня.

Прирост показателей второго среза - 13%, от исходного уровня, третьего среза - 102%, четвертого среза - 112%. За год целенаправленных занятий результат увеличился от исходного уровня на 712,43 метра. Основной формой воспитания выносливости у детей дошкольного возраста являются систематические занятия на свежем воздухе, основное содержание которых составляют подвижные игры. В этих играх половина времени уделяется бегу чередуемому с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем. Воспитание выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений (ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание). Результат достоверен в четвертом срезе.

Бег 15 м (с высокого старта).

Быстрота рассматривается в теории физического воспитания как комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Практически это проявляется в способности выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений.

По полученным показателям можно судить о развитии скоростных способностей у мальчиков 5-6 лет. Упражнение дети выполняли с

максимальной скоростью, средние показатели за сентябрь - 5.13 сек., за октябрь - 4.92 сек., за март - 3.92 сек., май - 3.74 сек.

По данным второго среза в октябре, в сравнении с исходным месяцем, наблюдается увеличение результатов на 0,21 сек., это (5 %) относительно сентябрьского среза. Можно сделать вывод, что физическое состояние мальчиков контрольной группы соответствует среднему уровню подготовленности (3 балла по таблице № 1).

По данным марта средней результат - 3,92 сек., что составило улучшение результата на 1,21 сек. (24 %), что в соответствии с таблицей нормативных тестов говорит о высокой подготовленности за период с сентября по март. По данным второго и третьего среза прирост результатов за период с октября по март был высокий - 1,00 сек. (19 %). Это соответствует «высокому уровню» подготовленности. Это произошло потому, что дети тренировались в учебный период и прирост результатов происходил не только за счет естественного роста, но и за счет тренировочных занятий.

По данным четвертого и исходного среза (сентябрь - май), средний результат составил 3,74 сек. Улучшение результата на 1,39 сек. (28 %). В соответствии с таблицей нормативных тестов - это высокий уровень подготовленности детей, что является результатом регулярных тренировок с сентября по май с применением физических упражнений легкоатлетической и гимнастической направленности.

Прирост результатов с октября по май был 1,18 сек. (23 %), что в соответствии с таблицей нормативных тестов говорит о высоком уровне подготовленности детей.

И по данным четвертого среза в сравнении с третьим срезом (май - март) средний результат 3,74 сек. Это дало улучшение результата на 0,18 сек. (4 %). Причиной большого роста результатов, а особенно большого скачка

между вторым и третьим срезом (октябрь - март), является систематическая работа с детьми (тренировочный процесс, в течении всего учебного периода). Прыжок в длину с места (м).

В процессе выполнения прыжка в длину с места ребенку необходимо проявлять быстроту движений и быструю силу - сочетать быстрое выполнение движения с концентрацией нервно - мышечного усилия, т.е. проявлять скоростно - силовые качества. Прыжки способствует улучшению прыгучести, развивают суставно - связочный аппарат, мышцы ног, улучшают координацию движений. По полученным показателям можно судить о развитии скоростно - силовых способностей у детей. Средние показатели в прыжках составили в сентябре - 1,06 метр, в октябре - 1,10 м., в марте - 1,30 м, в мае - 1,43 м.

По данным второго среза в октябре, в сравнении с исходным срезом, наблюдается увеличение результата на 0,04 м. (3 %) можно сделать вывод, что физическое состояние детей соответствует «среднему» уровню подготовленности.

По данным третьего среза период с сентября по март, средний результат составил 1,30 м, что составило улучшение результата на 0,24 м (22 %).

Самый большой скачок результатов наблюдается между вторым и третьим срезом (октябрь - март). Прирост результатов в этот период составил 0,20 м (19 %). Это объясняется тем, что в этот период (учебное время) физическое развитие происходило не только за счет естественного роста, но и за счет тренировочного процесса.

По данным четвертого и исходного среза сентябрь - март, средний результат составил 1,43 м. Результат улучшился на 0,37 м (35 %) конечный результат превосходит показатели «высокого» уровня.

Объясняется это тем, что дети в течении девяти месяцев - с сентября по

май систематически тренировались.

Такой хороший прирост в развитии был достигнут благодаря физическим упражнениям легкоатлетической, скоростно - силовой и гимнастической направленности.

Прирост результата с октября по май был 0,33 м (32 %). Уровень подготовки детей «высокий» (5 баллов).

По данным четвертого и третьего среза (март - май) средний результат 1,43 м, что составило улучшение результата на 0,13 м (13 %).

Оценка уровня двигательной подготовленности превосходит показатели высокого уровня.

Причиной этого является систематические и коррекционные занятия проводимые с детьми в течении учебного года.

Бросок набивного мяча.

Гармоническому развитию мышечной системы, координации движений, функциональному совершенствованию деятельности дыхательных мышц и соответственно функции внешнего дыхания способствуют упражнения с набивными мячами.

Чередования быстрого сокращения мышц при броске и расслабление после выполнении движения способствуют совершенствованию нервно - мышечной регуляции, развитию мышц и, тем самым, скоростно-силовых качеств.

По полученным показателям можно судить о развитии скоростно-силовых способностей у детей 5-6 лет. Средние показатели составили: сентябрь - 1,32 м., октябрь - 1,46 м., март - 1,83 м., май - 1,97 м.

По данным второго среза, в октябре, в сравнении с исходным нулевым срезом, наблюдается увеличение- результата на 0,14 м (10 %) можно сделать вывод, что физическое состояние детей соответствует «низкому» уровню подготовленности.

По данным третьего среза - период с сентября по март, средний результат составил - 1,83 м (38 %), уровень подготовленности детей средний.

В период по март наблюдается прирост результата на 0,37 м. Объясняется это тем, что дети тренировались во время учебного периода.

По данным четвертого и исходного среза май - сентябрь, средний результат составил 1,97 м. Улучшение результата на 0,65 м (49 %) - это говорит об уровне подготовки «выше среднего» (4 балла).

Объясняется это тем, что дети в течении девяти месяцев - в сентябре, октябре, ноябре, январе, феврале, марте, апреле, мае систематически занимались физическими упражнениями скоростно-силовой и гимнастической направленности, что и дало хороший результат в развитии.

