

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

**НИКИТИНА ТАТЬЯНА ВАЛЕРЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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.

21.05.2018 *И.А. Яценко*

Научный руководитель

к. п. н., доцент Яценко И. А.

21.05.2018 *И.А. Яценко*

Дата защиты 25.06.2018

Обучающийся

Никитина Т.В.

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2018

Красноярск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	6
1.1. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	6
1.2. Цели и задачи физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	16
1.3. Способы и приемы физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	24
<b>ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ</b> .....	37
<b>ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	38
2.1. Диагностика физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	38
2.2. Методические рекомендации по использованию педагогических средств направленных на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.....	48
<b>ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ</b> .....	52
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	56
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	58
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	61

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое здоровье всегда было главной проблемой любого общества. В наше время в условиях ухудшающейся экологии, неправильного питания, компьютерной зависимости, гиподинамии, эта проблема становится наиболее актуальной, поскольку от этого зависит выживание человека как вида. Поэтому очень важно объяснить детям, в чем заключается важность здорового образа жизни.

Дошкольный возраст – это самый решающий этап в формировании фундамента физического и психического здоровья. Известно, что именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Очень важно осуществить формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, а также создать их осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [10, 29, 34].

Общеизвестно, что здоровье человека напрямую зависит от того образа жизни, который он ведет, помимо таких факторов, как наследственность, развитие системы здравоохранения, окружающей экологии.

Актуальность данного исследования определяется необходимостью формирования культуры здорового образа жизни, которая прививается с ранних лет. Правильная здоровая физическая культура, заложенная с детства – это фундамент для развития здоровой нации в будущем.

**Цель исследования:** изучение особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста и разработка методических рекомендаций по использованию соответствующих педагогических средств

**Объект исследования:** физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, педагогические средства физического развития.

**Предмет исследования:** педагогические средства физического развития детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагаем, что физическое развитие детей дошкольного возраста характеризуется рядом особенностей, которые обусловлены индивидуальными возможностями развития детей, а также реализуемой в дошкольной образовательной организации программой физического воспитания.

Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста будет результативным при использовании педагогических средств, соответствующих особенностям физического развития детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с целью и гипотезой сформулированы **задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме физического развития детей старшего дошкольного возраста.

2. На основе анализа современных психологических, педагогических источников определить сущность и содержание базовых понятий исследования: педагогические средства, физическое развитие, физические качества.

3. Выявить актуальный уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста.

4. Разработать методические рекомендации по использованию педагогических средств, обеспечивающих физическое развитие детей старшего дошкольного возраста для педагогов в дошкольной образовательной организации.

В работе были использованы следующие методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы;
- констатирующий эксперимент;
- математическая обработка данных.

**Методика исследования:**

«Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду» по общеобразовательной программе дошкольного образования

«От рождения до школы под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой [28].

В работе проводилось изучение развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось на базе МБДОУ X г. Железногорска в период с 6 февраля по 6 апреля 2018 года.

В исследовании приняли участие 20 детей из двух старших групп.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений А, Б, В.

# ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Дети старшего дошкольного возраста обладают характерными особенностями.

Прежде всего, этот возраст является периодом «первого вытяжения»: ребенок вырастает на 7 – 10 см только за один год. При этом рост 5-летнего ребенка составляет в среднем 106 – 107 см, масса тела - 17 – 18 кг. На шестом году идет средняя прибавка в массе – на 200 г, в росте – на 0,5 см ежемесячно.

К 5 – 6 годам продолжает развиваться опорно-двигательная система. Это относится также к костям (206 костей), которые развиваются неодинаково и изменяются по-разному.

К 6 годам происходит сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода, тогда как не завершено еще сращение частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа. Так как между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, продолжается рост головного мозга. Голова ребенка шести лет составляет в окружности примерно 50 см. Эти размеры нужно учитывать при подготовке к праздникам и подвижным играм.

Что касается окостенения опорных костей носовой перегородки, оно начинается с 3 – 4 лет, но не заканчивается к шести годам. Воспитатель должен учитывать эти данные при проведении подвижных игр и физкультурных упражнений (даже самые маленькие ушибы в районе уха или носа могут привести к травмам) [34, 35, 38].

Наиболее травмоопасными в этом смысле являются упражнения, связанные с уменьшением площади опоры – спрыгивание с опоры, ходьба по скамейке, рейке, когда дети легко теряют равновесие; а также упражнения с

мячом – у ребенка хватает силы, чтобы добросить его до партнера, но не хватает координации, чтобы мяч попал в руки, а не в лицо.

Воспитатель должен прививать детям навыки владения мячом. Хорошо помогают такие игровые упражнения, как: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и другие. Нужно следить, чтобы расстояние между детьми было не больше, чем рекомендовано программой. И только когда у детей уже сформирован соответствующий навык, можно использовать теннисные мячи в старшей группе.

Важно помнить, что позвоночный столб ребенка 5 – 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Если масса тела излишняя, а также, если происходит частое поднятие тяжестей, осанка ребенка нарушается: может появиться плоскостопие, вздутый или отвислый живот, грыжа у мальчиков. Воспитатель всегда следит, насколько усиленно выполнение трудовых поручений. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести какие-то вещи в зал, он должен привлекать одновременно нескольких детей.

Детская кость особенно эластична и гибка, и это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника, например, при падении с качелей, горки, столкновении с санками, лыжами и др. Легко могут возникать также повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Суставы дошкольников тоже формируются непропорционально. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая головку лучевой кости в правильном положении, оказывается слишком свободной. Вследствие этого может возникнуть подвывих, если потянуть малыша за руку. Педагог должен обязательно говорить об этом родителям [1, 3, 5].

Стопа у детей 5 – 7 лет еще не сформирована. Поэтому в этом возрасте возможно появление плоскостопия, причиной его могут стать обувь большего размера, излишняя масса тела, некоторые перенесенные

заболевания. Поэтому воспитатель должен быть внимателен к жалобам детей на усталость и боль в ногах.

Что касается мышц, они развиваются в несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому детям довольно легко даются задания в ходьбе, беге, прыжках, но они испытывают трудности, выполняя упражнения, связанные с работой мелких мышц.

Очень важно развивать у детей устойчивое равновесие. Это происходит при взаимодействии проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, и зависит также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка становятся лучше. При выполнении упражнений на равновесие у девочек есть некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где есть большая площадь опоры. Но возможны и короткие упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.[16, 27, 31].

Благодаря опыту, который уже формируется к 6 годам, а также целенаправленным занятиям физической культурой, игровым упражнениям и подвижным играм, дошкольники выполняют упражнения по технике движений более правильно и осознанно. Они уже умеют дифференцировать свои мышечные усилия, и могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, менять темп.

Дети данного возраста уже хорошо знают направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята могут частично контролировать выполняемые действия и самостоятельно выполнять многие виды упражнений, если им предварительно объяснить, что делать.

Они осознанно воспринимают разучиваемые движения, их двигательные навыки на порядок выше по сравнению с предыдущим возрастным контингентом.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка почти как у взрослого: она составляет более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы нервной системы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Однако, задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций приводит к изменению частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему [4, 11, 13] .

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестраиваются медленно, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам нужно использовать прием создания нестандартной обстановки при проведении подвижных игр.

Что касается развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, и этот процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен.

Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92 – 95 ударов в минуту. Развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается к семи-восемью годам и работа сердца становится более ритмичной.

Строение дыхательной системы дошкольника отличаются от дыхательной системы взрослого. Дыхательные пути значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении часто приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее дефиците количество заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем составляет 1100 – 1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она может увеличиваться в 2 – 7 раз, а при беге – ее больше.

Тесты на общую выносливость у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, при проведении физкультурных занятий на воздухе, общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 – 0,8 км до 1,2 – 1,6 км .

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13 -15 мин).

Потребность в движении у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи называют период от 5 до 7 лет «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога: контролировать двигательную активность своих воспитанников с учетом проявляемой ими

индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

#### Физические нагрузки

К физическим нагрузкам относятся:

- Бег (быстрый, средний, медленный)

Разные виды бега оказывают различное влияние на детский организм, и это можно использовать для решения различных задач физического воспитания. Было замечено, что дети в возрасте 5 - 6 лет могут уже сами определить, как перейти от быстрого бега на средний и медленный.

- Быстрый бег – основной вид упражнений, который широко использовался в играх, эстафетах и самостоятельно детьми.

Обычно использовались дистанции от 10 до 30 м.

Известно, что скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания расстояния [2, 15].

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма дошкольника. Было зафиксировано, что частота пульса при беге увеличивается до 130 уд/мин и может достигать 170-180 уд/мин.

- Челночный бег - один из видов бега, который характеризуется многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может быть различной, как правило, она находится в пределах от 10 м до 100 м. Количество повторов в челночном беге также может быть различным.

Для детей дошкольного возраста максимальная дистанция челночного бега составляет дистанцию от 3м до 10 м.

- Поднимание туловища из положения, лежа на спине
- Наклон вперед из исходного положения стоя
- Повторяющиеся движения.

Было замечено, что для формирования навыков развития быстроты и скоростно-силовых качеств дошкольников, очень хорошо чередовать

быстрый бег с другими движениями, которые будут повторяться в игре или эстафете от 4 до 5 раз с небольшими перерывами:

- прыжки на месте и в длину;
- лазание по лестнице и по канату;
- ходьба (ходьба на носках, пятках, по скамейке, приставными шагами, держась за лестницу, ходьба по уменьшенной площади опоры, и т. д.) [36].

