

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра педагогики детства

РЕЙШ ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент Яценко И.А.

07.06.2018

Научный руководитель

старший преподаватель Турова И.В.

7.06.2018

Дата защиты

20.06.2018

Обучающийся

Рейш Е.В.

7.06.2018

Оценка _____

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1. Понятие «физическое развитие».....	7
1.2. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста	13
1.3. Современные программы физического развития детей дошкольного возраста.....	18
1.4. Создание педагогических условий организации физического развития детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.....	25
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	36
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДВИЖНЫХ ИГР, КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	38
2.1. Диагностический инструментарий изучения влияния подвижных игр на физическое развитие детей дошкольного возраста.....	38
2.2. Результаты констатирующего эксперимента.....	41
2.3. Организация педагогических условий на занятиях физической культурой, направленных на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста	50
2.4. Результаты контрольного эксперимента.....	59
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	70
ПРИЛОЖЕНИЯ	76

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире многих педагогов и психологов не случайно привлекает вопрос проблемы развития ребёнка дошкольного возраста. В этот жизненный период происходит интенсивное формирование психического, физического развития детей, что непосредственно влияет на дальнейший жизненный путь и здоровье ребёнка. Факторы, влияющие в дальнейшем на социализацию человека, также формируются именно в дошкольном периоде. Дошкольный возраст - короткий отрезок жизненного пути человека, но имеет огромное значение. Именно в этот период ребёнок развивается бурно и стремительно. С каждым годом он меняется физически, приобретает навыки и умения, что способствует в дальнейшем личностному развитию ребёнка. Формирование человека на всех этапах его развития проходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобретают важную биологическую роль в его жизнедеятельности.

Большое значение физическому воспитанию уделяется в научных трудах выдающихся педагогов: Я.А. Коменского, Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко и др. Также огромное значение организации работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста отмечали учёные Ю.Ф. Змановский, В.А. Кудрявцева, В.Г. Алямовская, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.

Последние результаты медицинских осмотров весьма неутешительны и показали, что существенная часть детей дошкольного возраста имеет определённые отклонения, как по состоянию здоровья, так и в психологическом плане, и даже отставание в физическом развитии.

Современные исследования показывают, что более 40% детей поступающих в школу, не соответствуют физическим критериям, 30-40% можно отнести к группе риска по развитию психических нарушений, около

21% первоклассников имеют дефекты речи, 74% детей с нарушения опорно-двигательного аппарата.

Это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового ребёнка в практике общественного и семейного дошкольного воспитания были и остаются актуальными, и диктуют необходимость поиска эффективных средств их реализации.

В дошкольных образовательных организациях согласно программам воспитания детей в основном преобладают такие формы физической культуры как утренняя гимнастика, физические упражнения на воздухе, традиционные физкультурные занятия. Они, как правило, являются основой физической культуры. В данном возрасте огромное значение нужно придать подвижным играм, которые являются основным видом деятельности в дошкольном возрасте.

Таким образом, анализ данной проблемы подтвердил актуальность выбранной темы.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия, способствующие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Объектом исследования: процесс физического развития детей дошкольного возраста.

Предметом исследования: педагогические условия организации физического развития детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

В основу исследования была положена следующая **гипотеза:** процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста будет эффективнее, если создать следующие педагогические условия:

- планировать задачи физического развития на определённый период с учётом индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста;

- включать в занятия по физическому развитию несколько видов деятельности;

- использовать в работе с детьми старшего дошкольного возраста принцип круговой тренировки.

С учётом определения цели и формулировки гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. Охарактеризовать понятие «физическое развитие», выделить и обосновать компоненты.

2. Выделить особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста и проанализировать современные программы по физическому развитию.

3. Обосновать педагогические условия организации физического развития детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

4. Экспериментально проверить эффективность педагогических условий организации физического развития детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач использовались дополняющие друг друга **методы исследования**:

- теоретические (системный теоретико-методологический и сравнительно-сопоставительный анализ научной литературы; определение методологических основ исследования; анализ нормативно-правовых документов, диссертационных исследований);

- диагностические (Общероссийская система мониторинга физического развития детей. Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет);

- экспериментальные (констатирующий, формирующий и контрольный этапы педагогического эксперимента).

Практическая значимость работы: результаты исследования могут быть использованы в дошкольных образовательных учреждениях с целью

повышения уровня физической подготовленности детей при поступлении в школу.

База исследования: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Сосновоборска Красноярского края.

Структура и объём работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, включающего 63 наименования и приложения.

ГЛАВА 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие «физическое развитие»

Под понятием «физическое развитие» понимается - размеры и форма тела и соответствие их возрастной норме.

Физическое развитие детей – это совокупность изменений морфологических и функциональных признаков организма под воздействием условий жизни и воспитания. Это изменение веса, роста, окружности грудной клетки, ёмкости лёгких, мышечной силы рук, ног, а также биологическая зрелость различных органов и систем. Если в процессе физического развития происходят нарушения, например, задержка роста, соотношения длины и массы тела, это может отрицательно повлиять на дальнейшее развитие ребёнка. При физическом развитии учитываются изменения физических качеств: быстрота, ловкость, активность, выносливость и работоспособность организма. Здоровье и физическое развитие ребёнка тесно связаны друг с другом. Процесс развития протекает у детей неравномерно, но непрерывно на протяжении всего детства.

Деятельность педагогов и родителей, направленная на укрепление здоровья детей, составляет основу содержания физического воспитания.

Физическое воспитание детей – это достаточно организованный психологический, педагогический процесс, который направлен на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, достижение физического совершенства. Дошкольное образование при помощи физического воспитания призвано создать максимально благоприятные условия для здоровья и гармоничного развития ребёнка.

Исследования ведущих педагогов и учёных обнаруживают, что психическая деятельность ребёнка носит условно-рефлекторный характер и под воздействием воспитания формируется на протяжении всего детства. Данные положения нашли отражение в трудах И.П. Павлова, И.М. Сеченова, а также их учеников и последователей – Н.И. Касаткина и Н.И. Красногорского [39].

Работы ведущих психологов А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, утверждают, что все качества человеческой психики, такие как память, воля, творчество, мышление формируются путём воспитания и приобретения опыта [11]. Точно так же физическое развитие и двигательная активность формируются у ребёнка путём научения.

Обучению двигательным действиям большое место отводится в трудах А.В. Кенеман. [25]. Её работы в этой сфере базировались на принципе осознанности, разработанном П.Ф. Лесгафтом. Открывая методы, приёмы и закономерности успешного обучения, А.В. Кенеман привела доводы, что движения необходимо разучивать поэтапно. Многие авторы (Г.Г. Грохольский, Л.Н. Волошина, Т.И. Осокина, В.Я. Портных) отмечают, что спортивные игры способствуют совершенствованию физического развития ребёнка, они устремлены на полнейшее раскрытие индивидуальных физических и духовных сил, гармоничное развитие и постижение радости творчества, что крайне важно [10, 24].

Методологические подходы к подвижной игре, сформированные А.В. Кенеман, продолжили её ученики – Н.В. Полтавцева, Л.М. Коровина, Э.Я. Степаненкова. В особенности надлежит отметить заслугу А.В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», вышедшего в свет в соавторстве с Д.В. Хухлаевой, которая разработала теорию и практику формирования двигательных навыков у детей [25]. Немалый вклад в теорию физического воспитания внесли специалисты, практики, преподаватели П.П. Буцинская, М.Ю. Кистяковская,

Т.П. Лескова, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Э.Я. Степаненкова, В.И. Васюкова, Г.П. Юрко, Л.Б. Яценко и другие [7, 52].

Н.И. Красногорский отмечал, что у детей дошкольного возраста наблюдается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора [14].

Показатели мышечной силы отображают особенности возрастного развития, а также и влияние физкультурных занятий. Сила мышц в кистях рук к 7 годам увеличивается до 13-15 кг, а сила мышц туловища до 32-34 кг. Физические тренировки с возрастом приводят к увеличению тонуса напряжения мышц спины и живота. Это является результатом не только улучшения регуляторной функции центральной нервной системы, но и положительного влияния на физическое развитие и здоровье ребёнка [38].

Ребёнок старшей группы, хотя ещё недостаточно совершенно, но уже должен уметь владеть основными движениями, вследствие чего игры, связанные с прыжками, бегом, метанием, детям этого возраста интересны. Да и все перечисленные движения развиваются лучше всего в играх. Воспитателям необходимо учитывать при проведении подвижных игр с детьми старшего возраста анатомические и физиологические особенности детей, подверженность их организма, хотя и относительную, различным влияниям окружающей среды, а также быструю утомляемость детей. Ведь у 5-6-летнего ребёнка скелет ещё продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Прочность опорного аппарата детей ещё невелика, а мускулатура ещё относительно слаба, в частности, мышцы спины и брюшного пресса, в связи, с чем большое значение приобретают подвижные игры без длительных мышечных напряжений, но с разнообразными движениями.

Сердечно-сосудистая система ребёнка 5-6 лет выделяется значительной жизнеспособностью: стенки сосудов эластичные, а просветы сосудов достаточно широкие, что создаёт благоприятные условия для работы

сердечной мышцы. В тоже время ещё недостаточно развиты функции нервной системы, которые регулируют работу сердца (лёгкая возбудимость сердца).

Дети выказывают немалую двигательную активность в играх, особенно в тех, где бег, прыжки и прочие действия, которые требуют значительной затраты сил и энергии, сочетаются с непродолжительными перерывами и активным отдыхом. Однако дети достаточно быстро устают, особенно при выполнении монотонных действий. Учитывая изложенное, инструктору по физической культуре при планировании физических занятий с детьми, нужно правильно регулировать и ограничивать нагрузку. Игра должна быть не слишком длительной и утомительной.

У дошкольников ещё недостаточно развита функция внимания, поэтому они часто бывают рассеянными, не могут долго фокусировать внимание на чём-то одном, переключаются с одного предмета на другой. Поэтому им, неплохо было бы предлагать недолгие по времени подвижные игры, где значительная подвижность чередуется с непродолжительными передышками. Желательно, чтобы игры состояли из всевозможных незатруднительных простых движений, причём в работу необходимо вовлечь большие мышечные группы. Недостаточная устойчивость внимания и относительно слабо развитые волевые качества детей 5-6 лет обуславливают простоту и немногочисленность правил игры [42].

Дети этого возраста любознательны, самостоятельны, активны и стремятся немедленно и разом включаться в проводимые игры. Во время игры они стремятся в относительно короткий срок добиваться поставленных целей, но при этом детям ещё не хватает упорства и выдержанности. Настроение детей часто меняется. При неудачах в игре они легко расстраиваются, но, увлечьшись игрою, тут же забывают о своих обидах. В процессе сохранения здоровья дошкольников важную значимость имеют игровые двигательные задания, спортивные развлечения, подвижные спортивные игры, которые всегда интересны детям. Дети 5-6 лет ярко

воспринимают и быстро усваивают всё, что видят, слышат, наблюдают. Предметное, образное мышление ребёнка в этом возрасте постепенно сменяется понятийным мышлением, и поэтому дети демонстрируют большую осознанность в игровых действиях, у них зарождается умение сопоставлять и сравнивать наблюдаемое и делиться впечатлениями. Они уже более критично относятся к действиям и поступкам товарищей по игре. Приобретение способности критически и абстрактно мыслить, а также сознательно контролировать движения даёт детям возможность успешно осваивать усложнённые правила игр, выполнять объясняемые и показываемые руководителем действия. Таким образом, учитывая индивидуальные способности детей, можно выделить следующие основные задачи, которые решаются в играх:

- а) тренировка и укрепление всех мышц в организме ребёнка;
- б) разнообразные условия деятельности способствуют развитию рационального проявления мышечной нагрузки.

Двигательная деятельность детей делается всё более разнообразной. Дети уже хорошо владеют основными движениями, они уже знакомы с различными упражнениями, подвижными играми, у них начинают формироваться разнообразные способы выполнения разных видов упражнений. Движения детей становятся всё более осознанными и носят осмысленный характер. Дети старшей группы, прежде всего, закрепляют навыки элементарных движений отдельных частей тела (вращения, наклоны, сгибание, разгибание и т.п.), а также согласованность этих движений. В этой связи возрастают и показатели развития двигательных качеств.

Применение прочно сформированных двигательных навыков даёт возможность ребёнку экономить физические силы при выполнении упражнения и устремлять внимание на осмысливание, возникающих в непредвиденных ситуациях игровой деятельности, различных задач.

Дети 5-7 лет активны, их движения достаточно координированы и точны. У детей этого возраста совершенствуются основные движения, а

индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей самих детей, проявляются ярче.

Детей увлекают чёткие, ритмичные движения, они выполняют их самостоятельно и старательно, при этом следят за правильностью необходимых поз и чёткостью выполнения.

За дошкольный период происходят функциональные изменения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. За счёт утолщения мышечных волокон увеличивается масса мышечной ткани. Первоначально развиваются мышцы ног и таза, а уже в возрасте 6-7 лет – мышцы рук. А вот сила мышц возрастает, примерно, к пяти годам.

Ориентировочно, к 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга ребёнка. С возрастом у детей происходит увеличение артериального давления. Увеличивается и работоспособность сердца, в связи, с чем повышается и адаптационная способность к физической нагрузке.

С возрастом уменьшается частота дыхания и увеличивается его глубина, а также увеличивается вентиляция лёгких и потребление кислорода.

В тоже время наблюдается более экономная деятельность основных энергообеспечивающих систем – сердечно-сосудистой и дыхательной, которая определяется как повышением их функциональных возможностей при занятиях физическими упражнениями, так и особенностями возрастного развития.

Уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста можно определить, ориентируясь на следующие *показатели*:

- степень овладения детьми элементами техники всех основных видов движений, а также базовыми умениями и навыками в различных играх и упражнениях;

- активность участия в разнообразных видах двигательной деятельности, умение самостоятельно применять в различных условиях свои навыки двигательных действий;

- показатели физических качеств и двигательных способностей: гибкости, ловкости, быстроты реакции, силы, выносливости, координационных способностей.

1.2. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Основными особенностями физического развития детей старшего дошкольного возраста принято считать развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, равновесия и глазомера. Физическое развитие и двигательная активность формируются у ребёнка путём научения. Обучению двигательным действиям большое место отводится в трудах А.В. Кенеман.

Для того чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, ребёнку нужно обладать соответствующими двигательными качествами, которые развиваются с раннего возраста. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются физические показатели – это длина, высота прыжка, бег, дальность метания. При хорошей выносливости ребёнок может, не уставая справляться с физическими нагрузками, проходить большие расстояния, долгое время играть в подвижные игры.

Наличие хорошего глазомера позволяет в подвижных играх точно приземляться при прыжках, попадать в цель при метании, соблюдать дистанцию при ходьбе.

Ловкость является одним из основных двигательных качеств ребёнка – это способность человека быстро овладевать новыми движениями, и уметь так же быстро перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитию ловкости способствует подвижная игра, в которой детям приходится постоянно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро и точно решать сложные двигательные задачи, в соответствии с действиями других игроков.

Быстрота – способность человека выполнять движения в очень короткое время. Её можно развить с помощью упражнений, выполняемых с ускорением, а также при помощи различных подвижных игр, когда дети вынуждены убежать, догонять, бег на время. Развитию быстроты так же способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки в длину, в высоту, с разбега.

Для развития быстроты у детей целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность ребёнка, а также состояние его здоровья.

При выполнении любого физического упражнения проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, быстрота при беге на короткие дистанции. При беге на длинную дистанцию – сила в сочетании с быстротой. При прыжках в длину и в высоту с разбега – выносливость.

Глазомер – способность человека определять расстояние до объекта с помощью зрения и мышечных ощущений.

Развивать глазомер возможно при выполнении различных упражнений. При ходьбе учить детей правильно ставить ногу и соблюдать направление; в прыжках на двух ногах – точно попадать ногами в круг, нарисованный на полу. При ходьбе и беге в колонне по одному нужно соблюдать дистанцию. В метании на дальность, и особенно в цель – на глаз нужно измерить расстояние до цели. При выполнении упражнений нужно учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Развитие силы мышц можно тренировать постепенным увеличением веса предметов: набивного мяча; мешочков с песком, которые используются в физических упражнениях; прыжки с места, включающие поднятие собственной массы тела, занятия на кольцах, лестнице, на перекладине, турнике.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения более длительное время с определённой нагрузкой.

Выносливость можно тренировать почти во всех физических упражнениях постепенно увеличивая нагрузку на разные мышцы.

Занимаясь физической подготовкой с детьми в дошкольном учреждении, следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц в организме, уделяя главное внимание мышцам-разгибателям. При выполнении любых упражнений инструктор должен учитывать индивидуальные возможности ребёнка и физическую нагрузку повышать постепенно.

Сочетание сбалансированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребёнка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Количество движений у детей с возрастом увеличивается. Детям надлежит двигаться не менее 50-60% всего времени бодрствования. Правильное выполнение физических упражнений эффективно сказывается на развитии мышц, связок, суставов, костной системы.

Для осуществления успешного физического воспитания детей дошкольного возраста инструктор обязан знать особенности детского организма в возрасте от 3 до 7 лет, а также правильно использовать подходящие возрасту методы обучения и воспитания и при этом максимально учитывать особенности возрастной физиологии. Сведения о влиянии физических упражнений на организм детей дошкольного возраста позволяют научно, с точки зрения физиологического потенциала, подобрать самую оптимальную программу физического воспитания детей [32].

В период от 3 до 6 лет все размеры тела увеличиваются сравнительно равномерно. Прирост длины тела составляет 5-6 см в год, а массы – около 2

кг в год. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребёнок прибавляет 8-10 см.