Средний прирост с октябре по май - 0,51 м (39 %). Уровень подготовки детей «выше среднего».

По данным четвертого и третьего среза (март - май) средний результат 1,97 м, что составило улучшение результата на 0,14 м (11 %) оценка уровня двигательной подготовленности детей «выше среднего» (4 балла).

Это является результатом того, что дети тренировались в течении всего учебного года.

Подтягивание в положении виса.

Сила - способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Проявление силы обуславливается в первую очередь силой и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

В воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма - слабость мышц, недостаточная регуляция их нервной системы, преобладание тонуса мышц - сгибателей.

Средний прирост результатов с октября по май - 2,29 раз (178 %).

Подготовленность детей «выше среднего» уровня.

По данным третьего и четвертого среза (март - май) средний результат 3,86 раз. Что составило улучшение результата на 0,43 раза (43 %). Оценка уровня двигательной подготовленности детей «выше среднего» уровня (4 балла). Что является результатом систематических коррекционных целенаправленных тренировок.

Челночный бег 3x10м

У детей воспитание координационных способностей связано с развитием ловкости, умения согласованно, последовательно выполнять движение. Развитие координационных движений происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений к окружающей обстановке. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения.

Рассматривая координационные способности, наблюдаем как изменяются результаты в «челночном беге».

По полученным показателям можно судить о развитии координационных способностей у детей 5-6 лет. Упражнение выполнялось с максимальной скоростью.

Средние показатели составили: сентябрь - 12,02 сек., октябрь - 11,59 сек., март - 10,36 сек., май - 10,03 сек. По данным второго среза, в октябре, к исходному нулевому срезу, наблюдается увеличение результата на 0,43 сек. (4 %). Можно сделать вывод, что физическое состояние мальчиков соответствует «среднему» уровню двигательной подготовленности (3 балла).

По данным третьего среза, период с сентября по март, средний результат составил - 10,36 сек. Что составило улучшение результата на 1,66 сек. (14 %), уровень подготовленности детей высокий.

Самый большой скачок результата наблюдается в период с октября по

март 1,23 сек. (10 %). Объясняется это тем, что дети тренировались во время учебного периода.

По данным четвертого и исходного среза май - сентябрь, средний результат 10,03 сек, что составило улучшение результата на 1,99 сек. (17 %) конечный результат немного превосходит показатели высокого уровня.

Объясняется это тем, что дети в течении девяти месяцев с сентября по май систематически занимались физическими упражнениями, координационной, легкоатлетической направленности, что и дало хороший прирост в развитии.

Метание теннисного мяча.

При выполнении метания более сложным является процесс управления пространственными и временными параметрами движения, что определяет дальность полета снаряда. Управление величиной мышечного напряжения при метании зависит от массы снаряда. Высокий результат в скоростно-силовых упражнениях определяется уровнем развития координации движений и величиной ускорения, которая определяется «взрывной» силой.

Метание, как прикладной вид физических упражнений, укрепляет мышцы рук, плечевого пояса, пальцы кисти, развивает их хватательную функцию, улучшает координационные движения, совершенствует точность движения глазомера.

В процессе выполнения метания (на дальность) ребенку необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу - сочетать быстрое выполнение движения с концентрацией нервно-мышечного усилия, т.е. проявление скоростно-силовых качеств. По полученным показателям данного теста можно судить о развитии скоростных способностей у мальчиков 5-6 лет.

Средние показатели в метании составили в сентябре - 9,78м, в октябре - 11,35 м, в марте - 18,64 м, в мае - 19,85м.

По данным второго среза в сравнении с исходным нулевым срезом наблюдается увеличение результатов на 1,57 м (15 %), можно сделать вывод, что физическое состояние детей соответствует «выше-среднему» уровню двигательной подготовленности (4 балла).

По данным третьего среза - период с сентября по март средний результат составил 18,64 м. что составило заметное улучшение результата 8,86 м (90 %), уровень подготовленности детей высокий.

За период с октября по март результат улучшился на 7,29 м (75 %), видно, что идет хороший прирост результата. Это говорит о хорошей физической подготовке детей в этот период.

По данным четвертого и исходного среза май - сентябрь средний результат составил 19,85 м (102 %), что составило улучшение результата на 10,07 м. Оценка уровня двигательной подготовленности детей значительно превосходит показатели высокого уровня.

Это является результатом того, что дети занимались коррекционными целенаправленными тренировками в течении всего учебного периода.

Метание теннисного мяча в цель.

При помощи данного теста проследили динамику развития глаза - двигательной координации. Большое значение для координации движений в метаниях имеют корригирующие влияния, рефлекторно осуществляемые центральной нервной системой при поступлении импульсов от рецепторов горизонтальных полукружных каналов вестибулярного аппарата рецепторов кисти.

По полученным показателям можно судить о развитии глазодвигательной координации у детей 5-6-лет (мальчики). Средний результат составил: в сентябре - 1,42 м, октябрь - 2,5, март - 2,85, май - 3,21.

По данным второго среза в октябре, в сравнении с исходным нулевым срезом, наблюдается увеличение результата на 1,08 б (75 %).

По данным третьего среза период с сентября по март средний результат 2,85 б. виден прирост результата на 1,43 б (100 %).

За период с октября по март прирост результата составил 0,35 б (25%).

Объясняется это тем, что дети тренировались систематически за время учебного периода.

По данным четвертого и исходного среза май - сентябрь, средний результат составил 3,21 б., что составило улучшение результата на 1,79 б. (125 %). Уровень подготовленности детей «выше среднего».

Объясняется это тем, что дети в течении девяти месяцев с сентября по май систематически занимались физическими упражнениями координационной направленности, что дало хороший прирост в развитии глаза двигательной координации.

Средний прирост результатов с марта по май 0,36 б. (25 %) уровень подготовленности детей «выше-среднего». Это является результатом того, что дети занимались целенаправленными коррекционными занятиями, что и способствовало высокому темпу роста результатов.

Прыжок с поворотом.

Координационные способности можно рассмотреть на таком показательном тесте, как прыжок с поворотом. Чем богаче двигательный опыт, тем выше координация и легче формируются новые условно-рефлекторные связи (двигательные навыки). Развитие координационных движений происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений к окружающей обстановке.

