

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

Кирдяпкина Кристина Александровна
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема Влияние музыкального сопровождения физкультурно-оздоровительных
занятий на эмоциональное состояние детей 6-7 лет

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
и здоровьесберегающие технологии

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

Доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К.

06.06.2022

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
Доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К.

06.06.2022

Научный руководитель

Доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К.

06.06.2022

(дата, подпись)

Обучающийся, Кирдяпкина К.А.

06.06.2022

(дата, подпись)

Красноярск 2022

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретический обзор	8
1.1. Теоретические и методические аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста	8
1.2. Музыкальное сопровождение на занятиях физической культурой	12
1.3. Анатомо-физиологические и психоэмоциональные особенности детей дошкольного возраста	18
Глава 2. Методы и организация исследования	31
2.1. Организация исследования	31
2.2. Методы исследования	32
2.2.1. Определение у дошкольников типа вегетативной регуляции	32
2.2.2. Оценка физического состояния детей старшего дошкольного возраста	33
2.2.3. Оценка психоэмоционального состояния дошкольников	36
2.2.4. Методы математической обработки данных	40
2.3. Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы	41
Глава 3. Оценка функционального и психоэмоционального состояния детей 6-7 лет с разными типами вегетативной регуляции	48
3.1. Оценка физического развития и подготовленности испытуемых	48
3.2. Физическое развитие и функционального состояния дошкольников с учетом типа вегетативной регуляции	52
3.3. Физическая подготовленность дошкольников с учетом типа вегетативной регуляции	58
3.4. Психоэмоциональное состояние дошкольников с разным типом вегетативной регуляции	61
3.5. Оценка эмоционального состояния детей на занятиях с музыкальным сопровождением	63
Заключение и выводы	70
Список информационных источников	72

Введение

Проблема музыкального сопровождения занятий по физической культуре на сегодняшний день мало изучена, не многие педагоги на практике применяют различные средства музыкального сопровождения, хотя в результате исследования таких ученых Бабина М.К., Гончарук С. В. применение музыки оказывает положительное воздействие на эмоциональную сферу занимающихся, что в свою очередь располагает детей к занятиям физической культурой [7].

Влияние музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, повышается амплитуда дыхательных движений. В то же время можно говорить о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок и здесь учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности.

В зависимости от цели применения оно может способствовать развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его использование на занятиях может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорять процессы овладения техникой движения [16].

Комплексное воздействие музыки и движения на психоэмоциональное состояние ребёнка и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний [85].

Здоровьесбережение детей на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении чрезвычайно актуально в

настоящее время в связи с общим ухудшением здоровья детей в России. В современном обществе в связи с ускорением ритма жизни, обострением экологии, гиподинамией в обществе, проблема здоровья нации встает на первое место. Ослабление интереса к физической культуре, уменьшение к двигательной активности, ухудшение экологической обстановки в стране ведет к ослаблению здоровья не только взрослых, но и детей [57]. Использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни может способствовать сохранению здоровья населения на современном этапе развития общества [60]. По мнению специалистов, необходимо использовать научно обоснованные методические подходы к разработке технологии занятий оздоровительной физической культурой, включая комплексный подход не только к реализации оздоровительных тренировок, но и определению физической подготовленности и уровня здоровья занимающихся, учитывая их возрастные и типологические особенности [45].

Проблемы сохранения и улучшения здоровья подрастающего поколения являются важной государственной задачей. Анализ функционального состояния организма детей дошкольного и школьного возраста, и разработка новых способов улучшения адаптации учащихся к непрерывно нарастающим нагрузкам в значительной степени позволяет улучшить их адаптационные возможности [70].

Определение базовых научных знаний о законах развития растущего детского организма и внедрение этих знаний в практику, позволит правильно учитывать индивидуально-типологические особенности регуляторных систем дошкольников, их исходное функциональное состояние и адаптивные возможности организма ребенка [77]. Вегетативная нервная система (ВНС) с ее многоуровневой организацией может выступать индикатором состояния сердечно-сосудистой и других систем организма и, в целом, уровня здоровья [78]. По мнению В.П. Казначеева среди популяции людей встречаются лица с разной активностью отделов ВНС, что проявляется не только различиями в

состоянии сердечно-сосудистого гомеостаза, но механизмами адаптации к факторам внешней среды [46].

Таким образом, проблема исследования состоит в том, что в педагоги физической культуры некомпетентны в сфере здоровьесбережения, тем самым не содействуют созданию условий дифференцированного подхода, занимающихся к здоровому образу жизни и сохранению здоровья и, тем самым, не решают в полной мере вопросы, касающиеся повышению уровня здоровья и физической подготовленности детей.

Объект: физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет: эмоциональное состояние детей 6-7 лет с разным типом вегетативной регуляции на физкультурно-оздоровительных занятиях с музыкальным сопровождением.

Цель: оценка влияния музыкального сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий на эмоциональное состояние детей 6-7 лет с разным типом вегетативной регуляции.

Задачи:

1. На основе анализа информационных источников изучить особенности влияния музыкального сопровождения занятий физкультурно-оздоровительной направленности на физическое и психоэмоциональное состояние детей дошкольного возраста.

2. Определить у детей 6-7 лет тип вегетативной регуляции и оценить уровень их физического и психоэмоционального состояния.

3. Оценить влияние музыкального сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий на эмоциональное состояние детей 6-7 лет с разным типом вегетативной регуляции.

Гипотеза: предполагается, что физкультурно-оздоровительная работа с детьми старшего дошкольного возраста будет более эффективной, с точки зрения здоровьесбережения, если:

- учитывать особенности физического и психоэмоционального состояния детей, имеющих разные типы вегетативной регуляции;
- использовать музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий для корректировки эмоционального состояния детей.

Научная новизна:

- впервые проведен анализ показателей, характеризующих физическое и психоэмоциональное состояние у детей старшего дошкольного возраста с разным типом вегетативной регуляции: нормальный тип вегетативной регуляции, повышенная возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы, пониженная возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы;
- оценено влияние музыкального сопровождения (разные стили музыки) физкультурно-оздоровительных занятий на эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста с разным типом вегетативной регуляции.

Теоретическая значимость: в работе представлен теоретический материал, характеризующий особенности физического и психоэмоционального развития детей старшего дошкольного возраста с разным типом вегетативной регуляции, а также представлены показатели, характеризующие влияние музыкального сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий на эмоциональное состояние исследуемой группы.

Практическая значимость: результаты проведенного исследования могут быть использованы для повышения эффективности здоровьесберегающей деятельности дошкольных образовательных учреждений, в частности, повышения уровня физического и психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были представлены на VIII Всероссийской научно-практической конференции «Адаптация детей и молодёжи к современным социально-

экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий» (Абакан, 2021); на V Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» (Красноярск, 2021); II Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и межкультурной коммуникации: язык, культура, образование и экономика» (Санкт-Петербург, 2021); XX Международная Юбилейная научно-практическая конференция «Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (Нижний Новгород, 2021).

Структура. Диссертация состоит из введения, трёх глав, выводов исследования, заключения, списка использованных источников (95 источников), 81 страниц.

Научно-исследовательская работа выполнена по заказу работодателя – Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №200 «Одуванчик»

Глава 1. Теоретический обзор

1.1. Теоретические и методические аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста

Физическое воспитание считается одной из главных частей системы воспитания в целом. В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно не так давно. Как одна из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры [5].

Одним из путей совершенствования системы физического воспитания детей является включение физического воспитания в образовательный процесс дошкольных учреждений, как это определено учебным планом дошкольного образования ФГОС ДО [6]. За реализацию этого процесса отвечают педагоги, как воспитатели, так и инструкторы по физической культуре, которые в равной степени ответственны за качество образования в детском саду. Спецификой предмета заключается в изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет [90].

С учетом особенностей каждой возрастной группы теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста определяют цели, задачи, средства, методы и формы воспитательно-образовательного процесса, а также конкретное содержание управления дошкольными учреждениями. Она вооружает практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствуя ее совершенствованию [26].

Гармоническое развитие дошкольника предусматривает разностороннее физическое воспитание. В дошкольном возрасте происходит бурная динамика развития организма ребёнка. У него активно формируется нервная система, костно-мышечная, совершенствуется дыхательный аппарат.

В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Поэтому так важна правильная реализация физического воспитания детей дошкольного возраста [8].

Физическим состоянием ребенка во многом обуславливает успех в любой деятельности. Детский организм бурно реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Следовательно, решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния детей [92]. В концепции дошкольного воспитания сказано, что воспитание ребенка должно быть пронизано заботой о его физическом здоровье и психологическом благополучии. Условия воспитания в детском саду такие, что создается высокий риск нарушений здоровья детей (инфекционные, простудные заболевания) [39]. Уже с дошкольного возраста дети страдают дефицитом движений и не закалённостью. Отсюда выходит, что одной из важных задач дошкольного образовательного учреждения является задача охраны и укрепления здоровья детей [22].

Задачи физического воспитания в дошкольном детстве, сохраняя целевую направленность, рассматриваются с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей.

Оздоровительные задачи ориентированы на охрану и укрепление здоровья ребёнка, обеспечение своевременного и полноценного физического развития форм и функций организма (костная система, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, внутренние органы, кожа, борьбу с заболеваниями, закаливание, повышение сопротивляемости организма под влиянием внешней среды [70].

Образовательные задачи включают формирование двигательных навыков, развитие движений, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, первоначальных знаний, связанных с физкультурными занятиями и освоением культурно-гигиенических навыков [28].

Воспитательные задачи включают обеспечение крепкого сбалансированного состояния ребёнка, необходимость выработки у детей потребности, привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, умения самостоятельно заниматься этими упражнениями дома и в дошкольном учреждении, развития нравственно-волевых качеств, положительных черт характера, двигательных качеств, способностей; содействие умственному, трудовому, эстетическому, нравственному воспитанию [10].

Все эти задачи решаются комплексно, на основе соответствующих принципов. Основные принципы физического воспитания дошкольников:

- высшая роль воздействия среды, воспитания и обучения в физическом развитии, связь физического развития с общим развитием ребенка;
- всесторонность физического воспитания;
- эмоционально-положительное влияние игры в системе физического воспитания;
- систематичность и последовательность, в работе по физическому воспитанию;
- учёт индивидуальных особенностей детей в физическом воспитании;
- сознательность и активность детей при овладении движениями, гигиеническими навыками. В процессе физического воспитания и обучения применяются общепедагогические принципы – наглядности, доступности и т. д [30].

6. "Основными средствами физического воспитания дошкольников являются:

- 1) гигиенические факторы (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем [43].

2) Естественные силы природы (солнце, вода воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка и используются для его закаливания.

3) Физические упражнения – основное средство физического воспитания [69]. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста. Но все они основаны на общих требованиях, сформулированных Е. Л. Леркиным :

- во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста;

- необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое;

- важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер [71];

- необходим и индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания» При этом нельзя выделять детей, которым отдельные движения даются легко и подчеркивать недостатки другого ребенка [49]. Следует у всех детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию [11].

1.2. Музыкальное сопровождение на занятиях физической культурой

Музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи, с чем увеличивается двигательная активность. Она способствует выразительности, четкости, координации движений [20].

Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей.

Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Удачно подобранное музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет воспитателя. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у воспитателя появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Результаты хронометража показали, что при одинаковой длительности и содержании физическая плотность ОРУ, значительно выше при музыкальном сопровождении, чем без него. Интенсивность движений, их темп и амплитуда больше, в случае выполнения детьми упражнений под музыку [3].

Музыкальная деятельность создает необходимые условия для формирования нравственных качеств личности ребенка, закладывает первоначальные основы общей культуры будущего человека.

Занятия музыкой способствуют общему развитию личности ребенка. Взаимосвязь между всеми сторонами воспитания складывается в процессе разнообразных видов и форм музыкальной деятельности. Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволяет детям в доступных формах откликнуться на добрые чувства и поступки, помогут активизировать умственную деятельность и, постоянно совершенствуя движения, разовьют дошкольников физически [17].