В этой связи возрастают и показатели развития двигательных качеств. Так, если скорость бега на 30 м у детей пятилетнего возраста в 50-х годах составляла 3,55 м/с (Е.Г. Леви-Гориневская), то в 1968-1970 гг. она составляла уже 3,7 м/с (Е. Н. Вавилова) или 4 м/с (О. Г. Аракелян) [4].

Дети до 6 лет активны, их движения достаточно координированы и точны. Совершенствуются также основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей самих детей.

Детей увлекают чёткие, ритмичные движения, они выполняют их самостоятельно и старательно, следя за правильностью необходимых поз и чёткостью.

За дошкольный период происходят функциональные изменения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Уровень их функционирования становится более экономным и эффективным, что позволяет увеличить возможности детей во время мышечной деятельности. Масса сердца детей увеличивается с 70,8 г у детей 3-4 лет до 92,3 г в 6-7 лет, благодаря чему возрастает сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца.

Увеличение мышечной ткани происходит, в основном, за счёт утолщения мышечных волокон. Сначала у ребёнка развиваются мышцы таза и ног, а с 6-7 лет – мышцы рук. К пяти годам возрастает мышечная сила. Но из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата у дошкольников ещё отсутствует способность к длительному мышечному напряжению.

К 6-7 годам созревание нервных клеток головного мозга заканчивается. Но нервная система ребёнка не приобрела ещё достаточной устойчивости: процессы возбуждения ещё преобладают над процессами торможения.

С возрастом у детей увеличивается артериальное давление. На первом году жизни оно составляет 80-85/55-60 мм рт. ст. В возрасте 3-7 лет колеблется в пределах 80-110/50-70 мм рт. ст. Работоспособность сердца увеличивается, и при этом повышается адаптационная способность к физической нагрузке. Это приводит к снижению величины показателей сердечно-сосудистой системы (артериальное давление, пульс – ударный и минутный, объёмы кровообращения) в ответ на стандартную мышечную нагрузку, сокращается восстановительный период.

Наблюдается возрастная перестройка и характер адаптации функции дыхания к мышечным нагрузкам. С возрастом уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30-35 в мин., к концу третьего - 25-30, а в 4-7 лет - 22-26. С возрастом увеличивается глубина дыхания и лёгочная вентиляция в 2-2,5 раза, а потребление кислорода – почти в 2 раза. Эти данные говорят о значительных функциональных возможностях детей, которые полностью обеспечивают потребности их роста и развития.

Дыхательная система ребёнка совершенствуется в процессе тренировки. В тоже время происходит более экономная деятельность главных энергообеспечивающих систем – дыхательной и сердечно-сосудистой. Они определяются как особенностями возрастного развития, так и повышением функциональных возможностей организма при занятиях физическими упражнениями. Количество пульсовых ударов на 1 кг/м работы у детей с 4 до 7 лет снижается в 2 раза, а у тренированных – в 2,5 раза, кислородное обеспечение организма 1 кг/м работы – соответственно в 1,5 и в 1,8 раза.

У детей дошкольного возраста зримо меняются пропорции тела: руки и ноги становятся существенно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища становится в 2 раза больше, то длина рук увеличивается более чем в 2,5 раза, а длина ног соответственно - более чем в 3 раза [23].

Для осуществления успешного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста надо знать особенности детского организма

в возрасте от 5 до 7 лет, а также правильно использовать подходящие возрасту методы обучения и воспитания и при этом максимально учитывать особенности возрастной физиологии. Сведения о влиянии физических упражнений на организм детей дошкольного возраста позволяют научно, с точки зрения физиологического потенциала, подобрать самую оптимальную программу физического воспитания детей [17].

Сформированные у детей до 7 лет двигательные навыки, являются основой для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

1.3. Современные программы физического развития детей дошкольного возраста

Разработанные современные программы физического развития ребёнка, способствуют расширению адаптационных возможностей детей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды. Программы, базирующиеся на учёте возрастных особенностей дошкольного возраста, позволяют повысить результативность процесса физического воспитания, оказывают положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на выработку у детей интереса к систематическим занятиям, физическим упражнениям. Создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, двигательная активность способствует нормальному физическому и психическому развитию.

При помощи физического воспитания усваиваются основы физической культуры, и происходит гармоничное развитие личности. Философия любой программы основывается на определённом взгляде авторов на ребёнка, на формирование условий, способствующих становлению личности ребёнка, на закономерности его развития, которые оберегают его самобытность и выявляют творческий потенциал каждого детского сада. При

воспитании дошкольников в области физической культуры так же решаются задачи нравственного, эстетического, умственного, трудового воспитания. На занятиях физическими упражнениями инструктор должен активизировать мыслительную деятельность детей, обеспечить условия, в которых дети могут самостоятельно найти самый рациональный способ поведения. Дети учатся на занятиях фиксировать внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимать музыку, упражняются в игровых действиях.

Современные физиологи Н.М. Амосов, П.К. Анохин, М.В. Антропова, И.А. Аршавский, М.И. Кольцова, уделяют огромное значение физической готовности к выполнению той или иной нагрузки и вводят понятие «физиологическая незрелость», выражающейся в неготовности естественно-биологической основы организма осуществлять те или иные физические нагрузки. Современный подход к организации физического развития предполагает учёт психологических, естественнонаучных, педагогических основ. Естественно, что научные основы опираются на учения И.М. Сеченова, И.П. Павлова и их учеников [39].

Прежде всего – это положение о триединстве организма: единстве физического и психического; единстве всех систем организма и единстве организма с окружающей средой. Затем, это учение о рефлексах головного мозга, о важности развития центральной нервной системы и коры головного мозга. На нынешней ступени развития образования наличествует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, которые направлены на сохранение здоровья детей.

Важной и ответственной задачей общественного воспитания детей является их физическое воспитание в раннем и дошкольном возрасте. Успешное решение этой задачи определяется уровнем подготовки всей воспитательной структуры, то есть родителей, инструктора по физической культуре, а также воспитателей и медицинских работников детских учреждений, возможностью использовать лучший опыт в работе с детьми.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста в детских учреждениях осуществляются в соответствии Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. [1] и Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [2]. На основании данных документов разработаны образовательные программы, такие как:

- «От рождения до школы» под редакцией Т.С. Комарова и О.А. Соломенниковой – 2011 года;

- «Программа воспитания в детском саду», авторами которой являются Н.В. Микляева и Ю.В. Микляева 2013 года, основными задачами этих программ являются воспитание и развитие физической активности детей.

Авторы также утверждают, что важнейшими задачами являются не только воспитание и развитие физического совершенствования детей, но и формирование навыков личной гигиены.

Пути решения данных проблем мы также можем видеть в работах В.Н. Аванесова и Л.П. Банникова - «Программа оздоровления детей в ДОУ» 2007 года. В данных программах изложены методики, соответствующие возрасту занятия, игры, изобразительная деятельность, гигиенические процедуры, прогулки, закаливающие и спортивные мероприятия, проведение разнообразных праздников, бесед, чтение литературы. В них нашли применение эмоционально-привлекательные формы работы с детьми, а также с родителями, обращённые на оздоровление детей и на развитие их физической активности [5].

Соблюдение режима для ребёнка имеет большое значение. Т.Н. Богиной, Н. Тереховой, Н.А. Ноткиной, Б.П. Никитиным и другими были проведены научные исследования влияния режима на здоровье детей и организацию их жизни. По их мнению, режим работы с детьми должен быть гибким, щадящим, здоровьесберегающим. Опыт работы по данному режиму подробно изложен в пособии М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребёнка», где представлены варианты режимов для детей и педагогов [30].

Образовательная нагрузка должна соответствовать возрасту, индивидуальным особенностям детей и учитывать группы здоровья детей. В инструктивно-методическом письме Министерства образования и науки РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» № 65/23-16 от 14.03.2000 года приводятся гигиенические регламенты образовательной нагрузки [4]. Например, максимально допустимое количество учебных занятий в первой половине дня в младшей и средней группах не должно превышать двух занятий, а в старшей – трёх занятий. А их длительность должна быть 15 минут и не более для младшего и среднего возраста, 25 минут для старшего возраста и для подготовительной группы не более 30 минут. При этом 50% от общего времени занятий следует отводить занятиям, требующим от детей умственного напряжения, а остальные 50% времени посвятить занятиям физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла. Для всех возрастных групп физкультурные занятия следует проводить не менее 3 раз в неделю, причём, одно из трёх занятий проводится круглогодично на открытом воздухе.

В каждом дошкольном образовательном учреждении может быть использована своя система физического воспитания. Например, в МАДОУ «Детский сад комбинированной направленности № 1» г. Сосновоборска Красноярского края используется Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы и Т.С. Комаровой «От рождения до школы». Дополнительно была введена, разработанная в 2010 году программа Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: «Игровой стретчинг» [54].

В данной программе заложены начала здорового образа жизни, физической культуры, которые связаны с активными движениями, доставляющими ребёнку ощущение радости и праздника. Наши дети приобретают достаточно большую осведомлённость о собственном теле, обучаются адекватно реагировать на изменения окружающей среды, и это

позволяет им более осознанно относиться к своему здоровью. Во время занятий происходит тренировка и всех мышц организма. Проблема физического развития тесно связана с безопасностью, с разумной осторожностью, с предусмотрительностью избегания травм, и всего того, что приводит к нарушению здоровья и эмоционально-физического благополучия (Приложение Б).

В программе «Радуга», которая утверждена в 2015 году директором МБОУ НШ «Прогимназии». Е.В.Соловьёва и кандидата педагогических наук Т.Н. Доронова уделяют большое внимание в детском саду именно физической культуре и формированию здорового образа жизни.

Авторы уверены, что от организации работы с детьми по физическому воспитанию, зависит в дальнейшем их здоровье. Ребёнок в дошкольном возрасте от физических упражнений или подвижных игр не должен испытывать мышечную боль, наоборот, он должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, что соответственно поможет ему в дальнейшем приобщиться к спорту и получать удовольствие от движения. Т.Н. Доронова разработала и рекомендует средства и формы физического воспитания.

Это физические упражнения, подвижные игры, гигиена нервной системы, профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений и игр с детьми.

В современной программе «Истоки» основным направлением является физическое развитие ребёнка путём физической культуры.

В программе В.А. Ананьева «Основы безопасности дошкольников» основной задачей автор ставит развитие физической активности дошкольников. Основными задачами этой программы являются забота о своём здоровье и здоровье окружающих, предоставление знаний о здоровой пище, ориентирование детей на здоровый образ жизни, обучение элементам личной гигиены, дача знаний об инфекционных болезнях, и как их избежать.

Доктор психологических наук В.Т. Кудрявцев и кандидат педагогических наук Б.Б. Егоров обусловили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольников. В 2000 году появилась развивающая педагогика оздоровления. Их программно-методическое пособие отображает две линии оздоровительно-развивающей работы. В ней выражается критика устоявшегося подхода к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорится о необходимости кардинального пересмотра имеющихся методов физического воспитания в дошкольных учреждениях и школах. Также В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров показывают ряд противоречий, существующих на современном этапе. Общей целью данного программно-методического материала является формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий укрепления здоровья детей на основе их творческой активности.

Данное исследование В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова посвящено также вопросам сбережения здоровья. Основная идея авторов заключается в признании роли развивающего образования, способствующего не только физическому, но и личностному росту ребёнка. «Здоровый ребёнок есть эталон и практически достигаемая норма детского развития» – таково кредо этой педагогики оздоровления.

Педагогическая работа в этом направлении обеспечивает эмоциональный комфорт, психологический, стабильно-положительный климат, гуманные отношения, личностно-ориентированное общение.

Большой интерес представляет валеологическая программа, разработанная в 2008 году Т.А. Тарасовой и Л.С. Власовой, «Я и моё здоровье», в которой предлагается система работы по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью. Авторами включены в педагогическую работу такие формы работы, как занятия, развивающие игры, экспериментирование, познание своих физических возможностей.

В методических рекомендациях С.А. Козловой, О.А. Князевой, С.Е. Шукшиной «Мой организм», разработанных в 2015 году, рассматривается воспитание валеологической культуры. При этом позиция авторов зиждется на концепции социального развития ребёнка дошкольного возраста.

Валеологический подход раскрыт и в авторской программе «Здоровый дошкольник» доктора медицинских наук, профессора Ю.Ф. Змановского, опубликованной в январе 2015 года. Данная программа рассматривает проблемы воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Она имеет свои особенности, принципиально отличающие её от всех других программ, по которым работают в настоящее время в детских садах.

Формирование у детей интереса к другому человеку, обладающему знаниями, которые обогащают ребёнка во время совместной деятельности, является первостепенной задачей воспитателя. Формируя основы валеологического мышления, воспитатель учит детей не только находить собственный вариант здорового образа жизни, но и, по возможности, делиться с окружающими знаниями оздоровления.

Показателями успешности работы по укреплению психического здоровья детей являются активное, жизнерадостное, эмоционально-положительное состояние ребёнка, его успешная адаптация к дошкольному учреждению.

Программы, базирующиеся на учёте возрастных особенностей дошкольного возраста, позволяют повысить результативность процесса физического воспитания, оказывают положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на выработку интереса детей к систематическим занятиям, физическим упражнениям. Анализируя современные программы можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей, которые характерны для всех проанализированных выше программ для дошкольных учреждений, такие как:

- обучение детей определению своего состояния и ощущений;
- формирование активной жизненной позиции у дошкольников;
- формирование представления о своём теле и организме в целом;
- обучение детей укреплению и сохранению своего здоровья;
- понимание необходимости и роли движений в физическом развитии;
- обучение правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видах деятельности;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

1.4. Создание педагогических условий организации физического развития детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов, таких как биологических, экологических, социальных и гигиенических. В физическом развитии детей дошкольного возраста немаловажную роль играют *педагогические условия*, под которыми понимаются определённые специально разработанные педагогами комплекс мероприятий, который способствует физическому развитию детей [2].

Физическое развитие предполагает процесс решения определённых воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса, в том числе организацией деятельности в соответствии с педагогическими принципами, которые Г.Н. Пономарёв и С.О. Филиппова условно объединяют в три группы:

- 1) общие принципы образования и воспитания дошкольников в области физической культуры (принцип гуманизации);
- 2) принципы организации педагогического процесса;
- 3) принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками [40].

Задачи, которые осуществляются в физическом развитии детей – это *оздоровительные, образовательные и воспитательные*.

К *оздоровительным задачам* относится охрана жизни и укрепление здоровья детей. А также всестороннее психофизическое и физическое развитие, улучшение всех функций организма, повышение активности и общей его работоспособности. Немаловажно повышать общий тонус и выносливость у ребёнка, учитывая особенности развития детского организма [23].

Образовательные задачи – это процесс формирования у ребёнка двигательных умений и навыков, развития его физических способностей и качеств; роли физических упражнений в формировании личности, способах улучшения и укрепления своего здоровья. У детей дошкольного возраста двигательные навыки формируются очень легко и используются в повседневной жизни как средство передвижения (бег, ходьба, катание на велосипеде, ходьба на лыжах, подвижные игры). Так же нужно сформировать умение выполнять строевые и развивающие упражнения в основных движениях, спортивных упражнениях. Следует научить детей играть в спортивные игры и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, городки, настольный теннис, кегли).

В дошкольном возрасте происходит ознакомление с первоначальными навыками личной и общественной гигиены (умывание, забота об одежде, обуви и т.д.). Полученные знания в дошкольном учреждении позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в жизни.

Воспитательные задачи физического развития детей направлены на всестороннее развитие – это умственное, нравственное, эстетическое, трудовое, формирование у ребёнка интереса к занятиям физическими упражнениями. Физическое воспитание в дошкольном учреждении строится соответственно возрастным и психологическим особенностям и

предусматривает единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на всестороннее психофизическое развитие и укрепление здоровья детей.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы позволили определить *оздоровительные задачи в более конкретной форме*:

- помогать формированию гибкости позвоночника;
- развить свод стопы, укреплять связочно-суставной аппарат;
- способствовать развитию всех мышц и в первую очередь мышц-разгибателей;
- способствовать улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- регулировать деятельность центральной нервной системы, способствовать нормализации психических процессов возбуждения и торможения.

Все программы, применяемые в учреждении, имеют свои конкретные направления в работе, отвечающие государственным и общенародным интересам в формировании и воспитании здорового поколения [53].

Одна из применяемых методик – это методика Е.В. Сулим «Игровой стретчинг в детском саду». Благодаря стретчингу мышцы дольше сохраняют работоспособность, а также становятся более гибкими и эластичными, увеличивается подвижность суставов. Упражнения стретчинга повышают общую двигательную активность, направлены на формирование правильной осанки, развивают эластичность мышц, воспитывают выносливость и старательность. Например, упражнение «Солнышко» – помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов. А вот, упражнение «Лодочка» - укрепляет мышцы спины и брюшного пресса и т.д. [54].

Во всех современных программах воспитания и обучения в дошкольных учреждениях, учитывая тот факт, что более 20% детей поступающих в 1 класс имеют физическое недоразвитие, огромное внимание

уделяется физической культуре, организации оздоровительной работы с детьми. В программу входят гимнастические упражнения, разминки, спортивные подвижные и народные игры.