По полученным показателям можно судить о развитии координационных способностей у детей 5-6 лет.

Средние показатели составили: сентябрь 170,71°, октябрь - 195 , март - 273,21° , май - 288,57 .

По данным второго среза в октябре, в сравнении с исходным нулевым срезом наблюдается небольшое увеличение результата на 24,29 (15 %).

По данным третьего среза, период с сентября по март прирост результата составил 102,5 (60 %). Уровень подготовленности детей «выше-среднего». За период с октября по март средний результат составил 273,21° (45 %). В этот период заменен самый большой прирост результатов. Это объясняется тем, что дети во время учебного периода систематически тренировались.

По данным четвертого и исходного среза май - сентябрь, средний результат составил 288,54, что составило улучшение результата на 117,86 (68 %). Уровень подготовленности детей «выше-среднего». Это объясняется тем, что в течении девяти месяцев с сентября по май дети тренировались, что дало хороший прирост в развитии, благодаря систематическому разучиванию детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность новыми, более сложными упражнениями.

Средний прирост с октября по май: 93,57 (53 %). Уровень детей «выше среднего».

По данным четвертого и третьего среза (март - май) улучшение результата составило 15,36 (8 %). Общая оценка уровня двигательной подготовленности детей на конец года «выше среднего» (4 балла). Это является результатом систематических коррекционных тренировок в течении учебного года.

Удержание в полуприседе.

Развитие статической выносливости пятилеток тесным образом связано с учебным процессом.

По полученным показателям можно судить о развитии статической выносливости у детей 5-6 лет.

Средние показатели составили:

Сентябрь - 12,07 сек., октябрь - 16,64 сек., март - 27,21 сек., май - 30,05 сек.

По данным второго среза, в сравнении с начальным нулевым срезом наблюдается увеличение результата на 4,57 сек. (37 %). Можно сделать вывод, что физическое состояние детей соответствует среднему уровню подготовленности.

По данным третьего среза - период с сентября по март, средний результат 27,21 сек., что составило улучшение результата на 15,14 сек. (124 %), уровень подготовленности детей выше-среднего.

За период с октября по март прирост результатов был самый высокий 10,57 сек. (87 %) уровень подготовленности детей выше - среднего. Объясняется это тем, что дети систематически тренировались во время учебного периода.

По данным четвертого и исходного среза май - сентябрь средний результат составил 30,05 сек., что составило улучшение результата на 17,98 сек. (147 %) уровень подготовленности детей выше среднего. Это являлось результатом систематических тренировок в течении учебного года.

Средний прирост с октября по май 13,41 сек. (110 %) - уровень подготовленности детей средний.

По данным четвертого и третьего среза (март, май) средний результат 30,05 сек., что составило улучшение результата на 2,84 сек. (23 %). Оценка уровня двигательной подготовленности детей «выше-среднего» уровня (4 балла). Такая оценка является результатом целенаправленных тренировок в течении учебного года.

Сгибание и разгибание рук в упоре.

В воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма - слабость мышц, недостаточная регуляция

нервной системы, преобладание тонуса мышц - сгибателей.

Проявление силы обуславливается в первую очередь силой и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Укрепление мышц плечевого пояса способствует расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укреплению диафрагмы, всей дыхательной мускулатуры развитию глубокого дыхания укреплению мышц спины, выпрямлению позвоночника. По полученным показателям можно судить о развитии силовой выносливости мальчиков 5-6 лет.

Средние показатели по этому тесту составили: в сентябре - 1,71 раз, в октябре - 2,21 раз, в марте - 5,07 раз, в мае - 5,35 раз.

По данным второго среза, в октябре, в сравнении с исходным нулевым срезом, наблюдается увеличение результата на 0,5 раз (28 %). Физическое состояние детей соответствуют «низкому» уровню. За период с октября по март средний результат составил 5,07 раз. Виден заметный прирост результата на 2,86 раз (167 %). Такой прирост объясняется систематическими тренировками.

По данным четвертого среза и исходного средний результат составил 5,35 раз - улучшение результата на 3,64 раза (212 %). Уровень подготовленности детей «выше- среднего».

Средний прирост результатов с октября по май - 3,14 раз или (184 %). Уровень подготовленности детей выше-среднего.

По данным четвертого и третьего срезов средний результат 5,35 раз, что составило улучшение на 17 %. Уровень подготовленности детей выше-среднего.

Поднимание туловища из исходного положения лежа

Укрепление брюшного пресса способствует укреплению мышц живота, которые предохраняют внутренние органы от сотрясения при интенсивных

движениях (прыжки, спрыгивания и т.п.). На примере этого теста проследим как развивается динамическая выносливость.

По полученным показателям можно судить о развитии динамической выносливости. Средние результаты составили: сентябрь - 12,3; октябрь - 14,5; март - 25,3; май - 28,2 раза.

По данным второго среза в октябре, в сравнении с исходным нулевым срезом, наблюдается увеличение результата на 2,2 раза (18 %). Можно сделать вывод, что физическое состояние детей соответствует «среднему» уровню подготовленности.

По данным третьего среза - период с сентября по март средний результат составил 25,3 раза, улучшение на 13 раз (105 %) уровень подготовленности детей «высокий». За период с октября по март показатели улучшились на 10,8 раз (87 %). Это объясняется систематическими тренировками во время учебного периода.

По данным четвертого и исходного среза май - сентябрь средний результат составил 28,2 раза. Улучшение результата на 15,9 раз (128 %), что говорит о высоком уровне подготовки.

Объясняется это тем, что дети в течении 9 месяцев, учебного года регулярно тренировались. Хорошему уровню подготовки способствовали упражнения скоростно - силовой и гимнастической направленности.

Средний прирост результатов с октября по май составил 13,7 раз (110 %), уровень подготовки детей высокий.

По данным третьего и четвертого срезов, март - май, средний результат 28,2 раза (23 %). Оценка уровня двигательной подготовленности - высокая (5 баллов). Это говорит о том, что дети в течении учебного года систематически тренировались.

Равномерный бег в непрерывном темпе.

Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в

проявлении общей выносливости. Уровень развития этого качества зависит от возраста, пола и степени подготовленности. Актуальность ее развития определяется и таким социальным фактором, как обучение пяти - шестилеток по программе общеобразовательных школ в детских садах, где должны создаваться необходимые условия адаптации организма детей к учебной деятельности в школе. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координации, функции двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость - способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

У ребенка следует постепенно воспитывать общую выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма. Научить детей бегу в равномерном темпе не просто, в нашем детском саду к началу эксперимента дети были обучены этому (бегали под музыку). Этому способствовало и то, что дети в течении года, до начала эксперимента, систематически занимались, основу этих занятий составляли подвижные игры. В этих играх половина времени уделялось бегу, чередующимся с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазанием, метанием.

На примере данного теста можно судить о развитии выносливости. Средние результаты составили: сентябрь - 633,22 м., октябрь - 720,57 м., март - 1283,71 м., май - 1345,64 м.

По данным второго среза в октябре, в сравнении с исходным срезом наблюдается увеличение результата на 87,36 м. (13 %). Уровень подготовленности детей «выше- среднего».

По данным третьего среза средний результат составил 1283,71 м., улучшение составило 650,5 м. (102 %) высокий уровень подготовленности. За период с октября по март прирост результата составил 563,14 м. (89 %). Это объясняется систематическими тренировками в этот период,

развивающими выносливость.

По данным четвертого и исходного среза май - сентябрь, средний результат составил 1345,64 м., улучшение результата на 712,43 м. (112 %). Конечный результат превосходит показатели высокого уровня.

Объясняется это тем, что дети в течении 9 месяцев систематически занимались занятия проводились как на улице, так и в спортивном зале. Много времени уделялось подвижным играм.

Средний прирост с октября по май составил 625,07 м. (99 %) уровень подготовки детей «высокий».

По данным четвертого и третьего среза (март - май) средний результат 1345,64 м., что составило улучшение показателей на 61,93 м. (10 %). Оценка уровня двигательной подготовленности детей превосходит показатели высокого уровня

ВЫВОДЫ

1. На основании изучения научно-методической литературы мы выявили, что практическим методом исследования для контроля уровня развития двигательных способностей дошкольников 5–6 лет необходимо применить систему комплексного контроля.

2. Нами была использована система нормативных тестов по комплексному определению развития двигательных способностей детей 5-6 летнего возраста, предложенная Медведевым И.А. в который входили следующие контрольные упражнения: прыжок в длину, бег 15 метров, метание теннисного мяча на дальность и в цель, челночный бег, прыжок с поворотом, полуприсед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа, непрерывные бег в равномерном темпе.

3. В результате проведенного эксперимента нами была выявлена эффективность предложенного комплекса тестов на повышение показателей уровня развития двигательных способностей дошкольников 5–6 лет ($P < 0,05$).

Педагогический эксперимент подтвердил рабочую гипотезу о введении системы четырех-этапного педагогического контроля в течении года, на основании которого можно:

Оценить динамику роста результатов по величине их сдвигов от исходного и поэтапно, последующих уровней двигательной подготовленности детей;

Оперативно осуществлять корректировку занятий за счет включения упражнений, оказывающих преимущественное воздействие на отстающие стороны моторики детей;

Улучшить учебно-педагогический процесс в целом, устранять

запоздание результатов в развитии двигательных способностей к началу следующего контрольного этапа или к концу года, т.е. постоянно прогнозировать этот процесс;

Значительно активизировать процесс физического воспитания сделав его доступным и понятным для каждого ребенка на основе знаний об исходных и промежуточных показателях своего уровня двигательной подготовленности по бальной шкале оценок.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1 – Результаты педагогического эксперимента

№	Фамилия имя	Непрерывный бег в равномерном темпе, метр				Поднимание туловища в упоре, раз			
		сентябрь	октябрь	Март	Май	сентябрь	октябрь	март	май
1	Щербаков Дима	918	960	1512	1520	15	17	27	30
2	Дуров Дима	920	958	1404	1412	11	15	23	25
3	Малинин Андрей	640	700	1290	1300	12	14	28	31
4	Самасюк Саша	648	720	1252	1250	11	12	20	26
5	Гайлит Илья	540	550	1120	1234	10	11	21	24
6	Веденеев Андрей	600	750	1200	1308	11	14	20	28
7	Косов Дима	650	710	1315	1420	12	16	25	29
8	Казуркин Данил	630	715	1229	1300	13	14	23	20
9	Евстифейкин Юра	517	630	1180	1205	14	14	22	27
10	Юдин Саша	460	626	1114	1150	11	15	30	25
11	Волоков Сергей	480	580	1258	1408	13	14	24	31
12	Шпаров Влад	530	600	1328	1420	12	16	27	28
13	Тотмин Паша	582	674	1250	1370	11	12	30	35
14	Кулаковский Андрей	750	915	1520	1542	17	20	35	37
	x	633,21	720,57	1283,71	1345,64	12,3	14,5	25,3	28,2
	δ	143,54	134,63	125,44	105,65	1,91	2,27	4,43	5,01
	m	38,37	36,0	33,54	28,24	0,51	0,60	1,18	1,33
	V %	22,67	18,68	9,77	7,85	15,53	15,65	17,50	17,76
	t-Ct	6.24	1,66	11,44	1,41	1,74	2,82	8,18	1,63

