МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль – «Физическая культура»

**Курсовая работа**

«Методика проведения занятий по гимнастике у детей дошкольного возраста»

Выполнила студентка группы ФК и С 5 лет Д.Д. БОДНАР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Форма обучения \_заочная\_\_\_\_

Проверил:

Доцент, кандидат

педагогических наук

Ю.В. ШЕВЧУК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск 2016

Содержание

Введение

[Глава 1. Обзор литературы](http://www.ronl.ru/kursovyye-raboty/pedagogika/173409/#_Toc292271950)

1.1 Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста

[1.2 Виды гимнастики и их характеристика](http://www.ronl.ru/kursovyye-raboty/pedagogika/173409/#_Toc292271952)

1.3 Методика проведения упражнений по гимнастике в детском саду

[1.4 Особенности развития детей 3-4 лет](http://www.ronl.ru/kursovyye-raboty/pedagogika/173409/#_Toc292271954)

1.5 Особенности развития детей 4-5 лет

[1.6. Особенности развития детей 5-6 лет](http://www.ronl.ru/kursovyye-raboty/pedagogika/173409/#_Toc292271956)

1.7 Основные методы исследования в области физической культуры и спорта

[Глава 2. Организация и методы исследования](http://www.ronl.ru/kursovyye-raboty/pedagogika/173409/#_Toc292271958)

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

[Выводы](http://www.ronl.ru/kursovyye-raboty/pedagogika/173409/#_Toc292271960)

Список литературы

**Введение**

**Актуальность.**Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Начиная с младенчества, гимнастика применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста.

Сама по себе гимнастика является важнейшим методом физического воспитания.

Наиболее важным разделом работы с детьми дошкольного возраста является правильная организация физического воспитания. Общие задачи физического воспитания детей младшего дошкольного возраста следующие:

• охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма;

• обеспечение своевременного и полноценного физического развития;

• развитие движений;

• обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка;

• воспитание культурно-гигиенических навыков.

**Объект исследования:**учебно-воспитательный процесс по физической культуре в ДОУ.

**Предмет исследования:**Методика проведения занятий по гимнастике у детей дошкольного возраста.

**Цель работы:**рассмотреть влияние занятий по гимнастике на детей дошкольного возраста в п. Дровянная.

**Задачи исследования:**

Проанализировать литературу по проблеме исследования;

Рассмотреть уровень физической подготовленности детей из детских садов «Уголек» и «Рассвет» п. Дровянная;

Разработать методику проведения занятий по гимнастике;

Экспериментально доказать ее эффективность.

**Научная новизна, теоретическая и практическая значимость.**

Важную роль в организации гимнастических упражнений играет обучение, в процессе которого воспитывается умение оценить свои двигательные возможности, усвоить общие закономерности двигательной деятельности. Осуществлению этой задачи способствует распределение учебных заданий, применение анализа и синтеза движений, изучение разнообразных физических упражнений и творческое их использование.

**Структура**выпускной квалификационной работы: состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованной литературы.

Во введении говориться об актуальности и новизне темы, объекте и предмете исследования, показаны цели и задачи работы.

В первой главе рассматриваются основные виды гимнастики в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, их характеристика и особенности развития детей дошкольного возраста.

Во второй главе говорится об организации педагогического эксперимента при исследовании физической подготовленности детей дошкольного возраста из детских садов «Уголек» и «Рассвет» п. Дровянная.

Третья глава отражает результаты по исследованию темы работы, их обсуждение.

В заключении представлены выводы по работе, где представлены поставленные задачи.

**Глава 1. Обзор литературы**

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

Гимнастика развивает двигательную мускулатуру и тем самым улучшают обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом.

Большое значение имеет игровая направленность. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить уроки по единому игровому сюжету. Уроки, содержащие игровые элементы, способствуют формированию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, — представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Индивидуальное варьирование нагрузок имеет особое значение, так как перегрузка, как и недогрузка, функциональных систем организма отражается на состоянии здоровья дошкольников и их общем развитии. Индивидуально-дифференцированная работа с детьми позволяет обеспечить максимальное физическое развитие и подготовленность каждого ребенка, мобилизацию их самостоятельности и активности.

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой, спортом, аэробикой, гимнастикой оказывают положительное воздействие на организм человека, в том числе на органы кровообращения.

гимнастика дошкольный возраст детский

Все воздействия в процессе выполнения гимнастических упражнений должны быть направлены на создание у детей потребности в физической культуре. Для того, чтобы дошкольники понимали необходимость работы, нужно ставить перед ними понятные задачи и стремиться к тому, чтобы они были личностно значимы для них.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. При исследовании основных видов гимнастики в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, можно сказать, что содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения, строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения.

**1.1 Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста**

Гимнастика (от греч. «гимнос» — обнаженный) — система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

Содержание основной гимнастики составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

Основные движения — это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Формирование основных движений — одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Ее изучение неотделимо от всей проблематики развития произвольных движений в онтогенезе человека. Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности.

Рассматривая целостный двигательный акт как сенсомоторное единство, следует подчеркнуть, что развитие основных движений должно производиться не ради приобретения двигательных навыков, а для формирования умения использовать их в повседневной практической деятельности, производя при этом наименьшие физические и нервно-психические затраты. Конечная цель формирования навыков основных движений состоит в том, чтобы' научить каждого ребенка:

1) сознательно управлять своими движениями;

2) самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими;

3) понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования;

4) навыкам точных мышечных ощущений правильного выполнения движения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни. Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в основных движениях в условиях двигательной активности самого ребенка, а также в процессе организованного обучения.

По мнению П.Ф. Лесгафта, основные движения развивают «кинестетические ощущения, которыми ребенок постепенно научается владеть и руководствоваться при всех своих действиях». Каждый двигательный акт сопровождается кинестетическими ощущениями, уточняющими представления ребенка о его выполнении. В то же время они содействуют точному восприятию и осознанному воспроизведению двигательных действий в ходе его двигательной активности.

Установлено, что формирование комплексной чувствительности организма детей (кинестетических ощущений) происходит в результате направленной двигательной деятельности ребенка. Оно включает в себя восприятие движений, кожно-мышечную чувствительность, представление движений, работу дистантных анализаторов (зрения, слуха). Имея двоякую направленность, кинестетические ощущения, с одной стороны, сами развиваются в процессе основных движений. А с другой стороны, — более высокий уровень развития кинестетических ощущений позволяет совершенствовать качество движений за счет дифференцированного контроля за ходом его выполнения и производить срочную коррекцию по итогам анализа поступающей информации.