Музыка – способствует эмоциональной реализации движений, повышает настроение детей. Игры с элементами упражнений способствуют физическому развитию дошкольников, формированию осанки, нормальному

функционированию опорно-двигательного аппарата и укреплению физического здоровья [31].

Использование музыкальных произведений на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, физкультурном минутке, спортивных праздниках, вечерах интерес к движениям, повышает моторную плотность этих мероприятий до 20-25%, способствует интенсивному физическому развитию детей, их двигательной подготовленности благодаря повышению двигательной активности воспитанников на 25% [24].

Танцевальные упражнения и танцы должны включаться постоянно в занятия по физической культуре, утреннюю гимнастику и в физкультурные праздники. Они положительно влияют на формирования правильной осанки, легкой и непринужденной походки, выразительности и грациозности движений. Развивают у детей музыкальный слух, усиливают положительное эмоциональное воздействие физических упражнений на воспитание эстетических чувств [37].

Подвижная игра сюжетного характера, которая проводится с музыкальным сопровождением, вызывает у детей большую заинтересованность и проходит значительно живее [44].

Использование музыки во время проведения подвижных игр является одним из активных общений ребенка с музыкой, при этом одновременно решается задача физического и музыкального воспитания детей. Подбирая музыку к игре, нужно учитывать возраст детей, особенности восприятия, уровень музыкальной подготовленности, а также анатомо-физиологические возможности двигательного аппарата [21].

Занятия по физической культуре с музыкальным сопровождением способствует развитию у младших школьников основных физических качеств, таких как силы, гибкости, прыгучести и скорости.

«Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, чёткости, координации

движений; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха», - писала Александра Владимировна Кенеман [38].

Дошкольное детство – это наиболее оптимальное время приобщения ребенка к миру прекрасного. Влияние музыки в развитии творческой деятельности детей очень велико. Гармоничное сочетание умственного и физического развития, нравственной чистоты и эстетического отношения к жизни и искусству – необходимые условия формирования целостной личности [42].

Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей. Влияя на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. В то же время можно говорить о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов - эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок и здесь учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. «Для активизации малоподвижных детей, - считает Н. Аксенова, - музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи, с чем увеличивается двигательная активность» [66].

У дошкольников, в основной массе, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, и если ребенок с синдромом двигательной активности, то спокойная музыка, в конце занятия, поможет успокоить такого ребенка [34].

Удачно подобранное музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет воспитателя. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у воспитателя появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Как же влияет музыка на физическое воспитание дошкольников? Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, способствует организации коллектива. Выполнение физических

упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений, совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус — все это создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом, подготавливает к различным видам деятельности [53].

Главной задачей физического воспитания детей является укрепление детского организма, формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты реакции, ловкости и т.д. [33]. Музыкальное сопровождение должно подчиняться выполнению этих задач - характер музыки должен соответствовать характеру движений.

А теперь, давайте конкретно рассмотрим, где на занятии физической культуры наиболее целесообразно музыкальное сопровождение. Это основные движения в водной части: ходьба, бег, поскоки, общеразвивающие и строевые упражнения. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях обычно проводится под маршевую музыку бодрого, четкого, иногда стремительного характера. Однако физическую нагрузку рекомендуется чередовать с ходьбой обычной, для музыкального сопровождения которой берут не только спокойного характера марш, но также вальс. Аналогично подбирают музыкальное сопровождение к бегу, поскокам. Бег грациозный, мягкий, «стелющийся» требует музыки такого же характера, например, вальса, а «острый», «мелкий», с выбрасыванием ног - стремительного, задорного галопа или польки.

Прыжки-поскоки тоже бывают и быстрыми, и широкими, замедленными. В первом случае подходит динамичная, легкая музыка, желательно с подчеркнутой сильной долей такта, во втором - плавная. В основной части занятия при общеразвивающих упражнениях музыкальное сопровождение применяется в зависимости от этапа разучивания физических упражнений. При разучивании - на 1-ом занятии, музыка не используется, так

как она не способствует сознательному управлению двигательным навыком. (Дети, посмотрите: И.П.- о.с. Руки вверх, вперед...) [29]. Далее углубленное разучивание - 2–3 занятие под счет, и уже, когда идет совершенствование и закрепление комплекса, можно использовать музыку, чтобы придать ему большую выразительность [82].

Т.е физические упражнения, которые требуют индивидуального темпа выполнения, силового напряжения (лодочка, ножницы, подъём туловища из положения лежа, отжимание и т. д.), не следует проводить под музыку. Удачно подобранное музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет воспитателя. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у воспитателя появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Действия детей при выполнении основных видов движений разнотипны: одни выполняют задание, другие наблюдают, готовятся к выполнению этого задания или выполняют другое. Естественно, что музыка при этом может только мешать. А вот когда, дети звеном, переходят от одного вида движений к другому, и перемещаются по залу, то музыка помогает их организовать и в быстром темпе сделать передвижение [75].

Во время подвижной игры, музыку нужно использовать очень аккуратно. Так как подвижная игра большой интенсивности, повышает активность и увеличивает эмоциональный подъем детей. Есть игры, где музыка может быть введена лишь частично. Так, например, в игре «Караси и щуки», когда «караси» выполняют однородное движение (бег в рассыпную под размеренную музыку, имитируя движения рыб), музыкальное сопровождение вполне оправдано, но только лишь до сигнала «Щуки». Одновременно с сигналом (совпадающим с окончанием музыкальной фразы), когда начинается бег с увёртыванием и ловлей, музыка должна быть прекращена: каждый ребенок стремится увернуться от ловишки, двигается в зависимости от его действий и музыку не слушает. При таком беге, музыка может нести дополнительную нагрузку и побуждать детей постоянно

двигаться и быстро уставать, а ведь чем хорош бег с увертыванием, можно где-то постоять и передохнуть. А на протяжении всей игры «День-ночь», можно использовать музыку, так как она меняет свой характер [19].

На физкультурных занятиях целесообразно проводить под музыку некоторые основные движения (ходьбу, бег, подпрыгивания), строевые и общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. Если физические упражнения выполняются с достаточным напряжением, в индивидуальном ритме (упражнения в равновесии, лазанье, метании в цель, прыжки в высоту, длину и др.), музыку использовать не рекомендуется. Каждое движение имеет своеобразный характер, поэтому необходимо найти для него соответствующее музыкальное сопровождение. Например, общеразвивающие упражнения требуют бодрой, энергичной музыки; отрывистые поскоки, притопы, галоп – легкой, игривой и т.д. Вместе с тем, один и тот же вид движения может носить разный характер. Например, ходьба в начале физкультурного занятия или утренней гимнастики должна быть бодрой и жизнерадостной, поэтому и марш будет звучать энергичный, быстрого темпа. В конце занятия ходьба выполняет другую функцию – снижает физиологическую нагрузку, соответственно и маршевая музыка будет спокойной, умеренной.

В младших и средних группах музыкальное сопровождение дается в более медленном темпе, чем в старших и подготовительных группах, мелодии не так часто сменяют одна другую и музыкальные произведения подбираются ярко контрастного характера [74].

Привыкнув к звучанию музыки на физкультурном занятии и утренней гимнастике, дети легко переключаются с выполнения одного задания на другое в соответствии с изменением характера музыки, что позволяет сократить время на словесные указания.

Роль музыки в формировании двигательных навыков и умений разнообразна и многопланова. Музыка делает занятия маленькими праздниками в жизни дошкольников, поэтому, уважаемые коллеги! -

старайтесь использовать музыку на занятиях физкультуры, детям очень нравится, а это самое главное в нашей работе! -приносить радость детям [81]!

1.3. Анатомо-физиологические и психоэмоциональные особенности детей дошкольного возраста

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Продолжается интенсивное развитие коры головного мозга. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 % размера поверхности коры головного мозга взрослого человека, бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что эти вещи сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность сообщения дошкольникам систематизированных знаний [1].

Дошкольный возраст – очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет инструкторам физкультуры, воспитателям детских садов и родителям правильно осуществлять физическое воспитание дошкольников: следить за

их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения, закаливающие процедуры. Великий русский педагог К.Д. Ушинский писал: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях».

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений [54].

Основными показателями физического развития ребенка являются его рост, масса тела и окружность грудной клетки. Родителей всегда интересует, а не отстает ли их сын или дочь в возрасте и массе от своих сверстников. Об этом можно узнать, сравнивая данные физического развития своего ребенка со средними показателями (стандартами) детей соответствующего возраста, которые определялись в результате массовых антропометрических обследований дошкольников [27].

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями [32].

Костная система. Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например, при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка и т. д. Родители должны учитывать это, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие детей.

Костная система детей до семи лет, в отличие от взрослых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазаньях, беге, прыжках и различные подвижные игры [34].

Мышечная система. У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего, у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста составляет 20-22% по отношению к массе тела, что в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, и по мере его роста наряду с удлинением происходит рост мышц в толщину.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий

(удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка [62].

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными [35].

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр [4].

Ощущение увеличения мышечной массы нередко приводит к переоценке детьми своих возможностей, в связи, с чем возникает необходимость особого контроля за правильным проведением физических упражнений. Чтобы препятствовать задержке роста костей в длину, в процессе физического воспитания, следует избегать упражнений, которые способствуют чрезмерному развитию мышечной силы. Чтобы помешать преимущественному росту каких-либо определенных мышечных групп, при распределении программного материала надо стремиться использовать физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц [67].

Дыхательная система. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей. Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы

приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов.

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере - изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др [12].

Сердечно-сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78-99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5-7 ударов больше, чем у мальчиков [13].

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию

(верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин. Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150-180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.) [14].

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3-4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5-6 лет – 98/60 мм рт. ст. Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой - деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему [23].

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, сильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно-сосудистой системы и укрепляют её [56].

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные и интенсивным

анатомическим и функциональным созревание организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

Нервная система. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг - высший отдел центральной нервной системы - руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И. П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно-рефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде [2].

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции - так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. «Возможно, наше воспитание, учение, дисциплинирование, всякого рода разнообразные привычки и есть длинные ряды условных рефлексов», - писал академик И. П. Павлов (1952, с. 220). Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

Важно учитывать также еще одну существенную особенность центральной нервной системы ребенка - способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков.

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков - ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания и др. Причем правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их очень трудно.

Физические упражнения тонизируют организм ребенка. Благодаря им усиливается кровообращение, улучшается деятельность органов дыхания и обмен веществ. «Движение, - писал еще в XVIII веке известный французский врач Тиссо, - как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

Правильное физическое воспитание дошкольников требует обязательного учета их психологических особенностей. Так, особенно быстро утомляет детей однообразная работа. По этому поводу К. Д. Ушинский писал: «Заставьте ребёнка идти – он устанет очень скоро, прыгать – тоже, сидеть – он также устанет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая» [9].

Детям прежде всего присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Именно под влиянием воспитания, в частности

физического, формируется выдержка и сознательное поведение. Таким образом можно и необходимо приучить дошкольника соблюдать соответствующий режим, правила поведения, выполнять требования взрослых.

Таким образом, важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе. В первые семь лет жизни под влиянием воспитания формируются основные черты личности. Вот почему так важно именно в этом возрасте обеспечить правильное развитие ребенка [15].

Л.С. Выготский в своих исследованиях подчёркивал, что эмоциональное развитие ребёнка - одно из главных направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоциональная сфера личности является «центральным звеном» психической жизни. Развитие эмоциональной сферы есть ряд взаимосвязанных направлений, каждое из которых имеет свои определенные способы и механизмы воздействия.

Развитие эмоциональной сферы ребёнка включает в себя:

- развитие эмоционального реагирования;
- развитие эмоциональной экспрессии;
- развитие эмпатии;
- формирование представлений о многообразии человеческих эмоций;
- формирование словаря эмоциональной лексики.

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста имеет свои характеристики.