Таблица 2 – Результаты педагогического эксперимента

№	Фамилия имя	Бег на 15 метров, в секундах				Прыжок в длину с места, метр			
		сентябрь	октябрь	март	Май	сентябрь	октябрь	март	Май
1	Щербаков Дима	4,81	4,67	3,5	3,47	1,10	1,16	1,40	1,50
2	Дуров Дима	4,72	4,54	3,4	3,35	0,97	0,99	1,30	1,40
3	Малинин Андрей	5,6	5,30	4,0	3,92	0,89	0,95	1,25	1,34
4	Самасюк Саша	4,43	4,23	3,8	3,72	1,0	1,0	1,30	1,42
5	Гайлит Илья	5,3	5,1	3,92	3,88	0,91	0,98	1,20	1,36
6	Веденеев Андрей	5,4	5,2	4,26	4,12	0,99	1,10	1,30	1,38
7	Косов Дима	5,21	5,15	4,11	4,05	1,10	1,15	1,30	1,50
8	Казуркин Данил	5,84	5,53	4,12	4,20	1,0	1,10	1,28	1,36
9	Евстифейкин Юра	5,8	5,6	4,05	3,90	1,13	1,15	1,36	1,45
10	Юдин Саша	5,0	4,85	4,20	3,76	1,0	1,0	1,20	1,32
11	Волоков Сергей	5,2	5,03	4,11	4,03	1,14	1,15	1,25	1,39
12	Шпаров Влад	4,88	4,62	4,15	3,74	1,1	1,1	1,26	1,40
13	Готмин Паша	4,78	4,42	3,57	3,52	1,27	1,29	1,45	1,50
14	Кулаковский Андрей	4,98	4,71	3,75	3,54	1,24	1,30	1,46	1,55
	х	5,13	4,92	3,92	3,74	1,06	1,10	1,30	1,43
	δ	0,12	0,22	0,18	0,04	0,07	0,08	0,07	0,08
	m	0,03	0,05	0,04	0,01	0,01	0,02	0,01	0,02
	V %	2,34	5,01	4,47	1,07	6,60	7,27	5,38	5,59
	t-Ct	7,24	-4,21	9,98	4,18	6,13	1,82	8,92	1,03

Таблица 3 – Результаты педагогического эксперимента

№	Фамилия имя	Метание теннисного мяча в цель, в балл				Прыжок с поворотом, в градус			
		сентябрь	октябрь	март	май	сентябрь	октябрь	март	май
1	Щербаков Дима	5	5	5	5	180	225	345	360
2	Дуров Дима	0	5	5	5	165	175	265	270
3	Малинин Андрей	0	5	0	5	145	160	260	265
4	Самасюк Саша	0	0	5	0	160	165	180	200
5	Гайлит Илья	0	0	5	0	145	145	260	280
6	Веденеев Андрей	0	0	0	5	135	185	235	230
7	Косов Дима	0	0	5	5	180	225	350	360
8	Казуркин Данил	0	5	0	0	165	180	260	270
9	Евстифейкин Юра	0	0	0	5	140	180	215	235
10	Юдин Саша	5	0	5	0	185	225	340	360
11	Волоков Сергей	0	5	0	5	180	200	265	290
12	Шпаров Влад	0	5	5	0	170	180	260	285
13	Готмин Паша	5	0	5	5	215	225	270	315
14	Кулаковский Андрей	5	5	0	5	225	260	320	320
	x	1,42	2,5	2,85	3,21	170,71	195,0	273,21	288,57
	δ	2,34	2,59	2,56	2,32	49,67	37,9	32,40	30,44
	m	0,63	0,69	0,68	0,62	13,28	10,13	8,66	8,13
	V %	164,78	103,6	89,82	72,27	29,09	19,43	11,86	10,54
	t-St		-1,17	0,36	1,02		1,45	5,87	4,32

Таблица 4 – Результаты педагогического эксперимента

№	Фамилия имя	Челночный бег 3x10, в сек				Метание теннисного мяча правой(л) рукой, в метр			
		сентябрь	октябрь	март	Май	сентябрь	октябрь	март	май
1	Щербаков Дима	11,5	11,3	10,1	9,7	12	12	20	20
2	Дуров Дима	12,0	11,5	10,3	10,0	7	8	15	16
3	Малинин Андрей	11,6	11,4	9,9	9,8	8	9	17	19
4	Самасюк Саша	13,5	12,9	11,2	10,7	7	10	19	21
5	Гайлит Илья	12,2	12,0	11,0	10,5	И	12	21	20
6	Веденеев Андрей	12,0	11,8	10,5	10,1	8	9	18	19
7	Косов Дима	11,4	11,4	10,3	10,0	10	10	15	18
8	Казуркин Данил	11,5	11,3	10,0	9,8	11	13	19	22
9	Евстифейкин Юра	12,0	11,6	10,5	9,9	10	11	20	22
10	Юдин Саша	11,9	10,8	10,0	10,1	9	12	18	21
11	Волоков Сергей	13,0	11,9	10,6	10,4	12	14	19	20
12	Шпаров Влад	12,1	11,8	10,2	9,7	11	13	18	19
13	Тотмин Паша	11,8	11,6	10,6	10,2	9	9	17	18
14	Кулаковский Андрей	11,9	11,0	9,9	9,6	12	15	25	23
	х	12,02	11,59	10,36	10,03	9,78	11,35	18,64	19,85
	δ	0,75	0,72	0,63	0,58	1,72	1,86	2,02	2,08
	m	0,20	0,19	0,16	0,15	0,45	0,49	0,54	0,56
	V %	6,23	6,22	6,20	5,78	17,58	16,38	10,83	10,47
	t-St	-1,14	- 1,66	-5,59	-1,65	1,22	2,27	10,12	1,57

Таблица 5 – Результаты педагогического эксперимента

№	Фамилия имя	Удержание в полуприседе, в сек				Отжимание, раз			
		сентябрь	октябрь	март	май	сентябрь	октябрь	март	май
1	Щербаков Дима	10	15	30	31	2	3	6	7
2	Дуров Дима	12	17	25	27	2	2	5	6
3	Малинин Андрей	13	18	30	36	1	1	4	5
4	Самасюк Саша	10	16	22	25	0	1	4	5
5	Гайлит Илья	11	14	27	29	1	2	4	4
6	Веденеев Андрей	14	17	31	35	1	1	4	4
7	Косов Дима	14	19	28	31	2	3	5	6
8	Казуркин Данил	11	16	24	30	2	3	6	6
9	Евстифейкин Юра	10	17	25	28	1	1	4	5
10	Юдин Саша	15	19	29	30	3	3	6	7
11	Волоков Сергей	12	18	26	28	1	2	4	4
12	Шпаров Влад	9	13	25	27	2	3	6	5
13	Тотмин Паша	13	15	28	26	3	3	6	6
14	Кулаковский Андрей	15	19	31	35	3	-3	7	5
	x	12,07	16,64	27,21	30,05	1,71	2,21	5,07	5,35
	δ	1,90	1,97	2,80	2,95	0,91	0,88	1,01	1,0
	m	0,50	0,52	0,74	0,79	0,23	0,24	0,26	0,27
	V %	16,32	11,41	10,29	9,81	53,21	39,81	19,92	18,69
	t-Ct	5,46	6,34	11,61	2,65	1,10	1,61	8,6	1,12