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Так, установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий.

Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность.

Указывая на важность эстетического развития ребенка при выполнении основных движений, следует отметить, что в психолого-педагогической литературе подчеркивается, что стремление к «красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств» в ходе выполнения движений должно быть естественными и постоянными, составлять сущность любой двигательной активности.

В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребенок, сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. При правильной организации обучения движению старшие дошкольники способны оценивать как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей. В основных движениях развиваются и волевые усилия.

Основные движения делятся на циклические и ациклические.

*Циклическими*называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. К циклическим движениям относятся различные локомбции, в том числе ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.п. Отличительной чертой циклических движений является их быстрая усвояемость и способность автоматизироваться. Автоматизация двигательной деятельности характеризуется тем, что при выполнении привычных, повторяющихся действий человек заранее не обдумывает каждый их элемент, мельчайшие детали, — мысли человека в это время могут быть заняты чем-либо другим.

Последовательность циклов, связанная с чередованием движений и соответствующими мышечными ощущениями при повторении их, вырабатывает ритм данного движения.

Движения *ациклического типа*не имеют повторных циклов. Такие движения заключают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных фаз. К ациклическим движениям относят метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием.

Основные движения формируются постепенно с первых месяцев жизни ребенка. Последовательность их построения характеризуется выдвинутым Н.А. Бернштейном положением о том, что процесс развития последовательности основных движений повторяет путь, которым прошло человечество в ходе эволюции.

Построение движений направлено на то, чтобы каждое предшествующее основное движение подготавливало кору больших полушарий головного мозга и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего.

Одними из первых основных движений у ребенка являются схватывание, хватание, бросание, позднее перерастающие в различные манипуляции с мячом, метанием и ловлей. Манипуляции с погремушкой, мячом в значительной степени влияют на развитие психики, моторики ребенка.

**1.2 Виды гимнастики и их характеристика**

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся — основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

*Основная гимнастика.*Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).  В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.

Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха.

Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

Гимнастические упражнения могут быть:

а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);

б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого- либо положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

*Гигиеническая гимнастика*направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем. Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей.

*Гимнастика со спортивной направленностью*имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

*Художественная гимнастика*включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. — «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте. В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем).

*Ритмическая гимнастика*представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

*Прикладная гимнастика.*К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

**1.3 Методика проведения упражнений по гимнастике в детском саду**

Бег на 30 м.

Цель: определить развитие физического качества — быстроты

Место проведения: спортивная площадка (ровная прямая беговая дорожка длиной не менее 40 м.).

Оборудование: секундомер. Исходное положение: высокий старт.

В начале дорожки обозначают стартовую черту, а через 30 м — финишную. За линией финиша (на 7-8 м от нее) ставят флажок на высокой подставке или любой другой хорошо видный и яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать мимо финиша как можно быстрее до этого ориентира, чтобы предотвратить замедление перед финишем.

Перед началом бега подаются подготовительные команды:

«На старт!» — ребенок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу: становится лицом по направлению бега, выставив одну ногу несколько вперед носком к стартовой линии, другую — назад, туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо.

«Внимание!» — ребенок слегка сгибает обе ноги, подается вперед, несколько сгибает руки (может держать их свободно опущенными вниз), смотрит вперед (на 4-5 м)

«Марш» — срывается с места и бежит в полную силу до обозначенного места за финишем.

Подающий команду к бегу стоит за линией старта. Одновременно с командой «Внимание!» он поднимает флажок вверх, а затем вместе с командой «Марш» резко опускает его вниз, включает секундомер и выключает его в момент, когда ребенок пересекает финишную линию грудью.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек, громко объявляется и заносится в протокол. Если дистанцию пробегают одновременно двое, то результаты фиксируются двумя секундомерами.

Пробежав дистанцию, ребенок возвращается к линии старта спокойным шагом. Повторный пробег им дистанции проводится через 3-4 забега.

**Челночный бег (3 на 10 м.)**

Цель: определить уровень развития ловкости, координацию движений.

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал детского сада.

Оборудование: секундомер, зрительные ориентиры (кубики). Исходное положение: высокий старт.

Челночный бег — бег по 10-метровой прямой с двумя возвращениями (общая дистанция 30 м). На одном конце площадки кладут два кубика, на другой ставят стул или скамейку. С учетом особенностей дошкольника можно предложить игровое задание: взяв один кубик, ребенок бежит на другой конец площадки, кладет кубик, бежит за вторым, переносит его и останавливается. Показатель ловкости — время, затраченное на выполнение задания. Результат фиксируется с точностью 0,1 сек.

Бег на выносливость

5 лет — 90 м, 6 лет — 120 м, 7 лет — 150 м.

Цель: определить способность длительно выполнять двигательную деятельность без снижения ее эффективности.

Место проведения: спортивная площадка (ровная прямая беговая дорожка).

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: высокий старт.

Контрольные испытания проводятся на воздухе. Дети бегут на перегонки парами (подобрать пары, равные по уровню физической подготовленности и скорости бега). Каждый ребенок бежит в силу своих возможностей. Дается одна попытка. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте.

**Бросок набивного мяча из-за головы.**

Цель: определить развитие скоростно-силовых качеств (развитие силы

мышц плечевого пояса и умение приложить необходимое усилие в движении).

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал детского сада.

Оборудование: стоя, слегка расставив ноги.

Ребенок, стоя у линии, начерченной на полу (земле), бросает мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Для большей результативности перед ребенком следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч. Качество броска: соблюдение направления при броске (вперед, вниз, вверх). Тест можно использовать для детей 4-7 лет.

**Метание мешочка одной рукой на дальность.**Цель: определить развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал детского сада.

Оборудование: мешочки с песком массой 15-200 г., рулетка.

Исходное положение: левая нога впереди, (правая сзади при метании правой рукой) и наоборот. Мешочек с песком держат в правой (левой) руке, опущенной вниз.

Ребенок стоит у линии, начерченной на полу или земле. Воспитатель должен объяснить и показать задание. Ребенок, приняв исходное положение, метает мешочек от плеча (выполняет три броска вначале одной, а затем другой рукой в произвольном темпе).