Физическое развитие детей в дошкольном образовательном учреждении включала в себя ряд мероприятий, направленных на физическое воспитание и оздоровление детей. Для того чтобы физическое развитие детей дошкольного возраста было эффективнее необходимо соблюдать следующие педагогические условия:

1. *Планировать задачи физического развития на определённый период с учётом индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.* Данное условие предполагает, что при планировании физических занятий инструктор должен учитывать не только календарный и биологический возраст детей, но и индивидуальные возможности и особенности каждого. В инструктивно-методическом письме Министерства образования и науки РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» № 65/23-16 от 14.03.2000 года приводятся гигиенические регламенты образовательной нагрузки [4].

При работе с детьми педагог должен стремиться:

- способствовать улучшению психофизического здоровья детей;
- воспитывать морально-волевые качества;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развивать индивидуальные особенности каждого ребенка;
- учить детей взаимодействию и общению.

Правильный подбор физических упражнений для ребёнка эффективно влияет на развитие всех мышц, связок, суставов, укрепление костной системы.

2. *Включать в занятия по физическому развитию несколько видов деятельности.* В формировании всестороннего развития ребёнка

немаловажное место уделяется подвижным играм. Основными задачами, при проведении этих игр являются так же: оздоровление, воспитание и образование [7].

В большинстве своём подвижные игры требуют от участников быстроты, ловкости, выносливости. Они построены на необходимости мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, световые и цветовые сигналы, игры с резкими остановками, задержками и возобновлением быстрого движения, с преодолением каких-либо расстояний в кратчайшее время. Развитию ловкости способствует быстро изменяющаяся обстановка в игре, переход участников от одних движений к другим.

Для воспитания силы автор включил в программу игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых упражнений с постепенным увеличением нагрузки.

Использование игр с затратой сил и энергии, способствуют развитию выносливости при многократном повторении напряженных движений, с постоянной двигательной активностью.

Для развития гибкости использовались игры, связанные с частым умеренным изменением направления движений, наклонами, поворотами танцами.

Для постоянной поддержки активности в игре она должна быть увлекательной и интересной, содержать в себе элементы проявления мужества, воли, преодоления препятствий.

В коллективных подвижных играх соревновательный характер активизирует действия игроков. Это вызывает проявление решительности, мужества и упорства для достижения поставленной цели, которую ребёнок хорошо должен знать, чтобы уметь рассчитывать свои силы и умения.

3. *Принцип круговой тренировки.* Метод круговой тренировки использовался как один из перспективных путей осуществления тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию.

Занятия организованы следующим образом: вначале идёт вводная часть, а затем заключительная. Сами занятия проводятся в традиционной форме.

При выборе подобных занятий учитывались следующие факторы:

- место, условия проведения и содержание занятия, степень владения детьми определёнными видами движений, интерес детей, их индивидуальные особенности и общую физическую подготовленность;

- целесообразность постепенного повышения тренировочной нагрузки в ходе занятия. От 50-60% в начале занятия и до максимальной нагрузки в конце. Повышение нагрузки необходимо увеличивать на каждой «станции» за счёт увеличения количества упражнений, либо за счёт интенсивности их выполнения;

- всего количество «станций» составляет 6;

- необходимость минутного отдыха после выполнения упражнений, прежде чем перейти на очередную «станцию».

Выбор «станций» дети производили сами, используя при этом карточки.

Интерес к круговой тренировке у детей создавался за счёт использования заранее хорошо продуманных организационно-методических приёмов. Так как в дошкольном возрасте игра является одним из основных видов деятельности ребёнка, поэтому круговая тренировка организовывалась так, чтобы дети воспринимали её как часть игры. Прежде всего, этому способствовали сюжетные комплексы круговой тренировки, каждое упражнение которых имеет на «станции» образное название, а также применялись приёмы подражания и имитации, ну и, конечно же, любимые детьми упражнения с предметами – обручами, мячами, скакалками и другими.

Ставя своей целью реализацию дифференцированного подхода к детям, занимающимся процессом круговой тренировки, необходимо было распределить их по подгруппам. В основу этого распределения были

положены результаты анализа данных о состоянии здоровья детей, их физической подготовленности и физического развития.

Каждая из подгрупп состояла из детей с аналогичными показателями физической подготовленности. Целесообразно детей из разных подгрупп выделить какой-либо отличительной деталью или знаком. Таковыми могут быть нарукавные повязки, либо не стесняющие движений пояса разных цветов, можно использовать и разноцветные майки или футболки.

Разучивая выбранный комплекс круговой тренировки с детьми дошкольного возраста, необходимо соблюдать следующую последовательность действий:

1) Занимающихся следует разместить в той части спортивного зала или площадки, откуда все «станции» и выполняемые на них упражнения, хорошо просматриваются.

2) У детей необходимо вызвать интерес и игровую мотивацию к выполнению предстоящей круговой тренировки. С учётом того, что внимание дошкольников часто бывает рассеянным, перед тренировкой необходимо использовать специальные организационно-методические приёмы, которые будут способствовать сосредоточению внимания детей. В противном случае невнимательное отношение к объяснению и показу упражнений может привести к неполному получению информации, и, в конечном счёте, к ошибкам в исполнении упражнений.

3) Из разных подгрупп необходимо выбрать двух-трёх ловких детей, уверенных в своих возможностях, которые одновременно с объяснениями преподавателя станут выполнять на «станциях» разные варианты упражнений, последовательно проходя один круг.

4) Преподаватель должен отчётливо произносить название каждой «станции», объяснить двигательное задание, а дети, выбранные для показа, точно выполнить упражнение. В данном случае, преподавателю нет надобности показывать самому каждое задание. Во-первых, включаемые в содержание круговой тренировки упражнения предварительно должны быть

освоены всеми детьми, во-вторых, оборудование и инвентарь, применяемые при исполнении упражнений, обычно, по своим размерам, рассчитаны не на взрослых, а на детей, и, в-третьих, во время показа детьми движений преподаватель обращает внимание других детей на те или иные детали техники выполнения, либо на варианты выполнения для детей разных подгрупп двигательных заданий, акцентирует внимание детей на правилах выполнения упражнений и на порядок перехода на последующие «станции» и т.д.

5) Вслед за объяснением заданий и прохождением детьми, выбранными для показа, одного «круга», преподаватель выясняет и уточняет представления дошкольников о порядке выполнения упражнений, одновременно размещая их по 3-4 человека на каждой «станции». Количество детей на каждой станции будет зависеть от количества «станций» и детей. При этом акцентируется внимание на правильном исходном положении. На одной «станции» целесообразно размещать детей либо из одной, либо смежных подгрупп.

б) По сигналу преподавателя дети одновременно начинают делать упражнения. Наблюдая за ними, преподаватель словесно даёт дополнительные, указания, объяснения, указывает детям на допущенные ошибки, добиваясь при этом правильного исполнения двигательных заданий на всех «станциях». При выполнении круговой тренировки рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, соответствующее темпу выполнения упражнений.

На следующих, после разучивания комплекса круговой тренировки, занятиях детей сразу размещают по «станциям», и, после кратких указаний преподавателя, подчёркивающих наиболее важные моменты, дети начинают выполнять упражнения. Дополнительные объяснения здесь не требуются, так как на каждой «станции» находятся плакаты с запрограммированной на них образной графической и текстовой информацией.

7) В процессе круговой тренировки руководство деятельностью детей должно быть направлено на качественное выполнение содержания тренировки. При этом преподаватель должен находиться в точке наилучшего обзора и следить за точным выполнением детьми упражнений, поощрять правильные двигательные действия, указывать на ошибки, а при необходимости – оказывать помощь. Одновременно с этим надлежит осуществлять контроль над нагрузкой, как визуальный, так и методом пульсометрии, и при необходимости регулировать нагрузку.

Регулировку нагрузки в процессе круговой тренировки можно осуществлять следующими способами:

- варьировать темп выполнения упражнений, изменять количество «кругов», количество «станций», а также продолжительность и количество повторений упражнений на «станциях»;

- изменять интервалы отдыха;

- добавлять дополнительные станции с более высокой нагрузкой или, напротив, с облегчённой;

- предлагать другие способы и условия выполнения упражнений.

Круговая тренировка достаточно эффективна и хорошо зарекомендовала себя как организационно-методическая форма физической подготовки детей, в которой осуществляется идея конверсии выбранных элементов технологии спортивной тренировки.

Методическими особенностями круговой тренировки, в качестве организационно-методической формы физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, являются:

- выбор упражнений обусловлен содержанием программы по физическому воспитанию, а также возрастом и особенностями физического состояния детей;

- использование специальных организационно-методических приёмов, которые создают у детей игровую ситуацию, применение сюжетных

комплексов круговой тренировки, приёмов подражания и имитации, а также упражнений с предметами;

- направленность комплексов круговой тренировки на разностороннюю физическую подготовку детей, на гармоничное развитие их двигательных качеств, а также на решение задач дошкольного физического развития детей;

- наиболее оптимальная моторная плотность занятий с использованием круговой тренировки – 75-87%. Средний же уровень частоты сердечных сокращений у детей – 140-160 ударов в минуту.

В основе традиционной круговой тренировки лежат 3 метода:

1. Непрерывно-поточный метод. Он заключается в слитном выполнении упражнений, то есть одно за другим, с минутным интервалом отдыха. Особенностью этого метода является постепенное повышение индивидуальной нагрузки с помощью повышения мощности работы от 60% до максимума и за счёт увеличения количества упражнений в одном, либо нескольких кругах, с одновременным сокращением времени выполнения упражнений до 15-20 секунд и увеличением продолжительности отдыха до 30-40 секунд. По мнению В.В. Чунина, этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный метод. Этот метод базируется на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений с 50% от максимальной мощностью работы на каждой «станции», используя минимальный интервал отдыха. Интенсивность в данном случае достигается с помощью сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Подобный режим развивает и общую, и силовую выносливость, а также совершенствует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. Интенсивно-интервальный метод. Этот метод может использоваться только с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. В данном режиме упражнения выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной, с 10-20-секундной продолжительностью, с полными, до 90

секунд, интервалами отдыха. Такой метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

Сущность метода круговой тренировки сводится к тому, чтобы использовать как можно большее количество снарядов для выполнения упражнений различной направленности, интенсивности и трудности. Этот метод предполагает применение в занятиях двух принципов изменения нагрузки:

- многократность повторения мышечной работы, формирующей координированность мышечной деятельности и возникновение изменений в дыхательной, сердечно-сосудистой и других системах, которые способствуют увеличению работоспособности в целом;

- постоянное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, которое в данный период адекватно состоянию организма занимающихся.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Обобщая основные итоги изучения современного состояния проблемы и теоретического анализа психолого-педагогической, программно-методической литературы, нормативно-правовых документов; диссертационных исследований позволили сформулировать следующие выводы:

1. Под *физическим развитием детей дошкольного возраста* будем понимать совокупность изменений морфологических и функциональных признаков организма под воздействием условий жизни и воспитания. Это изменение веса, роста, окружности грудной клетки, ёмкости лёгких, мышечной силы рук, ног, а также биологическая зрелость различных органов и систем.

2. Основными особенностями физического развития детей старшего дошкольного возраста принято считать развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, равновесия и глазомера.

3. Физическое развитие детей осуществляется в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 года и программами, утверждёнными Министерством образования и науки. На основании данного закона и Федерального государственного образовательного стандарта разработаны и введены образовательные программы.

4. Анализ современных примерных общеобразовательных программ дошкольного образования позволил выделить общие задачи физического развития детей старшего дошкольного возраста:

- обучение детей определению своего состояния и ощущений;
- формирование активной жизненной позиции у дошкольников;
- формирование представления о своём теле и организме в целом;
- обучение детей укреплению и сохранению своего здоровья;
- понимание необходимости и роли движений в физическом развитии;

- обучение правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видах деятельности;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

5. Выделены и теоретически обоснованы *педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста*, такие как:

- планировать задачи физического развития на определённый период с учётом индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста;

- включать в занятия по физическому развитию несколько видов деятельности;

- использовать в работе с детьми старшего дошкольного возраста принцип круговой тренировки.

Следующим шагом исследования станет выявления уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста и экспериментальная проверка эффективности выделенных педагогических условий.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДВИЖНЫХ ИГР, КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Диагностический инструментарий изучения влияния подвижных игр на физическое развитие детей дошкольного возраста

Эмпирическое исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения г. Сосновоборска Красноярского края. Сроки проведения исследования – с ноября 2017 по март 2018 года. В исследовании принимали участие 30 детей в возрасте 6-7 лет: 15 детей из экспериментальной группы, из них 8 девочек и 7 мальчиков, которые занимались с учетом выделенных педагогических условий по специально разработанному комплексу физической и спортивной подготовки, куда были включены подвижные игры и упражнения, направленные на формирование физического развития.

Вторая группа детей – контрольная. Она также состоит из 15 детей (8 мальчиков и 7 девочек). Для них организация образовательной деятельности по физической культуре не изменялась, и они занимались по обычной методике подготовки для дошкольного образовательного учреждения.

Рабочая гипотеза данного исследования заключается в том, что созданные педагогические условия будут положительно влияют на общее физическое развитие детей старшего дошкольного возраста. Итогом эксперимента являются контрольные испытания с обеими группами до и после эксперимента.

Согласно выдвинутой гипотезе были сформулированы **задачи**:

- Определить показатели физического состояния дошкольников до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.
- Определить степень влияния дополнительных физических занятий на общее физическое развитие детей дошкольного возраста.

Во время эксперимента проводилось наблюдение за процессом физических изменений детей старшего дошкольного возраста в обеих группах.

В педагогическом тестировании основными являются контрольные упражнения. Для выявления уровня физического развития проведено исследование физической подготовки детей по критериям, разработанным в исследованиях М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской, Г.А. Лесковой, Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович, М.З. Дукаревич, В.М. Абалакова [38].

В нашем контрольном испытании данные методы являются наиболее подходящими и позволили лучше изучить и определить уровень физической подготовленности ребёнка. Все дети и их родители дали своё согласие для участия в эксперименте. После обследования были проанализированы показатели развития детей в группах и сопоставлены с нормативными данными. Своевременный диагностический инструментарий позволил выявить уровень физической подготовленности и физических качеств детей 6-7 лет и соответствие их возрастным нормам.

С целью изучения категорий физических изменений детей во время эксперимента ориентировались на стандартные санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.1249-03, зарегистрированные в Минюсте РФ 8 апреля 2003 г. № 4392 физической подготовленности детей 3-7 лет. Учитывались доступность и простота методики проведения обследования, без больших затрат времени на разучивание движений и сложной измерительной аппаратуры.

При выборе тестов для оценки физических качеств мы соблюдали следующие условия:

- простота и доступность заданий для детей различного уровня физического развития с учётом возрастных особенностей;
- использование тех движений, которыми дети достаточно хорошо владеют;

- использование простой измерительной аппаратуры (сантиметр, секундомер, линейка);

- тесты соответствовали стандартным критериям – надёжности, объективности, информативности;

- использованные приёмы в тестировании, позволяли стимулировать проявление самостоятельности и наглядно оценивать достигнутый ребёнком результат;

- «сквозное» тестирование, позволяет отслеживать динамику показателей физической подготовленности каждого ребёнка отдельно и всех детей от 6 до 7 лет;

- тестирование проводилось в игровой форме, это позволило сделать процедуру диагностики интересной и увлекательной.

Физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста характеризуется совокупностью сформированных физических качеств и двигательных навыков. Для оценки физической подготовленности детей применялись следующие тесты:

1. 20 приседаний за 30 секунд (выносливость).
2. Бег на дистанцию 30 метров (скорость).
3. Прыжки в длину с места (сила).
4. «Фламинго» – стояние на одной ноге (статическое равновесие).
5. Прыжки через скакалку (ловкость, выносливость, гибкость).

1. При определении у детей 6 лет физического состояния организма после физической нагрузки, использовался тест 20 приседаний за 30 секунд.

Оценка результатов пробы производилась по степени учащения пульса (норма, если после физической нагрузки пульс учащается на 25-50%) и дыхания (дыхание от 4 до 6 единиц в минуту). Норма, если данные показатели возвращаются к исходным величинам через 2-3 минуты. Учащение пульса на 50% и более, значительное увеличение показателей дыхания, считается отклонениями от нормы.

Выносливость детей оценивалась по коэффициенту выносливости (КВ). Рассчитывая его по частоте пульсового давления: $КВ = П \times 100 / ПД$, где П – пульс, ПД – пульсовое давление. Согласно этой формуле коэффициент выносливости у детей 5 лет равен 25, 6 лет – 23. По мере развития выносливости числовые значения КВ снижаются.

2. С целью определения уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста, проведено исследование физической подготовки по следующим критериям, которые разработаны в исследованиях М.А. Руновой – бег на дистанцию 30 метров. Показатели детей 6 лет: мальчики 7.8-7, девочки 7.8-7.5 в секундах.

3. Определение скоростно-силовых качеств измерялось по результатам прыжков в длину с места. Делалось три попытки, и фиксировался лучший результат. Использовался тест Н.А. Ноткиной и Г.А. Лесковой.

Обследование выполнялось в часы наибольшей биологической активности – с 9-30 до 13 ч, через 40 минут после принятия пищи.

Организация данного эксперимента проходила по схеме:

- проводилось предварительное тестирование;
- проведение экспериментальных занятий с учетом выделенных педагогических условий;
- контрольное тестирование.

При оценке физических качеств и двигательных умений использовались как количественные, так и качественные показатели.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Целью констатирующего эксперимента стало определение уровня физических качеств детей, принимающих участие в эксперименте до эксперимента. Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребёнка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой

отсчёта для прогнозирования особенностей развития ребёнка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приёмов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Для проведения антропологических измерений была предоставлена комната, температура в которой поддерживалась в зоне комфорта (22-24°C). Все измерения проводились по правой стороне тела ребёнка. Для проведения измерений применялись следующие измерительные инструменты: ростомер – 1 шт., весы медицинские – 1 шт., сантиметровая лента – 2 шт.