Таблица 6 – Результаты педагогического эксперимента

№	Фамилия имя	Бросок набивного мяча, в метр				Подтягивание в положении виса, раз			
		сентябрь	октябрь	март	Май	сентябрь	октябрь	март	Май
1	Щербаков Дима	1,35	1,55	2,0	2,1	1	1	3	5
2	Дуров Дима	1,3	1,4	1,9	2,0	0	1	2	3
3	Малинин Андрей	1,3	1,45	1,8	1,9	0	1	3	3
4	Самасюк Саша	1,25	1,35	1,65	1,75	0	0	2	2
5	Гайлит Илья	1,3	1,5	1,85	1,9	1	2	4	4
6	Веденеев Андрей	1,2	1,35	1,7	1,85	1	2	3	4
7	Косов Дима	1,4	1,5	1,85	2,0	2	2	4	5
8	Казуркин Данил	1,35	1,55	1,9	2,1	1	1	3	4
9	Евстифейкин Юра	1,4	1,5	1,8	2,0	2	2	4	4
10	Юдин Саша	1,25	1,4	1,7	1,8	2	2	4	4
11	Волоков Сергей	1,35	1,45	1,75	1,95	2	2	4	4
12	Шпаров Влад	1,25	1,40	1,8	1,85	0	1	3	3
13	Тотмин Паша	1,4	1,50	1,85	1,9	2	3	5	4
14	Кулаковский Андрей	1,45	1,55	2,0	2,1	2	2	4	5
	x	1,32	1,46	1,83	1,97	1,28	1,57	3,43	3,86
	δ	0,10	0,11	0,16	0,17	0,80	0,87	1,42	1,23
	m	0,02	0,03	0,04	0,05	0,21	0,23	0,38	0,31
	V %	7,58	7,53	8,19	8,63	62,5	55,41	41,42	31,86
	t-Ст.	2,3	3,8	7,4	2,18	1,12	1,28	4,19	1,14

Таблица 7 – Нормативные тесты по определению уровня двигательной подготовленности дошкольников 5-6 лет.

Виды упражнений	Уровни подготовленности и оценка в баллах, мальчики			
	Низк. «2»	Сред. «3»	В\сред. «4»	Высокая «5»
Бег 15 метров (сек)	0 к исх.	0,3 к исх.	0,5 к исх.	0,9 к исх.
Прыжок в длину с места (метры)	92 и	95-110	111-126	135 и
Подтягивание в пол.виса (раз)	0	1-2	3-4	5 и
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	1 и	2-4	5-6	7
Бросок набивного мяча (метры)	130 и	160-180	185-220	240 и
Метание т. мяча в цель				
Челночный бег (3*10)(сек)	13,0 и	12,1-11,1	11,0-10,4-	10,3 и
Метание теннисного мяча (метры)	5,4 и	6,8-8,9	9,0-11,3	11,4 и
Прыжок с поворотом (град)				
Полуприсед, (сек)	+ 2 к исх.	+ 12 к исх.	+ 24 к исх.	+ 45 к исх.
Непрер. Бег в равномерном темпе (метры)	150 и	300 и	600 и	1000 и
Поднимание туловища из положения лежа (раз)	8 и	12-16	17-23	23 и

Таблица 8 – Определение уровня двигательной подготовленности в начале и в конце эксперимента.

Виды упражнения	Уровень и оценка в баллах	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Бег 15 метров	Среднему «3»	Высокому «5»
Прыжок в длину с места	Среднему «3»	Высокому «5»
Подтягивание в положении вис	Среднему «3»	В\среднего «4»
Сгибание и разгибание рук в упоре	Низкому «2»	В\среднего «4»
Бросок набивного мяча	Низкому «2»	Выше среднего «4»
Метание т. мяча в цель	Среднему «3»	Выше среднего «4»
Метание теннисного мяча правой рукой	Выше среднего «4»	Высокому «5»
Челночный бег (3*10)	Среднему «3»	Высокому «5»
Прыжок с поворотом	Низкому «2»	Выше среднего «4»
Удержание в полуприседе	Среднему «3»	Выше среднего «4»
Непрерывный бег в равномерном темпе	Выше среднего «4»	Высокому «5»
Поднимание туловища из положения лежа	Среднему «3»	Высокому «5»
ИТОГО:	Среднему «3»	Выше среднего «4,5»

Таблица 9 – Результаты экспериментального тестирования

№	Фамилия имя	Непрерывный бег в равномерном темпе, метр				Поднимание туловища в упоре, раз			
		сентябрь	октябрь	Март	Май	сентябрь	октябрь	март	май
1	Щербаков Дима	918	960	1512	1520	15	17	27	30
2	Дуров Дима	920	958	1404	1412	11	15	23	25
3	Малинин Андрей	640	700	1290	1300	12	14	28	31
4	Самасюк Саша	648	720	1252	1250	11	12	20	26
5	Гайлит Илья	540	550	1120	1234	10	11	21	24
6	Веденеев Андрей	600	750	1200	1308	11	14	20	28
7	Косов Дима	650	710	1315	1420	12	16	25	29
8	Казуркин Данил	630	715	1229	1300	13	14	23	20
9	Евстифейкин Юра	517	630	1180	1205	14	14	22	27
10	Юдин Саша	460	626	1114	1150	11	15	30	25
11	Волоков Сергей	480	580	1258	1408	13	14	24	31
12	Шпаров Влад	530	600	1328	1420	12	16	27	28
13	Тотмин Паша	582	674	1250	1370	11	12	30	35
14	Кулаковский Андрей	750	915	1520	1542	17	20	35	37
	х	633,21	720,57	1283,71	1345,64	12,3	14,5	25,3	28,2
	δ	143,54	134,63	125,44	105,65	1,91	2,27	4,43	5,01
	m	38,37	36,0	33,54	28,24	0,51	0,60	1,18	1,33
	V %	22,67	18,68	9,77	7,85	15,53	15,65	17,50	17,76
	t-St	1,14	1,66	11,44	1,41	1,16	2,82	8,18	1,63