При выполнении заданий необходимо контролировать правильность упражнений, совершаемых детьми, для того, чтобы у них формировалась правильная осанка. Каждое задание, предлагаемое детям, будь то ходьба, бег, лазание по лестнице и другие, должно быть направлено на развитие и укрепление свода стопы.

При проведении занятий важно соблюдать принцип постепенности. Известно, что постепенное увеличение мышечных нагрузок положительно влияет на организм ребенка 5-6 лет и мотивирует к систематическим тренировкам, прививая детям любовь к спорту [21, 29].

Известно, что во время занятий физическими упражнениями в различных видах деятельности, будь-то бег, прыжки и другое, может наступить переутомление. Оно наносит вред ребенку, поскольку это неестественное состояние, которое может привести к чрезмерному износу организма. Однако, при небольшом утомлении происходит усиление обмена веществ и повышается жизненный тонус, который полезен при процессах восстановления, а вот чрезмерное переутомление очень пагубно сказывается на детском организме. Кроме того, нужно принимать во внимание тот факт, что у детей дошкольного возраста часто могут происходить функциональные сдвиги, которые определяются не только объемом и интенсивностью мышечной деятельности, но и формой проведения физических упражнений, поскольку у них еще нет контроля над своим эмоциональным настроением. Их положительные эмоции снижают утомление, а интенсивная деятельность

ведет к концентрации внимания и оно не рассеивается, появляется увлеченность и сосредоточенность.

Необходимо следить за тем, чтобы все вышеперечисленные упражнения выполнялись правильно, а также производился контроль за физическим состоянием дошкольников.

Нужно также уделять большое внимание правильному дыханию детей, как в помещении детского сада во время занятий по физической культуре, так и на улице. Во время занятий на воздухе дети должны научиться дышать через нос и рот, сочетая правильное дыхание с физическими упражнениями на счёт «раз, два, три, четыре».

#### Развитие основных видов движений

При развитии основных видов движений старших дошкольников нужно учитывать некоторые особенности. Так как двигательные навыки и умения дошкольников улучшаются, добавляется скорость, выносливость, быстрота и т. д., появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений [2, 6, 9].

5 - 6 летние дети осознанно воспринимают поставленные перед ними задачи, они уже умеют оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому с помощью словесных указаний и объяснений можно сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

#### Упражнения в ходьбе и беге

Такие упражнения ставят своей задачей выработать легкие, свободные движения с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают также умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге, для совершенствования ходьбы и бега они используют различные упражнения, усложняя их постепенно на основе двигательных навыков, полученных в предыдущей группе.

В старшей группе воспитатель чередует ходьбу и бег, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так например, наиболее трудными для освоения можно считать ходьбу с высоко поднятыми коленями. При такой ходьбе шаги должны быть короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутую в колене ногу нужно поднимать под прямым углом и ставить на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы [2, 7, 11].

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног стопа перекачивается с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств используется бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений - челночный бег. А для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5-2 мин в медленном и среднем темпе на 80-120 м.

#### Упражнения в прыжках

В старшем дошкольном возрасте добавляются новые упражнения. Применяется более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшей группы достаточно хорошо переносят нагрузки, и количество упражнений может быть увеличено. Однако в большей мере следует придавать значению качеству выполнения заданий.

Помимо повторения прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед, обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

### Упражнения в метании

Дети шестого года могут анализировать движения, и это помогает им осваивать различные задания: точно попадать в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросать мяч на дальность. В упражнениях по переброске мяча, бросании и ловле от них требуется достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Дети данного возраста правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями – подбрасывают мяч невысоко (на 50 -60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что говорит о значительном совершенствовании координации движений.

### Упражнения в равновесии

Известно, что сохранение и поддержание равновесия является постоянным и необходимым компонентом любого движения, В старшем дошкольном возрасте это достигается посредством разнообразных упражнений. [9, 12, 22].

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит благодаря достаточно хорошему развитию координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, а также выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости помочь и подстраховать отдельных детей.

### Упражнения в лазанье

При выполнении упражнений в лазанье участвуют разные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями, предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м, лазанье с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и другие.

Показатели физического развития детей старшего дошкольного возраста представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физического развития детей 5-6 лет

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

## 1.2. Цели и задачи физического развития детей старшего дошкольного возраста

Физическое развитие в дошкольных учреждениях представляет собой наличие средств, методов, определенных целей и задач, различных условий и форм работы и мероприятий которые направлены на укрепление здоровья ребенка.

Цель физического развития – сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни для воспитания гармонично и творчески развитой личности; развить следующие жизненные позиции:

- жизнерадостность;
- потребность в занятиях физкультурой и здоровом образе жизни.

Данная цель может быть достигнута при условии, если в ДОО будет организована окружающая среда, которая отвечает следующим критериям:

- безопасная;
- благоприятная (среда для обитания дошкольников дающая детям, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье).

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Границы оптимальной двигательной активности человека зависят от возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья и социально мотивированной потребности поддерживать организм в рабочем тоне [12, 14, 33].

Известно, что в движении нуждаются не только взрослые, но и дети, в частности - дошкольники в возрасте 5 – 6 лет. Этот возраст характеризуется наибольшей активностью у детей. Связано это с тем, что дети становятся более подвижными. Данный период в жизни каждого дошкольника, достигшего возраста 5 – 6 лет, является мощным энергетическим источником как для высшей нервной деятельности ребенка (его поведенческих процессов), так и для функционирования различных внутренних органов. У многих взрослых людей, а также у детей, кинезофилия отсутствует, так как «перекрывается» потребностью экономить энергию или рефлексом лени.

Результатом нехватки движения может стать стресс организма, состояние крайнего эмоционального и физического напряжения.

Кинезофилия ( др. греч. κίνησις – движение, φίλο – любовь – любовь к движению) – это двигательная активность, видовая биологическая потребность в движении. У человека она может быть недостаточной (гипокинезия), оптимальной и избыточной (гиперкинезия).

Известно, что современный стандарт образования позволяет учитывать индивидуальные возможности каждого ребенка. Подготовка дошкольника к обучению в школе может быть эффективной, направленной на развитие личности ребенка, раскрытие его способностей лишь тогда, когда она будет исходить из максимально точного учёта его индивидуальных и возрастных особенностей. Тенденция же к ускоренному прохождению подготовительного этапа обучения может привести к ряду трудновосполнимых потерь как в личностном, так и в психическом развитии ребенка. Результат каждой составляющей детского развития будет неполноценным, если им придается разное значение: например, главный акцент делается на учебе, а физическому воспитанию не уделяется должного внимания, и организм ребенка начинает испытывать стресс от гиподинамии. Соблюдение здоровьесберегающего принципа природосообразности очень важно, так как за последние годы отмечается значительное ухудшение здоровья детей [7].

Для успешного освоения детьми образовательной программы в дошкольных учреждениях, а затем и в начальной школе от поступающих в первый класс требуется предварительная обученность обязательным навыкам по произвольному поведению и развитию психических процессов: памяти, внимания, мышления. Подготовка старших дошкольников к школе проводится в традиционных для них условиях, которые в дальнейшем помогут быть более успешными во время школьного обучения. Данный процесс не всегда сопровождается ограничением детей в движениях. Иногда возникает нарушение важнейшего принципа природосообразности онтогенеза – возрастной кинезофилии [21, 22].

Проблема подготовки детей к школьному обучению на базе ДОО стоит очень остро. Если в дошкольном учреждении не уделять должного внимания физическому воспитанию дошкольников, то в школе дети не смогут правильно развиваться в физическом плане.

Поэтому для полноценного развития физических и двигательных качеств у старших дошкольников выделяют два основных направления:

- общее.
- специальное.

Общее направление – это гармоничное и всестороннее развитие ребенка. Результатом данного процесса выступает мотивационное формирование физической, нравственно-волевой, интеллектуальной, познавательной активности, коммуникативной сфер личности у старших дошкольников и развитие всех видов ее деятельности [9, 11].

Специальное направление, которое включает в себя приобретение детьми знаний и умений, способствующих обеспечению у них успешного усвоения содержания в процессе обучения и воспитания в ДОО, а также усвоения учебного материала в 1-ом классе по основным предметам.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление его здоровья.

В наше время эта проблема становится наиболее острой. Педагоги дошкольных учреждений могут смело подтвердить, что здоровый образ жизни является глобальной социальной проблемой современности. Известно, что само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.

По оценкам ученых, изучающих этот вопрос, здоровье людей на 50 – 55 % зависит именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18 – 20 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 8 – 10 % – от здравоохранения [34].

Многие педагоги-психологи рассматривают психолого-педагогические направления здорового образа жизни вместе с физкультурными работниками

в ДОО с точки зрения сознания человека и его мотивации. Но не стоит забывать и о других точках зрения, поскольку они также имеют право на существование, например, медико-биологическая точка зрения. Однако, особой грани между ними не выделяют, поскольку у них одна цель и одно решение этой проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Многие ученые и педагоги, а также работники по физической культуре в ДОО заметили, что систематические занятия физкультурой – это одна из основных составляющих здорового образа жизни [23]; их можно рассматривать как специфическую форму целесообразной активности человека – деятельности, направленной на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. [25].

Ученые, а также педагоги-психологи не даром говорят о том, что физические упражнения укрепляют не только дух, но и тело человека. «Познавательный интерес как феномен имеет большую значимость в развитии личности школьника, его познавательной сферы. Ученик учится хорошо, охотно, с желанием только тогда, когда ему интересно», - писал Л.Н. Толстой [39].