Для удобства измерения дальности броска дорожку шириной примерно 3-5 м. Длинной 10-15 м размечают поперечными линиями на расстоянии 0,5-1 м одна от другой. На каждой линии указывают число, соответствующее расстоянию в метрах от исходной черты.

Измерив расстояние от ближайшей к месту падения мешочка линии, определяют дальность броска. Замер делают с точностью до 1 см, используя рулетку.

**Прыжки в длину с места.**

Цель: определить развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал дет. сада.

Оборудование: рулетка.

Исходное положение: узкая стойка, ноги врозь. Техника движения: полуприсед и мах руками назад, затем резко вперед; тяжесть тела слегка перенести на переднюю часть стопы. Энергично оттолкнуться ногами, руки вперед вверх, в полет надо согнуть ноги, подать туловище вперед и прыгнуть как можно дальше с мягким приземлением на обе ноги и остаться на месте, не отрывая ноги от пола.

На земле, на полу, проводят черту, на ковре кладут шнур длиной 2-3 м. Ребенок стоит у черты (шнура), касаясь ее носкам. Ему предлагают прыгнуть как можно дальше. При этом перед ребенком обязательно ставят цель: допрыгнуть до другой отметки, что обеспечивает наилучшие результаты в прыжке.

При выполнении прыжка учитывают расстояние от черты (шнура) до пятки ребенка в момент приземления. Приземление должно совершаться на мягкий грунт или мат. Результат прыжка измеряют сантиметровой лентой или указкой (двухметровой планкой с сантиметровой разметкой). Ребенок выполняет три попытки подряд.

Записываются все результаты, учитывают лучший.

**Наклон вперед.**

Цель: определить уровень развития гибкости.

Место проведения: групповая комната, спортивный зал.

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, слегка разведены в стороны на ширину 10 см, коленные суставы прижаты к полу. Ноги — на измерительной ленте, пятки — на уровне нулевой отметки. Сидеть так, чтобы минусовые деления шли к туловищу, а плюсовые — от пяток вперед.

Подняв руки вверх дети медленно делают три наклона вперед. При выполнении упражнения нужно вытянуть руки как можно дальше. Воспитатель, стоя справа от ребенка и положив на его спину кисть левой руки, помогает выполнить ему низкий наклон, слегка надавливая на спину ребенка, а правой рукой прижимая его колени к полу.Если у ребенка низкий результат, воспитатель проверяет рельеф его спины для определения осанки.

**1.4 Особенности развития детей 3-4 лет**

Свои особенности есть и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трех лет.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений — прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.

Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера следует использовать различные исходные положения — лежа, сидя, на спине, животе и т.д.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если воспитатель перед упражнением долго выравнивает детей, многословно объясняя задание, затрачивая 1,5-2 мин, то это не только снижает двигательную активность, но и отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании и последующем выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 30-35 сек. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которой у ребенка обобщаются и уточняются получаемые впечатления.

Внимание у детей 3-4 лет еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Воспитателю необходимо умело переключить внимание детей на учебное задание с минимальной потерей времени.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, вновь формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения. Все это приводит к лёгкой утомляемости детей.

При обучении основным видам движений — равновесию, прыжкам — желательно использовать поточный метод организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом.

Необходимо соблюдать также и точную дозировку физических упражнений. Количество упражнений общеразвивающего характера не должно превышать 4-5, повторяется каждое 5-6 раз. Темп проведения упражнений зависит от подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связан с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребенка еще недостаточный.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машинку, каталку и т.д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изодеятельности совершенствуются движения кистью, пальцами. Дети осваивают складывание башенок, кубиков, пирамидок и т.д.

Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владений телом. Однако для правильного воздействий на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Тренер выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания тренер делает 2-3 раза и тем задает темп выполнения упражнений. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя по ходу движения.

Занятия по гимнастике во второй младшей группе проводятся продолжительностью в 15-20 мин. Помещение (зал, групповая комната) проветривается, проводится влажная уборка. Дети занимаются в облегченной одежде. Если в помещении слишком прохладно, упражнения в положении лежа лучше заменить другими.

В начале года, если группа вновь организована или дети ранее занимались в групповой комнате, желательно познакомить их с залом: показать пособия, оборудование, место его хранения. Малышам можно показать фрагмент физкультурного занятия в средней или старшей группе, чтобы они увидели, как красиво и правильно дети выполняют различные упражнения.

Гимнастика в младшей группе построена по обычной структурной схеме, т.е. состоит из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой из них характерны свои задачи:

1. Вводная часть (2-3 мин). Упражнения этой части занятия мобилизуют внимание детей, подготавливают их организм к выполнению предстоящей двигательной нагрузки. Это упражнения в ходьбе и беге, построения и перестроения, различные задания с предметами (флажками, погремушками, кубиками) выполняются по указанию воспитателя, иногда с музыкальным сопровождением. Например, дети идут в колонне по одному с кубиками в руках, педагог предлагает остановиться и постучать кубиками перед собой, над головой, о пол и т.д. Аналогичны действия и с другими предметами: погремушками — погреметь, флажками — помахать.

Упражнения в ходьбе и беге необходимо чередовать: сначала дети идут (неполный круг), а затем бегут (полный круг); задания повторяются 2 раза.

Построения и перестроения развивают ориентировку детей в пространстве, помогают осмысливать свои двигательные действия и выполняемые сверстниками.

На первых занятиях еще нет какого-либо организованного построения, вначале дети лишь упражняются в совместных действиях небольшими группами или всей группой в игровой форме, например «Пошли в гости к кукле (мишке)». После несколько занятий применяются наиболее простые построения — в шеренгу, в колонну по одному. Воспитатель сам строит детей в колонну по одному небольшими группами в форме игры типа «Поезд», «Трамвай».

Следует помнить, что малыши еще плохо справляются с заданием: забегают вперед, отстают друг от друга, не могут запомнить своё место в колонне.

Для обучения ходьбе и бегу в колонне по одному воспитатель может использовать веревку или шнур, (дети берутся одной рукой), но этот прием не всегда оправдывает себя, так как движения детей становятся неестественными. В свободном передвижении они легче усваивают задание.

Построение в круг проводится по ориентирам (предметам). Заранее разложенные кубики, погремушки, флажки, мячи и т.д. В пары дети строятся вначале с помощью воспитателя: он предлагает детям встать в шеренгу, затем в колонну по одному, каждого ребенка, стоящего вторым в колонне, ставит к первому и предлагает взяться за руки. Ходьба парами проводится в среднем темпе (бег парами еще труден для малышей).