Длина тела измерялась при помощи ростомера от верхушечной точки на голове до площадки ростомера. Обследуемого ребёнка ставили правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности площадки. Ребёнок снимал обувь, становился на площадку спиной к планке, с выпрямленными туловищем и конечностями, пятки должны быть соединены, а носки разведены. При этом затылок, лопатки, ягодицы и пятки прикасались к планке, а голова выравнивалась по горизонтали, то есть наружные слуховые проходы ушей и глаза находились на одном уровне. При опускании планшета на голову смотрели на шкалу цифр у нижнего края планшета, которые соответствовали росту тела ребёнка. Измерения фиксировались в сантиметрах. Точность измерения до 0,1 см.

Измерение массы тела детей проводилось после дневного сна натошак, после освобождения мочевого пузыря. Взвешивание было произведено десятичными весами (медицинскими рычажного типа), перед взвешиванием весы были проверены, отрегулированы и правильно установлены, стрелка весов стояла на нуле. Ребёнок был одет в майку и трусики, без обуви. При взвешивании ребёнок становился на середину площадки весов, стоял спокойно до окончания фиксации результата. Точность измерения - 50 г.

Для измерения окружности грудной клетки использовалась мягкая сантиметровая лента, которая при обнаружении вытягивания должна заменяться на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении окружности грудной клетки у мальчиков сантиметровая лента прикладывалась к грудной клетке на спине под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желёз. При наложении ленты ребёнок немного приподнимал руки, затем после наложения ленты опускал их и стоял в состоянии спокойного дыхания, при котором проводилось измерение. Показатели фиксировались при максимальном вдохе и в момент полного выдоха. Записывались данные показатели в сантиметрах.

Для оценки физической подготовленности детей применялись тесты, которые проводились инструктором по физическому воспитанию, и воспитателем. Во время проведения тестов использовались сантиметр, тонометр, секундомер, скакалки, флажок. Испытания проводились в спортивном зале, в котором поддерживалась температура зоны комфорта (22-24°C). На физкультурной площадке проводился тест: бег на дистанцию 30 метров.

До начала и после занятия проводился подсчёт пульса. В состоянии покоя у детей 6 лет пульс должен быть 98 ударов в минуту, частота дыхания 30 раз в минуту. При физической нагрузке параметры увеличиваются.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий проводилась небольшая разминка (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты проходили в игровой форме, занятия детям нравились, физические нагрузки им были приятны.

Для определения у детей шести лет физического состояния организма после физической нагрузки, использовался тест 20 приседаний за 30 секунд.

Во время проведения данного теста ребёнок занимал исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Во время приседания ребёнок вытягивал руки вперёд. После 20 приседаний подсчитывался пульс и время восстановления пульса до нормального состояния.

Оценка результатов производилась по степени учащения пульса. Норма, если после физической нагрузки пульс учащается на 25-50% и если данные показатели возвращаются к исходным величинам через 2-3 минуты. Учащение пульса на 50% и более считается отклонениями от нормы.

В итоге выносливость детей оценивалась по коэффициенту выносливости (КВ), для расчёта которого необходимо было установить величину пульсового давления.

Для определения пульсового давления с помощью тонометра детям в состоянии покоя и положении сидя замерялось артериальное давление, которое состоит из нескольких показателей. Верхнее (систолическое, максимальное) давление говорит о работе сердечно-сосудистой системы, а нижнее (диастолическое, минимальное) указывает на функционирование надпочечников и почек. Разница между систолическими и диастолическими параметрами и есть величина пульсового давления.

Коэффициент выносливости рассчитывался по формуле: $КВ = П \times 100 / ПД$, где П – это пульс, ПД – пульсовое давление. Согласно этой формуле коэффициент выносливости у детей 5 лет равен 25, 6 лет – 23. По мере развития выносливости числовые значения КВ снижаются.

Коэффициент выносливости у детей **экспериментальной** группы до начала эксперимента смотрите в Приложении Б – таблица 1.

Коэффициент выносливости у детей **контрольной** группы до начала эксперимента смотрите в Приложении Б – таблица 2.

Скоростные качества детей тестировались с помощью бега на дистанцию 30 метров со старта, который проводился на беговой дорожке (длиной 40 м, шириной – 3 м). На дорожке отмечалась линия старта и линия финиша. Тестирование проводили инструктор по физкультуре – автор данной работы и воспитатель, один находился с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м в качестве яркого ориентира ставилась кегля оранжевого цвета. По команде воспитателя: «Внимание», ребёнок подходил к линии старта и принимал стартовую позу. Затем следовала команда: «Марш» и

одновременный взмах флажком (давался сбоку от ребёнка). В это же время инструктор по физкультуре, стоящая на линии финиша, включала секундомер. По команде «Марш» и взмаху флажка ребёнок начинал бег, в сторону финиша. При пересечении им линии финиша выключался секундомер. Во время бега ребёнка никто не торопил и не корректировал его бег.

После пробежки – короткий отдых. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводилась спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, после чего забег повторялся и из двух фиксировался лучший результат.

Результаты скоростных качеств у детей **экспериментальной** группы до начала эксперимента в секундах смотрите в Приложении Б – таблица 3.

Результаты скоростных качеств у детей **контрольной** группы до начала эксперимента в секундах смотрите в Приложении Б – таблица 4.

Определение скоростно-силовых качеств проводилось с помощью прыжков в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно. Этот тест самый популярный для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест проводился в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором была нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводилось инструктором по физкультуре и воспитателем. Инструктор по физкультуре объясняла задание, следила за тем, как ребёнок принимал исходное положение для прыжка, и давала команду: «Прыжок». Ребёнок вставал у линии старта, отталкивался двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгал на максимальное расстояние. При приземлении запрещалось опираться руками позади себя. После прыжка сантиметровой лентой замерялась длина прыжка, то есть расстояние от линии старта до пятки ближней к старту ноги с точностью до 1 см.

Если ребёнок после приземления падал или делал шаг назад, то эта попытка засчитывалась, и фиксировался результат, который отмечался в момент постановки ног на опору. Для повышения интереса детей к прыжкам

и их активности на расстоянии 15-20 см за матом и друг от друга размещались несколько ярких игрушек, и ребёнку предлагалось допрыгнуть до самой дальней из них.

Всего делалось три попытки, и фиксировался лучший результат. Норма, мальчики – 100-140 см., девочки – 90-140 см.

Результаты выполнения прыжка детьми **экспериментальной** группы до начала эксперимента в сантиметрах смотрите в Приложении Б – таблица 5.

Результаты выполнения прыжка детьми **контрольной** группы до начала эксперимента в сантиметрах смотрите в Приложении Б – таблица 6.

Определение ловкости и координационных способностей проводилось при помощи теста на статическое равновесие «Фламинго». Этот тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Для выполнения теста ребёнок становился в стойку на одной ноге, другая нога была согнута и отведена под углом 90° и стопой приставлена к колену стоящей ноги. Затем следовал 30 секундный отдых, и тест повторялся, но уже с опорой на противоположную ногу. Задание выполнялось ребёнком с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксировалось секундомером.

Нормативы теста «Фламинго» для детей 6 лет – равновесие на одной ноге: мальчики от 15,1 до 27,9; девочки от 13,7 до 26,7 секунд.

Результаты удержания равновесия детьми **экспериментальной** группы до начала эксперимента в секундах смотрите в Приложении Б – таблица 7.

Результаты удержания равновесия детьми **контрольной** группы до начала эксперимента в секундах смотрите в Приложении Б – таблица 8.

Для тестирования ловкости и выносливости использовался тест – прыжки через скакалку. До начала прыжков для каждого ребёнка подбиралась скакалка правильной длины. Для этого ребёнок становился обеими ногами на середину скакалки и натягивал её. Если концы скакалки доставали до подмышек, то это и была правильная длина для данного

ребёнка. Далее ребёнок принимал исходное положение: ноги вместе, руки опущены вниз, в руках скакалка. Затем ребёнок прыгал через скакалку, а инструктор по физкультуре считала количество прыжков. Всего проводилось две попытки, и засчитывался лучший результат.

Для девочек норма прыжков через скакалку без остановки 25 раз, а для мальчиков – 10 раз.

Количество прыжков через скакалку, сделанные детьми **экспериментальной** группы до начала эксперимента смотрите в Приложении Б – таблица 9.

Количество прыжков через скакалку, сделанные детьми **контрольной** группы до начала эксперимента смотрите в Приложении Б – таблица 10.

Были подобраны и проведены тесты, которые позволяют выявлять даже самые незначительные изменения в любом параметре физического развития ребёнка.

Из данных показателей таблиц видно, что наблюдаемые группы физически развиты одинаково в обеих группах. Рост детей 6–7 лет колеблется от 110 до 125 см, вес от 15 до 28 кг, что является нормой. В группе 58% практически здоровых детей. 42% детей, имеют отклонения в физическом развитии, из них 19 % детей с нарушением осанки.

По результатам диагностики в экспериментальной группе были получены следующие результаты:

1. физическое качество *«выносливость»* на высоком уровне продемонстрирована лишь у 14% детей, 46% находиться на среднем уровне, 40% детей находиться на низком уровне;
2. физическое качество *«скорость»* на среднем уровне 60% детей, на низком 40%, на высоком уровне выявлено не было;
3. *скоростно-силовые качества* сформированы на высоком уровне у 14% детей, на среднем уровне 40%, на низком уровне у 46% детей;
4. физическое качество *«равновесие»* на высоком уровне у 6% детей, на среднем уровне 60%, на низком уровне 34%;

5. физическое качество «ловкость» на высоком уровне выявлено у 14% детей, на среднем уровне у 53% детей, на низком уровне 33%.

Таким образом, из полученных результатов видно, что у большинства детей развитие различных физических качеств находится на среднем и низком уровнях развития (рис. 1).

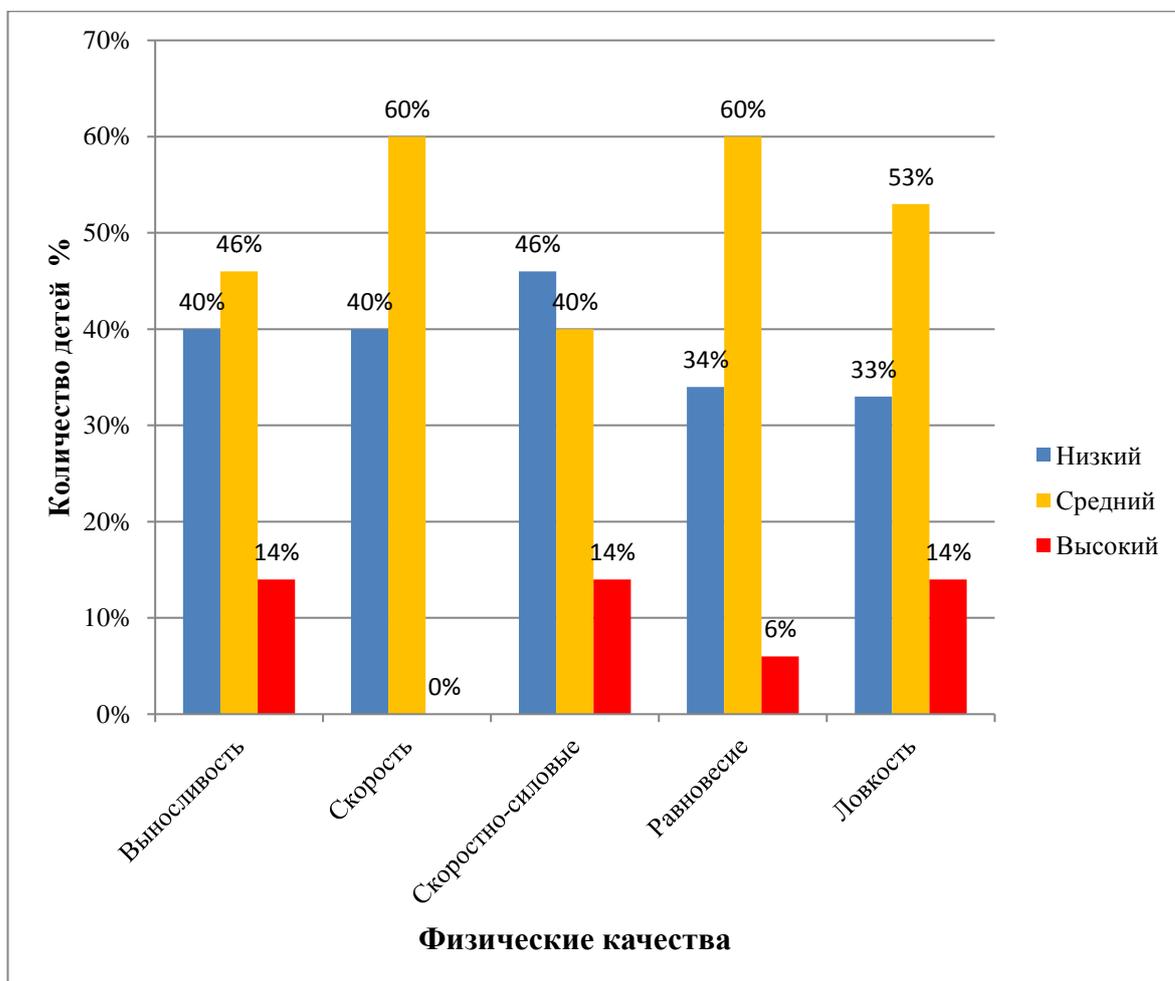


Рис. 1. Результаты контрольных испытаний уровня физического развития детей экспериментальной группы до эксперимента (констатирующий эксперимент)

По результатам диагностики контрольной группы были получены следующие результаты:

1. физическое качество «выносливость» на высоком уровне продемонстрирована лишь у 14% детей, 53% находится на среднем уровне, 33% детей находится на низком уровне;

2. физическое качество «*скорость*» на высоком уровне находится 6% детей, на среднем уровне 54% детей, на низком 40% детей;
3. *скоростно-силовые качества* сформированы на высоком уровне у 14% детей, на среднем уровне 60%, на низком уровне у 26% детей;
4. физическое качество «*равновесие*» на высоком уровне у 14% детей, на среднем уровне 53%, на низком уровне 33%;
5. физическое качество «*ловкость*» на высоком уровне выявлено у 14% детей, на среднем уровне у 46% детей, на низком уровне 40% (рис. 2).

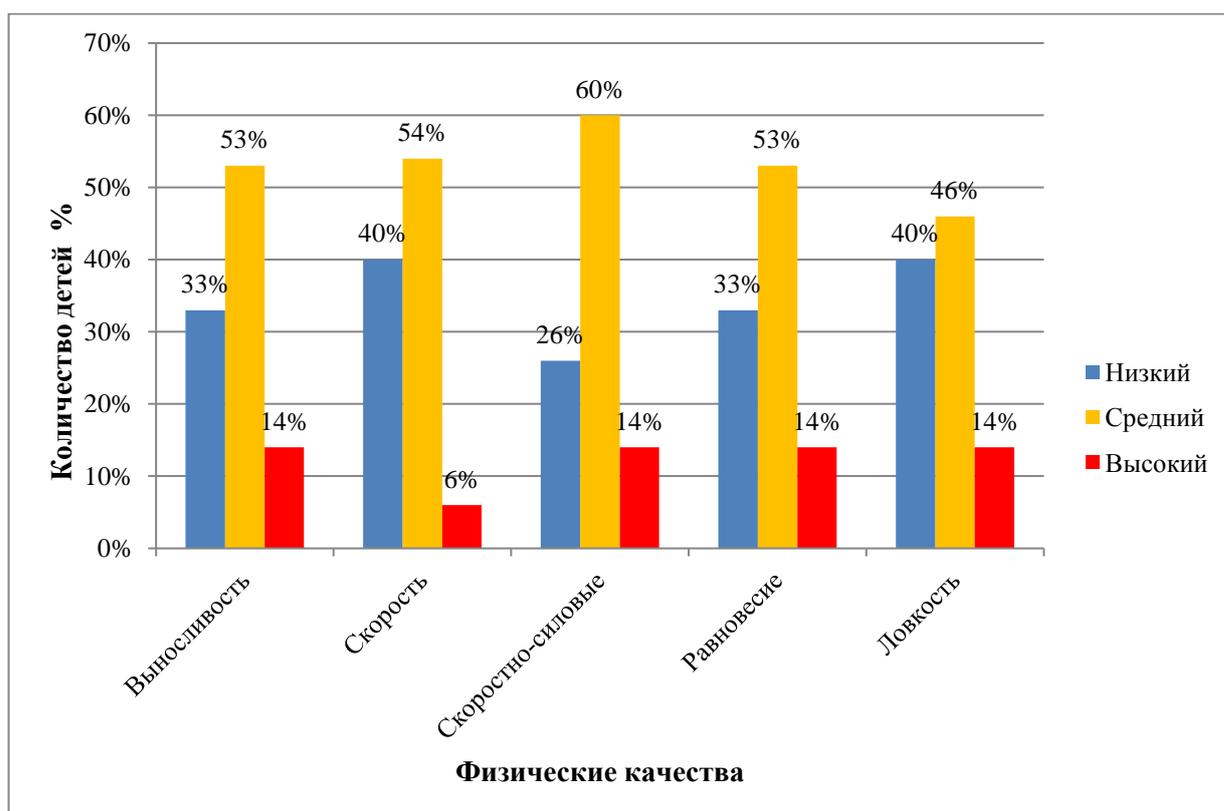


Рис.2. Результаты контрольных испытаний уровня физического развития детей контрольной группы до эксперимента (констатирующий эксперимент).