П. Ф. Каптерев считал, что врожденные органические свойства человека, окружающая его среда и культурные влияния, целенаправленное воздействие дошкольного учреждения привлекают маленького человека именно тем, что там будет еще интереснее, чем ему сейчас, туда, где он узнает что-то новое, доселе ему еще неизвестное [14].

Актуальность здорового образа жизни вызвана зачастую возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с тем, что постоянно происходит усложнение общественной жизни, увеличение рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, которые спровоцированы негативными сдвигами в состоянии здоровья.

Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков у дошкольников – вот главная задача, которую должны ставить перед собой

все педагоги и физкультурные работники в дошкольной образовательной организации.

Старшим дошкольникам в возрасте 5 - 6 лет уже можно говорить о вреде курения, наркотиков и употребления алкоголя, дабы избежать того, чтобы они не помышляли об их употреблении в будущем.

Нельзя забывать и о здоровом питании, которое должно быть умеренным, а также соответствовать возрастным и физиологическим особенностям каждого конкретного человека.

При этом двигательная активность должна присутствовать всегда. Она должна включать в себя:

- физическую активность;
- специальные физические упражнения (логоритмику, специальные зарядки, утренние и после сна) с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- аэробику (с учётом возрастных и физиологических особенностей);
- фитнес (с учётом возрастных и физиологических особенностей).

Также нужно учитывать личную гигиену и приучать дошкольников к общественной гигиене – совокупности гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья и овладения навыками первой помощи. [8, 13, 20].

Известно, что на физиологическое состояние человека большое влияние может оказывать еще его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы выделили также дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие (психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами);
- интеллектуальное самочувствие (способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах);

- позитивное мышление, духовное самочувствие (способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их);

- оптимизм.

Большинство исследователей выделили также «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми.

Известно, что формирование правильного представления о здоровом образе жизни способствует укреплению здоровья человека. Это можно осуществить с помощью применения трех уровней:

- социальном (пропаганда, информационно-просветительская работа);

- инфраструктурном (конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности – наличие свободного времени, материальных средств, профилактических учреждений, экологический контроль);

- личностном (система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада).

Пропаганда здорового образа жизни – это целый ряд мероприятий, которые направлены на популяризацию, и важнейшими из них являются:

- просветительские и выездные программы;

- рассказы в ДОО;

- реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Здоровье детей зависит от многих факторов:

- биологических;

- экологических;

- социальных;

- гигиенических;

- от характера педагогических воздействий.

Также среди многообразия факторов, которые влияют на состояние здоровья, можно смело назвать работоспособность растущего организма, где немаловажную роль играет двигательная активность ребенка [6].

Известно также, что естественная потребность в движении удовлетворяет важнейшему условию всестороннего развития и воспитания ребенка.

Многие исследователи подтверждают тот факт, что благоприятное воздействие на организм оказывает та двигательная активность, которая находится в пределах оптимальных величин.

При гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает ряд негативных для растущего организма последствий, которые ведут к нарушению функции и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия – (чрезмерно большая двигательная активность), ведет к нарушению принципа оптимальной физической нагрузки, которое может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии различных систем организма ребёнка.

Вот поэтому и необходимо уделять особое внимание приобщению детей к физическим нагрузкам и упражнениям уже в дошкольном возрасте, чтобы в дальнейшем они продолжали вести здоровый образ жизни.

Физическое воспитание – это базовый, социальный фундамент формирования у ребенка потребности быть здоровым [17].

В связи с этим дошкольные учреждения ставят перед собой следующие задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья ребенка;
- формирование основ здорового образа жизни;
- поддержание у него бодрого жизнерадостного настроения;

- воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности;
- формирование основ физической культуры;
- потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Вышеперечисленные задачи группируются по трем основным направлениям:

1) Оздоровительные задачи направлены преимущественно на повышение активности и общей работоспособности и укрепление здоровье детей.

2) Образовательные задачи способствуют развитию физических способностей детей, получение знаний о способах укрепления собственного здоровья, а также двигательных умений.

3) Воспитательные задачи направлены на создание интереса к систематическим физкультурным мероприятиям и развитию мотивационной потребности в занятиях физической культурой.

### **1.3. Способы и приемы физического развития детей старшего дошкольного возраста**

Как известно, процесс физического воспитания является неотъемлемой частью сначала дошкольного, а потом и школьного образования. На развитие физических качеств и физического здоровья влияют следующие факторы, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Факторы, влияющие на здоровье человека (по Э. Н. Вайнеру) [4]

Факторы	Удельный вес, % в
Условия и образ жизни	50 – 55
Состояние окружающей среды	20 – 25

Генетические	15 – 20
Медицинское обеспечение	10 - 15

Физическое развитие дошкольников в дошкольной образовательной организации характеризуется следующими физическими качествами:

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству [18].

Ловкость – способность человека к быстрому оперативному и целесообразному освоению новых двигательных действий, которые могут решать двигательные задачи в постоянно изменяющихся условиях.

Координационные способности составляют основу ловкости [2].

Выносливость – это одно из важнейших физических качеств человека, характеризующее его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально [23].

Гибкость – определяется степенью подвижности опорно-двигательного аппарата, с имеющимся особым значением для здоровья.

Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения, влияет на развитие координации [25].

#### Педагогические средства развития физических качеств детей дошкольного возраста

Физическое воспитание – это основа формирования у старших дошкольников потребностей для того, чтобы быть здоровыми и является основой для дальнейшего развития их здоровья. Поэтому можно смело сказать, что физическое воспитание - это базовый, социальный фундамент формирования у ребенка потребности быть здоровым [17, 37].

Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни человека естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них психофизических качеств.

Физическое развитие может рассматриваться в узком и широком значении.

В узком значении под физическим развитием понимается процесс изменения антропометрических показателей (длина тела, масса тела, окружность головы, окружность грудной клетки и др.) и биометрических показателей (артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких, состояние осанки и др.) [37].

В широком значении под физическим развитием понимают развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей и др.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, который выражается как определенный уровень развития физических качеств, приобретаемых двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. Оценивается с помощью специальных нормативов.

Виды средств физического воспитания и виды физических упражнений детей дошкольного возраста представлены на рисунках 1 и 2 в приложении А.

Таблица 3

Средства и методы развития физических качеств

Физическое качество	Критерии оценки	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
1	2	3	4
Быстрота	Время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений	Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый); подвижные игры; скоростное - силовые упражнения: прыжки, метание; упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании лёгких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.	Повторный Переменный (с варьирующими ускорениями). Игровой, соревновательный метод
Ловкость	Нет общего критерия оценки	Общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объёма; подвижные игры; совместные упражнения вдвоём, небольшой группой с мячами, шестами. Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.	Соревновательный, игровой методы
Сила	Килограммы (оценивается абсолютная сила без учета собственной массы и относительная сила – абсолютная сила, делённая на массу человека)	Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами; упражнения, включающие - поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнёра (в парных упражнениях); упражнения, отягощённые массой собственного тела: общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; лазание, ползание).	Метод серийных упражнений; метод интервальных упражнений

1	2	3	4
		Упражнения в основных движениях (различные прыжки и др.)	
Гибкость	Максимальная амплитуда движений, координация	Выполнение физических упражнений с большой амплитудой; стретчинг - система упражнений, направленных на повышение гибкости, подвижности суставов общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	
Выносливость	Время, в течении которого человек выполняет физическую работу	Циклические упражнения: бег, ходьба	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений, или более активных упражнений с небольшими перерывами

Далее мы обратимся к описанию успешного опыта организации физического воспитания в ДОО, направленного на реализацию целей и задач физического развития детей дошкольного возраста.

В данной работе представлена Модель педагогической поддержки физического развития и здоровья дошкольников в ДОО, реализованная в одной из дошкольных организаций.

Модель педагогической поддержки физического развития и здоровья дошкольников в дошкольной образовательной организации

Цель модели:

мобилизовать всех участников педагогического процесса (воспитателей, специалистов, медицинских работников, администрацию, родителей, самих детей на сохранение, укрепление и улучшение здоровья, физического развития дошкольников).

Уровни организации взаимодействия «ребенок-педагог-родитель-врач» в образовательном пространстве ДОО:

- сам ребенок (создание гармонии межличностных отношений в образовательном пространстве, организация взаимопомощи, сотрудничества, доверительных отношений, как условий сохранения и укрепления здоровья);
- организация деятельности образовательного учреждения (создание системы диагностики и объективного контроля здоровья ребенка);
- формирование у всех участников образовательного процесса знаний, представлений о сохранении и укреплении своего и детского здоровья;
- создание положительной эмоциональной атмосферы, целостной системы требований к осуществлению воспитательно-оздоровительной работы и контроля над ее результатами; систематическая и последовательная реализация мероприятий по осуществлению практики здорового образа жизни в образовательной деятельности дошкольного учреждения).

Службы и обслуживающий персонал, задействованные в ДОО в рамках модели

#### 1. Медицинская служба.

Занимается диагностикой физического развития и здоровья дошкольников:

- определение уровня физического развития, группы физкультуры (соответствие весо-ростовых показателей биологическому возрасту).
- определение группы здоровья, группы физкультуры (по состоянию основных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие).
- ЛОР-органов, стоматологические нормы), года, карт индивидуальных рекомендаций врача на каждую возрастную группу.

2. Инструкторы по физической культуре и воспитатели, решают следующие задачи:

- мониторинг уровня физической подготовленности (соответствие развития физических качеств возрастным нормативам) 2 раза в год.

– педагогическая диагностика индивидуального развития дошкольников по образовательной области «Физическое развитие» 2 раза в год.