2. Основная часть (10-15 мин) включает: гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них, основные движения (упражнения в равновесии, лазанье, прыжках, метании), подвижную игру.

Общеразвивающие упражнения. При их выполнении дети становятся в круг или врассыпную около предметов (кубиков, погремушек, кеглей). Построение в круг целесообразно давать в начале года, когда малыши еще не научились быстро и организованно передвигаться. В дальнейшем желательно использовать разнообразные построения: в две шеренги (два полукруга), в виде буквы П, врассыпную около предметов, в шахматном порядке около стульев и т.д.

Тренер следит за тем, чтобы дети заняли правильное исходное положение, так как это определяет, общую нагрузку на организм и на отдельные группы мышц.

Исходные положения самые разнообразные: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, животе. Переход от одного исходного положения к другому должен быть последовательным; Так, если детей нужно перевести из положения стоя в положение лежа, им предлагают сначала поставить ноги поближе друг к другу и, плавно опускаясь, сесть, а лишь затем лечь (если дети хорошо подготовлены, то можно предложить скрестить ноги, а потом сесть). Для перехода из положения стоя в положение стоя на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились (не ударяя колен).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

Наклоны и повороты тренер выполняет с детьми только 1-2 раза. Далее малыши продолжают упражнение самостоятельно по указанию педагога.

Почти все упражнения тренер показывает сам. Но некоторые из них может показать ребенок. С ним это упражнение заранее разучено. После показа и объяснений дети самостоятельно выполняют прыжки. Лучшему усвоению ритма прыжков помогает музыкальное сопровождение. Кроме этого, можно использовать бубен. В такт ударам бубна тренер произносит слова «выше, выше» или «легче, легче».

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. В остальных занятиях используются разнообразные пособия. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же движения.

При подборе предметов надо учитывать принцип экономной организации занятий. Так, если занятие включает прокатывание или перебрасывание мячей, то и общеразвивающие упражнения следует провести с мячами.

**1.5 Особенности развития детей 4-5 лет**

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса — росту, объёма головы — объему грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели.

Опорно-двигательный аппарат скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо при этом постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастами. За счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа возрастает мышечная сила.

Подбор и чередование основных видов движений на физкультурном занятии имеют немаловажное значение для успешного овладения детьми необходимыми двигательными навыками. В средней группе детского сада в занятие по гимнастике включают не менее двух основных видов движений.

Желательно использовать следующую систему повторности основных видов движений: на первой неделе каждого месяца обучать в равновесии и упражнять в прыжках, на второй — обучать прыжкам и упражнять в метании, на третьей — обучать метанию и упражнять в лазанье, на четвертой — обучать лазанью и упражнять в равновесии.

При подборе первого основного вида движений используется очередность (аналогичная для всех возрастных групп), изложенная в «Программе воспитания и обучения в детском саду»: упражнения в равновесии, прыжках, метании, лазанье.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного к первому и может служить для увеличения или уменьшений физической нагрузки, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую. Этот вид движений должен быть обязательно знаком детям, так как используется с целью повторения и закрепления пройденного.

Такой принцип подбора основных видов движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволит осуществить гармоничное воспитание различных двигательный качеств в соответствии с основном педагогическим принципом — от простого к сложному.

В средней группе детского сада занятия по гимнастике проводятся продолжительностью 20-25 мин. Помещение, где должны заниматься дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь.

Во время занятий гимнастикой в зале дети должны быть в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда облегченная.

Все три физкультурных занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоящей из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели — всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

**Вводная часть (** 3-4 мин) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года дети бегают 20-30 с по 2-3 раза в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность увеличивается до 30-40 с также 2-3 раза, чередуясь с ходьбой.

**Основная часть (** 12-15 мин) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т.д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе всего 5-6 упражнений, каждое из них повторяется 5-7 раз. При проведении общеразвивающих упражнений в средней группе используют различные построения — в круг, около предметов, заранее разложенных врассыпную или в шахматном порядке, в две или три колонны.

Тренеру необходимо проследить, чтобы перед выполнением каждого упражнения дети заняли соответствующее правильное исходное положение, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стоя ноги на ширине ступни, стоя ноги на ширине плеч, сидя ноги врозь, стоя на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия проводят обучение основным видам движений — прыжкам, равновесию, метанию, лазанью. На одном занятии, как правило, два основных вида движений (не считая упражнений, используемых в подвижной игре). Если дети хорошо физически подготовлены, то воспитатель по своему усмотрению может включить дополнительно тот или иной вид упражнений

**Заключительная часть (** 3-4 мин) должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия к относительно спокойному. Это дает детям возможность легко переключиться на другую деятельность.

**1.6. Особенности развития детей 5-6 лет**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Эти особенности тренер должен учитывать при проведении гимнастических упражнений, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям нужно давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому нужно предупреждать появление и закрепление плоскостопия.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу» и др.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Занятия по гимнастике в старшей группе детского сада проводятся продолжительностью в 30 мин. Структура занятий по гимнастике общепринятая с вводной частью (4-6 мин), основной (18-20 мин) и заключительной (3-4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т.д.). Во второй части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движении, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функций организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе тренер применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т.д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь.

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

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т.д.

По указанию тренера дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т.д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря тренер привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнений в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках. Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

**1.7 Основные методы исследования в области физической культуры и спорта**

Область физического воспитания и спорта, в том числе и гимнастика, относится к педагогическим наукам, ее развитие во многом зависит от уровня развития таких наук, как педагогика, психология, социология, физиология, биология, математика, информатика и др. В связи с этим в исследованиях, проводимых по физическому воспитанию и спорту, находят широкое применение различные методы научного познания из других областей науки и техники. С одной стороны, это явление можно считать положительным, так как оно дает возможность изучить исследуемые вопросы комплексно, рассмотреть многообразие связей и отношений. С другой — обилие всевозможных методов в какой-то мере затрудняет выбор соответствующих конкретному исследованию.