Таблица 10 – Результаты экспериментального тестирования

№	Фамилия имя	Бег на 15 метров, в секундах				Прыжок в длину с места, метр			
		сентябрь	октябрь	март	Май	сентябрь	октябрь	март	Май
1	Щербаков Дима	4,81	4,67	3,5	3,47	1,10	1,16	1,40	1,50
2	Дуров Дима	4,72	4,54	3,4	3,35	0,97	0,99	1,30	1,40
3	Малинин Андрей	5,6	5,30	4,0	3,92	0,89	0,95	1,25	1,34
4	Самасюк Саша	4,43	4,23	3,8	3,72	1,0	1,0	1,30	1,42
5	Г айлит Илья	5,3	5,1	3,92	3,88	0,91	0,98	1,20	1,36
6	Веденеев Андрей	5,4	5,2	4,26	4,12	0,99	1,10	1,30	1,38
7	Косов Дима	5,21	5,15	4,11	4,05	1,10	1,15	1,30	1,50
8	Казуркин Данил	5,84	5,53	4,12	4,20	1,0	1,10	1,28	1,36
9	Евстифейкин Юра	5,8	5,6	4,05	3,90	1,13	1,15	1,36	1,45
10	Юдин Саша	5,0	4,85	4,20	3,76	1,0	1,0	1,20	1,32
11	Волоков Сергей	5,2	5,03	4,11	4,03	1,14	1,15	1,25	1,39
12	Шпаров Влад	4,88	4,62	4,15	3,74	1,1	1,1	1,26	1,40
13	Тотмин Паша	4,78	4,42	3,57	3,52	1,27	1,29	1,45	1,50
14	Кулаковский Андрей	4,98	4,71	3,75	3,54	1,24	1,30	1,46	1,55
	х	5,13	4,92	3,92	3,74	1,06	1,10	1,30	1,43
	δ	0,12	0,22	0,18	0,04	0,07	0,08	0,07	0,08
	m	0,03	0,05	0,04	0,01	0,01	0,02	0,01	0,02
	V %	2,34	5,01	4,47	1,07	6,60	7,27	5,38	5,59
	t-Ct	-3,10	4,21	-9,98	4,18	2,26	1,82	8,92	1,03

Таблица 11 – Результаты экспериментального тестирования

№	Фамилия имя	Метание теннисного мяча в цель, в балл				Прыжок с поворотом, в градус			
		сентябрь	октябрь	март	май	сентябрь	октябрь	март	май
1	Щербаков Дима	5	5	5	5	180	225	345	360
2	Дуров Дима	0	5	5	5	165	175	265	270
3	Малинин Андрей	0	5	0	5	145	160	260	265
4	Самасюк Саша	0	0	5	0	160	165	180	200
5	Гайлит Илья	0	0	5	0	145	145	260	280
6	Веденеев Андрей	0	0	0	5	135	185	235	230
7	Косов Дима	0	0	5	5	180	225	350	360
8	Казуркин Данил	0	5	0	0	165	180	260	270
9	Евстифейкин Юра	0	0	0	5	140	180	215	235
10	Юдин Саша	5	0	5	0	185	225	340	360
11	Волоков Сергей	0	5	0	5	180	200	265	290
12	Шпаров Влад	0	5	5	0	170	180	260	285
13	Тотмин Паша	5	0	5	5	215	225	270	315
14	Кулаковский Андрей	5	5	0	5	225	260	320	320
	x	1,42	2,5	2,85	3,21	170,71	195,0	273,21	288,57
	δ	2,34	2,59	2,56	2,32	49,67	37,9	32,40	30,44
	m	0,63	0,69	0,68	0,62	13,28	10,13	8,66	8,13
	V %	164,78	103,6	89,82	72,27	29,09	19,43	11,86	10,54
	t-St	-2,18	-1,17	0,36	1,02	1,14	1,45	5,87	4,32

Таблица 12 – Результаты экспериментального тестирования

№	Фамилия имя	Удержание в полуприседе, в с				Отжимание, раз			
		сентябрь	октябрь	март	май	сентябрь	октябрь	март	май
1	Щербаков Дима	10	15	30	31	2	3	6	7
2	Дуров Дима	12	17	25	27	2	2	5	6
3	Малинин Андрей	13	18	30	36	1	1	4	5
4	Самасюк Саша	10	16	22	25	0	1	4	5
5	Г айлит Илья	11	14	27	29	1	2	4	4
6	Веденеев Андрей	14	17	31	35	1	1	4	4
7	Косов Дима	14	19	28	31	2	3	5	6
8	Казуркин Данил	11	16	24	30	2	3	6	6
9	Евстифейкин Юра	10	17	25	28	1	1	4	5
10	Юдин Саша	15	19	29	30	3	3	6	7
11	Волоков Сергей	12	18	26	28	1	2	4	4
12	Шпаров Влад	9	13	25	27	2	3	6	5
13	Тотмин Паша	13	15	28	26	3	3	6	6
14	Кулаковский Андрей	15	19	31	35	3	3	7	5
	x	12,07	16,64	27,21	30,05	1,71	2,21	5,07	5,35
	δ	1,90	1,97	2,80	2,95	0,91	0,88	1,01	1,0
	m	0,50	0,52	0,74	0,79	0,23	0,24	0,26	0,27
	V %	16,32	11,41	10,29	9,81	53,21	39,81	19,92	18,69
	t-Ct	5,60	6,34	11,61	2,65	1,12	1,61	8,6	1,12