– элементов словесно-логического мышления, развитие речи, анализ уровня развития когнитивных процессов: внимания (устойчивость, объем), памяти (объем, прочность), воображения, состояния эмоционально-волевой сферы (тревожность, гиперреактивность, гипоактивность и др.) уровня общительности.

#### Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО (оздоровительный блок)

Педагогический персонал занимается организацией физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в соответствии с образовательной программой ДОО образовательная область «Физическое развитие».

Цель:

– формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в соответствии с образовательной программой ДОО образовательная область «Физическое развитие»;

– формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение, укрепление здоровья.

Задачи:

– обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движения; воспитывать красоту, грациозность и выразительность движений; формировать правильную осанку;

– формировать потребность в ежедневной двигательной активности;

– развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений;

– развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях; активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к различным видам спорта.

Виды деятельности, проводимые с детьми в рамках описываемой модели

1. Утренняя гимнастика - ежедневно 8 - 10 мин;
2. Комплексы закаливающих процедур (воздушное закаливание и ходьба босиком после сна) - ежедневно по специальным дрозкам с приклеенными на ткань пуговицами, деревянным роликам и др.;
3. Гигиенические процедуры (мытьё рук и лица, полоскание ротовой полости проточной водой) - ежедневно после каждого приема пищи;
4. Гимнастика после сна – ежедневно;
5. Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке – ежедневно;
6. Физкульт-минутки в середине статического занятия (дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастика, логоритмика) - ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3 – 5 минут;
7. Занятия в бассейне 2 раза в неделю (осень, зима, весна) - 25 минут, первый день по подгруппам, после основных занятий, второй день по подгруппам после полдника;
8. Занятия в спортивных студиях: «Школа мяча», «Звездочки», «Степ-Аэробика» - 30 минут 1 раз в неделю.

Активный отдых

1. физкультурный досуг – 1 раз в месяц 25 минут;
2. физкультурный праздник – 2 раза в год до 60 минут;
3. день здоровья - 5 раз в год;
4. день ОБЖ - 4 раза в год;
5. самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования – ежедневно;
6. самостоятельные, подвижные и спортивные игры – ежедневно;

7. организация питания (завтрак, сок, обед, полдник, ужин) ежедневно кроме выходных и праздничных дней;

Организация взаимодействия с родителями воспитанников

Воспитатели групп, взаимодействуя с родителями воспитанников в ДОО, проводят следующую работу:

- объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка, о необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка;

- помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка, создавая индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации;

- ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;

- информировать родителей через родительские уголки о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение), о негативных факторах (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;

- об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития;

- ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту (совместные с родителями утренние зарядки в выходные дни, подвижные игры на воздухе, занятия в спортивных секциях, создание спортивных уголков в домашних условиях);

- привлечение родителей к участию в спортивных праздниках, днях здоровья, спортивных соревнованиях;

- ознакомление родителей с лучшим опытом семейного физического воспитания;

- привлечение родителей к оказанию помощи в создании условий

для двигательной активности в группе и на участке (изготовление атрибутов и пособий, развивающих различные виды движений).

3. Специалисты по физическому воспитанию проводят с родителями детей следующую работу:

- консультирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;
- информирование родителей по вопросам физического развития в родительских уголках групп;
- привлечение родителей к участию в спортивных праздниках, днях здоровья, спортивных соревнованиях;
- консультирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;
- информирование родителей по вопросам физического развития в родительских уголках групп;
- привлечение родителей к участию в спортивных праздниках, днях здоровья, спортивных соревнованиях.

4. Медицинская служба (медицинские работники) осуществляют следующую работу с родителями воспитанников в ДОО:

- индивидуальные консультации на тему адаптации к условиям ДОО и на тему состояния здоровья детей;
- информирование родителей по вопросам сохранения здоровья и профилактике различных заболеваний через информационные стенды (медицинский кабинет, родительские уголки групп).

5. Психологическая служба (психологи) осуществляет работу с родителями воспитанников непосредственно в группах в ДОО следующим образом:

- консультирование родителей по вопросам развития эмоционально-волевой сферы и др.;
- информирование родителей по вопросам психического развития дошкольников через папку-передвижку «Советы психолога».

## Контроль (контролирующий блок)

Контроль над проведением всех мероприятий проводимых в ДОО и за работой всех его структур осуществляется следующим образом:

### 1. Администрация:

- контроль за правильной организацией непосредственно-образовательной деятельности (сетка занятий) в соответствии с САНПиН;
- контроль за соблюдением графиков работы залов (спортивный, музыкальный, бассейн);
- контроль за соблюдением графика выдачи пищи;
- контроль за соблюдением режимов дня в возрастных группах детского сада;
- контроль за организацией физкультурно-оздоровительной работы специалистов и педагогов возрастных групп.

2. Методическая служба (методисты – старшие воспитатели в ДОО), осуществляет контроль следующим образом:

- оперативный контроль за организацией режимных моментов, прогулок, физкультурно-оздоровительной работы в возрастных группах детского сада;
- контроль за планированием работы в соответствии с образовательной программой ДОО, образовательная область «Физическое развитие» в возрастных группах и специалистов ДОО;
- контроль за организацией образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».

3. Медицинская служба (медицинские работники) осуществляют контроль следующим образом:

- контроль организации питания в возрастных группах ДОО;
- контроль за организацией гигиенических процедур;
- контроль за выполнением профилактических мероприятий;
- контроль за организацией гимнастик, физкультурных занятий, плавания в бассейне.

4. Психологическая служба (психологи в ДОО), осуществляют контроль следующим образом:

– контроль за сохранением благоприятного эмоционально-психологического климата в возрастных группах ДОО.

Технология педагогической поддержки физического развития и здоровья дошкольников – заключаются в том, чтобы помогать ребенку, быть здоровым означает, прежде всего, создание следующих условий:

– создавать резерв физических сил, усиливать энергетику ребенка;

– формировать благоприятную атмосферу, гармонию между ребенком и окружающим миром;

– создавать положительный эмоциональный настрой, оптимистическое видение себя, своего развития.

Содержание воспитательно-образовательной работы включает в себя деятельность:

– по формированию у ребенка и взрослого знаний о своем здоровье и в целом о здоровье человека;

– созданию психической гармонии личности;

– созданию условий для оптимальной двигательной активности и физического развития;

– организации правильного рационального питания, медицинской и психологической работы по восстановлению различных функций организма.

Таблица 4

Развитие физических качеств у детей согласно режиму дня  
в детском саду

Время	Режим дня	Упражнения или название подвижных игр	Физические качества
1	2	3	4
8:10 - 8:15	Утренняя гимнастика	Комплекс упражнений для старшей группы	Быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
9:10 - 9:35 15:55 -16:20	Физкультурное занятие 3 раза в неделю по расписанию	Комплекс упражнений для старшей группы. «Кошка и мыши», «Третий. лишний» и др.	Быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость
15:00 - 15:05	Зарядка после дневного сна	Гимнастика в кроватках, гимнастика с ходьбой на месте по специальным дорожкам с различными мелкими препятствиями босыми ногами	Быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость

## **ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ**

Подводя итоги первой главы, мы выяснили, какими особенностями физического развития должен обладать ребенок старшего дошкольного возраста, определили цели и задачи по физическому развитию, а также описали факторы, которые влияют на здоровье человека. Дали характеристику физическим качествам, развиваемым у детей старшего дошкольного возраста, и выявили средства и методы их развития физических качеств.

Определили цели и задачи физического развития детей старшего дошкольного возраста используемых в дошкольных образовательных организациях.

Исследовали модель педагогической поддержки физического развития и здоровья дошкольников в дошкольной образовательной организации, которая наглядно демонстрирует нам как можно на практике улучшить результаты развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, такие как: быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости.

Данная модель может быть рекомендована к использованию в других дошкольных образовательных организаций.

Дали определения основным понятиям, используемым в работе.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Диагностика физического развития детей старшего дошкольного возраста**

При выборе диагностических методик мы руководствовались положением авторов: Кенеман А.В, Семенова Т.А., Степаненкова Э.Я., Ноткина Н.А, о том что, изучая уровень развития физических качеств, которые в совокупности характеризуют физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы был проведен констатирующий эксперимент. Он проводился на базе МБДОУ Х г. Железногорска Красноярского края в период с февраля по апрель 2018 года. В исследовании приняли участие 20 детей из двух старших групп.

Целью констатирующего эксперимента являлось определение уровня физического развития детей старшего возраста при помощи диагностических методик, направленных на выявление этого уровня.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы исследования использовались следующие методы:

- анализ психолого-педагогической литературы;
- констатирующий эксперимент;
- математическая обработка данных.

Методика исследования:

Изучение физических качеств ребенка на основе программы «От рождения до школы» Н.В. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

При подборе диагностических методик, выявляющих уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста, мы опирались на теоретические положения авторов, среди которых: Е.А Аркин, Р. И. Вавилов, Э.Н. Вайнер, Э.С. Вильчковский, А.В. Кнеман, М.Ю. Кистяковская,

В.М. Клевенко, Н.Н. Кожухов, Л.П. Матвеев, Л.И. Пензулаева и др. [1, 5, 15, 20, 36].

Диагностика уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

Описание методики:

Для определения уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста используют следующие тесты:

1. Тест для определения скоростных качеств - Бег на 30м со старта.

Выбирается ровный участок, на котором рулеткой замеряется отрезок длиной 30 метров и мелом или краской фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного контрольного теста. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещают на 2-3 метра дальше финишной линии [41].

2. Тест для определения общей выносливости - бег на расстояние.

Дистанция представляет собой круг с твёрдым покрытием длиной 5 – 6 лет 120м. По команде «На старт!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» дети начинают бежать по кругу [32].