Говоря о возможностях применения в области физического воспитания и спорта методов и приемов научного познания из других областей знаний, следует подчеркнуть, что по своему характеру эти исследования определяются не фактом использования тех или иных методов, а задачами учебно-тренировочного процесса. Так, например, в физиологических и психологических исследованиях условия жизни, включая обучение и воспитание, изучаются в целях объяснения физиологических и психологических явлений, в целях раскрытия законов жизнедеятельности, включая и законы психики. В педагогических исследованиях физиологическая и психологическая деятельность изучается в целях раскрытия закономерного характера учебно-воспитательного процесса, в целях объяснения эффективности педагогических воздействий, в целях придания конкретности и достоверности изучаемым педагогическим явлениям. Поэтому при подобной постановке вопроса в любом педагогическом исследовании, в том числе ив области физического воспитания и спорта, ведущими методами являются методы педагогических исследований, а другие методы рассматриваются в качестве подчиненных в решении педагогических закономерностей.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики гимнастики, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Контрольные испытания.

4. Педагогический эксперимент.

5. Математико-статистические методы.

В дипломной работе был применен педагогический эксперимент.

**Педагогический эксперимент.**Педагогический эксперимент — это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение. Педагогическая наука широко использует эксперимент. Совершенствуется и получает дальнейшее развитие методика его проведения, приобретают новое содержание применяемые методы. Для большей объективности выражения результатов педагогического эксперимента в последние годы при обработке его показателей стали широко использоваться некоторые математические методы, и прежде всего методы математической статистики и теории вероятностей. Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание, используемые методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые навыки и умения, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

Необходимость проведения педагогического эксперимента может возникнуть в следующих случаях:

когда учеными выдвигаются новые идеи или предположения, требующие проверки;

— когда необходимо научно проверить интересный опыт, педагогические находки практиков, подмеченные и выделенные исследователями, дать им обоснованную оценку;

— когда нужно проверить разные точки зрения или суждения по поводу одного и того же педагогического явления, уже подвергшегося проверке;

— когда необходимо найти рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения.

Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальный групп, без сравнения их с контрольными, путем накопления и сопоставления данных в области проверки поставленной гипотезы.

В случае, когда в одной группе работа (обучение, тренировка) проводится с применением новой методики, а в другой — по общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе, и ставится задача выявления наибольшей эффективности различных методик, можно говорить о сравнительном эксперименте. Такой эксперимент всегда проводится на основе сравнения двух сходных параллельных групп, классов, потоков — экспериментальных и контрольных.

*Уравниваемыми условиями*проведения эксперимента называются условия, обеспечивающие сходства и не изменчивость протекания эксперимента в контрольных и экспериментальных группах. Сравниваемые группы требуют выполнения некоторых условий идентичности:

— они должны иметь полное равенства начальных данных (состав испытуемых в экспериментальных и контрольных группах примерно одинаковый по количеству, подготовке, разряду, возрасту, полу и т.п.);

— иметь равенства условий работы (одна и та же смена, использование одинакового, стандартного инвентаря, типовых залов, стадионов, бассейнов и т.д.);

быть независимыми от личности преподавателя, тренера. При этом допускается, что в экспериментальных и контрольных группах занятия может вести один и тот же преподаватель или разные.

*Варьируемыми условиями*называются точно определяемые и сопоставимые условия, подлежащие изменению с целью экспериментального сравнения с аналогичными условиями в контрольных группах. Следовательно, это то, что подлежит экспериментальной проверке и сравнении. В перекрестном эксперименте отпадает необходимость в создании специальных контрольных групп, так как каждая из пары групп поочередно бывает то контрольной, то экспериментальной, что повышает достоверность получаемых результатов, снижает возможность влияния случайных факторов. При необходимости сравнения не двух вариантов, а трех-четырех и более применяют построение эксперимента по схеме латинского квадрата. Объясним это на конкретном примере.

В зависимости от условий проведения педагогические эксперименты можно подразделить на естественные и лабораторные. При этом проведение эксперимента без нарушения хода учебно-тренировочного процесса в обычных для занимающихся условиях, с обычным контингентом занимающихся и т.п. можно назвать естественным, т.е. все происходит в естественных, в обыденных условиях. В лабораторном эксперименте допускается искусственная изоляция одного или нескольких спортсменов, учеников от основной массы, постановка их в особые, специально создаваемые условия, значительно отличающиеся от обычных.

Методика проведения педагогического эксперимента. Организация педагогического эксперимента связана с планированием его проведения, которое определяет последовательность всех этапов работы, а также с подготовкой всех условий, обеспечивающих полноценное исследование. Сюда входит подготовка соответствующей обстановки, приборов, средств, инструктаж помощников, планирование наблюдения, выбор экспериментальных и контрольных групп, оценка всех особенностей экспериментальной базы и т.д.

Одной из труднейших задач при про ведении эксперимента является подведение его итогов. Выводы по эксперименту прежде всего должны быть ориентированы на выдвинутую с самого начала общую гипотезу и разработанные затем при составлении программы эксперимента частные гипотезы. Они должны подтверждать гипотезу или противоречить ей. В первом случае следует кратко воспроизвести основные данные, свидетельствующие в ее пользу, во втором случае — дать объяснение, попытаться выяснить причины возникающих расхождений и в случае принятия объективных данных, опровергающих гипотезу, изменить ее в соответствии с ними. Второе, что очень важно учесть при подведении итогов, — требование о том, чтобы выводы были соизмеримыми с экспериментальной базой и собранными данными, т.е. чтобы они не были «глобальными», выходящими за пределы поставленных задач и области конкретных исследований. Однако исследователь может высказать некоторые предположения о связи проведенных исследований с пограничными проблемами и вопросами необходимости проведения дальнейших исследований с целью выяснения их влияния на изучаемые факторы. Если результаты эксперимента свидетельствуют о том, что следует ставить вопрос о необходимости внедрения в учебно-тренировочный процесс тех или иных проверявшихся средств, методов и приемов его совершенствования, студент, завершая свое исследование, может наметить некоторые пути осуществления этого внедрения. Под внедрением результатов исследования может пониматься информирование через возможные каналы (студенческие научные конференции, заседания кафедры, конференции учителей, методические семинары учителей и тренеров, педагогическую печать и т.д.). О полученных результатах учителей, тренеров, спортсменов, преподавателей и студентов; создание методических рекомендаций и инструкций; комплексов специальных физических упражнений; предписаний алгоритмического типа для обучения какому-либо гимнастическому элементу; тренажёрных устройств и технических средств обучения и тренировки, баз данных для компьютеров, обучающих и контролирующих программ с использованием компьютеров и т.п.

Результаты педагогического эксперимента подсчитываются с помощью формул по тесту Стьюдента:

Вначале высчитывается Xгрупп экспериментальной и контрольной, то есть Хэ и Хк. Xвысчитывается так: Х= Σ/N, где Σ — сумма, N — число количества испытуемых.