Таблица 13 – Результаты экспериментального тестирования

№	Фамилия имя	Челночный бег 3x10, в с				Метание теннисного мяча правой(л) рукой, в м			
		сентябрь	октябрь	март	Май	сентябрь	октябрь	март	май
1	Щербаков Дима	11,5	11,3	10,1	9,7	12	12	20	20
2	Дуров Дима	12,0	11,5	10,3	10,0	7	8	15	16
3	Малинин Андрей	11,6	11,4	9,9	9,8	8	9	17	19
4	Самасюк Саша	13,5	12,9	11,2	10,7	7	10	19	21
5	Гайлит Илья	12,2	12,0	11,0	10,5	11	12	21	20
6	Веденеев Андрей	12,0	11,8	10,5	10,1	8	9	18	19
7	Косов Дима	11,4	11,4	10,3	10,0	10	10	15	18
8	Казуркин Данил	11,5	11,3	10,0	9,8	11	13	19	22
9	Евстифейкин Юра	12,0	11,6	10,5	9,9	10	11	20	22
10	Юдин Саша	11,9	10,8	10,0	10,1	9	12	18	21
11	Волоков Сергей	13,0	11,9	10,6	10,4	12	14	19	20
12	Шпаров Влад	12,1	11,8	10,2	9,7	11	13	18	19
13	Тотмин Паша	11,8	11,6	10,6	10,2	9	11	17	18
14	Кулаковский Андрей	11,9	11,0	9,9	9,6	12	15	25	23
	x	12,02	11,59	10,36	10,03	9,78	11,35	18,64	19,85
	δ	0,75	0,72	0,63	0,58	1,72	1,86	2,02	2,08
	m	0,20	0,19	0,16	0,15	0,45	0,49	0,54	0,56
	V %	6,23	6,22	6,20	5,78	17,58	16,38	10,83	10,47
	t-St	-1,12	- 1,66	-5,59	- 1,65	1,24	2,27	10,12	1,57

Таблица 14 – Результаты экспериментального тестирования

№	Фамилия имя	Бросок набивного мяча, в м				Подтягивание в положении виса, раз			
		сентябрь	октябрь	март	Май	сентябрь	октябрь	март	Май
1	Щербаков Дима	1,35	1,55	2,0	2,1	1	1	3	5
2	Дуров Дима	1,3	1,4	1,9	2,0	0	1	2	3
3	Малинин Андрей	1,3	1,45	1,8	1,9	0	1	3	3
4	Самасюк Саша	1,25	1,35	1,65	1,75	0	0	2	2
5	Г айлит Илья	1,3	1,5	1,85	1,9	1	2	4	4
6	Веденеев Андрей	1,2	1,35	1,7	1,85	1	2	3	4
7	Косов Дима	1,4	1,5	1,85	2,0	2	2	4	5
8	Казуркин Данил	1,35	1,55	1,9	2,1	1	1	3	4
9	Евстифейкин Юра	1,4	1,5	1,8	2,0	2	2	4	4
10	Юдин Саша	1,25'	1,4	1,7	1,8	2	2	4	4
11	Волоков Сергей	1,35	1,45	1,75	1,95	2	2	4	4
12	Шпаров Влад	1,25	1,40	1,8	1,85	0	1	3	3
13	Тотмин Паша	1,4	1,50	1,85	1,9	2	3	5	4
14	Кулаковский Андрей	1,45	1,55	2,0	2,1	2	2	4	5
	х	1,32	1,46	1,83	1,97	1,28	1,57	3,43	3,86
	δ	0,10	0,11	0,16	0,17	0,80	0,87	1,42	1,23
	m	0,02	0,03	0,04	0,05	0,21	0,23	0,38	0,31
	V %	7,58	7,53	8,19	8,63	62,5	55,41	41,42	31,86
	t-St	5,7	3,8	7,4	2,18	1,12	1,28	4,19	1,14

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аркин Е.А. Дошкольный возраст.- М.: Физкультура и спорт, 2008.-220с.
2. Вавилова Е.Н. Дошкольный возраст.- М.: Физкультура и спорт,2004
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. -Физкультура и спорт,2006.-456с.
4. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева
5. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2007. - С.23-48.
6. Дергунов Н.И. Дошкольный возраст. - М.: Академия, 2005.-245с.
7. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М.:Знание, 2008
8. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств
9. Кузнецова В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки. - Физкультура и спорт,2007.-330с.
10. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. -М.: Академия, 2005
11. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 2003. -150с.
12. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. -СПб.: Питер, 2004.-192с.
13. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. - М.: Академия, 2003. - 265 с.
14. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду.- М.: Академия
15. Романенко М.И. Физкультура. - Киев, 2008. - 260 с.
16. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. 5--7 лет. -М.: Физкультура и спорт, 2003. -140с.

17. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. - Улан - Удэ, 2006.- 410 с.
18. Теория и методика физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. -М.: Физкультура и спорт,2005.-230с.
19. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2002. - 61 с.
20. Филимонов В.И. Дошкольный возраст - М.: Академия, 2004. - 139с.
21. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
22. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
23. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
24. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
25. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
26. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
27. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
28. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
29. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я.

Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

30. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.

31. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.

32. Дереклеева Н.И. – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.

33. Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.

34. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.

35. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.

36. Картушина М.Ю. – Сценарии досугов для детей 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.

37. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.

38. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.

39. Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 48 с.
40. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000. – 296 с.
41. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ.ред. Г.В. Каштановой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.
42. Литвинова М.Ф. – Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с.
43. Макарова О.С. – Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса. 2002. – 64 с.
44. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
45. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
46. Образование, творящее здоровье. Санология и валеология в учебном процессе. Методическое пособие для педагогов. – Ростов-на-Дону, - 1994. – 71 с.
47. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.

48. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
49. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
50. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
51. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
52. Рыбак М.В. – Плавай как мы!: (Методика обучения плаванию детей 2-5 лет) / Марта Рыбак. – М.: Обруч, 2014. – 80 с.
53. Рыбак М.В. – Раз, два, три, плыви...: метод.пособие для дошкол. образоват. учреждений / (Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н.). – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
54. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
55. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 144 с.
56. Туризм в детском саду: (учеб. – метод. пособие) / (принимали участие: Алейникова В.С. и др.); под ред. Кузнецовой С.В. – Москва Обруч, 2013. – 208 с.
57. Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.

58. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.

59. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.

60. Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.

61. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.

62. Шишкина В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

63. Школьный лагерь. Разработки занятий с детьми в дошкольном оздоровительном лагере: / Сост. Н.А. Горбунова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2003. – 128 с.