3. Тест для определения ловкости - бег на 10 метров между предметами.

Определяется временем пробегания 10 - метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные предметы (кубы, кегли, набивные мячи и т.п.), в количестве 10, которые ребёнок огибает один справа, другой слева. Дается несколько попыток. Записывается лучший результат [37].

4. Тест для определения скоростно-силовых качеств:

а) Прыжок в длину с места (сила ног).

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате или в заполненную песком яму. Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается

двумя ногами, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу [41];

б) Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (сила рук). Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребёнка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, записывается лучший результат [41].

5. Тест для определения гибкости - наклон вперёд из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, ластичность мышц и связок). Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус [15].

Обработка полученных данных

Шкала оценки уровней физического развития в баллах:

- низкий уровень – 3 балла.
- средний уровень – 4 балла.
- высокий уровень – 5 баллов.

Критерии оценки и уровни усвоения программы в старшей группе по физическому развитию представлены в приложении А.

- низкий уровень.
- средний уровень.

– высокий уровень.

Таблица 5

Возрастно-половые показатели развития физических качеств  
детей 5 – 6 (лет)

Тестовые задания		Пол ребенка	
		Мальчики	Девочки
1. Быстрота - бег на 30м (с)		8,4 – 9,2	8,9 – 9,2
2. Общая выносливость - бег на расстояние -120м (с)		35,7 – 29,2	
3. Ловкость - бег на 10м между предметами (с)		5,1 – 7,1	7,1 – 7,9
4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	89 – 97	80 – 92
	Метание набивного мяча весом 1кг (см)	190 – 218	164 – 191
5. Гибкость - наклон вперед из положения стоя (см)		3,0 – 6,0	5,0 – 7,0

Результаты изучения развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста по экспериментальной группе заносились в таблицы 6, 7 и представлены ниже.

Таблица 6

Изучение развития физических качеств у детей старшего дошкольного  
возраста в экспериментальной группе

№ Ф.И.О.	Физические качества развития														
	Уровни развития (низкий, средний, высокий)														
	Быстрота			Выносливость			Ловкость			Сила			Гибкость		
	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в
1. Ника А.	3				4			4		3					5
2. Артем В.		4		3			3				4			4	
3. Ярик Д.			5		4		3				4		3		
4. Данил Е.	3			3		5				3				4	
5. Маша И.		4		3	4				5		4		3		
6. Алиса К.	3			3		5		4			4			4	
7. Влад К.		4			4		3			3			3		
8. Софья М.		4			4			4				5			5

№ Ф.И.О.	Физические качества развития														
	Уровни развития (низкий, средний, высокий)														
	Быстрота			Выносливость			Ловкость			Сила			Гибкость		
	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в
9. Толя О.	3			3			3			3			3		
10. Костя М.		4			4			4			4				5
Итого:	12	20	5	15	24	10	12	16	5	12	20	5	12	12	15

Таблица 7

Обработка результатов, полученных в экспериментальной группе по развитию физических качеств и уровням развития в процентах

Физические качества	Уровни развития физических качеств		
	Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	32%	54%	14%
Выносливость	32%	51%	17%
Ловкость	36%	48%	15%
Сила	32%	54%	14%
Гибкость	31%	31%	38%

Расчет развития физических качеств производился по сумме баллов по каждому ребенку в отдельности и затем сводился в общую таблицу.

По результатам таблиц 6 и 7 видно, что физические качества у детей развиваются неодинаково, поскольку каждый ребенок обладает своими природными физическими и индивидуальными данными:

Быстрота – на низком уровне развития физических качеств выявлена у четырех детей и составляет 32%.

Выносливость – на низком уровне развития физических качеств выявлена у пятерых детей и составляет 32%.

Ловкость – на низком уровне развития физических качеств выявлена у четырех детей и составляет 32%.

Сила – на низком уровне развития физических качеств выявлена у четырех детей и составляет 32%.

Гибкость – на низком уровне развития физических качеств выявлена у четырех детей и составляет 31%.

Быстрота - на среднем уровне развития физических качеств выявлена у пятерых детей и составляет 54%.

Выносливость - на среднем уровне развития физических качеств выявлена у шестерых детей и составляет 51%.

Ловкость - на среднем уровне развития физических качеств выявлена у четырех детей и составляет 48%.

Сила – на среднем уровне развития физических качеств выявлена у пятерых детей и составляет 54%. *Гибкость* на среднем уровне развития физических качеств выявлена у трех детей и составляет 31%.

Быстрота – на высоком уровне развития физических качеств выявлена у одного ребенка и составляет 14%.

Выносливость – на высоком уровне развития физических качеств выявлена у двух детей и составляет 17%.

Ловкость - на высоком уровне развития физических качеств выявлена у одного ребенка детей и составляет 15%.

Сила – на высоком уровне развития физических качеств выявлена у одного ребенка и составляет 14%.

Гибкость – на высоком уровне развития физических качеств выявлена у трех детей и составляет 38%.

Результаты изучения развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста по контрольной группе заносились в таблицы 8, 9 и представлены ниже.

Таблица 8

Изучение развития физических качеств у детей старшего дошкольного  
возраста в контрольной группе

№ Ф.И.О.	Физические качества развития														
	Уровни развития (низкий, средний, высокий)														
	Быстрота			Выносливость			Ловкость			Сила			Гибкость		
	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в
1 Кира С.			5		4			4			4		3		
2. Настя С.	3				4		3			3				4	
3. Саша Г.		4		3				4		3			3		
4. Денис Н.	3				4			4				5		4	
5. Катя И.	3				4			4			4			4	
6. Ксения К.	3				4		3			3				4	
7. Алеша Б.	3			3				4			4		3		
8. Маша Б.		4			4		3			3				4	
9. Настя Ф.			5		4			4			4			4	
10. Миша В.		4			4		3					5		4	
Итого:	15	12	10	6	32	0	12	24	0	12	16	10	9	28	0

Таблица 9

Обработка результатов, полученных в контрольной группе по  
развитию физических качеств и уровням развития в процентах

Физические качества	Уровни развития физических качеств		
	Низкий	Средний	Высокий
Быстрота	41%	32%	27%
Выносливость	16%	84%	0%
Ловкость	33%	67%	0%
Сила	32%	42%	26%
Гибкость	24%	76%	0%

Расчет развития физических качеств производился по сумме баллов по каждому ребенку в отдельности и затем сводился в общую таблицу.

По результатам таблиц 8 и 9 видно, что физические качества у детей развиваются неодинаково, поскольку каждый ребенок обладает своими природными физическими и индивидуальными данными:

Быстрота – на низком уровне развития физических качеств выявлена у пятерых детей и составляет 41%.

Выносливость – на низком уровне развития физических качеств выявлена у двух детей и составляет 16%.

Ловкость – на низком уровне развития физических качеств выявлена у четырех детей и составляет 33%.

Сила – на низком уровне развития физических качеств выявлена у четырех детей и составляет 32%.

Гибкость – на низком уровне развития физических качеств выявлена у троих детей и составляет 24%.

Быстрота – на среднем уровне развития физических качеств выявлена у троих детей и составляет 32%.

Выносливость – на среднем уровне развития физических качеств выявлена у восьмерых детей и составляет 84%.

Ловкость – на среднем уровне развития физических качеств выявлена у четырех детей и составляет 67%.

Сила – на среднем уровне развития физических качеств выявлена у четырех детей и составляет 54%.

Гибкость – на среднем уровне развития физических качеств выявлена у семерых детей и составляет 76%.

Быстрота – на высоком уровне развития физических качеств выявлена у двух детей и составляет 27%.

Выносливость, ловкость и гибкость – на высоком уровне развития физических качеств у детей не выявлена и составляет 0%.

Сила - на высоком уровне развития физических качеств выявлена у двух детей и составляет 26%.

Сводная таблица 10 результатов развития физических качеств: быстрота, выносливость, ловкость у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной и группе представлена ниже.

Таблица 10

Сводная таблица результатов развития физических качеств: быстрота, выносливость, ловкость у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Физические качества								
	Уровни развития физических качеств								
	Быстрота			Выносливость			Ловкость		
	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в
Экспериментальная	32%	54%	14%	32%	51%	17%	36%	48%	15%
Контрольная	41%	32%	27%	16%	84%	0%	33%	67%	0%

Сводная таблица 11 результатов развития физических качеств: сила и гибкость у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной и группе представлена ниже.

Таблица 11

Сводная таблица результатов развития физических качеств: сила, гибкость у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Физические качества					
	Уровни развития физических качеств					
	Сила			Гибкость		
	н	ср	в	н	ср	в
Экспериментальная	32%	54%	14%	31%	31%	38%
Контрольная	32%	42%	26%	24%	76%	0%

Гистограммы развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста по экспериментальной и контрольной группе представлены на рисунках 3 и 4.