Затем высчитывается стандартное отклонение по t-критерию:

δ = Xmax-Xmin/n,

где n — табличное значение по количеству испытуемых в одной группе.

Далее высчитывается стандартная ошибка:

m= δ/к,

где к — табличное значение по степени свободы. Степень свободы f=NЭ +NК -2.

После чего высчитывается t-критерий:

t=Xэ-Xк/Vm3 +mK .

Полученные результаты сравниваются с граничным значением *р*при 0,05 уровне значимости. Если результаты меньше или равен этому значению, то изменения не произошли, а если результаты равен или больше этого значения, то это указывает на влияние занятий на физические способности.

В целом при подведении итогов педагогического эксперимента необходимо учитывать следующее:

— соотнесение вывода и результатов с общей и частной гипотезой;

— четкое ограничение области, на которую могут быть распространены полученные выводы;

— высказывание предположений о возможности их распространения на некоторые пограничные области и указание основных направлений дальнейших исследований в этой и смежных областях;

— оценку степени надежности выводов в зависимости от чистоты условий эксперимента;

— оценку роли и места эксперимента в системе других применявшихся в данном исследовании методов;

— практические предложения о внедрении в практику результатов проведенного исследования.

**Глава 2. Организация и методы исследования**

В детских садах п. Дровяная Читинской области «Уголек» и «Рассвет» с сентября 2003 по май 2004 годов проводился эксперимент. Эксперимент состоял в том, что в детском саду «Уголек» в подготовительной группе велись занятия по гимнастике, а в детском саду «Рассвет» преподавалась просто физическая культура. Возраст детей 7 лет.

Исследования проводились по следующим качествам:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) |
| Скоростные | Бег, 30 м |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, с |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см |

Данные качества были выбраны потому, что основная программа в области физической культуры и спорта базируется на этих стандартных тестах, которые просты в выполнении и информативны. Граничные значения по тесту Стьюдента для р при 0,05 зависит от количества участников, то есть р=2,08.

Этапы исследования:

1 этап: Работа по теме началась в апреле 2004 года с просмотра и анализа литературных источников по теме работы.

2 этап: В связи с тем, что был поставлен эксперимент, то было сделано тестирование в сентябре 2003 года детей старших групп детских садов.

В сентябре 2003 года были получены следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Средняя величина | Стандартное отклонение | Стандартная ошибка | р |
| Экспериментальная | Контрольная | Экспериментальная | Контрольная | Экспериментальная | Контрольная |
| Координационные | 10,5 | 10,5 | 0,36 | 0,36 | 0,10 | 0,10 | 2,01<р |
| Скоростно- | 105,8 | 105,8 | 3,3 | 3,3 | 0,95 | 0,95 | 2,06<р |
| силовые |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | 5,5 | 5,5 | 1,6 | 1,6 | 0,4 | 0,4 | 1,2<р |
| Скоростные | 6,25 | 6,25 | 0,65 | 0,65 | 0,18 | 0,18 | 0,63<р |

По данным этой таблицы видно, что физические качества детей обоих детских садов одинаковые, то есть, приступая к эксперименту мы брали детей, у которых физическая подготовленность была одинакова. После чего начались занятия по гимнастике с экспериментальной группой.

3 этап: Когда эксперимент был завершен, то было проведено повторное тестирование по окончанию эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

По окончанию эксперимента в мае 2004 года получены следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Средняя величина | Стандартное отклонение | Стандартная ошибка | р |
| Экспериментальная | Контрольная | Экспериментальная | Контрольная | Экспериментальная | Контрольная |
| Координационные | 11,2 | 10,7 | 0,56 | 0,36 | 0,07 | 0,16 | 3,6>р |
| Скоростно- | 108,5 | 125,1 | 3,8 | 3,4 | 1,09 | 0,98 | 11,8>р |
| силовые |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | 8,3 | 5,6 | 2 | 1,7 | 0,5 | 0,4 | 4,5>р |
| Скоростные | 6,34 | 6,25 | 0,68 | 0,66 | 0, 19 | 0,18 | 2,48>р |

По окончанию эксперимента видно, что физические показатели детей, занимающихся гимнастикой в детском саду «Уголек» выше, чем у детей, детского сада «Рассвет», где велись просто физкультурные занятия, то есть показатели физических качеств у детей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

**Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Начало эксперимента | Завершение эксперимента | Достоверность различий |
| Экспериментальная | Контрольная | Экспериментальная | Контрольная | Начало эксперимента | Окончание эксперимента |
| Экспериментальная | Контрольная | Экспериментальная | Контрольная |  |  |
| Координа | 10,5 | 10,5 | 11,2 | 10,7 | 2,01<р | 3,6>р | 2,07<р |
| ционные |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно | 105,8 | 105,8 | 108,5 | 125,1 | 7,6>р | П,8>р | 2,06<р |
| -силовые |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | 5,5 | 5,5 | 8,3 | 5,6 | 3,2>р | 4,5>р | 1,9<р |
| Скорост- | 6,25 | 6,25 | 6,14 | 6,25 | 0,63 <р | 0,48<р | 1,6<р |
| ные |  |  |  |  |  |  |  |

По данным эксперимента видно, что гимнастика влияет на физическую подготовленность дошкольников.

Результаты исследования показали, что занятия гимнастикой способствуют развитию координационных способностей. Это видно из показателей физических качеств детей в экспериментальной и контрольной группах, так как в экспериментальной группе показатели не только изменились, они увеличились с 2,01 до 3,6, а в контрольной группе показатели мало изменились. Результат тестирования в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 0,9. Это говорит о том, что дети могут выполнять упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны, комбинируя двигательные навыки. Например, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнение по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Занятия по гимнастике способствуют развитию и скоростно-силовых качеств и гибкости. По результатам тестирования скоростно-силовые показатели в экспериментальной группе изменились с 2,06 до 11,8 и эти результаты намного выше и лучше, чем в контрольной группе на 8,8. По данным показателям видно, что занятия по гимнастике положительно влияют на скоростно-силовые качества детей. Это говорит о том, что у детей развита быстрота реакции, быстрота движений, силовые способности.

В экспериментальной группе результаты тестирования на гибкость изменились с 1,2 до 4,5, что лучше чем в контрольной группе на 1,6. Все это способствует гармоничному развитию ребенка как личности.