Эмоциональная сфера ребёнка 4-6 лет характеризуется следующим образом: у ребёнка более спокойный эмоциональный фон восприятия

проявления эмоций по цепочке «желание, представление, действие, эмоция». В этом возрасте развивается эмоциональное предвосхищение: ребёнок старается предвидеть будущий результат и то, как его оценят. Появляются новые мотивы для деятельности, способность оценивать своё поведение [48]. Выделим некоторые особенности развития эмоциональной сферы ребёнка дошкольного возраста:

- ребенок ещё не может управлять своими эмоциями, переживаниями;
- ребёнок осваивает социальные формы проявления чувств и эмоций;
- чувства и эмоции у ребёнка в старшем дошкольном возрасте становятся более разумными и произвольными;
- в старшем дошкольном возрасте у ребёнка начинают формироваться высшие чувства (эстетические, нравственные, интеллектуальные).

Подчеркнём, что эмоциональная сфера ребёнка развивается в процессе общения со взрослыми и сверстниками. Недостаток эмоциональных контактов может привести к задержке эмоционального развития, которая может сохраниться на всю жизнь. Педагоги в детском саду должны создавать условия для установления тесных эмоциональных контактов с каждым воспитанником. Человеческие взаимоотношения, поступки людей – это источник чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева и других составляющих эмоциональной сферы.

Для развития эмоциональной сферы ребёнка важны доброжелательные взаимоотношения в семье. Неправильное общение в семье, как правило приводит:

- односторонняя привязанность, чаще всего к матери, приводит к ослаблению мотивации в общении со сверстниками;
- ревность при появлении второго ребёнка в семье, первый ребёнок начинает чувствовать себя обделённым;
- выражение взрослыми отчаяния по малейшему поводу, угрожающему ребёнку, приводит к тревожности.

Организованная образовательная деятельность, такая как музыкальное занятие учат ребёнка испытывать определённые чувства, связанные с восприятием музыки.

Эмоциональная сфера ребёнка интенсивно развиваются в ведущей деятельности дошкольников - в игре. Выполнение совместных трудовых заданий (уборка участка, групповой комнаты) развивает у детей эмоциональное единство группы.

Высшие чувства начинают формироваться у детей с 2-3 лет. Развитие высших чувств связано с развитием общения со взрослыми и сверстниками, появлением форм совместной деятельности.

Однако, для детей дошкольного возраста характерно слитность высших чувств:

- хороший – значит красивый (эстетические переживания);
- хороший – значит добрый (этические переживания);
- хороший – значит интересный (интеллектуальные переживания).

Можно сказать, что, один и тот же объект внимания вызывает у ребёнка разнообразные чувства. Предпосылкой развития нравственных чувств является доброжелательность, внимание, забота, любовь со стороны взрослого. Всё это обуславливает то, что дошкольник сам начинает сопереживать другим людям.

На развитие эмоциональной сферы ребёнка важную роль оказывает художественная литература. Яркие эмоции дошкольник испытывает, когда сравнивает себя с положительными героями, переживает за них.

При нарушении общепринятых требований самим или другими ребёнок испытывает огорчение, возмущение. 6-7 летний ребёнок осознаёт необходимость и обязательность правил общественного поведения. Возрастает способность к самооценке. При нарушении правил дошкольник испытывает неловкость, вину, смущение, беспокойство.

Чувство гордости возникает у ребёнка при положительной оценке качества выполнения какой-либо деятельности: умение хорошо танцевать,

быстро бегать, считать, проявления моральных качеств (выдержка, послушание).

Чувство стыда возникает, когда малыш желает действовать в соответствии с одобряемыми образцами поведения, но фактически их нарушает [91].

Таким образом, особенностями развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста являются проявления эмоций вследствие изменения общего характера деятельности ребенка и усложнением его отношений с окружающим миром. Ребёнок растёт и изменяются его взгляды на мир и отношения со взрослыми и сверстниками. В старшем дошкольном возрасте умения осознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Педагогам и родителям необходимо знать возрастные особенности детей, иначе появляются не совсем верные оценки поведения ребёнка [84].

А также нужно учитывать канал восприятия у каждого ребёнка. Существует несколько типов восприятия информации: аудиал, визуал, кинестетик. Ведущий канал мировосприятия информации у человека позволяет активизировать мыслительную деятельность. Благодаря ему запускаются другие процессы в форме памяти и воображения [76].

Характеристика каналов восприятия:

Аудиалы – эти дети, которые помнят в мельчайших подробностях, кто, где, когда, что и какими словами сказал. Они мгновенно «схватывают» имена-отчества, но легко забывают лица. Самое большое удовольствие для них — беседа, они никогда не заинтересуются книгой, если есть с кем поговорить. Малыши-аудиалы имеют большой словарный запас, но могут немного отставать от сверстников в развитии навыков, связанных со зрительным (поиск отличий на картинках) и моторным (умение ловко залезать на горку, быстро и долго бегать) восприятием. Они очень внимательны в разговорах. В беседе с аудиалом полезно использовать голосовые возможности: паузы, интонацию, громкость.

Визуалы – мгновенно запоминают лица, но часто забывают имена и фамилии. Легко находят дорогу даже туда, где были только раз. Речь детей-визуалов наполнена словами «посмотрите», «вы видели», «красивый», «яркий», «красный», «зеленый». Думают они образами. В процессе мышления в их голове возникают картинки из прошлого, представления о будущем, образы, проигрываются воображаемые ситуации — как в кино (у маленьких визуалов бурная и живая фантазия).

У визуалов превосходная зрительная память, отлично развита мелкая моторика, но они с трудом понимают словесные инструкции, часто переспрашивают задания. Быстро запоминает цвет, форму, размер. Им легко даются рассказы по картинкам. Их глаза всегда ищут информацию [83].

Дети-визуалы рано начинают писать печатными буквами и уже до школы умеют достаточно хорошо читать. В воспитании визуала необходимо уделять внимание развитию речи (он неразговорчив), коммуникабельности (умению общаться), физической координации.

Кинестетики – во время разговора кинестетики совершают множество движений и жестикулируют, стоят близко к собеседнику, а вот в глаза смотрят редко. Такие дети не могут подолгу сидеть у телевизора и чаще всего не любят театр. Зато обожают возиться, драться и устраивать различные соревнования. Малыш-кинестетик ни за что не будет слушать сказку перед сном, если вы при этом не гладите или не обнимаете его. Он привязан к родителям, особенно к маме, долго не слезает с рук и даже в младшем школьном возрасте любит забираться к родителям на колени.

В речи кинестетиков присутствует огромное количество качественных прилагательных. Описывая любимую игрушку, ребенок скорее скажет «мягкий пушистый мишка», чем «коричневый мишка». Такие дети часто используют слова «чувствую», «ощущаю», «жарко», «холодно», «больно», «жестко», «мягко». У кинестетиков хорошо развита интуиция. Чтение же вызывает чувство дискомфорта: нечем занять руки, пальцы изнывают от бездействия, ноги жаждут движений [40].

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Организация исследования

Экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 200 «Одуванчик» города Красноярск. В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет) в количестве 26 человек (мальчиков – 10, девочек – 16). Педагогический эксперимент проводили в течение 2020-2021 и 2021-2022 учебных годов [89].

Экспериментальная работа проводилась в четыре этапа:

1 этап – обзор информационных источников по теме научно-исследовательской работы, выбор методов исследования, построение методологического аппарата, выбор базы и контингента исследования, планирование педагогического эксперимента.

2 этап – оценка типа вегетативной регуляции детей старшего дошкольного возраста, а также показателей, характеризующих их физическое и психоэмоциональное состояние.

3 этап – проведение физкультурно-оздоровительных занятий с музыкальным сопровождением. Проведение рефлексии на занятиях, оценка эмоционального состояния детей.

4 этап – анализ полученных результатов исследования, статистическая обработка данных, формулирование выводов о проделанной научно-исследовательской работе [80].

Занятия проводились два раза в неделю по 30 минут на протяжении трёх месяцев по программе Пензулаевой Людмилы Ивановны – кандидата педагогически наук, автора научных статей и методических пособий по физическому воспитанию детей [63].

2.2. Методы исследования

2.2.1. Определение у дошкольников типа вегетативной регуляции

Для оценки типа вегетативной регуляции применяли ортостатическую пробу. *Ортостатическая проба* позволяет оценить функциональное состояние вегетативной нервной системы на основе деятельности сердечно-сосудистой.

Методика проведения пробы с дошкольниками включала. Ребёнка просили спокойно полежать 2 – 3 минуты на гимнастическом мате, затем измерить частоту сердечных сокращений. Затем встать и вновь измерить пульс, теперь в положении стоя.

Критерии оценивания:

- учащение пульса на 1520 уд/мин – норма;
- учащение пульса более 20 уд/мин – повышенная возбудимость симпатического отдела;
- учащение пульса не достигает 8 уд/мин – пониженная возбудимость симпатического отдел.

Типы вегетативной регуляции

- 1) Нормальная вегетативная регуляция представляет собой состояние, при котором организм адаптируется к изменяющимся условиям.
- 2) Повышенная возбудимость симпатического отдела свидетельствует, что организм находится в стрессовом состоянии
- 3) Пониженная возбудимость симпатического отдела свидетельствует, что организм находится в стрессовом состоянии [61].

2.2.2. Оценка физического состояния детей старшего дошкольного возраста

Для оценки физического состояния использовали показатели антропометрии, физической подготовленности и функционального состояния [58].

Методы оценки антропометрических показателей. В работе анализировали основные антропометрические показатели: рост стоя, масса тела, индекс массы тела. Рост стоя измеряли с помощью деревянного ростомера (рис. 1). Методика измерения: исследуемый стоит прямо, руки по швам, пятки вместе, носки врозь. При этом он касается стойки ростомера пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова должна находиться в таком положении, чтобы линия, мысленно проведенная от верхнего края козелка уха до нижнего края глазницы, была горизонтальной. При этом планка ростомера касается верхней точки черепа. Для определения массы тела использовали медицинские весы [68].

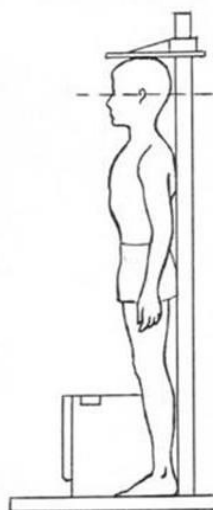


Рис. 1. Методика измерения роста с помощью ростомера.

Стандартный показатель размера тела — это индекс массы тела (ИМТ). Он отражает соотношение веса к квадрату роста. ИМТ рассчитывали по формуле: $\text{ИМТ} = \text{Масса тела (кг)} / \text{Рост (м}^2\text{)}$. Этот показатель характеризует степень гармоничности телосложения и физического развития в целом, так как в зависимости от возраста и пола каждому определенному росту

соответствует определенный вес. Критерии оценивания по ИМТ для мальчиков и девочек представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Балльная оценка значений весоростового ИМТ (кг/м²) для мальчиков 67 лет

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	2	4	5	3	1
	дефицит массы	гармоничное ()	гармонично	гармоничное (+)	тучное
6	≤13	13,114,9	15,017,0	17,118,9	≥19
7	≤13	13,114,9	15,017,0	17,118,9	≥19

Таблица 2

Балльная оценка значений весоростового индекса Кетле 2 (кг/м²) для девочек
67 лет

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	2	4	5	3	1
	дефицит массы	гармоничное ()	гармонично	гармоничное (+)	тучное
6	≤13	13,114,9	15,017,0	17,118,9	≥19
7	≤13	13,114,9	15,017,0	17,118,9	≥19

Для обработки антропометрических данных применяли номинальную шкалу.

Методы оценки физической подготовленности. Уровень физической подготовленности оценивался с помощью традиционных тестов ОФП. При тестировании уровня физической подготовленности были учтены следующие требования. Испытания проводились в одинаковой для всех детей обстановке в одно и тоже время. Методика тестирования была минимальна по затратам времени. Тесты были доступны для выполнения всеми детьми и просты в измерении и оценке результатов [65]. Контрольные тесты проводили в спортивном зале и на территории детского сада. Оцениваемые показатели представлены ниже:

Прыжок в длину с места. Методика выполнения прыжка: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см).

Бег на дистанцию 30 м. На территории детского сада выбиралась подходящая прямая асфальтированная дорожка, длиной не менее 40 м. На дорожке стойками отмечались линия старта и линия финиша. Тестирование проводили воспитатель и инструктор по физической культуре, один с флажком — на линии старта, второй с секундомером — на линии финиша. По команде испытуемый подходил к линии старта. Следующая команда была отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время пересечения финишной линии секундомер выключался. Время фиксировалось и заносилось в протокол [73].