Все полученные результаты обследования физической готовности детей экспериментальной и контрольной групп до эксперимента были сведены в одну таблицу для каждой группы в отдельности. Затем был выведен уровень физической готовности в целом экспериментальной и контрольной группы (Приложение Б, таблицы 11-13). Показатели физической подготовленности в обеих группах примерно одинаковые.

2.3. Организация педагогических условий на занятиях физической культурой, направленных на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста

Исходя из цели и задач данного исследования, учитывая основные направления деятельности и задачи дошкольной образовательной организации, опираясь на результаты констатирующего этапа эксперимента, был спланирован и реализован формирующий эксперимент.

Формирующий эксперимент проводился с детьми старшего дошкольного возраста экспериментальной группы в течение четырёх месяцев (ноябрь 2017 г. – март 2018 г.).

В рамках формирующего эксперимента создавались следующие педагогические условия:

1. Планировать задачи физического развития на определённый период с учётом индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Для реализации данного педагогического условия было произведено спиралевидное планирование (от примитивных упражнений и движений к сложным) на период 4-х месяцев. Учитывались принципы систематичности и последовательности, бытовые условия, гигиенические правила, индивидуальные особенности развития ребёнка и соответствие физической нагрузки для данного возраста.

В планировании ставились конкретные задачи и мероприятия, которые успешно могут их реализовать. Учитывалось наличие оборудования и инвентаря в ДОУ, климатические условия. Эксперимент проводился в зимнее время года, и большая часть мероприятий проходила в спортивном зале.

В план было включено изучение новых упражнений, а также последующие ступени обучения, которые бы обеспечивали прочное формирование двигательных навыков.

Работу по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста ведут инструктор физической подготовки, воспитатели, медицинский работник. Данное условие реализовывалось на каждом этапе работы и учитывалось при выборе разных видов деятельности и при круговой тренировке.

2. Включать в занятия по физическому развитию несколько видов деятельности.

Для реализации данного педагогического условия были учтены не только индивидуальные возможности и способности детей, но и применялась частая смена видов занятий, в которые включалось несколько видов деятельности.

Программа решения задач физического воспитания ребёнка включала основные движения, общеразвивающие упражнения и упражнения со спортивными элементами, а также подвижные игры и игры-эстафеты.

Дополнительно была введена, разработанная в 2010 году программа Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: «Игровой стретчинг» (Приложение Д).

В экспериментальной группе реализовалась специально подобранная тренировочная технология, т.е. согласно составленному плану проводились занятия, направленные на повышение уровня развития физических и психофизических качеств.

В систему физической культуры в исследуемых группах в первую половину дня были включены: утренняя гимнастика – ежедневно, продолжительностью 15 мин; физкультурные занятия – 3 раза в неделю. Два занятия в зале и одно на улице – на площадке с оздоровительной направленностью, ходьба на лыжах продолжительностью 35 мин; гимнастика после дневного сна – 15 мин.

Дополнительные занятия в экспериментальной группе были организованы во второй половине дня 3 раза в неделю по 35 минут, включающие подвижные игры и обеспечивающие наиболее полное развитие

двигательных качеств. В эксперименте применялись самые разнообразные игры – для развития нравственных качеств ребёнка, развития памяти, речи, физического развития. Игра для детей – это, прежде всего, движение, действие. Движения у детей совершенствуются во время подвижных игр, одновременно у них развиваются такие качества, как самостоятельность и настойчивость, инициатива и уверенность. Дети вырабатывают привычку согласовывать свои действия с другими детьми и даже соблюдать определённые правила [13].

Подвижные игры содержат все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание и другие. Они развивают такие физические качества как ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, в связи с чем, на протяжении многих лет подвижные игры служили важнейшим средством физического воспитания детей. Для выработки силы следует использовать игры, требующие проявления умеренных, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с неоднократными повторениями интенсивных движений, со стабильной двигательной активностью, которые вызывают существенные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Ловкость же и гибкость совершенствуется в играх, связанных с частым изменением направления движений.

При отборе игр опирались на исходный уровень развития физических качеств, на данные, полученные в ходе диагностических тестов. Включалось в большей степени те игры, в содержании которых отрабатываются наиболее слабо развитые физические качества детей экспериментальной группы. Необходимо было чётко определиться – какие двигательные навыки и физические качества надо формировать и совершенствовать в экспериментальной группе, учесть возрастные особенности, доминирующие качества детей данной группы и планировать игры в соответствии с программным содержанием занятий по физической культуре.

В течение четырёх месяцев запланировано более 10 подвижных и спортивных игр, из них в течение месяца разучивались 2-3 новые игры. Каждая новая игра или элементы, повторялись в течение месяца 4-5 раз, в зависимости от её сложности, что позволяло детям хорошо усвоить правила игры, а также сохранить интерес к ней. Также для поддержания интереса детей к подвижным и спортивным играм усложнялось их содержание. На протяжении всего эксперимента автором было установлено сотрудничество с педагогами групп. Автор работы познакомила воспитателей с системой планирования игровых мероприятий, которая была одобрена, принята ими и использована в учебно-воспитательной работе.

Требования к физическим упражнениям, развивающим быстроту и ловкость:

- упражнения, развивающие физические качества, используются в строгой последовательности, с постепенным увеличением объёма и интенсивности мышечной нагрузки, с равномерным распределением её на верхний плечевой пояс, туловище и ноги [4];

- упражнения включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребёнка;

- для улучшения физических качеств детей, были подобраны разнообразные игры (Приложение Г).

Для развития *скоростных качеств* использовались упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп.

Для *развития быстроты* использовались игры, развивающие преимущественно эти навыки. Например, игра «Бери скорее». Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10-15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях.

По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Выполнение упражнений в разном темпе также способствует развитию у детей умения прикладывать различные мышечные усилия в соответствии с заданным темпом. Для развития быстроты наравне с играми использовались различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударах, бросании и толкании лёгких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой.

Ловкость занимает важное место в управлении многими движениями. В играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. Развитию ловкости способствовали такие игры, как Коршун и наседка. Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения. В игру добавлялось усложнение в виде включения второго коршуна или наседки.

Для развития ловкости рук применялось упражнение – бросание мяча и ловля его двумя руками. Отрабатывалось оно в игре «**Ловишка с мячом**».

Использовались и другие игры, такие как: «Через болото», в которой дети перепрыгивали на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; «Пролезь в обруч», где использовалась ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под верёвку, с поворотом, с перешагиванием через лежащие на ней предметы.

Игры и упражнения на развитие силовых способностей подразделяются на две большие группы. К первой относятся игры с внешним сопротивлением, которое вызывается весом бросаемых или толкаемых предметов. Эти игры эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы, так и на более мелкие. Вторую группу составляют игры, отягощённые весом собственного тела (лазание, ползание, прыжки).

Использовались игры с *бегом и прыжками*, которые воспитывают наравне с выносливостью ещё и скорость, а также игры на развитие силы и гибкости. Большую группу разнообразных движений составляли ползание, подползание, переползание, перелезание, пролезание и лазание. Эти движения чрезвычайно полезны детям, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук и ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются такие физические качества как ловкость, смелость, привычка к высоте.

Для усложнения задач и поддержания интереса к игре применялось дополнительное оборудование. Так, например, использовались игры, где необходимо было пролезать в обруч, пройти по доске, проползти под скамьёй, под дугой и другие.

Чередование напряжения и расслабления мышц позволяло совершать движения длительное время, не уставая, и тем самым давало возможность укреплять организм, воспитывать силу и выносливость. Использовались движения, связанные с работой большого числа мышц. Ведь эти движения доступны и привычны детям, привлекают их своей динамичностью, возможностью применять в игровой деятельности. В этих движениях легко регулируется нагрузка путём изменения продолжительности и интенсивности их выполнения, введение усложнений.

Особенно показаны упражнения для развития силы и выносливости детям астеноидного типа.

Для детей дегестивного типа, имеющих хорошие показатели по таким качествам как гибкость и равновесие, но низкие по скоростно-силовым качествам и выносливости, применялись упражнения на развитие именно этих качеств. Для этого использовалась игра **«Охотники и звери»**.

Развитию *силы и выносливости* способствуют прыжки на двух ногах, которые были включены в игру **«Лягушки и цапля»**, в ходе которой один игрок – цапля, догонял остальных ребят – лягушат. Лягушата убегали от цапли по кочкам, стараясь прыгать на двух ногах, в свои домики.

Ещё для развития силы, выносливости, меткости, а так же для формирования такого двигательного навыка, как бросок мяча на дальность, в подвижную цель автор использовалась игра **«Охотник и зайцы»**.

Инструктором по физкультуре использовались игры, которые способствовали одновременно развитию ловкости, координации движений, быстроты реакции, внимания, сообразительности, закреплению умений контролировать положение тела и ориентации в пространстве; воспитанию находчивости и инициативы.

Наиболее действенно проведение игр на свежем воздухе. Во время активных двигательных занятий детей на свежем воздухе усиливается работа их сердца и лёгких, а значит, увеличивается поступление кислорода в кровь, присоединяется закаливающее воздействие естественных сил природы.

Для проведения на свежем воздухе использовались некоторые из вышеперечисленных игр и игры **«Конь-огонь»** и **«Бабочки и стрекозы»**:

Играющие дети располагались двумя шеренгами в середине площадки спиной друг к другу, на расстоянии одного шага друг от друга. Командам давались названия - «Бабочки» и «Стрекозы». Инструктор, стоя сбоку площадки, называла одну из команд. Её игроки как можно быстрее убегают за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Дети другой команды, повернувшись кругом, устремлялись за ними вдогонку. До сколько игроков, не добежавших ещё до черты дома, они дотронулись, столько и получают очков. Из игры никто не выбывал, и все участники вновь вставали по

шеренгам. Инструктор называл команды в произвольной последовательности. Побеждала команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить большее число игроков соперника. Усложнение игры: дети принимали исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

Подробное описание игр, используемых в ходе формирующего эксперимента, представлено в приложении Г.

В ходе игр инструктор тщательно следили за выполнением правил и анализировали причины их нарушения, а также за качеством движений, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием детей в игре.

3. Использовать в работе с детьми старшего дошкольного возраста принцип круговой тренировки.

Для реализации данного педагогического условия с детьми экспериментальной группы проводились занятия методом круговой тренировки, который использовался как один из перспективных путей осуществления тренирующего эффекта.

Занятия проводились в традиционной форме в спортивном зале. Для занятий применялся инвентарь: карточки с обозначением станций, бумажные кружочки, верёвка, скамейка, коврики.

Суть метода круговой тренировки заключается в выполнении специально подобранных упражнений по кругу, последовательного воздействия на все основные группы мышц, и задействование всех детей одновременно.

Для пробуждения интереса и игровой мотивации к выполнению круговой тренировки детям предлагались различные игровые ситуации. Например, инструктор объявляла: «Дети, сегодня мы игрушки-попрыгушки, и вам придётся выполнить различные задания». Ход тренировки таков: дети выбирают карточки с названием станций, им даются описание станций и особенности их прохождения. При этом трое детей, одновременно с объяснениями инструктора, выполняют на «станциях» упражнения.

Далее, дети встают по 3 человека на каждой станции. Инструктор отчётливо произносит название каждой «станции», объясняет двигательное задание, а дети точно выполняют упражнение. По сигналу дети одновременно начинают делать упражнения, затем переходят на другую «станцию».

1-я станция – «Ванька-встанька», где выполняется упражнение на укрепления мышц ног. Описание упражнения: На прямых ногах, не теряя равновесия, дети раскачиваются вправо-влево.

2-я станция – «Мячики», где выполняются прыжки. Описание упражнения: Прыжки на одной, затем на другой ноге. Руки на поясе.

3-я станция – «Кошечка», где дети, подражая кошке, проползают под «забором». Описание упражнения: проползти на животе по коврику под низко натянутой верёвкой, не касаясь её.

4-я станция – «Лягушата», где выполняются прыжки по «кочкам». Описание упражнения: На полу размешены бумажные кружочки на расстоянии 20 см друг от друга (кочки). Дети прыгают по кочкам, не касаясь пола.

5-я станция – «Скалолаз », где дети лазают по гимнастической стенке.

6-я станция – «Илья Муромец», где дети выполняют отжимания от пола.

Весь комплекс состоит из 6 различных упражнений и выполняется примерно за 10-12 минут (время на каждое упражнение до 45 секунд и для перехода на станцию и отдыха – 30-35 секунд).

Упражнения выполнялись с постепенным повышением индивидуальной нагрузки. Более слабые дети начинали с трёх повторений упражнений на каждой станции, более развитые физически с 5 повторений и далее в каждом круге число повторений увеличивалось на одно. Применялось и сокращение времени выполнения упражнений для развития силовой выносливости и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

С ростом уровня физической подготовленности детей использовался интенсивно-интервальный метод круговой тренировки. Упражнения выполнялись с более высокой мощностью, время их выполнения сокращалось до 10-20 секунд, а интервал отдыха увеличивался до 90 секунд.

Сущность метода круговой тренировки сводится к тому, чтобы использовать как можно большее количество снарядов для выполнения упражнений различной направленности, интенсивности и трудности.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились в традиционной форме без учета выделенных педагогических условий.

2.4. Результаты контрольного эксперимента

Физическая подготовленность дошкольников характеризуется совокупностью сформированных физических качеств и двигательных навыков. Для выявления данных параметров после четырёх месячного экспериментального периода было проведено контрольное тестирование, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Протокол тестирования детей на этапе контрольного эксперимента представлен в приложении В – Объединённая таблица № 14 результатов обследования физической готовности детей **экспериментальной** группы после эксперимента таблица и объединённая таблица № 15 результатов обследования физической готовности детей **контрольной** группы после эксперимента.

После получения результатов тестирования был произведён сравнительный анализ полученных результатов, вследствие которого установлена эффективность проведённого эксперимента «Рис.3».

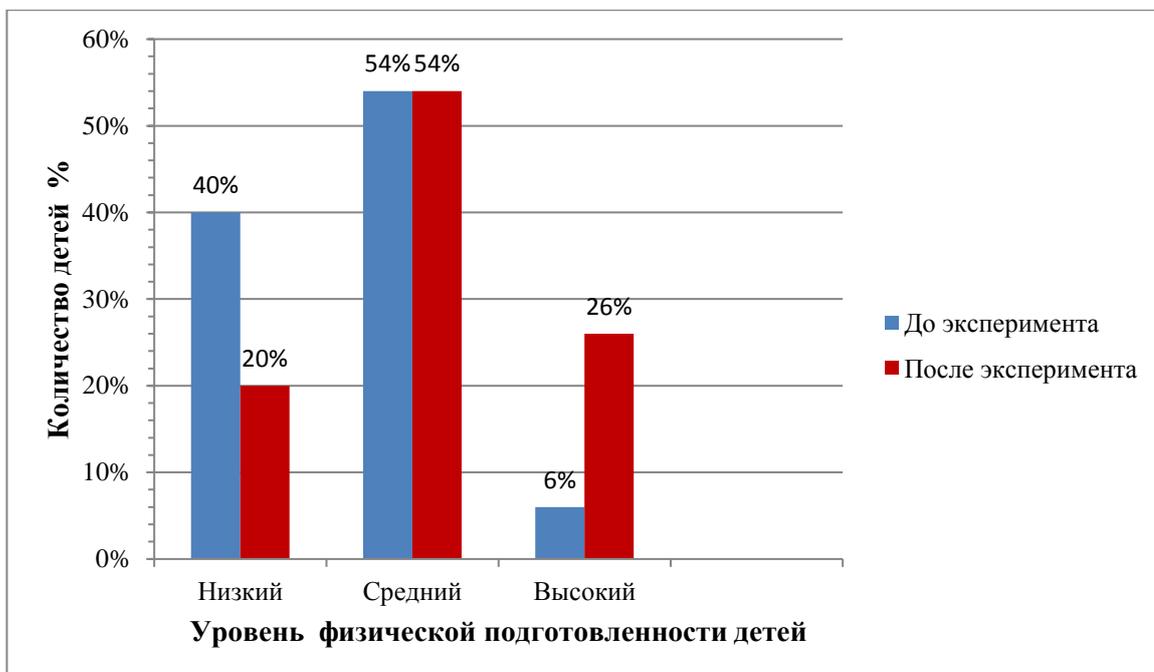


Рис.3. Результаты исследования экспериментальной группы до и после эксперимента

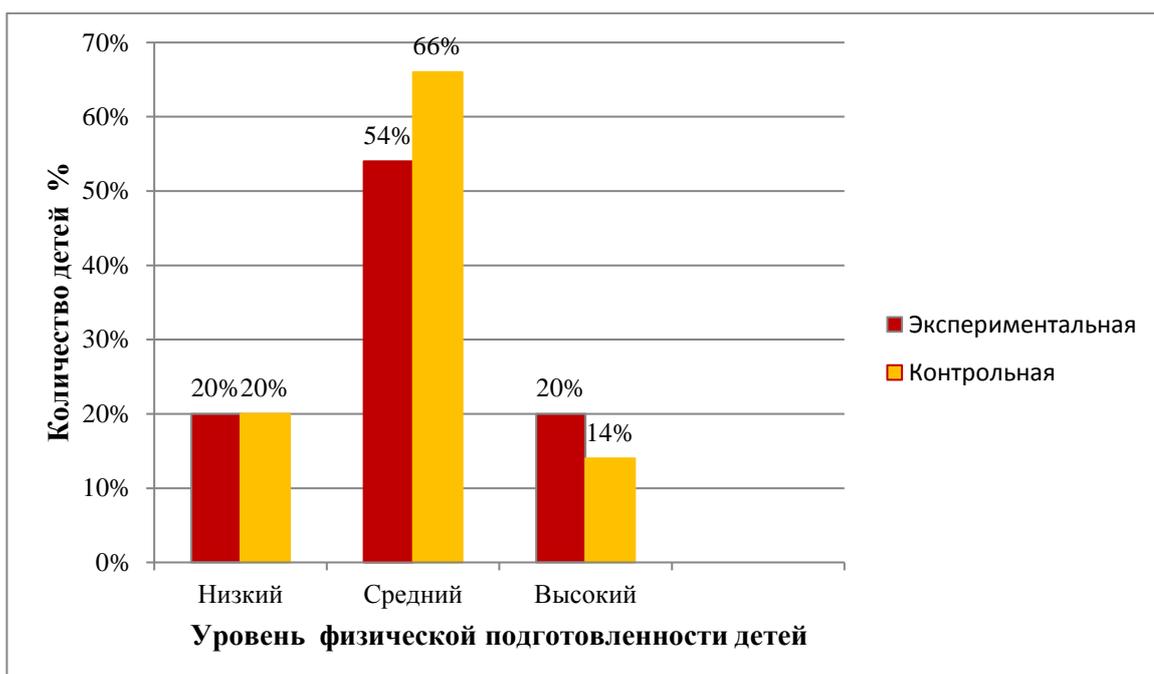


Рис. 4. Сводные результаты исследования контрольной и экспериментальной группы после формирующего эксперимента

Таблица 16

Сравнительные результаты теста обследования физической готовности детей экспериментальной и контрольной групп после эксперимента:

Группа	Критерии оценки	Количество результатов
Экспериментальная	высокий	20%
	средний	54%
	низкий	20%
Контрольная	высокий	14%
	средний	66%
	низкий	20%

Эффективность эксперимента оценивается посредством сравнения показателей физической подготовленности детей в обеих группах до и после проведения эксперимента. В ходе исследования было выявлено, что из 30 обследуемых детей, практически у всех показатели подготовленности улучшились.