В меньшей степени под влиянием гимнастики развиваются скоростные способности дошкольников. Но показатели физических качеств у детей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, они изменились с 0,63 до 2,48.

**Выводы**

1. Анализ литературных источников, позволил изучить психологические и физиологические особенности детей дошкольного возраста и сделать вывод, что занятия по гимнастике влияют на физические способности детей;

2. В начале эксперимента были взяты группы, у которых физические показатели были одинаковы, об этом свидетельствует первое тестирование, которое было проведено в начале эксперимента.

3. Сравнивая динамику показателей уровня физической подготовленности детей из детских садов «Уголек» и «Рассвет» п. Дровянная. По показателям видно, что у группы детского сада «Уголек», занимающейся гимнастикой наряду с физкультурой средние физические показатели превышают показатели группы детского сада «Рассвет», занимающейся просто физкультурой. Это свидетельствует о том, что дети, занимающиеся гимнастикой, лучше подготовлены физически к школе.

4. Результаты работы свидетельствуют об эффективности занятий гимнастикой, которую целесообразно применять для повышения уровня физического здоровья и двигательной активности, а также формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

**Список литературы**

1. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении: Метод, пособие. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. — 144 с.

2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. — М.: Тера — Спорт, 2002. — 512 с.

3. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2001. — 448 с.

4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Владос, 1999. — 175 с.

5. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. — М.: Владос, 1999. — 272 с.

6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Жедезняк, П.К. Петров — М.: Академия, 2001. — 264 с.

7 Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / Науч. ред.М. М Безруких. — М.: Владос, 2001. — 336 с.

8. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникабельного, аккуратного. Расту здоровым: Програм. — метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений/ В.Н. Зимонина. — М.: Владос, 2003. — 304 с.

9. Кенеман, А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1985. — 271 с.

10. Кожухова, Н.Н. Воспитатели по физической культуре в дошкольных учреждениях. — М.: Академия, 2002. — 316 с.

11. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. — М.: Владос, 2003. — 192 с.

12. Куцакова, Л.В. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, образованного, самостоятельного, инициативного, неповторимого, культурного, активно-творческого: В мире прекрасного: Программно-метод. посбие/ Л.В. Куцакова, СИ. Мерзлякова. — М.: Владос, 2003. — 368 с: ил.

13. Маланов, СВ. Развитие умение и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретич. и метод, материалы: Учеб. — метод, пособие/ СВ. Маланов. — Рос. Акад. образования. Москов. психолого-социальный ин-т. — Воронеж: Модэк; М.: МПСИ, 2001. — 160 с.

14. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). — М.: Владос, 2001. — 128 с.

15. Пензулаева, Л.И. Физкультурыне занятия с детьми 3-4 лет. — М.: Просвещение, 1983. — 95 с.

16. Пензулаева, Л.И. Физкультурыне занятия с детьми 4-4 лет. — М: Просвещение, 1986. — 112 с.

17. Пензулаева, Л.И. Физкультурыне занятия с детьми 5-6 лет. — М.: Просвещение, 1988. — 143 с.

18. Петров, П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 112 с.

19. Смирнова, Е.О. Особенности общения с дошкольниками: Учеб. Пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2000. — 160 с.

20. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы/ В.А. Андерсон. — М.: Просвещение, 1991. — 63 с.

21. Формирование нравственного здоровья дошкольников: Занятия, игры, упражнения/ Под ред. Л.В. Кузнецовой, М.А. Панфиловой. — М.: Сфера, 2002. — 64 с.

22. Фриш, Г.Л. Устав дошкольного образовательного учреждения. — М.: Перспектива, 2001. — 56 с.

Доклад

Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, предъявляют к здоровью людей, особенно детей, повышенные требования. Прежде всего, это проявляется в необходимости преодоления негативных явлений — это компьютеризация обучения, увеличение нервно-психологического напряжения и т.д.

Физическая культура, особенно ее новые, нетрадиционные формы, воспитывают устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. К новым формам относится наиболее популярная ритмическая гимнастики и ее многочисленные разновидности.

При правильном построении занятий по физической культуре некоторые недостатки, мешающие формированию здорового образа жизни, могут быть устранены (отсутствие валеологического подхода, принципа индивидуализации, учета интереса занимающихся, низкая плотность занятий и др.). Еще П.Ф. Лесгафт (1951) говорил о том, что физическое образование не должно ограничиваться только оздоровлением и формированием спортивных навыков, а его надо связывать с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Однако эти возможности учтены до сих пор очень слабо и, следовательно, недостаточно используются в практике физического воспитания.

Для решения задачи приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни наиболее эффективными могут быть средства и методы нетрадиционных видов физических упражнений, и в частности занятия ритмической гимнастикой и ее разновидностями. В сочетании с умело подобранным музыкальным сопровождением, словесным воздействием педагога они способствуют укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности, нравственной воспитанности, развитию двигательных способностей.

Формирование здорового образа жизни у населения, особенно детей, остается важной задачей и требует своего решения. Исследования показывают, что возможности физической культуры для решения этой задачи используются далеко не полностью. Это затрудняет результативность их практической реализации в преодолении научно необоснованных, традиционных подходов к использованию средств и методов физического воспитания.

Таким образом, решение данной проблемы становится актуальной и требует поиска, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов физического воспитания, позволяющих повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, создать положительный эмоциональный фон, не только активизировать двигательную деятельность, но и сообщить теоретические сведения, включающие формирование определенного мировоззрения, убежденности и осознанного отношения человека к освоению ценностей физической культуры, развитию мотивационно-потребностной сферы.

Исходя из проблемы **целью**моего исследования является влияние занятий по гимнастике на детей дошкольного возраста.

**Объектом исследования:**учебно-воспитательный процесс по физической культуре ДОУ.

**Предмет исследования:**Методика проведения занятий по гимнастике у детей дошкольного возраста.

Чтобы решить **цель исследования**мы поставили **задачи:**

**1)** проанализировать литературу по проблеме;

2) рассмотреть уровень физической подготовленности детей детских садов «Уголек», «Рассвет»;

3) разработать методику и внедрить ее;

4) сравнить динамику показателей уровня физической подготовленности детей.