Подъем из положения лежа на спине Методика определения силовой выносливости: ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (инструктор по физической культуре придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), и вновь ложится. Подсчитывается количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми [79].

Методы оценка функционального состояния детей. Для контроля за функциональным состоянием, в большинстве случаев, используют показатели, характеризующие состояние кардио-респираторной системы, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Используемые в работе показатели разберем ниже.

Для оценки функционального состояния *сердечно-сосудистой системы* использовали: частоту сердечных сокращений, артериальное давление. Частоту сердечных сокращений по пульсу подсчитывали в течение 15

секунд. Для измерения артериального давления использовали автоматический тонометр с маленькой манжетой.

Показатели АД у детей зависят от пола, возраста и роста ребенка. Применяются специальные таблицы и медицинские калькуляторы, где представлены нормы АД для ребенка с определенными показателями физического развития. Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3-4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5-6 лет – 98/60 мм рт. ст.

Для оценки *респираторной системы* использовали: определение жизненной емкости легких, пробу Штанге. Жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – измеряли с помощью сухого спирометра. Обследуемый делает максимальный вдох, задержав дыхание, плотно обхватывает ртом мундштук и выдыхает в трубку весь воздух. Измерение проводили два-три раза и учитывали лучший показатель.

Проба Штанге. После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят задержать дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время. После проведения первой пробы необходим отдых 2-3 минуты. Повторяем 2 раза, и берем для анализа лучший результат.

Норма пробы Штанге у мальчиков шестилетнего возраста равна в среднем 30 секундам, у мальчиков семилетнего возраста – 36 секунд. У девочек шестилетнего возраста норма проба Штанге равна 26 секундам, у семилетнего возраста – 30 секунд.

2.2.3. Оценка психоэмоционального состояния дошкольников

Оценку психоэмоционального состояния дошкольников проводили на основе теста Люшера, методики О.И. Кокоревой и рефлексии после занятий.

Тест Люшера. Определение позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния ребенка с помощью методики «Паровозик» [17]. Детям были беспорядочно разложены 8 разноцветных вагонов (красный,

желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный) и один белый паровоз. Испытуемые должны были построить необычный паровоз из этих цветных вагонов. Первым нужно было поставить вагончик, который кажется самым красивым. Затем выбрать из оставшихся самый красивый, и т.д. [59]»

Обработка данных:

1 балл – вагон фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый на - 3 позицию; красный, желтый, зеленый – на 6.

2 балла – вагон фиолетового цвета на 1 позицию; черный, серый, коричневый на – 2 позицию; красный, желтый, зеленый – на 7; синий на – 8.

3 балла – черный, серый, коричневый – 1 позиция; синий на – 7; красный, желтый, зеленый – на 8.

Определение эмоционального состояния.

Диагностика эмоционального состояния дошкольников осуществляли на основе методики предложенной О.И. Кокоревой [41]. Оценочная таблица, применяемая на занятиях представлена в таблице 3. Оценку проводили во время физкультурно-оздоровительных занятий с музыкальным сопровождением и без него. Оценку эмоционального состояния на основе «диагностики эмоционального состояния дошкольников в двигательной деятельности ДОУ» осуществляли: инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель данной группы испытуемых. В итоговом протоколе представлены среднеарифметические показатели и средний балл этих показателей по каждому типу вегетативной регуляции.

Таблица 3

Эмоциональное состояние дошкольников в двигательной деятельности ДОУ

Ф.И. ребенка	Показатели эмоционального состояния				Общий уровень
	Эмоциональная экспрессия лица	Выразительная моторика	Речевые реакции	Двигательная активность	
Респ. 1.	средний	средний	средний	средний	средний
Респ. 2.	средний	низкий	низкий	низкий	низкий

Респ. 3	низкий	средний	средний	средний	средний
---------	--------	---------	---------	---------	---------

Критерии эмоционального состояния включали:

- Эмоциональная экспрессия лица:

Оптимальный – яркие, живые мимические реакции, положительный эмоциональный фон (естественная улыбка на лице, взгляд открытый, заинтересованный, выражение лица веселое, брови не подняты и не сдвинуты, складки на лбу сглажены).

Высокий – достаточно выразительная мимика (уголки губ приподняты, взгляд осмысленный, радостное «светлое» выражение лица, внутренние уголки бровей подняты вверх, поперечные складки на лбу сглажены).

Средний – спокойная, маловыразительная мимика (губы сжаты, взгляд прямой, выражение лица спокойное, безразличное, брови занимают горизонтальное положение, поперечные складки на лбу).

Низкий – выразительная мимика, преобладание отрицательной эмоциональной реакции, уголки губ опущены, взгляд отсутствующий, потупленный, выражение лица грустное, напряженное, брови и лоб нахмурены.

- Выразительная моторика детей:

Оптимальный – естественность, непринужденность движений, осанка прямая, походка упругая, грациозность, разнообразие в жестикуляциях и позах, их смене; голова поставлена прямо, плечи расправлены.

Высокий – свободные, достаточно ловкие движения, осанка без резких особенностей, походка ровная, достаточно выразительная жестикуляция, плавность в перемене поз, голова поставлена прямо.

Средний – размеренность, заторможенность движений, осанка расслаблена, походка вялая, спокойная, маловыразительная жестикуляция, однообразие поз, голова склонена на бок, откинута назад.

Низкий – бесцельность, непродуктивность движений при их обилии или психомоторная заторможенность; напряженность осанки, неуверенная,

неуклюжая походка; бедная резкая жестикуляция; скованность поз, втянутая в плечи голова, приподнятые плечи.

- Речевые реакции:

Оптимальный – преобладание положительных эмоциональных высказываний, яркие речевые реакции в ходе двигательной деятельности, богатая интонационная выразительность; мелодичность, динамичность речи.

Высокий – положительные эмоциональные высказывания; достаточная выразительность, эмоциональная отзывчивость речи, разнообразие интонаций, динамичность речевых реакций.

Средний – бедность или отсутствие оценочных высказываний, маловыразительность, недостаточная эмоциональность речи, однообразие интонаций, медленность речевых реакций.

Низкий – преобладание отрицательных эмоциональных высказываний, бурные или вялые речевые реакции, резкость или монотонность интонаций, динамичность или замедленность речи.

- Двигательная активность: *оптимальный* – очень активен, *высокий* – активен, *средний* – пассивен, *низкий* – очень пассивен.

Рефлексия на физкультурно-оздоровительных занятиях. Также была проведена рефлексия эмоционального состояния дошкольников во время проведения физкультурного занятия, после завершения которого детям предлагалось выбрать смайлик соответствующего цвета и эмоции (рис. 2).



Рис.2. Смайлики, отражающие эмоциональное состояние детей.

Зелёный цвет (весёлый смайлик) – хорошее эмоциональное состояние, жёлтый цвет (безэмоциональный смайлик) – нейтральное эмоциональное состояние, красный цвет (грустный смайлик)- плохое эмоциональное состояние.

2.2.4. Методы математической обработки данных

Для оценки всех полученных экспериментальных данных в ходе научно-исследовательской работы были использованы методы Microsoft Excel.

Описательная статистика – это средство анализа служит для создания одномерного статистического отчета, содержащего информацию о центральной тенденции и изменчивости входных данных.

Среднее (арифметическое; $M; x$) – одна из наиболее распространенных мер центральной тенденции, представляющая собой сумму всех значений, деленную на их количество. Если значения интересующего нас признака у большинства объектов близки к их среднему и с равной вероятностью отклоняются от него в большую или меньшую сторону, лучшими характеристиками совокупности будут само среднее значение и стандартное отклонение.

Стандартная ошибка (m) – показатель надежности расчетного параметра; стандартное отклонение оценок, которые будут получены при многократной случайной выборке данного размера из одной и той же совокупности. Стандартная ошибка – это убывающая функция объема выборки: чем меньше стандартная ошибка, тем более достоверной является оценка параметра [47].

2.3. Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы

Воспитательно-образовательный процесс физического воспитания осуществлялся на основе рабочей программы Л.И. Пензулаевой. Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения воспитательно-образовательной программы дошкольного образования [64].

На занятиях использовалась музыка различного стиля: детская, классическая, народная, поп-музыка. Музыкальное сопровождение применялось на 5 занятиях по физической культуре. Мелодии включались в трёх частях занятия: подготовительная, основная, заключительная. Первое занятие проводилось без музыкального сопровождения, то есть оценивалось эмоциональное состояние испытуемых без музыки во всех частях занятия. На втором занятии включался детский стиль музыки. В подготовительной части занятия, когда проводились общеразвивающие упражнения звучала песня *«Повторялки»*, в основной части занятия, то есть в непосредственно-образовательной деятельности звучала *«Свистошка и друзья»* и в заключительной части занятия, во время проведения подвижной игры была включена мелодия *«Шмакодявка»* На третьем занятии звучал классический произведения. Во время разминки, в подготовительной части занятия, включалась *«Классический танец – разминка 2»*, в непосредственно-образовательной деятельности звучала *«Классическая хореография - Frappe»* и в конце занятия во время подвижной игры была включена *«Классика – балетная разминка»*. На четвёртом занятии музыкальное сопровождение стилистически относилось к народной музыке. В подготовительной части занятия звучала *«Калинка»*, в основной – непосредственно-образовательной деятельности была включена *«Валенки»* и в заключительной части, во время проведения подвижной игры звучала *«Частушки-минусовка»*. И на пятом занятии звучала поп-музыка. На общеразвивающих упражнениях была включена *«Микс для ритмики»* в основной части занятия звучала *«Хабиб –*

Ягода малинка» и в заключительной части, где проводилась подвижная игра, была включена «*Galibri & Mavik - Федерико Феллини*».

Конспекты занятий с музыкальным сопровождением и без сопровождения представлены в таблицах 4-8.

НОД №1 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1—7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>Подвижная игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом).</p> <p>При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.</p>

НОД №2 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Тема:

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 — палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.</p> <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди. При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков).</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.</p>

	Подвижная игра «Не оставайся на земле». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.		
--	---	--	--

Таблица 6

НОД №3 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</p> <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p>

ОД № 4 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 — 2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна</p>

НОД №5 по физической культуре в подготовительной группе (Пензулаева Л.И.)

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).</p> <p>3. И.п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-мин</p>	<p>Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!»</p> <p>Определяется команда-победитель.</p>

Глава 3. Оценка функционального и психоэмоционального состояния детей 6-7 лет с разными типами вегетативной регуляции

3.1. Оценка физического развития и подготовленности испытуемых

Анализ антропометрических данных показал, что рост у мальчиков исследуемой выборки составляет $120,6 \pm 4,1$ см, а у девочек $118 \text{ см} \pm 2,5$ м. Масса тела испытуемых составляет у мальчиков $23,9 \pm 3,4$ кг, а у девочек $22,3 \pm 2,5$ кг. Оценка индекса массы тела (ИМТ), который позволяет оценить гармоничность физического развития, среди мальчиков и девочек показала ИМТ $16,4 \pm 1,9$ кг/м² и $15,9 \pm 1,3$ кг/м², соответственно. Данные значения свидетельствуют о гармоничном физическом развитии основной массы испытуемых. При этом были выявлены дети, имеющие избыточную массу тела. Среди мальчиков и девочек доля таких детей составляла 12,5% (рис. 3 и 4). Среди испытуемых, как мальчиков, так и девочек отсутствовали дети с дефицитом массы тела.