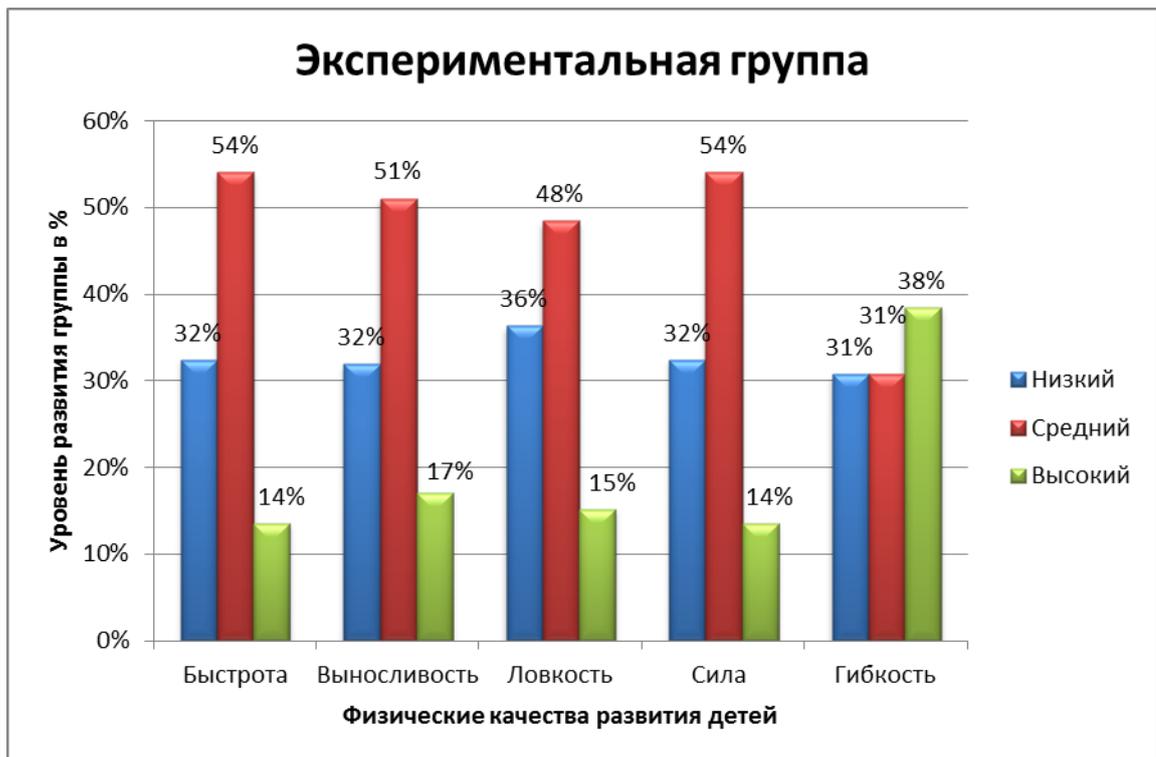


Рис. 3. Гистограмма развития физических качеств у старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе

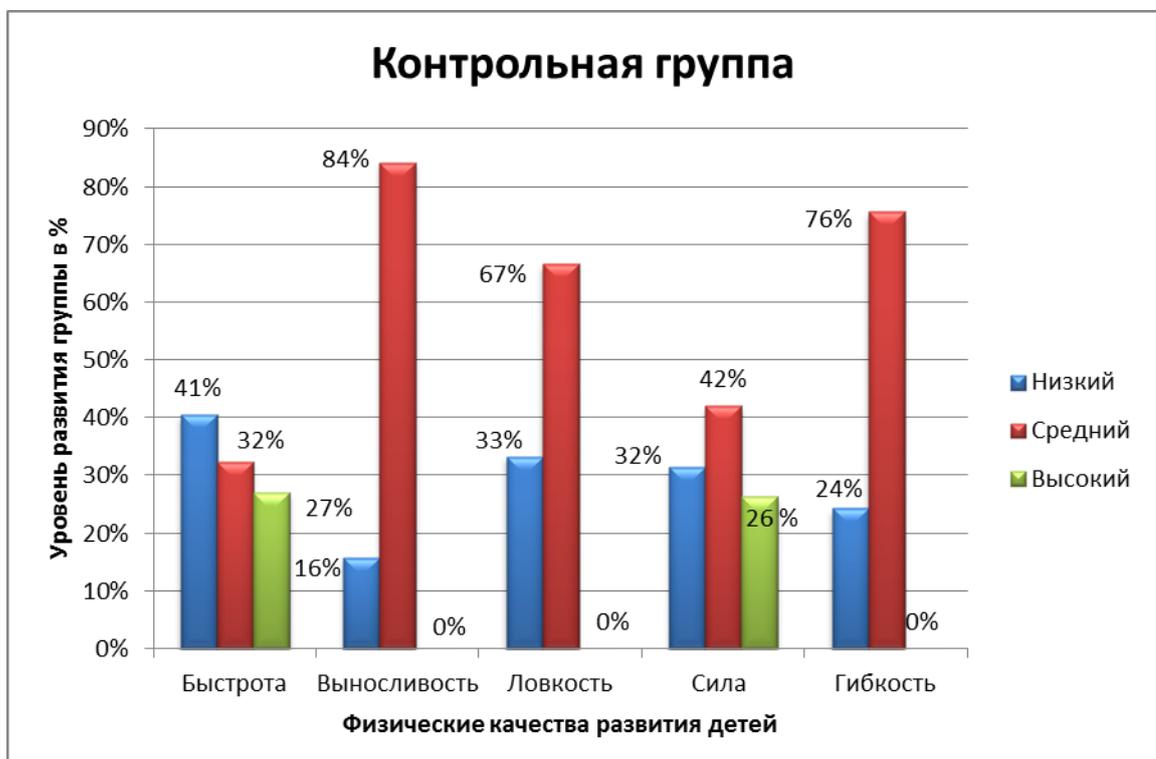


Рис. 4. Гистограмма развития физических качеств у старшего дошкольного возраста в контрольной группе

Каждый ребенок имеет свои определенные физические данные, свой уровень физического развития и обладает индивидуальным темпом и ритмом, который необходимо учитывать на занятиях по физической культуре. Необходимо строить программу по обучению воспитанию и развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста таким образом, чтобы полноценно развивать каждое физическое качество в комплексе, и тем самым помочь детям стать в дальнейшем физически развитыми и здоровыми членами общества.

## **2.2. Методические рекомендации по использованию педагогических средств направленных физическое развитие детей старшего дошкольного возраста**

С учетом полученных данных на констатирующем этапе эксперимента были разработаны методические рекомендации для педагогов в дошкольной образовательной организации, направленные на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

### **Методические рекомендации**

Занятия по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста должны проводиться не меньше трех раз в неделю. Общая продолжительность занятия не должна превышать 30 минут.

Структура проведения занятий по физической культуре.

Существуют общепринятые нормы по структуре проведения занятия, которое состоит из трех частей:

- 1) вводная часть (4 – 6 минут);
- 2) основная часть (18 – 20 минут);
- 3) заключительная часть (3 – 4 минуты).

Вводная часть это та самая часть, где главной задачей воспитателя является организовать детей таким образом, чтобы у них проявился интерес к

дальнейшим действиям, создать эмоциональную, доверительную обстановку в зале, где проводится занятие по физической культуре. [33, 34,35].

Вводная часть занятия начинается с построения детей в шеренгу и приветствия, равнения и проверки осанки, а затем происходит перестроение в колонну. Далее идет легкая разминка и подготовка дошкольников к дальнейшей подвижной деятельности. Детям дается задание пройти, поднявшись на носочки, при этом руки согнуты в локтях и приставлены к туловищу. Упражнение выполняется по кругу, затем постепенно переходим на легкий бег, при этом воспитатель следит за дыханием детей. Дыхание выполняется по следующей схеме: вдох через нос, выдох через рот. После ходьбы на носочках и легкого бега переходим к выполнению приседаний, руки кладутся на колени, делаем подъем вверх на носочки, спина прямая. Упражнение повторяется три, четыре раза.

Физические упражнения – простые элементарные движения, целью которых является систематизация физического развития, посредством действий и комплексов, направленных на развитие физических качеств у детей, таких как ловкость, гибкость, сила, быстрота и выносливость.

Игровые упражнения – вид физических упражнений, в котором игра используется как один из видов детской игровой деятельности направленной на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, при этом физические упражнения сохраняют свою суть.

Игровая деятельность – в дошкольных образовательных организациях делится на два вида:

- Сюжетно-ролевые (игры на бытовые темы; с производственной тематикой; игры-забавы и развлечения).
- Игры с правилами (дидактические игры: с предметами, игрушками; словесные; настольно-печатные; музыкально-дидактические; народные, подвижные игры: сюжетные, бессюжетные, хороводные, с элементами спортивных игр).

Далее педагог предлагает детям выполнить следующее задание. Дети встают прямо, руки ставят на пояс и ноги расставить на ширине плеч, а затем приставными шагами на счет: один, два три, четыре выполнить подскоки галопом, сначала в медленном темпе, затем с небольшим ускорением в течение 1 минуты. Данное упражнение необходимо выполнять в соответствии со строгим соблюдением дистанции, чтобы дети не сталкивались друг с другом. Воспитатель должен следить за выполнением этого задания каждым дошкольником. Необходимо чередование упражнений по ходьбе и бегу. Это необходимо для того, чтобы у детей не происходило снижения качества выполняемых движений, так как это может привести к утомлению от выполнения одинаковых заданий и повторений их раз за разом.

Далее переходим к основной части занятия. Здесь детям предлагаются различные игровые упражнения с различным гимнастическим инвентарем, которое включает мячи; обручи; гимнастические палки; скалки; кубики; кегли; веревки; скамейки.

Обучение различным видам упражнений с гимнастическим инвентарем способствует физическому развитию детей, что положительно влияет на весь детский организм, на отдельные группы мышц и развитие гибкости суставов, при этом происходит полноценное развитие ориентации детей в пространстве, улучшение общего состояния ребенка, а также координации движений [19, 35, 36].

Воспитателю необходимо следить за правильностью выполнения исходных упражнений детьми, поскольку от этого зависит дальнейшее обучение ребенка. Необходимо все время менять исходное положение, чтобы поддерживать у детей интерес к выполнению заданий, а также очень полезно и чередование упражнений между собой. Подготовка спортивного инвентаря заранее весьма облегчит работу педагога. Детей старшей группы следует обучить тому, чтобы они сами умели пользоваться спортивным инвентарем, могли его взять во время занятия и вернуть на место по его окончанию, в тех

случаях, когда им предоставляется свободная спортивно-игровая деятельность.