Таблица 17

Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп по среднему баллу:

Группа	Показатели до эксперимента (сумма)		Показатели после эксперимента (сумма)	Средний балл улучшения
	высокий	средний		
экспериментальная	1	8	4	3
	8	6	8	0
	6		3	3
контрольная	1	10	2	1
	10	4	10	0
	4		3	1

В результате видно, что средний балл улучшения результатов в экспериментальной группе увеличился на 6 баллов, а в контрольной группе только на 2 балла.

Средний бал экспериментальной группы превышает средний балл контрольной группы на 4 единицы (6-2).

Таблица 18

Сравнение улучшения показателей результатов тестов каждым ребёнком в обеих группах до и после эксперимента:

Группы	Уровень	Показатели по тестам												Балл улуч- шен.
		1 тест (КВ)		2 тест (сек)		3 тест (см)		4 тест (сек)		5 тест (раз)		Итог		
		До	По с	До	По с	До	По с	До	По с	До	По с	Д о	Пос	
Экс- пери- мент.	Высокий	2	3	0	5	2	5	1	4	2	4	7	21	14
	Средний	7	9	9	8	6	8	9	8	8	7	39	40	1
	Низкий	6	3	6	2	7	2	5	3	5	4	29	14	15
Конт- роль- ная	Высокий	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	9	13	4
	Средний	8	9	8	8	9	8	8	8	7	9	40	42	2
	Низкий	5	4	6	5	4	4	5	4	6	3	26	20	6

Согласно данным полученным при тестировании безоговорочно наблюдается тенденция роста развития физических качеств детей в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе показатели намного выше, чем в контрольной, по всем тестам. Так, до начала эксперимента в экспериментальной группе высокого уровня показателей было достигнуто 7раз, а после эксперимента уже 21 раз. В контрольной же группе соответственно до эксперимента 9 раз, а после – только 13. Низкий уровень показателей в экспериментальной группе до эксперимента был показан 29 раз, а после эксперимента только 14 раз, в контрольной группе же группе соответственно до эксперимента низкий уровень был показан 26 раз, а после эксперимента – 20 раз. То есть в экспериментальной группе в результате эксперимента были повышены уровни 30 показателей, а в контрольной группе – только 12.

Но если проанализировать результаты, показанные детьми при прохождении тестов до и после эксперимента, то можно отметить, что в результате дополнительных физических занятий, практически все дети экспериментальной группы улучшили свои показатели, даже если они

остались в пределах того же уровня, что и были до эксперимента. Так, при прохождении первого теста свои показатели улучшили 8 детей, при прохождении второго, третьего и четвёртого улучшили свои показатели все 15 детей, а пятого теста – 12 детей. То есть в результате эксперимента были улучшены 65 показателей из 75.

В контрольной группе свои показатели улучшили при прохождении первого, третьего и четвёртого тестов по 5 детей, второго теста – 7 детей, и пятого теста – 8 детей, причём многие показатели увеличились всего на 1-2 единицы. В результате, без дополнительных занятий были улучшены 30 показателей из 75.

Рассматривая показатели физического развития и их изменения в течение четырёхмесячного эксперимента у детей 6-7 лет, автор данной работы сделала вывод, что практически по всем проведённым измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдался явный прирост. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности даёт основание говорить о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательных качеств детей.

За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Однако анализ результатов эксперимента свидетельствует о том, что физическая подготовленность дошкольников характеризуется совокупностью сформированных физических качеств и двигательных навыков. Для выявления данных параметров после четырёхмесячного экспериментального периода автором проводилось контрольное тестирование, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Протокол тестирования детей на этапе контрольного эксперимента представлен в приложении В.

Эффективность эксперимента оценивалась посредством сравнения показателей физической подготовленности детей в обеих группах до и после проведения эксперимента.

Таким образом, проведённое исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с дополнительным активным использованием подвижных игр

В ходе проведённого эксперимента подтвердилась выдвинутая гипотеза. Поэтому при планировании содержания физического развития дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный эффект, тренирующий вышеназванные физические качества.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Таким образом, представленные результаты тестов и диагностических методик позволяют оценить различные аспекты психомоторного развития детей, наблюдать динамику психофизического развития, использовать данные методики в практической деятельности с дошкольниками в течение 4-х месячного эксперимента.

Итоги тестов и наблюдений показали, что результаты детей из экспериментальной группы, с которыми проводились дополнительные занятия по разработанной программе, оказались более выраженными, по сравнению с контрольной группой.

Сравнительный анализ результатов контрольного этапа эксперимента показал, что физический уровень основных показателей по тестам значительно изменился у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой.

По окончании эксперимента по наблюдениям и расчётам можно утверждать, что в результате организации педагогических условий у детей значительно повысился уровень физической подготовленности, и улучшилась результативность двигательной деятельности.

Использование подвижных и спортивных игр оказало большое влияние на уровень физического развития дошкольников старшей группы. А игры на улице во время прогулок укрепили их здоровье и повысили сопротивляемость организма детей к заболеваниям.

Отсюда следует, что в настоящее время недостаточно физической нагрузки для детей по программе предложенной министерством образования и предлагает, с целью повышения интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, среди детей необходимы новые формы педагогической деятельности, новые методики и технологии.

Данные разработанные материалы могут использоваться инструкторами по физической культуре и воспитателями дошкольных учреждений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённый анализ научно-методической литературы, а также обобщение опыта проделанной работы по разработанной программе с детьми старшего дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания можно широко использовать различные упражнения и тесты, по результатам выполнения которых можно оценить различные стороны физической подготовленности детей от 5 до 7 лет. Многие авторы утверждают, что всестороннее развитие личности и физическое совершенство, несомненно, формируется с раннего детства и имеет огромное значение для человека в течение всей его жизни.

В теоретической части данной работы, на основе изучения специальной литературы были рассмотрены, выявлены и охарактеризованы следующие аспекты:

- физическое состояние детей 6-7 лет, принимающих участие в эксперименте;
- требования к физическим занятиям и упражнениям, развивающим физические способности детей;
- подвижную игру, как одно из главных средств физического развития детей;
- задачи, значение, характеристику, методику организации и проведения игры.

В практической части при рассмотрении данной проблемы мы провели экспериментальную работу на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Сосновоборска Красноярского края.

В эксперименте принимали участие две группы детей (экспериментальная 15 детей и контрольная 15 детей) в возрасте 6-7 лет.

До начала эксперимента с детьми было проведено тестирование по 5-ти параметрам, что позволило выявить их физическую подготовленность.

В формирующей части эксперимента по разработанной программе с детьми проводились игры и занятия, способствующие развитию физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости).

После четырёхмесячного эксперимента было проведено контрольное тестирование, с помощью которого стало возможным увидеть прирост всех показателей психофизического развития в обеих группах. Но показатели детей экспериментальной группы значительно выше, чем контрольной.

Целью нашего исследования была проверка педагогических условий, способствующих физическому развитию детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

В работе охарактеризованы физические качества и раскрыты особенности их развития у детей 5-7 лет и обосновано, что физические качества имеют огромное значение для формирования ребёнка. Развитие детей происходит путём формирования двигательных навыков, включённых в разные формы игровой деятельности, которые применяются в строгой последовательности для совершенствования ребёнка. Рассмотрев влияние подвижных игр и физических упражнений, как основных средств формирования физического развития детей, пришли к выводу, что для развития физических качеств необходимо освоение основных движений, которые развиваются в повседневной деятельности ребёнка на специально организованных физкультурных занятиях, где эмоциональный комфорт имеет немаловажное значение для достижения положительных результатов.

На основании первоначальных диагностических данных, анализа психолого-педагогической и методической литературы были выделены педагогические условия, в рамках которых был разработан и апробирован комплекс подвижных и спортивных игр, способствующих развитию физических качеств детей, который дал положительный результат, что подтверждает контрольное испытание.

В ходе данного исследования решены задачи и достигнута, поставленная цель. Делая вывод, можем предполагать, что в результате

реализации педагогических условий, у детей, принимавших участие в эксперименте, повысился уровень физической подготовленности. Несмотря на большое разнообразие методик физического воспитания в ДОУ, на практике видно, что программа и содержание действующих на сегодняшний день методов физического воспитания в Российской Федерации не вполне соответствуют современным требованиям физической подготовки детей к школе и нуждаются в реформировании. Трёх занятий физической культурой в неделю недостаточно, чтобы обеспечить физическое развитие и социальную адаптацию детей к школе.

Эффективным решением этой проблемы является разработка и внедрение дополнительных форм физического воспитания в практику дошкольного образования. В настоящее время нами разработана, апробируется и внедряется в практику программа дополнительного физического развития в различных аспектах детской деятельности, для детей дошкольных образовательных учреждений г. Сосновоборска, что, несомненно, положительно скажется на разных сторонах практической работы в учреждениях.

Становится совершенно очевидным тот факт, что процесс физического воспитания личности в дошкольном возрасте очень сложный, многогранный и длительный, требующий не только кадровой, материально-технической, методической и диагностической обеспеченности, сотрудничества УДО и ДОУ, но и научной обоснованности и разработанности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]: название ресурса – информационно-правовой портал «Гарант» – Режим доступа: <http://base.garant.ru/>. (Дата обращения 12.12.2017)

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. М., Изд. «Перспектива», 2014, 32 с.

3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Министерства здравоохранения Российской Федерации «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.1.1249-03» от 26 марта 2003 г. № 24. Зарегистрировано в Минюсте РФ 8 апреля 2003 г. № 4392. [Электронный ресурс]: название ресурса – информационно-правовой портал «Гарант» – Режим доступа: <http://base.garant.ru/>. (Дата обращения 23.12.2017)

4. Письмо Минобразования РФ "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 N 65/23-16. [Электронный ресурс]: название ресурса – Консорциум Кодекс Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901764917>. (Дата обращения 18.12.2017)

5. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ: Методическое пособие М.: Изд. «Сфера», 2007, 48 с.

6. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб. Изд. «Питер»; 2008., 400 с.

7. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1990, 176 с.

8. Виноградова Н.А., Морозова Л.Д. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья М.: Изд. «Сфера», 2015 г., 224 с.
9. Волков Б.С., Волкова Н.В. Дошкольная психология. Учебное пособие для ВУЗов. СПб. Изд. «Академический Проект», 2007, 288 с.
10. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. 2006. №3. С.117-122.
11. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии: М. Изд. «Юрайт», 2016, 200 с.
12. Громова О.Е. Спортивные игры для детей: М.: Изд. «Сфера», 2009 г., 128 с.
13. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения: СПб. Изд. ИНТОР, 1996 г., 544 с.
14. Двигательная активность детей в разновозрастных группах / Составитель Жукова Р.А. Волгоград Изд. «Корифей», 2011, 128 с.
15. Деркунская В.А., Ошкина А.А. Игры-эксперименты с дошкольниками. Учебно-методическое пособие М.Изд. «Центр педагогического образования», 2013, 64 с.
16. Детские подвижные игры /Под редакцией Конеевой Е. Ростов н/Д.: Изд. «Феникс», 2006, 256 с.
17. Доман Г., Доман Д., Хаги Б. Как сделать ребёнка физически совершенным: Пер. с англ. М.: Изд. «МЕДИАКИТ», 2013, 264 с.
18. Дошкольная педагогика с основными методиками воспитания и обучения: Учебник для вузов /Под редакцией Гогоберидзе А.Г., Солнцевой О.В.: 2-е издание, переработанное и дополненное: СПб.: Изд. «Питер», 2016, 464 с.
19. Игра и её роль в развитии ребенка дошкольного возраста: Сборник научных трудов /Под ред. Н.Я. Михайленко. М.: Изд. НИИ общей педагогики: 1978 г., 327 с. [Электронный ресурс]: название ресурса –

электронный каталог МПГУ – Режим доступа - <http://lib.omgru.ru/> (Дата обращения 24.10.2018)

20. Игры-забавы на участке детского сада (Составитель Алябьева Е.): М. Изд. «Сфера», 2015, 128 с.

21. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал 2003. № 3. 20 с.

22. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. № 1. с. 91

23. Казаковцева Т.С, Косолапова Т.Л. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. с. 68.

24. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Педагогическая практика студентов по методике физического воспитания (Под редакцией Осокиной Т.И.): М. Просвещение, 2007. [Электронный ресурс]: название ресурса – электронный каталог МПГУ Режим доступа: <http://lib.omgru.ru/>. (Дата обращения 26.11.2017)

25. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М. Просвещение, 1978, 272 с.

26. Колбасина Т.В., Лобурева И.П., Огурцова Г.А. Игры для детей дошкольного возраста (Обучающие, спортивные и др.). М. Изд. «Образ-Компани»: 2006, 192 с.

27. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие. СПб Изд.«Академический Проект», 2015, 432 с.

28. Куркина И.Б. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные процедуры в детском саду: М., Изд. «Образовательные проекты, НИИ школьных технологий», 2008, 176 с.

29. Майер А.А., Давыдова О.И., Воронина Н.В. 555 идей для вовлечения родителей в жизнь детского сада: М. Изд. «Сфера», 2012, 128 с.

30. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений., Изд. АРКТИ, 2000, 58 с.
31. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования: Учебник: М. Изд. «Юрайт», 2014, 448 с.
32. Методические рекомендации к примерной основной образовательной программе дошкольного образования. М. Изд. «Русское слово», 2014., 104 с.
33. Микляева Н.В., Микляева Ю.В. Дошкольная педагогика. Теория воспитания (Бакалавриат): М. Изд. «Academia», 2013, 208 с.
34. Микляева Ю.В., Виноградова Н.А. Теоретические основы дошкольного образования. Учебник: М. Изд. «Юрайт», 2016, 496 с.
35. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Игра с правилами в дошкольном возрасте: СПб. Изд. «Академический Проект», 2002, 160 с.
36. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Как играть с ребёнком: М.Изд. «Обруч», 2012, 176 с.
37. Нечаев М.П., Романова Г.А. Интерактивные технологии в реализации ФГОС дошкольного образования: М. Изд. «Перспектива», 2014, 196 с.
38. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста: СПб Изд. «Детство-Пресс», 2008, 32 с.
39. Павлов И.П. Избранные сочинения: М., Эксмо, 2015, 736 с.
40. Пономарёв Г.Н., Филиппова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников: СПб. Изд. «Детство-Пресс», 2010, 656 с.
41. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: М. «Сфера», 2009, 128 с.
42. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах / Под редакцией Верховкиной М.Е., Атаровой А.Н. СПб. Изд. КАРО, 2015, 112 с.

43. Сазонова Н.П. Дошкольная педагогика: Курс лекций. СПб. Изд. «Детство-Пресс», 2010, 272 с.
44. Семёнова Т.А. Актуальные проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста: Изд. LAPLambertAcademicPublishing: 2014, 120 с.
45. Семёнова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребёнка дошкольного возраста в образовательных организациях: Учебник для вузов. М. Изд. «Инфа-М», 2016, 448 с.
46. Семёнова Т.А. Технология выполнения научно-исследовательской работы по методике физического воспитания детей дошкольного возраста. М. Изд. «Спутник +», 2012, 176 с.
47. Сертакова Н.М. Инновационные формы работы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьёй. СПб. Изд. «Детство-Пресс», 2013, 80 с.
48. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу: М. Изд. «Мозаика-Синтез», 2011, 96 с.
49. Спутник руководителя по физическому воспитанию дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений /Под ред. Филипповой С.О. СПб Изд. «Детство-Пресс», 2011, 416 с.
50. Степаненкова Э.Я., Семёнова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх: М. Изд. «Спутник +», 2013 г., 200 с.
51. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет: М. Изд. «Мозаика-Синтез», 2014, 144 с.
52. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития: (Для вузов). М. Изд. «Academia», 2008, 368 с.
53. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и рекомендации: для занятий с детьми 2-7 лет. М. Изд. «Мозаика-Синтез», 2009, 96 с.

54. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. М. Изд. «Сфера», 2012, 112 с.
55. Трясорукова Т. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. Ростов н/Дону Изд. «Феникс», 2015, 32 с.
56. Турченко В.И. Дошкольная педагогика. М. Изд. НОУ ВПО МПСИ, Флинта, 2012, 256 с.
57. Укрепление здоровья ребёнка в детском саду. Из опыта работы ДООУ: Методическое пособие /Под ред. Верховкиной М.Е. СПб. Изд. КАРО, 2014, 296 с.
58. Физическое развитие дошкольников. Теоретические основы и новые технологии / Составители: Егоров Б., Пересадына Ю.. М.Изд. «Русское слово – учебник», 2015, 112 с.
59. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под редакцией Н.В. Микляевой. М.: Изд. «Сфера», 2015, 224 с.
60. Хрестоматия по детской психологии: От младенца до подростка. Коллектив авторов. М.Изд. МПСИ, 2005, 656 с.
61. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Учебник., М. Просвещение, 1984, 208 с.
62. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н, Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие М. Просвещение, 2006, 220 с.
63. Эльконин Д.Б. Детская психология: учебное пособие для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. Психологии. М. Изд. «Academia», 2011, 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика определения уровня физического развития детей

С целью изучения категорий физических изменений детей во время эксперимента автор дипломной работы ориентировалась на стандартные санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.1249-03, зарегистрированные в Минюсте РФ 8 апреля 2003 г. № 4392 физической подготовленности детей 3-7 лет.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребёнка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки.

При выборе тестов для оценки физических качеств соблюдались следующие условия:

- простота и доступность заданий для детей различного уровня физического развития с учётом возрастных особенностей;
- использование тех движений, которыми дети достаточно хорошо владеют;
- использование простой измерительной аппаратуры (сантиметр, секундомер, линейка);
- тестирование проводилось в игровой форме, это позволило сделать процедуру диагностики интересной и увлекательной.

Физическая подготовленность дошкольников характеризуется совокупностью сформированных физических качеств и двигательных навыков. Для оценки физической подготовленности детей применялись следующие тесты:

1. 20 приседаний за 30 секунд (выносливость).
2. Бег на дистанцию 30 метров (скорость).
3. Прыжки в длину с места (сила).
4. «Фламинго» – стояние на одной ноге (статическое равновесие).

5. Прыжки через скакалку (ловкость, выносливость, гибкость).

1 тест. При определении у детей 6-7 лет физического состояния организма после физической нагрузки, использовался тест 20 приседаний за 30 секунд.

Оценка результатов производилась по степени учащения пульса (норма, если после физической нагрузки пульс учащается на 25-50%) и дыхания (дыхание от 4 до 6 единиц в минуту). Норма, если данные показатели возвращаются к исходным величинам через 2-3 минуты. Отклонениями от нормы считается учащение пульса на 50% и более и значительное увеличение показателей дыхания.

Выносливость детей оценивалась по коэффициенту выносливости (КВ), рассчитывая его по частоте пульсового давления: $КВ = П \times 100 / ПД$, где П – пульс, ПД – пульсовое давление. Согласно этой формуле коэффициент выносливости у детей 5 лет равен 25, 6 лет – 23.

По мере развития выносливости числовые значения КВ снижаются.

После 20 приседаний подсчитывается пульс и время восстановления пульса до нормального состояния.

Для определения пульсового давления с помощью тонометра детям в состоянии покоя и положении сидя замеряется артериальное давление. Верхнее (систолическое, максимальное) давление говорит о работе сердечнососудистой системы, а нижнее (диастолическое, минимальное) указывает на функционирование надпочечников и почек. Разница между систолическими и диастолическими параметрами и есть величина пульсового давления.

2 тест. Скоростные качества детей тестировались с помощью бега на дистанцию 30 метров. Данный тест разработан в исследованиях М.А. Руновой. Показатели детей 6 лет должны быть в следующих пределах: мальчики – 7,8-7 секунд, девочки – 7,8-7.5 секунд.

После пробежки – короткий отдых. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводилась спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, после чего забег повторялся и из двух фиксировался лучший результат.

3 тест. Определение скоростно-силовых качеств измеряется по результатам прыжков в длину с места. Использовался тест Н.А. Ноткиной и Г.А. Лесковой.

Этот тест самый популярный для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Определение скоростно-силовых качеств проводится с помощью прыжков в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно. При приземлении запрещается опираться руками позади себя. После прыжка сантиметровой лентой замеряется длина прыжка, то есть расстояние от линии старта до пятки ближней к старту ноги с точностью до 1 см.

Если ребёнок после приземления падает или делает шаг назад, то эта попытка засчитывается, и фиксируется результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения интереса детей к прыжкам и их активности на расстоянии 15-20 см за матом и друг от друга рекомендуется разместить несколько ярких игрушек, и ребёнку предлагается допрыгнуть до самой дальней из них. Всего делается три попытки, и фиксируется лучший результат.

Нормативы показателей прыжков в длину с места (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5-6 лет	Мальчики	101.0 и >	88.0 – 100.0	87.0 и <
	Девочки	100.0 и >	86.3 – 99.0	85.0 и <

4 тест. Определение ловкости и координационных способностей проводится при помощи теста на статическое равновесие

«Фламинго». Этот тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Для выполнения теста ребёнок становится в стойку на одной ноге, другая нога согнута и отведена под углом 90° и стопой приставлена к колену стоящей ноги. Затем следует 30 секундней отдых, и тест повторяется, но уже с опорой на противоположную ногу. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Нормативы теста «Фламинго» для детей 6 лет – равновесие на одной ноге: мальчики от 15,1 до 27,9 секунд; девочки от 13,7 до 26,7 секунд.

5. Для тестирования ловкости и выносливости использовался тест – прыжки через скакалку. До начала прыжков для каждого ребёнка подбирается скакалка правильной длины. Для этого ребёнок становится обеими ногами на середину скакалки и натягивает её. Если концы скакалки достают до подмышек, то это и есть правильная длина для данного ребёнка. Ребёнок прыгает через скакалку, а инструктор по физкультуре считает количество прыжков. Всего проводится две попытки, и засчитывается лучший результат.

Для девочек норма прыжков через скакалку без остановки 25 раз, а для мальчиков – 10 раз.

**Результаты контрольных испытаний уровня физического развития детей
до эксперимента**

Таблица 1

**Коэффициент выносливости у детей экспериментальной группы до
начала эксперимента**

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Аня К., 6,7 лет	24	средний
2	Аркадий С., 6 лет	22	средний
3	Вика П., 6.4 лет	28	низкий
4	Галя В., 6,2 лет	23	средний
5	Гриша Т., 6,3 лет	24	средний
6	Глеб М., 6.10 лет	19	высокий
7	Зарина С., 6,5 лет	24	средний
8	Костя Ш., 6,7 лет	23	средний
9	Маша С., 6,9 лет	26	низкий
10	Медина И., 6,2 лет	28	низкий
11	Оля А., 6,5 лет	25	низкий
12	Саша К., 6,3 лет	23	средний
13	Света Д., 6,9 лет	20	высокий
14	Тимур С., 5.9 лет	29	низкий
15	Юсуф Т., 6,11 лет	25	низкий

Коэффициент выносливости у детей контрольной группы до начала эксперимента

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Арина О., 6,8 лет	23	средний
2	Боря Ф., 6,6 лет	24	средний
3	Дима У., 6,4 лет	23	средний
4	Зухра Л., 6,1 лет	28	низкий
5	Иван Р., 6,6 лет	20	высокий
6	Катя Л., 6,9 лет	26	низкий
7	Кира З., 6.1 лет	23	средний
8	Коля Р., 6,3 лет	24	средний
9	Максим Р., 6,2 лет	28	низкий
10	Маша В., 6,8 лет	24	средний
11	Настя Е., 6,3 лет	26	низкий
12	Наташа Т., 6,5 лет	23	средний
13	Олег Д., 6.7 лет	19	высокий
14	Стас К., 6,9 лет	23	средний
15	Эдик К., 6,2 лет	26	низкий

**Результаты скоростных качеств у детей экспериментальной группы до
начала эксперимента в секундах**

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Аня К. 6,7 лет	7,9	низкий
2	Аркадий С., 6 лет	7,7	средний
3	Вика П., 6.4 лет	7,6	средний
4	Галя В., 6,2 лет	7,9	низкий
5	Гриша Т., 6,3 лет	7,5	средний
6	Глеб М., 6.10 лет	7,4	средний
7	Зарина С., 6,5 лет	8,1	низкий
8	Костя Ш., 6,7 лет	7,2	средний
9	Маша С., 6,9 лет	7,7	средний
10	Медина И., 6,2 лет	7,9	низкий
11	Оля А., 6,5 лет	8,0	низкий
12	Саша К., 6,3 лет	7,1	средний
13	Света Д., 6,9 лет	7,6	средний
14	Тимур С., 5.9 лет	7,4	средний
15	Юсуф Т., 6,11 лет	7,8	низкий

Результаты скоростных качеств у детей контрольной группы до начала эксперимента в секундах

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Арина О., 6,8 лет	8,0	низкий
2	Боря Ф., 6,6 лет	7,5	средний
3	Дима У., 6,4 лет	7,6	средний
4	Зухра Л., 6,1 лет	7,9	низкий
5	Иван Р., 6,6 лет	7,0	высокий
6	Катя Л., 6,9 лет	7,7	средний
7	Кира З., 6.1 лет	7,8	средний
8	Коля Р., 6,3 лет	7,3	средний
9	Максим Р., 6,2 лет	7,6	средний
10	Маша В., 6,8 лет	7,9	низкий
11	Настя Е., 6,3 лет	7,9	Низкий
12	Наташа Т., 6,5 лет	7,6	средний
13	Олег Д., 6.7 лет	8,3	низкий
14	Стас К., 6,9 лет	7,3	средний
15	Эдик К., 6,2 лет	8,4	низкий

**Результаты выполнения прыжка детьми экспериментальной группы до
начала эксперимента в сантиметрах**

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Аня К. 6,7 лет	84	низкий
2	Аркадий С., 6 лет	85	низкий
3	Вика П., 6.4 лет	85	низкий
4	Галя В., 6,2 лет	91	средний
5	Гриша Т., 6,3 лет	106	высокий
6	Глеб М., 6.10 лет	107	высокий
7	Зарина С., 6,5 лет	83	низкий
8	Костя Ш., 6,7 лет	99	средний
9	Маша С., 6,9 лет	84	низкий
10	Медина И., 6,2 лет	98	средний
11	Оля А., 6,5 лет	85	низкий
12	Саша К., 6,3 лет	100	средний
13	Света Д., 6,9 лет	93	средний
14	Тимур С., 5.9 лет	87	низкий
15	Юсуф Т., 6,11 лет	98	средний

**Результаты выполнения прыжка детьми контрольной группы до начала
эксперимента в сантиметрах**

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Арина О., 6,8 лет	82	низкий
2	Боря Ф., 6,6 лет	108	высокий
3	Дима У., 6,4 лет	97	средний
4	Зухра Л., 6,1 лет	90	средний
5	Иван Р., 6,6 лет	99	средний
6	Катя Л., 6,9 лет	98	средний
7	Кира З., 6.1 лет	84	низкий
8	Коля Р., 6,3 лет	89	средний
9	Максим Р., 6,2 лет	95	средний
10	Маша В., 6,8 лет	92	средний
11	Настя Е., 6,3 лет	85	низкий
12	Наташа Т., 6,5 лет	83	низкий
13	Олег Д., 6.7 лет	104	высокий
14	Стас К., 6,9 лет	97	средний
15	Эдик К., 6,2 лет	94	средний

**Результаты удержания равновесия детьми экспериментальной группы
до начала эксперимента в секундах**

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Аня К. 6,7 лет	21	средний
2	Аркадий С., 6 лет	15	низкий
3	Вика П., 6.4 лет	20	средний
4	Галя В., 6,2 лет	17	средний
5	Гриша Т., 6,3 лет	24	средний
6	Глеб М., 6.10 лет	29	высокий
7	Зарина С., 6,5 лет	18	средний
8	Костя Ш., 6,7 лет	21	средний
9	Маша С., 6,9 лет	13	низкий
10	Медина И., 6,2 лет	14	низкий
11	Оля А., 6,5 лет	14	низкий
12	Саша К., 6,3 лет	19	средний
13	Света Д., 6,9 лет	25	средний
14	Тимур С., 5.9 лет	14	низкий
15	Юсуф Т., 6,11 лет	21	средний

**Результаты удержания равновесия детьми контрольной группы до
начала эксперимента в секундах**

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Арина О., 6,8 лет	21	средний
2	Боря Ф., 6,6 лет	28	высокий
3	Дима У., 6,4 лет	21	средний
4	Зухра Л., 6,1 лет	11	низкий
5	Иван Р., 6,6 лет	20	средний
6	Катя Л., 6,9 лет	15	низкий
7	Кира З., 6.1 лет	19	средний
8	Коля Р., 6,3 лет	22	средний
9	Максим Р., 6,2 лет	16	низкий
10	Маша В., 6,8 лет	21	средний
11	Настя Е., 6,3 лет	14	низкий
12	Наташа Т., 6,5 лет	20	средний
13	Олег Д., 6.7 лет	31	высокий
14	Стас К., 6,9 лет	25	средний
15	Эдик К., 6,2 лет	14	низкий

**Количество прыжков через скакалку, сделанные детьми
экспериментальной группы до начала эксперимента**

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Аня К. 6,7 лет	27	высокий
2	Аркадий С., 6 лет	7	средний
3	Вика П., 6.4 лет	28	высокий
4	Галя В., 6,2 лет	23	средний
5	Гриша Т., 6,3 лет	4	низкий
6	Глеб М., 6.10 лет	6	средний
7	Зарина С., 6,5 лет	8	низкий
8	Костя Ш., 6,7 лет	8	средний
9	Маша С., 6,9 лет	14	низкий
10	Медина И., 6,2 лет	16	средний
11	Оля А., 6,5 лет	14	низкий
12	Саша К., 6,3 лет	8	средний
13	Света Д., 6,9 лет	21	средний
14	Тимур С., 5.9 лет	6	средний
15	Юсуф Т., 6,11 лет	4	низкий

Количество прыжков через скакалку, сделанные детьми контрольной группы до начала эксперимента

№ п/п	Имя, фамилия, возраст	Коэффициент выносливости	Критерии оценки
1	Арина О., 6,8 лет	9	низкий
2	Боря Ф., 6,6 лет	11	высокий
3	Дима У., 6,4 лет	7	средний
4	Зухра Л., 6,1 лет	17	средний
5	Иван Р., 6,6 лет	4	низкий
6	Катя Л., 6,9 лет	20	средний
7	Кира З., 6.1 лет	10	низкий
8	Коля Р., 6,3 лет	6	средний
9	Максим Р., 6,2 лет	6	средний
10	Маша В., 6,8 лет	28	высокий
11	Настя Е., 6,3 лет	9	низкий
12	Наташа Т., 6,5 лет	20	средний
13	Олег Д., 6.7 лет	4	низкий
14	Стас К., 6,9 лет	8	средний
15	Эдик К., 6,2 лет	4	низкий

**Объединённая таблица результатов обследования физической
готовности детей экспериментальной группы до эксперимента**

Имя, фамилия, возраст	Критерии оценки	Физическая подготовленность детей по тестам					
		1 тест КВ	2 тест (сек)	3 тест (см)	4 тест (сек)	5 тест (раз)	Уровень развития
Аня К. 6,7 лет	высокий					27	
	средний	24			21		+
	низкий		7,9	84			
Аркадий С. 6 лет	высокий						
	средний	22	7,7			7	+
	низкий			87	15		
Вика П. 6.4 лет	высокий					28	
	средний		7,6		20		+
	низкий	28		85			
Галя В., 6,2 лет	высокий						
	средний	23		91	17	23	+
	низкий		7,9				
Гриша Т. 6,3 лет	высокий			106			
	средний	24	7,5		24		+
	низкий					4	
Глеб М. 6.10 лет	высокий	19		107	29		+
	средний		7,4			6	
	низкий						
Зарина С. 6,5 лет	высокий						
	средний	24			18		
	низкий		8,1	83		11	+
Костя Ш., 6,7 лет	высокий						
	средний	23	7,2	99	21	8	+
	низкий						
Маша С., 6,9 лет	высокий						
	средний		7,7				
	низкий	26		84	13	14	+
Медина И. 6,2 лет	высокий						
	средний			98		16	
	низкий	28	7,9		14		+

Оля А., 6,5 лет	высокий						
	средний						
	низкий	25	8,0	85	14	12	+
Саша К., 6,3 лет	высокий						
	средний	23	7,1	100	19	8	+
	низкий						
Света Д., 6,9 лет	высокий	20					
	средний		7,6	93	25	21	+
	низкий						
Тимур С. 5.9 лет	высокий						
	средний		7,4			6	
	низкий	29		87	14		+
Юсуф Т. 6,11 лет	высокий						
	средний			98	21		
	низкий	25	7,8			4	+
Общие показатели по тестам	высокий	2	0	2	1	2	7
	средний	7	9	6	9	8	39
	низкий	6	6	7	5	5	29