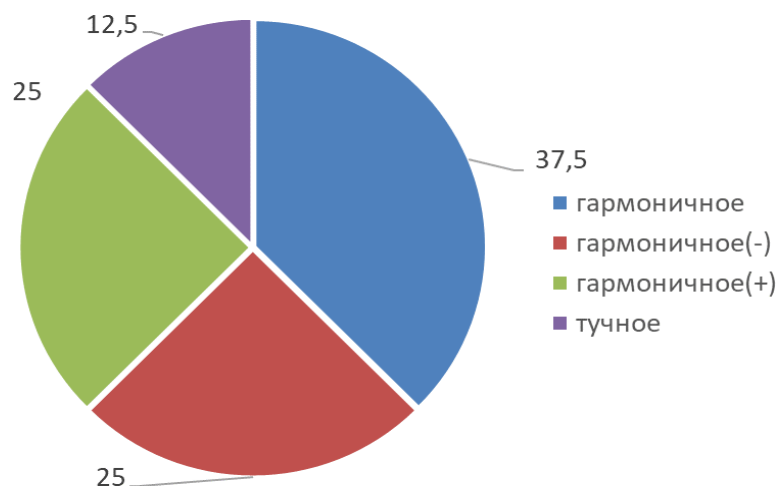


Рис. 3. Доля мальчиков с разным уровнем физического развития на основе индекса массы тела.

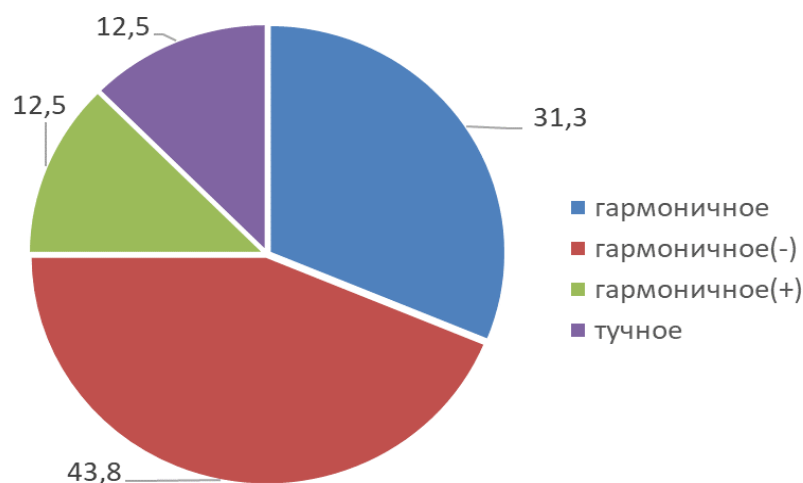


Рис. 4. Доля девочек с разным уровнем физического развития на основе индекса массы тела.

Анализ физиометрических показателей показывает, что жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) у мальчиков исследуемой выборки составляет $1762,5 \pm 194,4$ мл, а у девочек $1540,0 \pm 81,9$ мл (рис. 5 и 6). Жизненный индекс испытуемых составляет у мальчиков $75,9 \pm 10,1$ мл/кг, а у девочек $68,9 \pm 2,8$ мл/кг. Данные значения свидетельствуют о гармоничном физическом развитии основной массы испытуемых, так как средние показатели для 6-7 летнего возраста у мальчиков является диапазон 1500-2200 мл, а у девочек 1300-2000 мл.

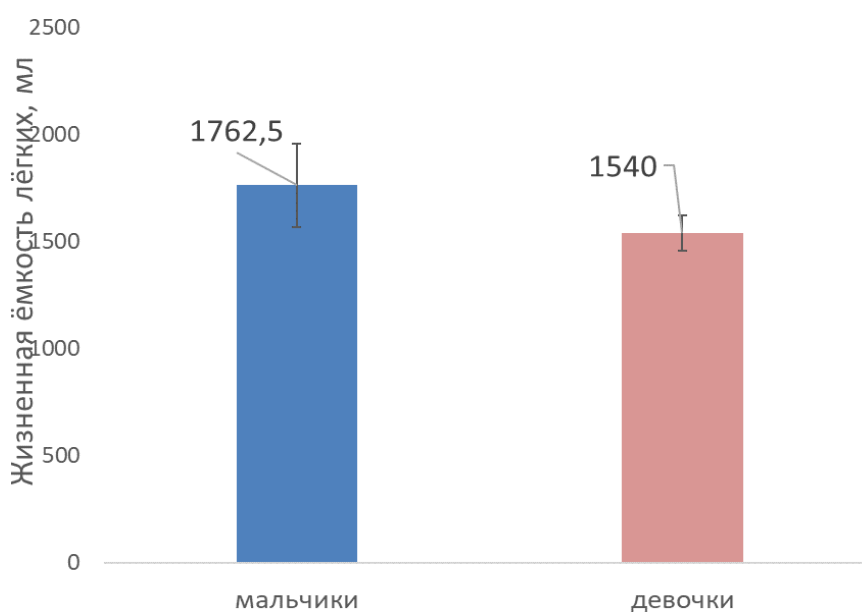


Рис. 5. Жизненная ёмкость лёгких испытуемых.

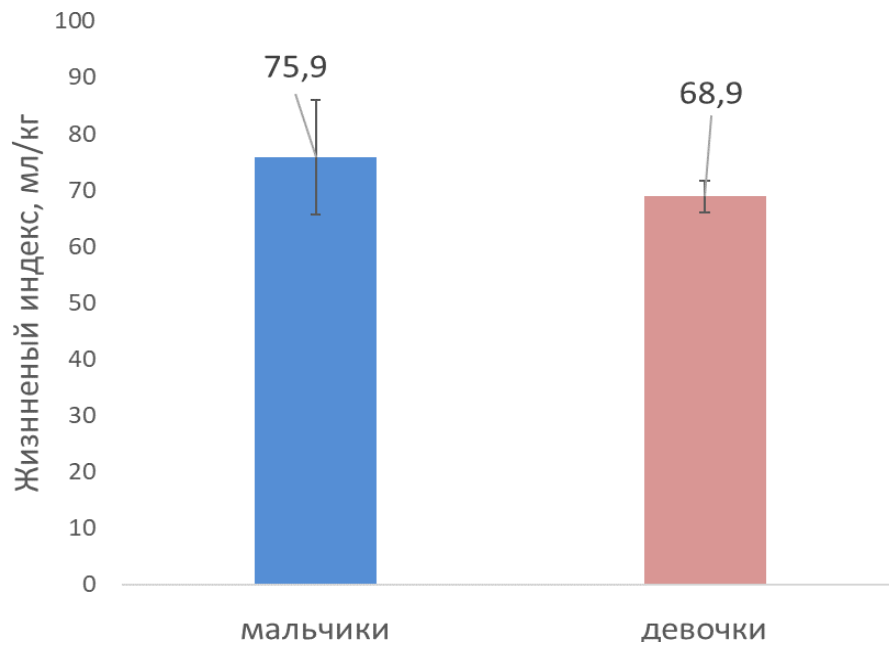


Рис. 6. Жизненный индекс испытуемых.

Анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность дошкольников выявил, что прыжок в длину с места у мальчиков исследуемой выборки равен $124,5 \pm 4,6$ см (рис 7). У девочек той же выборки составил $105,9 \pm 2,4$ см. Данные показатели основной массы исследуемых больше нормы, так как диапазон нормы у мальчиков равен 85-113 см, а у девочек 87-114 см.

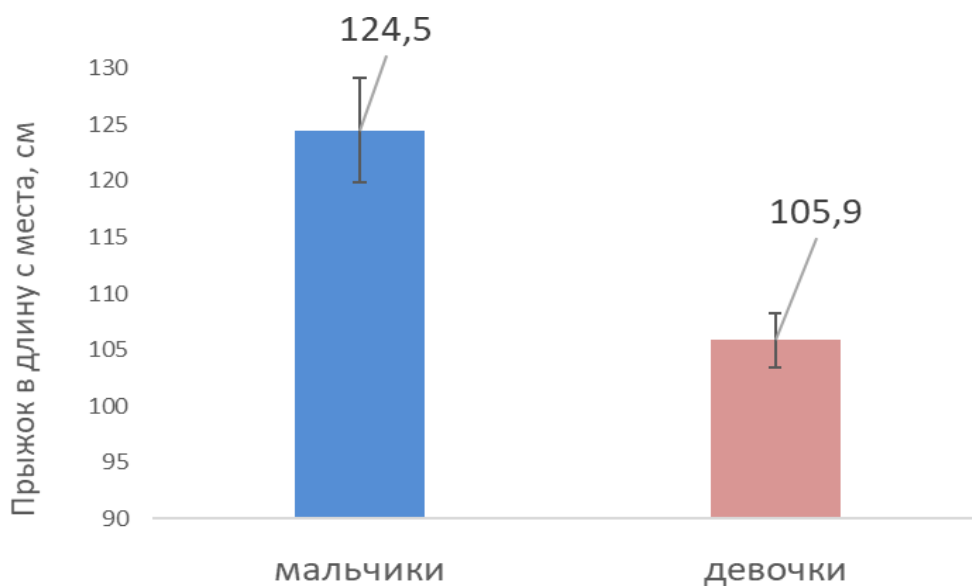


Рис. 7. Прыжок в длину с места у испытуемых.

Оценка физического качества – быстрота выявила, что бег на 30 метров у мальчиков составил $7,3 \pm 0,1$ сек, у девочек $8,4 \pm 0,1$ сек (рис 8). Данные значения находятся в пределах нормы и составляют диапазон у мальчиков 8,5-6,8 сек, а у девочек составляют от 9,2-7,3 сек.

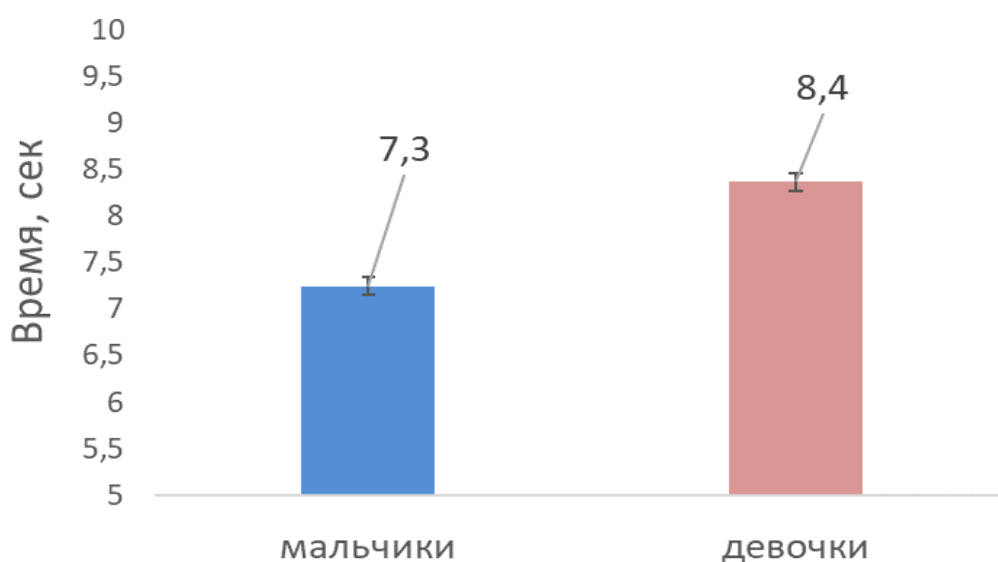


Рис. 8. Бег на 30 метров у испытуемых.

Оценка физической подготовленности показала, что у мальчиков среднее количество подъёмов туловища из положения лёжа составило $15,0 \pm 2,5$. У девочек равно $11,1 \pm 1,0$ (рис. 9). Данные значения находятся в пределах нормы, так как у мальчиков она равна от 8 до 16 раз, а у девочек от 7 до 15 раз.

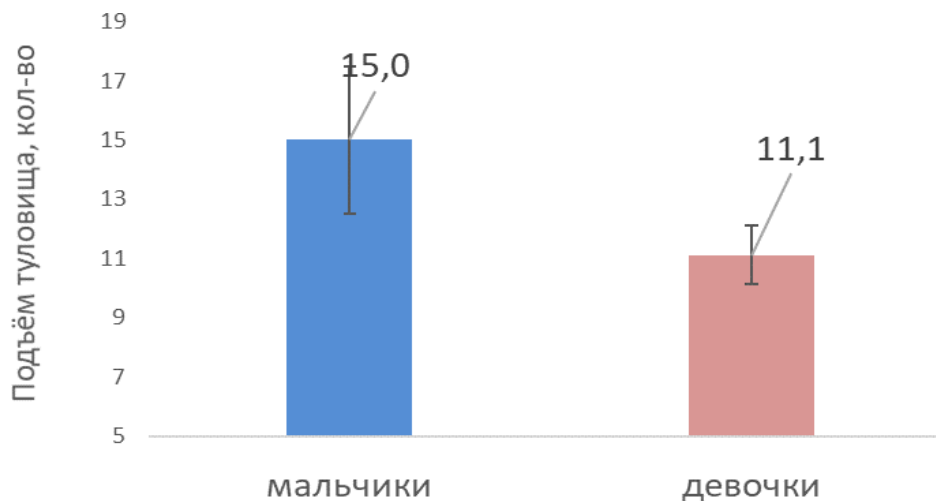


Рис. 9. Подъём туловища из положения лёжа у испытуемых.