В заключительной части занятия по физической культуре необходимо провести упражнение на расслабление организма после физических нагрузок. В данном случае больше подойдет упражнение на релаксацию под названием «Глубокое дыхание». На счет: один, два, три, четыре – дети выполняют глубокий вдох носом, идут медленно, не торопясь по кругу. На счет: четыре, три, два, один выдыхают через рот. Данное упражнение совершается в течение 2 – 3 минут, несколько раз. Затем ребята становятся снова в шеренгу и прощаются с воспитателем, который на протяжении всего занятия следит за тем, чтобы все упражнения выполнялись правильно. Он поправляет, направляет, подсказывает дошкольникам на неточности в исполнении.

Существует разработанные виды занятий по физической культуре, которые развивают у детей старшего дошкольного возраста физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу, гибкость.

Занятия должны сочетать в себе комплекс различных физических упражнений направленных на развитие физических качеств у детей для того чтобы они развивались одновременно необходимо чередовать физические упражнения и подвижные игры.

Упражнения на развитие гибкости должны включать в себя повороты туловища и наклоны (в стороны, вправо, влево, вперед) из положения стоя, пролезание через обруч, а также необходимо включать физические упражнения развивающие физическое качество быстроту. Быстрота развивается во время беговых упражнений, таких как бег с препятствиями, челночный бег, различные эстафеты (см. стр. 11, 27- 33).

Пример занятия с детьми старшего дошкольного возраста, в котором развиваются физические качества у детей дошкольного возраста такие как: ловкость и выносливость, силу у детей старшего дошкольного возраста.

Занятие.

Задачи: Тренировать детей строиться в шеренгу. Закрепить выполнение по развитию равновесия и прыганью.

Вводная часть: Построение детей в шеренгу. Проверка равнения и осанки. Затем детям предлагается упражнение игрового характера под названием «Быстро в колонну».

Спортивный инвентарь: Кегли, кубики, обручи, мячи разных цветов (это будет ориентир для построения в колонну).

По сигналу воспитателя дети разбегаются по залу, через 20 – 25 секунд по повторному сигналу они должны занять свое место в своей колонне. Победу одерживает та колонна, в которой дети справились с заданием быстрее, найдя свое место в колонне по своему ориентиру. Игра повторяется несколько раз.

Основная часть: Детям предлагаются различные игровые упражнения.

Упражнение первое: «Пингвины» – рисунок 5.

Инвентарь: мешочки с песком.

Детям раздают мешочки с песком и предлагают встать в круг. Расстояние между детьми должно быть не меньше 0,5 м. Мешочек зажимается между колен. Дети прыгают по кругу.

Задача: Не выронить мешочек.

Упражнение выполняется сначала в правую сторону, а затем в левую с поворотом и смены направления. На рисунке 3 в приложении Б представлено упражнение первое «Пингвины».

Данное упражнение развивают также: ловкость и выносливость, силу координацию опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

Упражнение второе: «Прыжки в обруч». Рисунок 6 представлено в приложении Б.

Инвентарь: Обруч.

Задачи: Правильность выполнения прыжков на правой и левой ноге с приземлением на обе ноги в полуприсяде с одновременным вытягиванием рук перед собой.

Проведение упражнения: Выполняются прыжки в из обруча в обруч на двух ногах, повторение от двух до трех раз для каждой ноги.

Заключительная часть: Проводится упражнение на расслабление организма после физических нагрузок.

## ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Подводя итоги второй главы, мы выяснили, что развитие физических качеств у детей старшего дошкольного зависит от правильной организации занятий по физической культуре, проведение систематических занятий по физической культуре укрепляет здоровье детей, в связи с этим у них формируется понимание и осознание того, для чего необходимы занятия спортом [30].

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы был проведен констатирующий эксперимент, в котором принимали участие 20 детей из двух старших групп.

Целью констатирующего эксперимента являлось определение уровня физического развития детей старшего возраста при помощи диагностических методик, направленных на выявление этого уровня.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы исследования использовались следующие методы:

- анализ психолого-педагогической литературы.
- констатирующий эксперимент.
- математическая обработка данных.

Методика исследования:

Изучение физических качеств ребенка на основе программы «От рождения до школы» Н.В. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Диагностика уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста проводилась с использованием следующие тестов:

1. Тест для определения скоростных качеств - Бег на 30м со старта.
2. Тест для определения общей выносливости - бег на расстояние
3. Тест для определения ловкости - бег на 10 метров между предметами.
4. Тест для определения скоростно-силовых качеств:
  - а) Прыжок в длину с места (сила ног).

б) Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя (сила рук).

5. Тест для определения гибкости - наклон вперед из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок), авторами этой диагностики развития физических качеств у детей дошкольного возраста являются: А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Н.А. Ноткина, Э.Я. Степаненкова, В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак [15, 32, 38, 41].

Результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной группе заносились в таблицы 6 и 7, а для контрольной группы заносились в таблицы 8 и 9.

В ходе эксперимента выяснилось, что каждый ребенок принимавший участие в эксперименте имеет свои определенные физические данные, свой уровень физического развития и обладает индивидуальным темпом и ритмом, который необходимо учитывать на занятиях по физической культуре. Также мы выяснили, что в силу своих индивидуальных особенностей физические качества у каждого ребенка развиты по-своему и каждое физическое качество соответствует определенному уровню развития согласно существующим критериям оценки уровней физического развития, уровни усвоения программы в старшей группе.

Для педагогов были разработаны методические рекомендации по использованию педагогических средств направленных на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста

Ценность этих указаний состоит в том, что они были подкреплены констатирующим экспериментом и математической обработкой данных, где учитывались индивидуальные особенности каждого ребенка. При их правильном применении можно достичь положительных результатов по развитию физических качеств у детей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Потребность дошкольников в физических упражнениях очень велика. Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент будущего физического здоровья взрослого человека.

Роль воспитателя дошкольной образовательной организации очень важна и состоит в создании педагогического процесса, который оберегает здоровье ребенка, а также формирует правильный образ жизни.

В ходе работы была изучена литература и сделан вывод о том, какие педагогические средства и методы развития физических качеств влияют на физическое воспитание дошкольников, это было выяснено в ходе эксперимента, проведенного среди детей двух групп в возрасте 5 – 6 лет.

Гипотеза исследования предложенная в начале работы о том, что физическое развитие детей дошкольного возраста характеризуется рядом особенностей, которые обусловлены индивидуальными возможностями развития детей, а также реализуемой в дошкольной образовательной организации программой физического воспитания подтвердилась. В ходе работы мы выяснили, что физическое развитие детей старшего дошкольного возраста оказалось результативным при использовании педагогических средств, соответствующих особенностям физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Констатирующий эксперимент, проведенный в двух группах доказал что физическое развитие детей дошкольного возраста действительно характеризуется рядом особенностей, которые обусловлены индивидуальными физическими качествами детей, об этом свидетельствуют результаты, представленные в диагностике по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Предложенные методические рекомендации для педагогов по использованию педагогических средств направленных на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста станут эффективными в том

случае, если они будут применены на занятиях физкультурой в дошкольных образовательных организациях, тем самым окажут положительное влияние на здоровье дошкольников, что в дальнейшем будет способствовать повышению физической активности у детей старшего дошкольного возраста.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Е.А. Аркин Дошкольный возраст. М. Учпедгиз, 1948, 250 с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение. 1981. 96 с.
3. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. М. Просвещение, 2003. 245 с. 6.
4. Вайнер Э. Н. Валеология. Учебник для вузов. 2001. М. Флинта. Наука, 2001. 416 с.
5. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. К. Рад. шк., 2003. 128 с.
6. Вильчковский Э.С. Развивайте двигательные функции у детей-Киев. Здоровье, 1983. 205 с.
7. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев. Здоровье, 1981.177 с.
8. Гигиена детей и подростков: Учебник/под ред. Г. Н. Сердюковской. М. Медицина, 1989. 205 с.
9. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005. С. 23-48
10. Дергунов Н.И. Учебное издание. г. Новосибирск. 245 с.
11. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. М. АСТ, Аквариум, 2002. 333 с.
12. Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 1-2 классов. Начальная школа, 2005, № 8, С. 63-65.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. Физкультура и спорт. 1970. 200 с.
14. П. Ф. Каптерев. Избранные педагогические сочинения / Под ред. А. М. Арсеньева. М. Педагогика, 1982. 704 с.
15. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М. Просвещение, 1985. 271 с.
16. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. М. Просвещение, 1968. 57 с.

17. Кистьяковская М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М. Просвещение, 1978. 160 с.
18. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. Москва 2008. 290 с.
19. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений / Под ред. С.А. Козловой. М. Издательский центр «Академия», 2002. 320 с.
20. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. 2004. № 1. С. 53-55.
21. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание. Учеб. Пособие для сред. спец. учеб. заведений. М. Высш. шк., 1989. 231 с.
22. Куколевский Г. М. Физическое совершенствование. М. «Медицина», 1977. 72 с.
23. Лаптев А. Управление физическим развитием. Москва, 2003. 180с.
24. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. Пед. соч., т. 4, «Физкультура и спорт», 1953. 270 с.
25. Лях В., Панфилов Н. Развивать координационные способности // Дошкольное воспитание, 1991. № 7. С. 16-19.
26. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. М. Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
27. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва 2007. 270 с.
28. «Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду» по программе «От рождения до школы» примерная общеобразовательная программа дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Изд. М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. 368 с.

29. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. М. Педагогика, 2003. 160 с.
30. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва 2007. 180 с.
31. Новосёлова С.Л. Игра дошкольника. М. Просвещение, 1989. 286 с.
32. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб, 1993. 36 с.
33. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. Николаев, 2003. 265 с.
34. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1973. 288 с.
35. Пензулаева Л. И. Анатомо-физиологические особенности детей. «Воспитание детей в старшей группе детского сада» / сост. Г.М. Лямина; М., 1984. URL: <http://www.detskiysad.ru/fizvos/293.html> (дата обращения: 27.05.2018)
36. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. изд. М. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2017. 119 с.
37. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях. М., 2017. 447 с.
38. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений 2-е изд., испр. М. Издательский центр «Академия», 2006. 368 с.
39. Тарасова Т.А. Контроль физ. состояния детей дошкольного возраста: мет-е рекоменд. для руководителей и педагогов ДООУ. М. ТЦ Сфера, 2005. 85с.
40. Л. Н. Толстой. Правила для педагогических курсов и заметки на тему народного образования. Издание. 337 с.
41. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Физическое воспитание дошкольников. Учеб. пособ. М., 1996. 192с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение А

Виды средств физического воспитания и виды физических упражнений  
детей дошкольного возраста



Рис. 1. Виды средств физического воспитания детей



Рис.2. Виды физических упражнений

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, неуверенно выполняет сложные упражнения. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Интерес к физическим упражнениям низкий. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует, увлекаясь в процессе игры. Ошибок в действиях других не замечает. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Не обращает внимания на качество движений.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия, владеет главными элементами техники движений. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа взрослого. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушении правил в играх. Хорошо справляется с ролью водящего, правил в играх не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет, увлекаясь в процессе игры, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность. Ребенок способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату,

осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Может самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

#### **УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ – 

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ – 

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ – 

Виды упражнений, развивающих физические качества: ловкость и выносливость, силу у детей старшего дошкольного возраста.

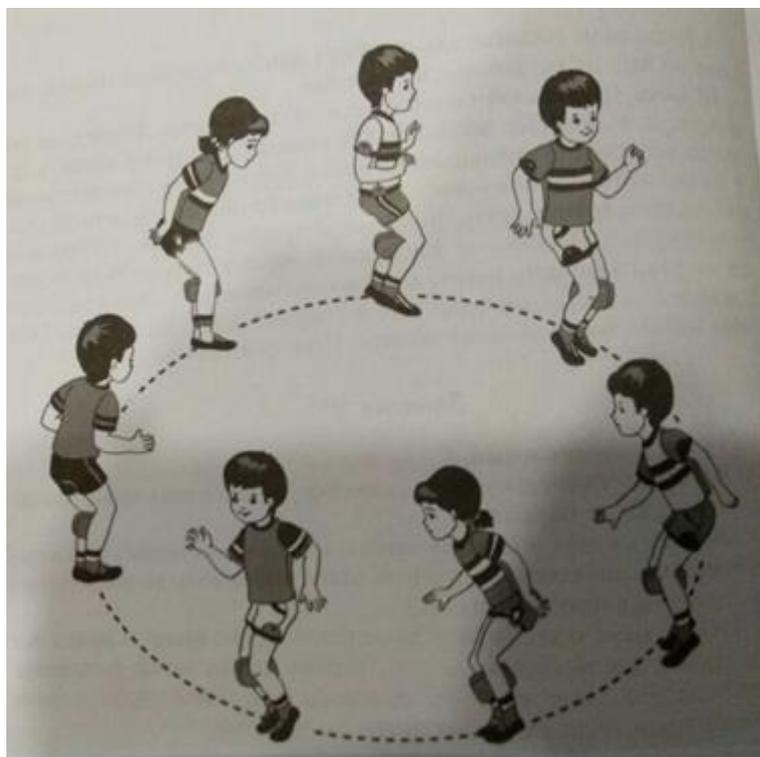


Рис. 5. Упражнение первое «Пингвины»

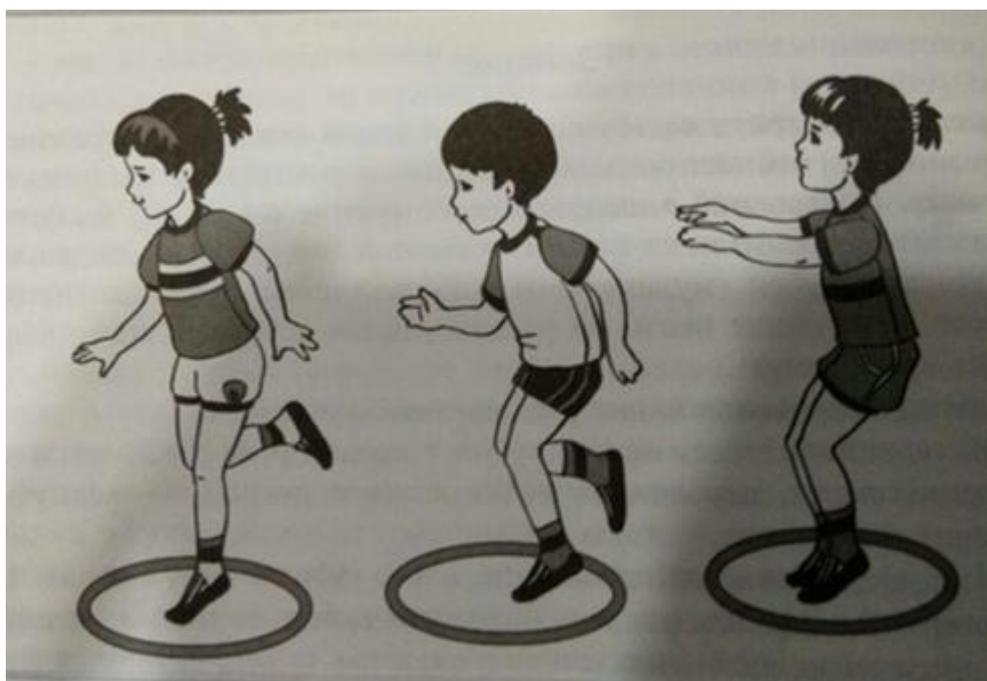


Рис. 6. Упражнение второе: «Прыжки в обруч»

Подвижные игры для старшей группы (5 - 6 лет).

«У медведя во бору». (Игра развивает, ловкость, гибкость, быстроту, выносливость).

На одной стороне площадки (зала) - берлога медведя (круг), на другой (за чертой) - дом детей. Они выходят из дома и идут к берлоге, приговаривая:

У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит!

С последним словом медведь выбегает из берлоги и ловит (салит) играющих. Дети убегают в свой дом. Варианты игры (средняя, старшая группы)

1. Изменение места водящего (в центре зала, сбоку).

2. Изменение исходного положения водящего (стоя, сидя на стуле, на корточках, спиной, сгруппировавшись и т.д.).

3. Дети имитируют движения сбора грибов и ягод (наклоняются, выпрямляются), переступают через колючие куст (высоко поднимают ноги), подлезают под корни деревьев (подлезание боком), срывают яблоки (становятся на носочки и поднимают руку вверх).

4. Перед берлогой препятствие: ручеек (две скакалки), через который нужно перепрыгнуть. Мишка вылезает из берлоги (подлезание под дугу).

«Не оставайся на полу». (Игра развивает ловкость, гибкость, выносливость).

Под музыку начинаем движение по кругу, как только музыка заканчивается, участники должны принять такое положение, чтобы ступни ног не касались пола.

«Уголки». (Игра развивает ловкость, выносливость, быстроту).

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле, в углах которого занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослого игроки обмениваются местами друг

с другом, перебегая с места на место. Ведущий тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удастся, то опоздавший игрок становится ведущим.

«Кто лучше прыгнет». (Игра развивает силу, ловкость, быстроту, выносливость).

Играть желательно рядом с какой-нибудь горкой. По очереди все должны с разбегу совершить прыжок – вверх, на гору. Именно в этом заключается сложность. Далеко не всем удастся сделать удачный прыжок, чтобы преодолеть значительное расстояние. Ведущий оценивает прыжки всех и присуждает им очки. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, кто набирает максимальную сумму очков.

«Охотники и зайцы». (Игра развивает ловкость, быстроту, выносливость).

С помощью считалки выбирают двух «охотников», которые берут у руки по маленькому резиновому мячику. Остальные дети – «зайцы», они сидят в «норке» - на противоположной стороне площадки за начерченной чёрточкой. Охотники обходят площадку, притворяясь, что ищут добычу, потом прячутся за двумя стульчиками или просто приседают в уголке площадки. На слова воспитателя «Зайчик прыг-скок в зелёный лесок» зайцы выбегают на середину площадки, начинают прыгать. На сигнал «Охотники!» зайцы убегают в свои убежища, а охотники охотятся на них - целятся мячиками под ноги. В кого попадут - те дети становятся охотниками.

Примечание - игра может длиться при условии, когда один и тот же охотник попадет в 4- 6 зайцев, после чего новых ведущих снова выбирают с помощью считалки. Надо следить, чтобы охотники бросали мяч как правой, так и левой рукой и лишь под ноги зайцам. Мяч поднимает тот, кто его бросил.

«Эстафета парами». (Игра развивает быстроту, силу, ловкость выносливость).

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6 – 8 м) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки).

По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.

«Парный бег». (Игра развивает быстроту, силу, ловкость выносливость).

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. п.) по числу звеньев. По сигналу взрослого первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди их предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т. д.

Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.