Таблица 12

**Объединённая таблица результатов обследования физической
готовности детей контрольной группы до эксперимента**

Имя, фамилия, возраст	Критерии оценки	Физическая подготовленность детей по тестам					
		1 тест КВ	2 тест (сек)	3 тест (см.)	4 тес (сек)	5 тест раз	Уровень развития
Арина О 6,8 лет	высокий						
	средний	23			21		
	низкий		8,0	82		9	+
Боря Ф., 6,6 лет	высокий			108	28	11	+
	средний	24	7,5				
	низкий						
Дима У., 6,4 лет	высокий						
	средний	23	7,6	97	21	7	+
	низкий						

Зухра Л. 6,1 лет	высокий						
	средний			90		17	
	низкий	28	7,9		11		+
Иван Р. 6,6 лет	высокий	20	7,0				
	средний			99	20		+
	низкий					4	
Катя Л., 6,9 лет	высокий						
	средний		7,7	98		20	+
	низкий	26			15		
Кира З., 6.1 лет	высокий						
	средний	23	7,8		19		+
	низкий			84		10	
Коля Р., 6,3 лет	высокий						
	средний	24	7,3	89	22	6	+
	низкий						
Максим Р., 6,2 лет	высокий						
	средний		7,6	95		6	+
	низкий	28			16		
Маша В. 6,8 лет	высокий					28	
	средний	24		92	21		+
	низкий		7,9				
Настя Е., 6,3 лет	высокий						
	средний						
	низкий	26	7,9	85	14	9	+
Наташа Т., 6,5 лет	высокий						
	средний	23	7,6		20	20	+
	низкий			83			
Олег Д. 6.7 лет	высокий	19		104	31		
	средний						+
	низкий		8,3			4	
Стас К., 6,9 лет	высокий						
	средний	23	7,3	97	25	8	+
	низкий						
Эдик К. 6,2 лет	высокий						
	средний			94			
	низкий	26	8,4		14	4	+

Общие показатели по тестам	высокий	2	1	2	2	2	9
	средний	8	8	9	8	7	40
	низкий	5	6	4	5	6	26

Таблица 13

**Результаты тестов обследования физической готовности детей до
эксперимента**

Группа	Критерии оценки	Количество результатов
Экспериментальная	высокий	1
	средний	8
	низкий	6
Контрольная	высокий	1
	средний	10
	низкий	4

Результаты контрольных испытаний уровня физического развития детей после эксперимента

Таблица 14

Объединённая таблица результатов обследования физической готовности детей экспериментальной группы после эксперимента

Имя, фамилия, возраст	Критерии оценки	Физическая подготовленность детей по тестам					
		1 тест КВ	2 тест (сек)	3 тест (см)	4 тест (сек)	5 тест (раз)	Уровень развития
Аня К. 6,7 лет	высокий					31	
	средний	23	7,2		25		+
	низкий			88			
Аркадий С. 6 лет	высокий		6,9	102	26		+
	средний	22				7	
	низкий						
Вика П. 6.4 лет	высокий				26	31	
	средний	24	7,5	88			+
	низкий						
Галя В., 6,2 лет	высокий					26	
	средний	23	7.7	93	21		+
	низкий						
Гриша Т. 6,3 лет	высокий	22		110	27		+
	средний		7,3			7	
	низкий						
Глеб М. 6.10 лет	высокий	19	6,5	118	32		+
	средний					8	
	низкий						
Зарина С. 6,5 лет	высокий						
	средний	23	7,5	87	20		+
	низкий					16	
Костя Ш., 6,7 лет	высокий		6,9	102			
	средний	23			23	8	+
	низкий						
Маша С., 6,9 лет	высокий						
	средний		7,6				

	низкий	25		86	16	16	+
Медина И. 6,2 лет	высокий						
	средний			99		19	
	низкий	26	7,8		15		+
Оля А., 6,5 лет	высокий						
	средний	24	7,7	88	17		+
	низкий					15	
Саша К., 6,3 лет	высокий		6,8	105			
	средний	23			22	8	+
	низкий						
Света Д., 6,9 лет	высокий	20	7,4			25	+
	средний			96	26		
	низкий						
Тимур С. 5.9 лет	высокий						
	средний	24	7,2	91		7	+
	низкий				18		
Юсуф Т. 6,11 лет	высокий						
	средний			99	22		
	низкий	25	7,7			5	+
Общие показатели по тестам	высокий	3	5	5	4	4	21
	средний	9	8	8	8	7	40
	низкий	3	2	2	3	4	14

Таблица 15

**Объединённая таблица результатов обследования физической
готовности детей контрольной группы после эксперимента**

Имя, фамилия, возраст	Критерии оценки	Физическая подготовленность детей по тестам					
		1 тест КВ	2 тест (сек)	3 тест (см.)	4 тес (сек)	5 тест раз	Уровень развития
Арина О 6,8 лет	высокий						
	средний	22			21		
	низкий		8,0	80		14	+
Боря Ф., 6,6 лет	высокий			107	28	11	+
	средний	24	7,5				
	низкий						

Дима У., 6,4 лет	высокий			100			
	средний	23	7,5		20	7	+
	низкий						
Зухра Л. 6,1 лет	высокий						
	средний		7,6	89		20	+
	низкий	27			14		
Иван Р. 6,6 лет	высокий	20	7,1				
	средний			98	20	6	+
	низкий						
Катя Л., 6,9 лет	высокий						
	средний		7,7	97		19	+
	низкий	26			17		
Кира З., 6.1 лет	высокий						
	средний	23	7,6		19		+
	низкий			86		14	
Коля Р., 6,3 лет	высокий		7,0				
	средний	23		88	20	7	+
	низкий						
Максим Р., 6,2 лет	высокий					9	
	средний		7,6	97			+
	низкий	25			17		
Маша В. 6,8 лет	высокий					27	
	средний	24			20		+
	низкий		7,8	90			
Настя Е., 6,3 лет	высокий						
	средний			87	19		
	низкий	26	7,9			15	+
Наташа Т., 6,5 лет	высокий				25		
	средний	23	7,6			20	+
	низкий			83			
Олег Д. 6.7 лет	высокий	19		102	30		+
	средний					6	
	низкий		7,8				
Стас К., 6,9 лет	высокий						
	средний	23	7,4	99	23	7	+
	низкий						

Эдик К. 6,2 лет	высокий						
	средний	24		93		6	+
	низкий		8,1		16		
Общие показатели по тестам	высокий	2	2	3	3	3	13
	средний	9	8	8	8	9	42
	низкий	4	5	4	4	3	20

Таблица 16

**Сравнительные результаты теста обследования физической готовности
детей экспериментальной и контрольной групп после эксперимента**

Группа	Критерии оценки	Количество результатов
Экспериментальная	высокий	4
	средний	8
	низкий	3
Контрольная	высокий	2
	средний	11
	низкий	2

Таблица 17

**Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной
групп по среднему баллу**

Группа	Показатели до эксперимента (сумма)		Показатели после эксперимента (сумма)	Средний балл улучшения
экспериментальная	высокий	1	4	3
	средний	8	8	0
	низкий	6	3	3
контрольная	высокий	1	2	1
	средний	10	10	0
	низкий	4	3	1

Сравнение улучшения показателей результатов тестов каждым ребёнком в обеих группах до и после эксперимента

Группы	Уровень	Показатели по тестам												Балл улуч- шен.
		1 тест (КВ)		2 тест (сек)		3 тест (см)		4 тест (сек)		5 тест (раз)		Итого		
		До	По с	До	По с	До	По с	До	По с	До	По с	До	Пос	
Экс- пери- мент.	Высокий	2	3	0	5	2	5	1	4	2	4	7	21	14
	Средний	7	9	9	8	6	8	9	8	8	7	39	40	1
	Низкий	6	3	6	2	7	2	5	3	5	4	29	14	15
Конт- роль- ная	Высокий	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	9	13	4
	Средний	8	9	8	8	9	8	8	8	7	9	40	42	2
	Низкий	5	4	6	5	4	4	5	4	6	3	26	20	6

Описание и методика проведения развивающих подвижных игр с детьми экспериментальной группы

Методика проведения подвижных игр обоснована и описана в работах учёных: Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, Т.И. Осокиной.

Дополнительные занятия в экспериментальной группе были организованы во второй половине дня три раза в неделю по 35 минут, и включали все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание и подвижные игры, обеспечивающие наиболее полное развитие двигательных качеств. Каждая из частей занятия решала определённые задачи, в соответствии с которыми подбирались упражнения, продумывалась методика их проведения, заранее производилась подготовка зала и инвентаря для занятия.

Подвижные игры также содержали все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание и другие. Они развивают такие физические качества как ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, способствует укреплению координации движений и умению ориентироваться на местности.

1) Подвижные игры развивающие ловкость, быстроту, силу, выносливость.

Игра «Догони».

Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту, способствовать развитию координации движений, научить работать в паре.

Ход игры: На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2-3 м. По сигналу инструктора дети бегут в прямом направлении на другую сторону площадки, позади стоявший ребёнок старается догнать первого. Важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня подготовки надо менять фору – увеличивать или уменьшать

расстояние между играющими детьми. Не следует упускать при этом воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребёнок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старания и успехи.

Игра «Успей поймать».

Цель игры: развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Ход игры: Дети стоят в небольшом кругу. У каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться и быстро поймать мяч на лету, то есть мяч не должен упасть на землю.

Игра «Бери скорее».

Цель игры: развитие мышц, ловкости, быстроты.

Ход игры: Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10-15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Выполнение упражнений в разном темпе также способствует развитию у детей умения прикладывать различные мышечные усилия в соответствии с заданным темпом.

Для развития быстроты наравне с играми использовались различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударах, бросании и толкании лёгких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой.

2) Игры способствующие укреплению координации движений, умению ориентироваться на местности, работать в группе.

Игра «Передай мяч»

Цель игры: развитие мышц, ловкости, быстроты, ответственности.

Ход игры: Дети делятся на 2 команды. Выбираются вместе с детьми капитаны двух команд. Капитаны, советуясь с другими детьми своей команды, придумывают названия для своей команды. Одна команда называется «Светлячки», другая «Звёздочка». Дети встают в две колонны и по сигналу передают резиновый мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит и становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается капитан звена. Варианты передачи: над головой, сбоку, снизу, между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Игра «Поменяйтесь местами».

Цель игры: способствовать развитию ловкости, скорости реакции.

Ход игры: По кругу положена верёвка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от верёвки. По сигналу инструктора, дети, продолжая бежать, не останавливаясь, меняются местами.

Игра «Не задень».

Цель игры: игра способствует закреплению умений контролировать положение тела и ориентации в пространстве, воспитанию находчивости и инициативы.

Ход игры: По кругу расставляются кегли на расстоянии 50-60 см одна от другой. Играющие идут по внешнему за кеглями кругу. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

Для развития ловкости рук применялось упражнение – бросание мяча и ловля его двумя руками.

3) Игры способствующие умению ориентироваться в пространстве, развивать глазомер, мышечную силу рук.

Игра «Ловушка с мячом»:

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции, умение ориентироваться в пространстве, глазомер, мышечная сила рук.

Ход игры: Стоя по кругу, дети передают мяч со словами: «Раз-два-три – мяч скорей бери. Четыре-пять-шесть – вот он, вот он здесь. Семь-восемь-девять – бросай, кто умеет». Тот игрок, у кого на последнее слово оказался в руках мяч, говорит: «Я» и бросает мяч в разбегающихся детей.

Игра «Кто скорее добежит до флажка»

Цель игры: развитие быстроты реакции, умение ориентироваться в пространстве, глазомер, мышечная сила ног, выносливость.

Ход игры: 4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки на расстоянии 12-15 м на скамейках или стульях лежат флажки. По сигналу инструктора: «Раз, два, три – беги», дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей. В игре использовались разные движения: простые – ходьба и бег, и более сложные: ползание по-пластунски, на четвереньках, проход с ведением мяча, прыжки на одной ноге, способствующие развитию выносливости, силы и ловкости.

Для усложнения задач и поддержания интереса к игре применялось дополнительное оборудование. Так, например, использовались игры, где необходимо было пролезать в обруч, пройти по доске, проползти под скамьей, под дугой и другие.

Чередование напряжения и расслабления мышц позволяло совершать движения длительное время, не уставая, и тем самым давало возможность укреплять организм, воспитывать силу и выносливость. Инструктор по физкультуре старалась использовать движения, связанные с работой большого числа мышц. Эти движения доступны и привычны детям, привлекают их своей динамичностью, возможностью применять в игровой деятельности. В этих движениях легко регулируется нагрузка путём

изменения продолжительности и интенсивности их выполнения, введение усложнений.

Особенно показаны упражнения для развития силы и выносливости детям астеноидного типа.

Игра «Лягушки и цапля»

Цель игры: Способствовать развитию силы и выносливости, укреплению мышц ног, скорости реакции.

Ход игры: Один игрок – цапля, догоняет остальных ребят – лягушат. Лягушата убегают от цапли по кочкам, стараясь прыгать на двух ногах, в свой домик (лестница). Тот, кого всё-таки поймали – выходит из игры.

Игра «Охотник и зайцы»:

Цель игры: способствовать развитию силы, выносливости, меткости, координации движений.

Ход игры: Зайцы находились в своих домиках (кружках). В каждом домике по 2-3 зайца. Охотник обходил площадку и возвращался в свой домик, который был расположен с другой стороны площадки. По сигналу инструктора: «Зайцы выбежали на полянку!» все зайцы выбегали из своих домиков и прыгали на двух ногах по всей площадке. По сигналу инструктора: «Охотник!» - зайцы убегали в свои домики, а охотник старался попасть в них мячом, для чего у него имелось 2 небольших мяча.

4) Игры способствующие развитию силы, выносливости, меткости, гибкости, контролю положения тела и ориентации в пространстве, воспитанию находчивости и инициативы.

Игра «Дети и медведи»

Цель игры: развитие скорости реакции, внимания, сообразительности.

Ход игры: В этой игре в качестве инвентаря используется обруч. По сигналу инструктора физподготовки двое детей-«медвежат», держась за руки, начинают ловить остальных детей. Пойманных детей отводят на «льдинку». Когда на «льдинке» будет двое детей, они также берутся за руки и начинают ловить оставшихся ребят. Игра продолжается до тех пор, пока не

будут пойманы все дети. При повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе второго “медвежонка”.

Игра «Автогонки»

Цель игры: развивать внимание, сообразительность, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, закреплять умение контролировать положение тела и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Ход игры: Дети выстраиваются в колонну и по сигналу инструктора начинают бег змейкой, двигаясь друг за другом, оббегая при этом разнообразные препятствия, кегли. По сигналу бегущий впереди игрок должен уйти в конец «змейки». Если после сигнала ребёнок не уступил место бегущему за ним, он выбывает из игры.

Игра «Бабочки и стрекозы».

Цель игры: развивать быстроту движений, ловкость, гибкость, координацию.

Ход игры: Игравшие дети располагаются двумя шеренгами в середине площадки спиной друг к другу, на расстоянии одного шага друг от друга. Командам давались названия - «Бабочки» и «Стрекозы». Инструктор, стоя сбоку площадки, называла одну из команд. Её игроки как можно быстрее убегают за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Дети другой команды, повернувшись кругом, устремлялись за ними вдогонку. До сколько игроков, не добежавших ещё до черты дома, они дотронулись, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники вновь встают по шеренгам. Инструктор называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить большее число игроков соперника. Усложнение игры: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

Игра «Пожарные на учении»

Цель игры: развивать быстроту движений, ловкость, гибкость, координацию.

Ход игры: По команде инструктора: «Раз, два, три – иди» дети, которые стоят в колонне первые, идут по канату к гимнастической стенке, влезают на неё и дают сигнал «Пожар». Затем они спускаются с лестницы и становятся в свою очередь в колонну. Отмечается тот, кто первым дал сигнал. Игроки продвигаются вперед так, чтобы стоящие вторыми передвинулись на черту старта. Вновь по сигналу «Раз, два, три – иди» дети проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается до тех пор, пока все дети, не побывают на гимнастической стенке. Выигрывает та команда, где оказалось большее число играющих, которые дали сигнал первыми.

5) Игры и упражнения на развитие силовых способностей, выносливости.

Игра «Со скакалкой»

Цель игры развитие силы ног, ловкости, выносливости.

Ход игры: Игроки становятся у стартовой линии. По команде ведущего игроки бегут, прыгая через скакалку. Когда ведущий подаст команду «Стоп», игроки останавливаются. Побеждает тот игрок, у кого будут самые большие прыжки, и он окажется дальше всех.

Проведение занятий стретчингом с детьми экспериментальной и контрольной групп

С детьми проводятся занятия игровым стретчингом. Данные занятия способствуют развитию гибкости, ловкости, общему укреплению здоровья.

В программе «Игровой стретчинг» заложены начала здорового образа жизни, физической культуры, которые связаны с активными движениями, доставляющими ребёнку ощущение радости и праздника.

В ходе занятий инструктор тщательно следит за выполнением правил и анализирует причины их нарушения, а также следит за качеством движений, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием детей на занятиях.

Каждодневные упражнения предотвращают нарушение осанки и деформацию скелета, укрепляют весь организм и вместе с тем оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка.

Упражнение «Самолёт взлетает» укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

Упражнение «Лодочка» укрепляет мышцы спины и брюшного пресса

Комплексы упражнений с использованием гимнастических палок, теннисных ракеток, мячиков, хоккейных клюшек, бит увеличивают мышечное напряжение и растяжку.

Благодаря стретчингу мышцы дольше сохраняют работоспособность, а также становятся более гибкими и эластичными, увеличивается подвижность суставов. Упражнения стретчинга повышают общую двигательную активность, направлены на формирование правильной осанки, развивают эластичность мышц, воспитывают выносливость и старательность.