Таким образом, уровень физической подготовленности и развития испытуемых дошкольного возраста соответствует половой и возрастной норме.

3.2. Физическое развитие и функционального состояния дошкольников с учетом типа вегетативной регуляции

На основе анализа данных ортостатической пробы выявили, что 35,3% детей имеют нормальный тип регуляции вегетативной нервной системы (рис. 10). У 29,4% процентов исследуемых дошкольников выявили пониженную возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы, что свидетельствует о высоком уровне адаптивных возможностях организма. Также выявлена группа детей, 35,3% от общего числа испытуемых, с повышенной возбудимостью вегетативной нервной системы. Повышенная возбудимость СНС указывает на наличие у данной группы стрессового состояния.

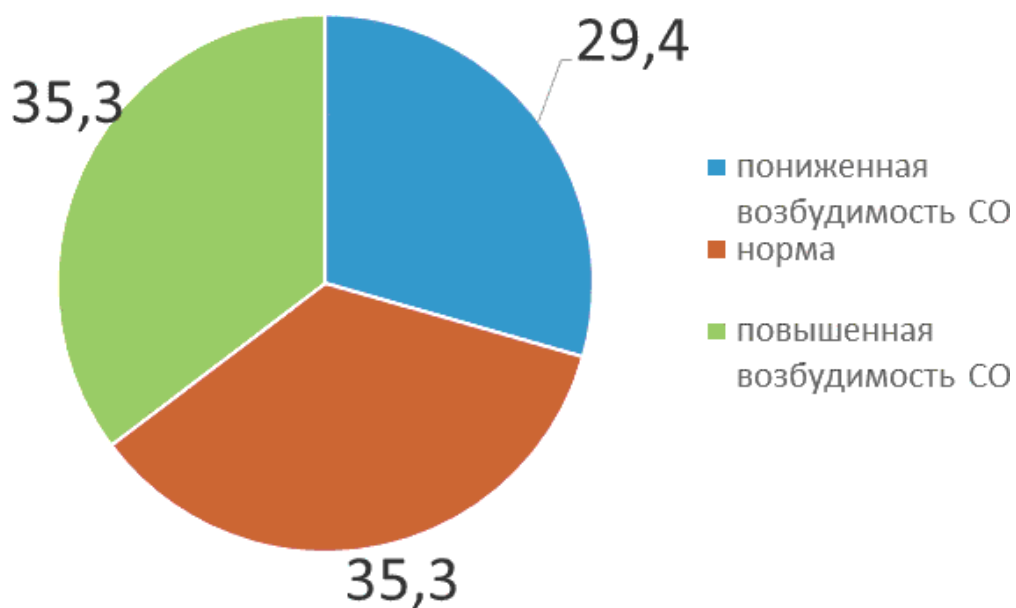


Рис. 10. Доля детей с разным типом вегетативной регуляции.

Анализ показателей, характеризующих физическое здоровье дошкольников с разными типами вегетативной регуляции выявили отличия между исследуемыми группами. Оценка массы тела испытуемых показала, что среднее значение массы тела с нормальным типом вегетативной регуляции равно $23,0 \pm 2,2$ кг, с пониженной возбудимостью вегетативной регуляции – $25,1 \pm 2,2$ кг, с повышенной возбудимостью вегетативной регуляции – $21,9 \pm 2,6$ кг (рис. 11). Анализ показал, что во всех исследуемых группах масса тела соответствует возрастной норме. У детей с повышенной возбудимостью вегетативной регуляции фиксируется самая низкая масса тела.

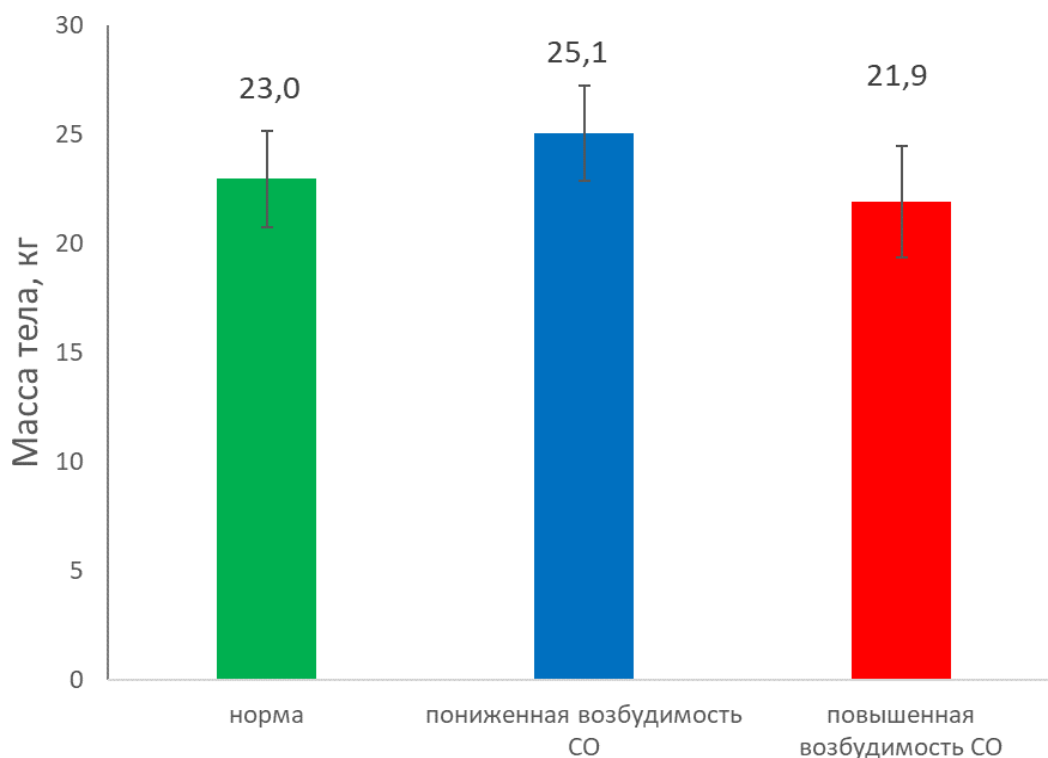


Рис. 11. Масса тела у детей с разным типом вегетативной регуляции

Рост испытуемых с нормальным и пониженным типом вегетативной регуляции составил небольшие отличия между исследуемыми группами и равен с нормальным типом $119,8 \pm 2,3$ см и с пониженным типом – $119,0 \pm 1,5$ см. У испытуемых с повышенным типом вегетативной регуляции равен $120,6 \pm 2,5$ см. Индекс массы тела у детей с нормальным типом вегетативной регуляции составил $15,8 \pm 0,8$ кг/м². С пониженным типом вегетативной регуляции – $17,6 \pm 1,3$ кг/м². У испытуемых с повышенным типом вегетативной регуляции составил $15,5 \pm 0,7$ кг/м².

Оценка средних значений жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) также показал отличия в исследуемых группах. ЖЕЛ дошкольников с нормальным типом составляет $1675,0 \pm 103,0$ мл. Также с пониженной возбудимостью вегетативной регуляции равно $1733,3 \pm 91,9$ мл соответственно (рис. 12). У детей с повышенной возбудимостью вегетативной регуляции ЖЕЛ ниже и составляет $1583,0 \pm 149,2$ мл.

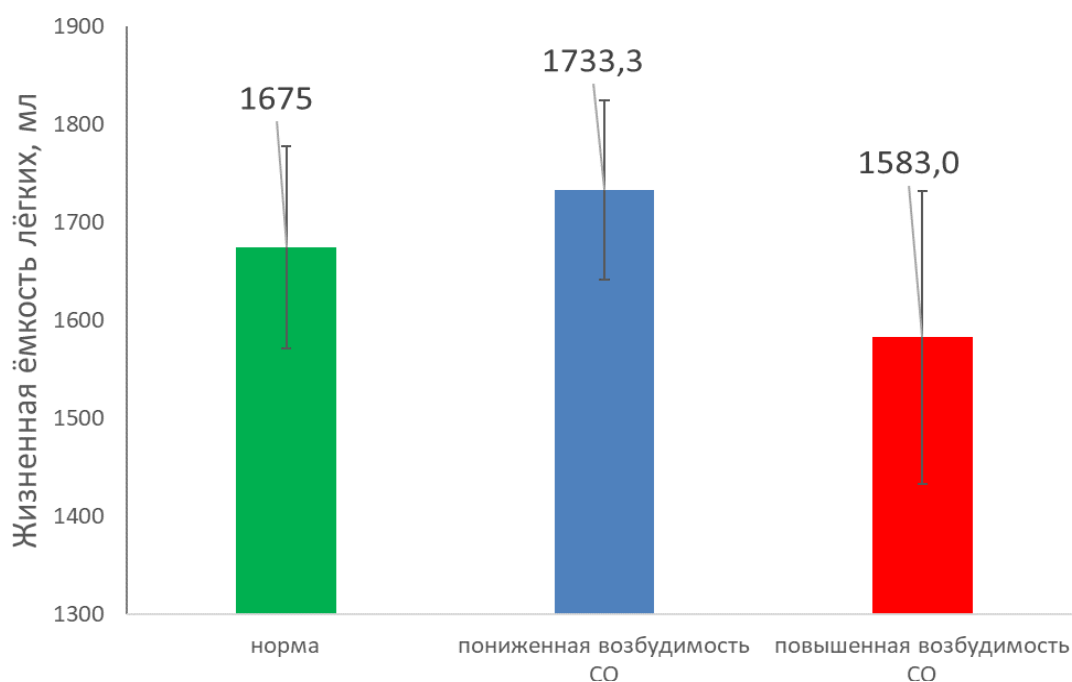


Рис. 12. Жизненная ёмкость лёгких у детей с разным типом вегетативной регуляции.

Оценка жизненного индекса (ЖИ) исследуемых показала, что у дошкольников с нормальным типом возбудимости вегетативной нервной системы равно $69,8 \pm 3,3$ мл/кг, с пониженной возбудимостью вегетативной регуляции – $72,5 \pm 5,2$ мл/кг (рис.13). С повышенной возбудимостью вегетативной регуляции составляет $70,1 \pm 5,3$ мл/кг.

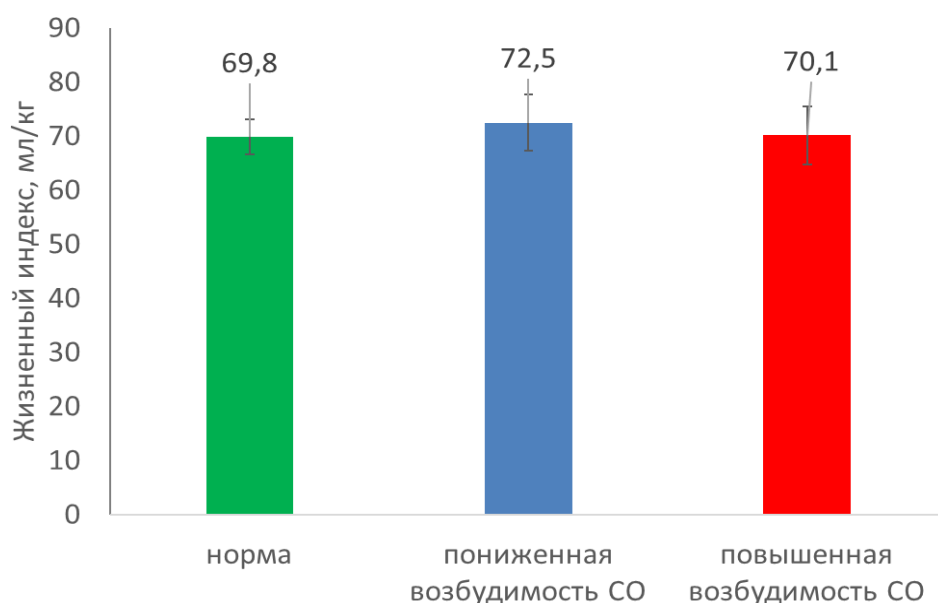


Рис. 13. Жизненный индекс испытуемых с разным типом вегетативной регуляции.