Из всего многообразия средств и методов физического воспитания более действенными могут быть упражнения ритмической гимнастики, которые в настоящее время, являются распространенными и пользуются наибольшей популярностью. Специально подобранные упражнения, музыкальное сопровождение занятий, словесные воздействия педагога, условия, в которых проводятся занятия, их социальная окраска (назначение) — комплексное и эффективное средство педагогического воздействия на занимающихся. С помощью упражнений ритмической гимнастики можно оценить и развивать способности занимающихся к овладению двигательными действиями, их музыкальность, чувство ритма, художественный вкус.

Содержание гимнастики составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

Учитывая особенности и характер занятий ритмической гимнастикой можно предположить, что они оказывают положительное воздействие на здоровье занимающихся, вызывают положительный интерес к занятиям и воспитывают многие личностные качества, такие как трудолюбие, настойчивость, организованность, столь необходимые при формировании здорового образа жизни.

Начинать занятия ритмической гимнастикой можно и нужно в дошкольном возрасте. Однако предварительно следует выполнить цикл упражнений по укреплению свода стопы (профилактика плоскостопия), о чем выше уже говорилось. Затем элементы аэробики включаются в комплекс физкультурных занятий детей старшего и даже среднего дошкольного (4 года) возраста. Длительность таких «включений»-5-7 минут с постепенным увеличением до 15-20.

Интересна методика, предложенная для совместных занятий мам и дочек с 5-летнего возраста. (Кстати, опыт показал, что и мальчики этого возраста также с увлечением выполняют упражнения из танцевальной гимнастики.) Поскольку этот комплекс опубликован в периодическом издании, привожу некоторые упражнения из него. Перед их разучиванием ребенку напоминается содержание сказки «Белоснежка и семь гномов». Подбирается музыкальное сопровождение преимущественно с быстрыми ритмами. Кроме того, перед занятием комнату необходимо проветрить, температура воздуха не должна превышать 16-17°С.

Упражнения выполняются танцевально в такт музыке, с веселым настроением и активным движением.

1. «Ходьба гномов». Ребенок идет на слегка согнутых в коленях ногах, попеременно ставя их носками наружу и внутрь, и как бы несет на плече «мешок с тяжелым грузом».

2. «Танец гномов». Ноги согнуты в коленях, руки на бедрах. Наклоны туловища в стороны с кивками головой.

3. «Белоснежна стирает». Покачивания в стороны — двойные и одинарные. «Белье» трут кулачками при двойном покачивании, при одинарном — «полоскают».

4. «Гномы приветствуют Белоснежку». Ноги согнуты в коленях, спина прямая. Хлопки по бедрам, подъемы рук вверх и прыжки.

5. «Тюлененок». Лежа животом на коврике, руки согнуты в локтях, подъемы головы и плеч с одновременным подтягиванием корпуса вверх. Затем скольжение ногами по коврику с подъемом и опусканием таза.

6. Веселые прыжки и бег на месте — вместе с мамой. Прыжки поочередно на одной ноге" затем на двух, бег с высоким подниманием колен в такт музыке.

В этот комплекс можно постепенно включать и другие упражнения, менять порядок их выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение повторялось неоднократно. Следует контролировать, особенно в начале занятий, пульс ребенка, хотя обычно можно не опасаться его высоких (до 170-180 уд/мин) параметров.

Разработана эффективная методика проведения занятий по ритмической гимнастике с детьми, обеспечивающая овладение знаниями, умениями и навыками ведения здорового образа жизни и повышения уровня физической подготовленности. Выявлено ее влияние на особенности проведения занятий ритмической гимнастикой с учетом динамики уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Использование комплексов ритмической гимнастики позволяет повысить уровень двигательных способностей, физической подготовленности и физического развития занимающихся, уровень знаний о здоровом образе жизни.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни необходимо использовать популярные, нетрадиционные средства физической культуры, какой является ритмическая гимнастика. Это сказывается на уровне физической подготовленности детей, их физическом развитии и уровне здоровья, что непосредственно отражается на формировании их здорового образа жизни.

В детских садах п. Дровяная Читинской области «Уголек», «Рассвет» с 2003 по 2004 год проводился эксперимент. Эксперимент состоял в том, что в одном детском саде в подготовительной группе велись занятия гимнастики, а в другом саду преподавалась просто физическая культура.

Проведенный эксперимент показал, что в процессе занятий ритмической гимнастикой формируются следующие показатели здорового образа жизни: повышение двигательной активности, организация режима дня, улучшение сна, снятие психологического напряжения, рациональное питание, закаливание организма, улучшение показателей здоровья.

Экспериментальные занятия ритмической гимнастикой оказали положительное воздействие на двигательную подготовленность, физическое развитие и уровень здоровья испытуемых.

В экспериментальной группе положительные сдвиги отмечены в физическом развитие, аэробная и мышечная выносливость, координация движений, физическая подготовленность.

Наиболее значимые положительные изменения произошли в развитии координации движений (11,2 %), аэробной выносливости и гибкости (8,3 %).

Это позволяет при планировании занятий по ритмической гимнастике особое внимание уделять физической подготовке (особенно координации движений, силовой и аэробной выносливости), как качествам, влияющим на повышение уровня физического развития и соматического здоровья.

Результаты работы свидетельствуют об эффективности занятий гимнастикой, которую целесообразно применять для повышения уровня физического здоровья и двигательной активности, а также формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

 Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, H. K. Меньшикова. — М.: Академия, 2001.

 Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Владос, 1999. — 175 с.

 Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. — М.: Владос, 1999. — 272 с.

 Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникабельного, аккуратного. Расту здоровым: Програм. — метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений/ В.Н. Зимонина. — М.: Владос, 2003. — 304 с.

 Кенеман, А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1985. — 271 с.

 Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2001.

 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников. — М.: Академия, 1998. — 192 с.

 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников. — М.: Академия, 1998. — 192 с.

 Пензулаева, Л.И. Физкультурыне занятия с детьми 3-4 лет. — М.: Просвещение, 1983. — 95 с.

Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-4 лет. — М.: Просвещение, 1986. — 112 с.

 Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1985. — 64 с.

 Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Владос, 1999. — 175 с.

 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников. — М.: Академия, 1998. — 192 с.

 Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-4 лет. — М.: Просвещение, 1986. — 112 с.

 Фриш, Г.Л. Устав дошкольного образовательного учреждения. — М.: Перспектива, 2001. — 56 с.

 Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Владос, 1999. — 175 с.

 Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. — М.: Владос, 2003. — 192 с.

 Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. — М.: Просвещение, 1988. — 143 с.

 Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. — М.: Просвещение, 1988. — 143 с.

 Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. — М.: Просвещение, 1988. — 143 с.