Оценка состояния дыхательной системы по пробе Штанге, предусматривающий задержку дыхания на вдохе показала, что у испытуемых с нормальным типом возбудимости вегетативной нервной системы задержка дыхания происходит на $18,0 \pm 0,8$ с (рис. 14). У детей с пониженной возбудимостью вегетативной регуляции – $26,5 \pm 4,7$ с. С повышенной возбудимостью вегетативной регуляции составляет $28,6 \pm 5,0$ с.

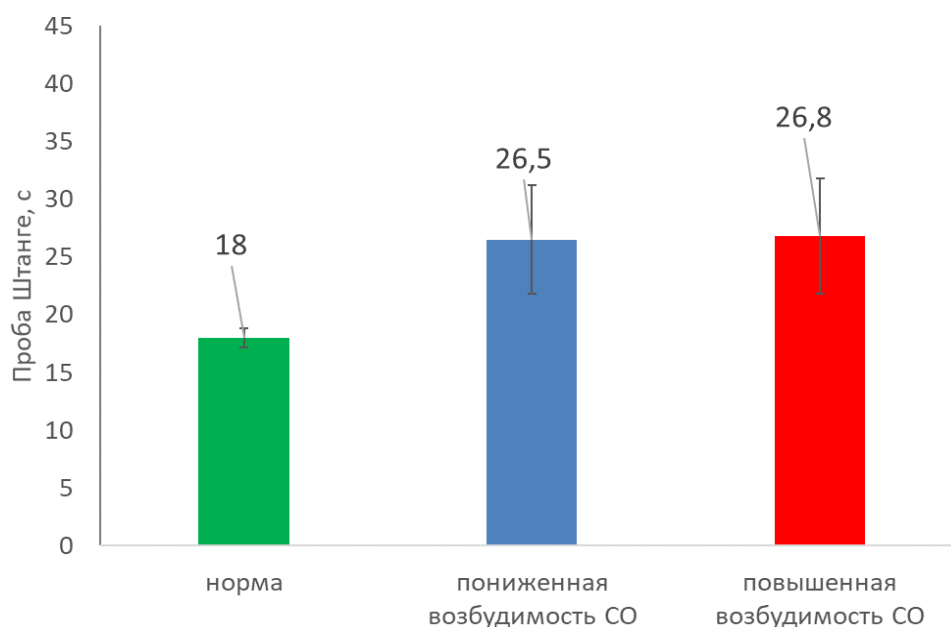


Рис. 14. Результаты пробы Штанге у детей с разным типом вегетативной регуляции.

Для оценки функционального состояния ССС анализировали ЧСС в покое и после нагрузки, артериальное давление. В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85-105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78-99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5-7 ударов больше, чем у мальчиков. Оценка

ЧСС в покое показала, что во всех группах данный показатель соответствует возрастной норме.

Оценка частоты сердечных сокращений с нормальным типом вегетативной нервной системы равна 85,6 уд/мин (рис 15). У детей с пониженным типом вегетативно нервной системы ЧЧС составил 80,7 уд/мин. Отмечаются более высокие значения ЧСС у дошкольников с симпатическим типом регуляции – 94,3 уд/мин. После нагрузки также в данной группе самые высокие значения ЧСС – 109,3 уд/мин. У детей с пониженным типом вегетативно нервной системы ЧЧС после нагрузки составил 87,6 с и с нормальным типом вегетативной нервной системы – 98,4 уд/мин.

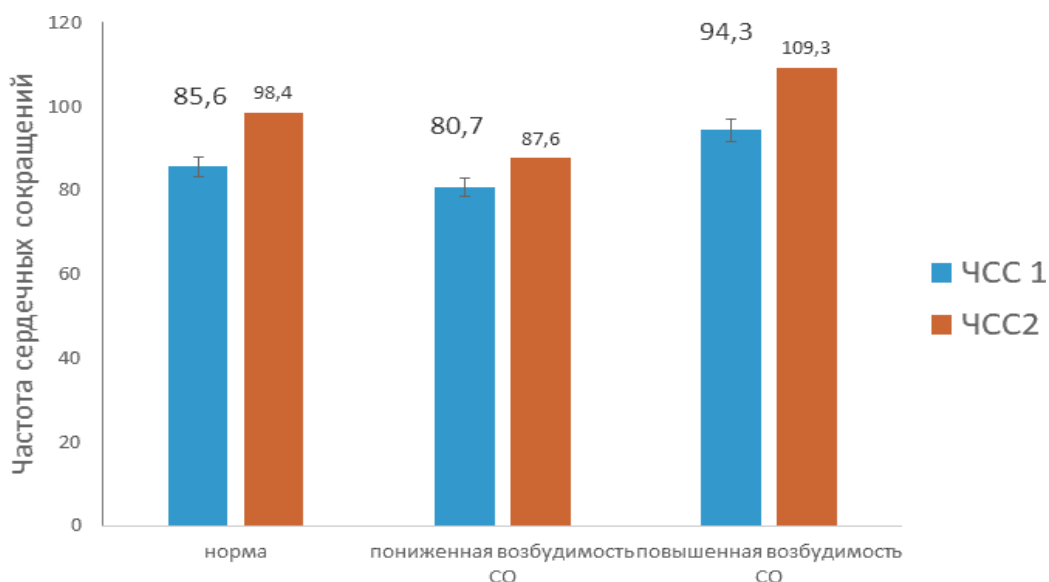


Рис. 15. Частота сердечных сокращений с разным типом вегетативной регуляции.

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3-4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5-6 лет - 98/60 мм рт. ст.

Оценка АД в покое показала, что у испытуемых с нормальным типом возбудимости вегетативной нервной системы систолическое артериальное давление равно $85,8 \pm 5,7$ мм. рт. ст., диастолическое артериальное давление - $56 \pm 2,1$ мм рт. ст. С пониженным типом возбудимости вегетативной нервной системы систолическое артериальное давление равно $95,0 \pm 7,0$ мм. ст. ст.,

диастолическое артериальное давление – $60,5 \pm 2,1$ мм. рт. ст. У детей с повышенным типом возбудимости вегетативной нервной системы систолическое артериальное давление показало $86,3 \pm 4,8$ мм. рт. ст., диастолическое артериальное давление – $58,5 \pm 3,8$ мм. рт. ст.

После нагрузки у группы с нормальным типом возбудимости вегетативной нервной системы систолическое давление повысилось и стало равно $94,8 \pm 8,7$ мм. рт. ст., диастолическое артериальное давление тоже увеличилось – $63,0 \pm 4,6$ мм. рт. ст. У детей с пониженным типом возбудимости вегетативной нервной системы также увеличилось систолическое давление повысилось и стало равно $103,8 \pm 6,0$ мм. рт. ст., диастолическое артериальное давление $67,2 \pm 4,3$ мм. рт. ст. С повышенным типом возбудимости вегетативной нервной системы стало равно систолическое артериальное давление $96,8 \pm 5,6$ мм. рт. ст., диастолическое артериальное давление – $63,0 \pm 3,4$ мм. рт. ст.

Таким образом, уровень функционального состояния с учётом типа вегетативной регуляции показал, что испытуемые с повышенной возбудимостью симпатического отдела вегетативной регуляции имеют более низкие показатели функционального состояния.

3.3. Физическая подготовленность дошкольников с учетом типа вегетативной регуляции

Анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность дошкольников с разными типами вегетативной регуляции выявил, что у группы испытуемых с нормальным типом регуляции вегетативной нервной системы прыжок в длину с места равен $118 \pm 7,7$ см (рис 16). У детей с пониженным типом регуляции вегетативной нервной системы – $113,8 \pm 6,3$ см. Также у испытуемых с повышенным типом регуляции вегетативной нервной системы показатель оказался самым низким и равен $109,2 \pm 3,7$ см.

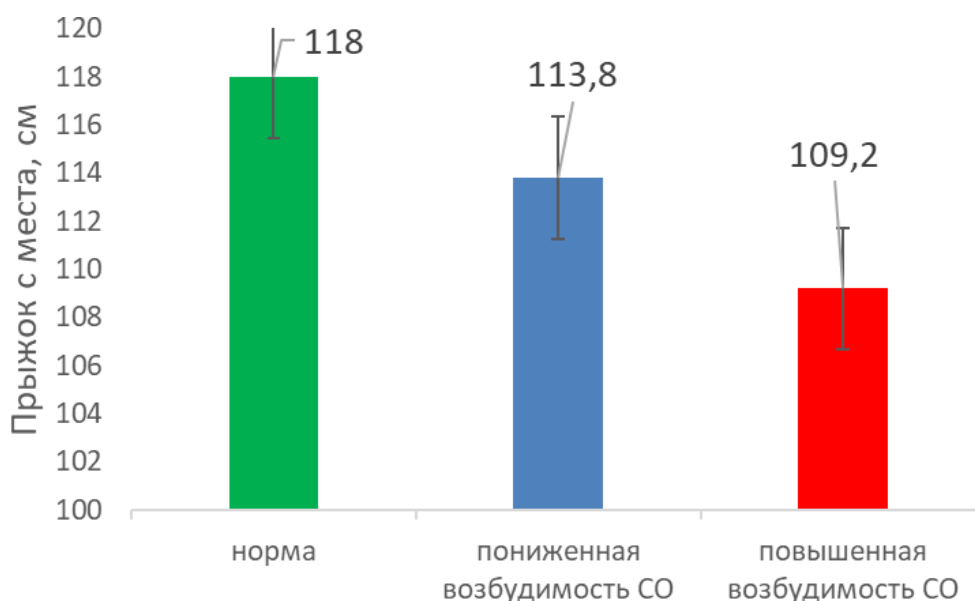


Рис. 16. Прыжок в длину с места у детей с разным типом вегетативной регуляции.

Оценка физической подготовленности у групп испытуемых с разным типом регуляции вегетативной нервной системы (ВНС) в беге на 30 метров выявила незначительные отличия между группами. У детей с нормальным типом регуляции ВНС среднее время, затраченное на дистанцию в 30 метров, равно $7,7 \pm 0,3$ сек. С пониженной возбудимостью симпатического отдела вегетативной нервной системы – $7,6 \pm 0,3$ сек, у испытуемых с повышенной возбудимостью – $8,3 \pm 0,3$ сек (рис. 17). Это свидетельствует о более низком уровне развития быстроты у детей с повышенной возбудимостью симпатического отдела.

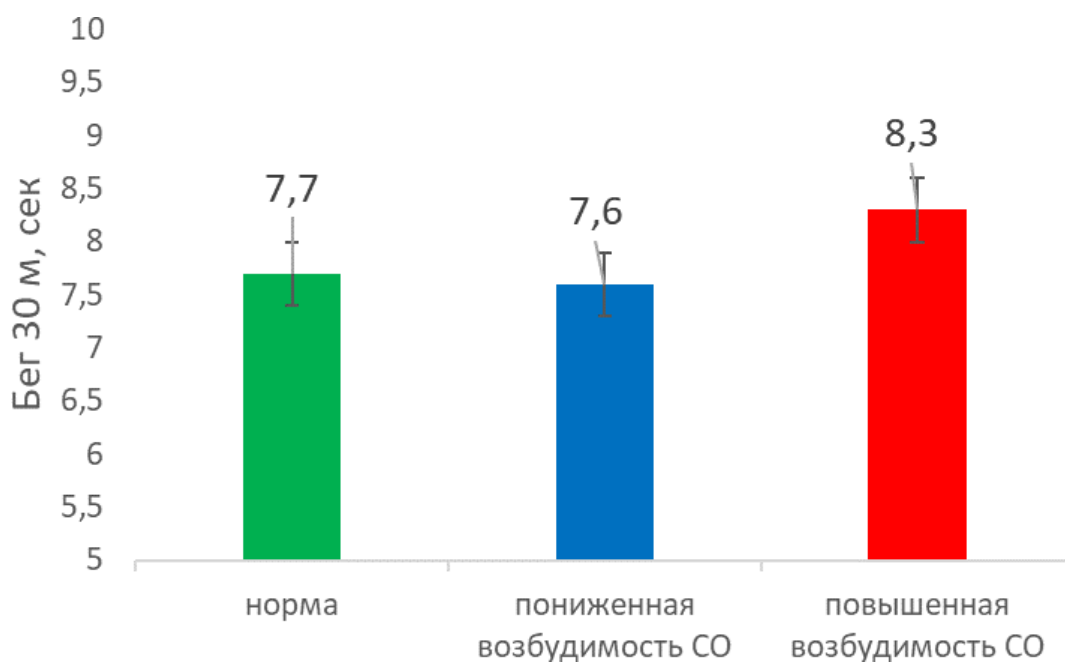


Рис 17. Бег на 30 метров у детей с разным типом вегетативной регуляции.

Анализ показателей в подъёме туловища из положения лёжа выявил, что у испытуемых с нормальным типом вегетативной регуляции количество подъёмов в среднем равно $14,6 \pm 2,9$. С пониженной возбудимостью симпатического отдела – $12,3 \pm 2,4$, у испытуемых с повышенной возбудимостью симпатического отдела равно $11,3 \pm 1,3$ (рис. 18). Это свидетельствует о менее развитых скоростно-силовых качествах у детей с повышенной возбудимостью симпатического отдела.

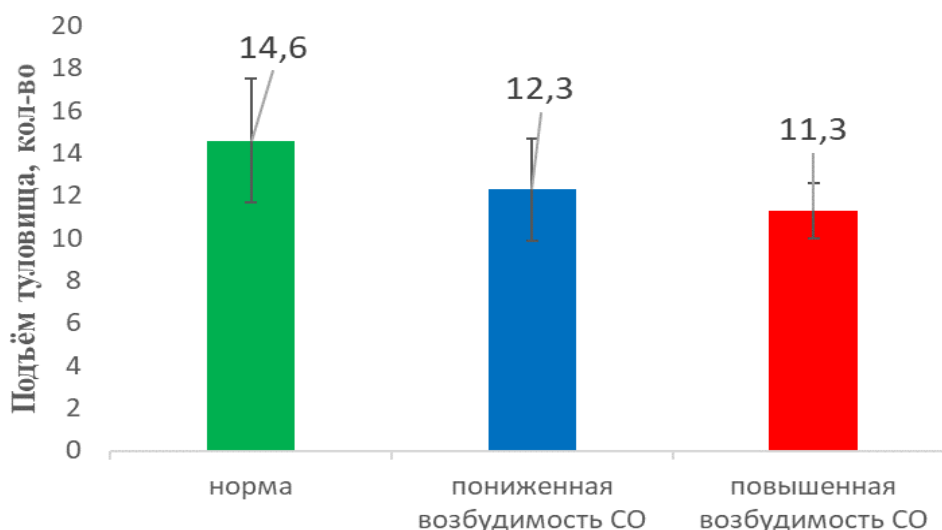


Рис 18. Поднимание туловища из положения лёжа у детей с разным типом вегетативной регуляции.

Таким образом, наиболее высокий уровень сформированности физической подготовленности у детей с нормальным типом вегетативной регуляции. Наиболее низкие показатели зафиксированы в группе с повышенной возбудимостью симпатического отдела вегетативной нервной системы.

3.4. Психоэмоциональное состояние дошкольников с разным типом вегетативной регуляции

Оценка измерения психоэмоционального состояния с помощью цветного теста Люшера показала, что наименьшее количество баллов регистрируется в группе респондентов с повышенной возбудимостью симпатического отдела ВНС. На первых двух позициях преобладают синий (1 в табл. 9) и жёлтый (4) символизирующие спокойствие и хорошее настроение, а также красный (3) цвет, который символизирует возбуждение и агрессивность, а также силу воли и стремление к достижению цели. Это свидетельствует о хорошем психоэмоциональном состоянии испытуемых, при этом присутствует некоторая возбуждённость. Также присутствуют

такие цвета как зеленый (2), что символизирует чувство уверенности, настойчивости, иногда упрямства. Фиолетовый цвет (5), коричневый (6), черный (7) и серый (0), обозначают более негативные состояния.

Таблица 9

Результаты теста Люшера

№ респондента	Последовательность выбора цвета								Сумма баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Повышенная возбудимость симпатического отдела									
Респондент 1	1	4	2	5	3	0	6	7	0
Респондент 2	4	2	6	1	5	7	3	0	3
Респондент 3	3	4	2	1	5	6	0	7	0
Респондент 4	3	1	5	4	2	0	6	7	0
Респондент 5	1	3	4	5	6	7	0	2	3
Респондент 6	4	2	3	1	5	6	0	7	0
Сумма баллов по группе									6
Пониженная возбудимость симпатического отдела									
Респондент 7	3	1	4	2	5	0	6	7	0
Респондент 8	1	2	5	3	4	6	1	7	3
Респондент 9	3	5	2	1	4	0	7	6	1
Респондент 10	5	3	1	0	4	2	6	7	3
Респондент 11	3	6	4	2	5	1	0	7	2
Сумма баллов по группе									9
Нормальный тип вегетативной регуляции									
Респондент 12	1	4	7	2	3	6	5	0	1
Респондент 13	2	1	0	6	7	3	4	5	4
Респондент 14	3	2	1	4	5	6	0	7	0
Респондент 15	1	5	2	4	7	0	6	3	4
Респондент 16	3	5	4	2	1	6	0	7	1
Сумма баллов по группе									10

Дети с пониженной возбудимостью симпатического отдела и нормальным типом вегетативной регуляции набрали большее количество. У этих группы на первых позициях преобладают синий (1), что обозначает спокойствие, красный (3), что символизирует возбуждение, а также фиолетовый (5), что обозначает негативные тенденции: тревожность, стресс, огорчение. У респондентов с пониженной возбудимостью симпатического отдела преобладает красный (3) цвет, что свидетельствует о хорошей

продуктивной деятельности. У респондентов с нормальным типом регуляции вегетативной нервной системы также преобладает синий (1) и красный (3), зеленый (2), фиолетовый (5), свидетельствует о спокойствии, хорошей работоспособности, а также возможна некоторая тревожность. Также присутствуют коричневый (6), черный (7), серый (0) цвета, которые могут отражать некоторые неблагоприятные состояния.

Таким образом природа стресса в группе с повышенной возбудимостью симпатического отдела, вероятнее всего, не связана психоэмоциональными переживаниями испытуемых.

3.5. Оценка эмоционального состояния детей на занятиях с музыкальным сопровождением

Влияние разных стилей музыки на занятиях по физической культуре по-разному сказалось на эмоциональном состоянии испытуемых. Так, например, самое наименьшее количество баллов набрали занятия без музыки 161 ± 20 баллов, что свидетельствует о низком уровне воздействия на эмоциональное состояние (рис. 19). Практически одинаковое количество баллов набрали занятия с народной и поп-музыкой 197 ± 12 и 200 ± 11 баллов, что свидетельствует о перевозбуждении испытуемых. Детская музыка набрала не много меньше баллов – 185 ± 10 , что свидетельствует о более благоприятном уровне воздействия на эмоциональное состояние испытуемых. Классическая музыка воздействует на эмоциональное состояние испытуемых слабее всех других стилей и по баллам приближается к занятиям без музыкального сопровождения.

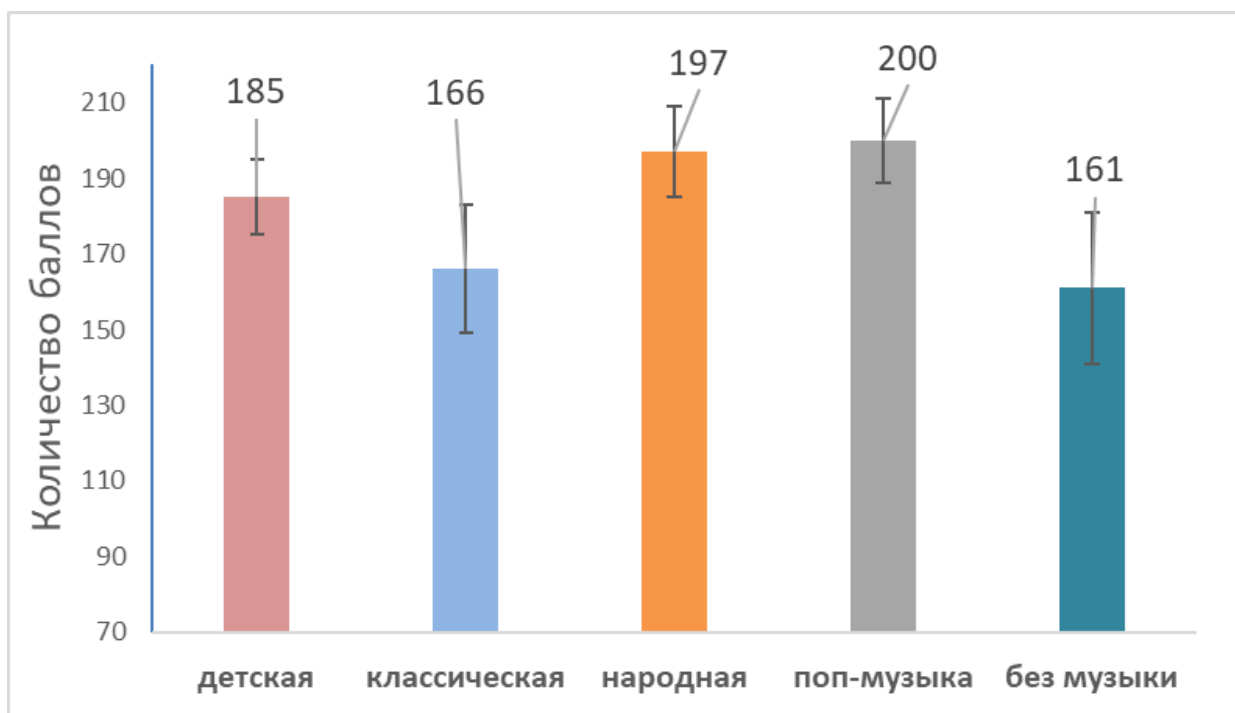


Рис. 19. Суммарное количество баллов по влиянию разных стилей музыки на испытуемых.

Диагностика эмоционального состояния испытуемых в двигательной деятельности показала, что детская музыка у испытуемых с повышенной возбудимостью симпатического отдела составила $3,0 \pm 0,2$ балла, что свидетельствует о недостаточном влиянии на эмоциональное состояние детей (табл. 10). Также наибольшее влияние отмечалось на выразительную моторику и двигательную активность. У испытуемых с пониженной возбудимостью симпатического отдела детский стиль музыки повлиял намного больше и составил $3,75 \pm 0,1$ баллов, что свидетельствует о благоприятном воздействии на эмоциональное состояние детей. С нормальным типом регуляции вегетативной нервной системы детская музыка набрала $3,4 \pm 0,2$ баллов, что свидетельствует также о благоприятном влиянии на эмоциональное состояние детей. Наиболее положительное влияние отмечалось на выразительную моторику детей.

Влияние детской музыки на эмоциональное состояние дошкольников

Тип регуляции ВНС	Эмоциональная экспрессия лица	Выразительная моторика	Речевые реакции	Двигательная активность	Средний балл
Повышенная возбудимость	2,8±0,4	3,3±0,3	2,3±0,2	3,3±0,4	3,0±0,2
Пониженная возбудимость	4,0±0,0	4,0±0,0	3,5±0,2	3,5±0,2	3,8±0,1
Нормальный тип	3,3±0,5	3,8±0,3	3,0±0,7	3,5±0,3	3,4±0,2

Анализ эмоционального состояния испытуемых в двигательной деятельности с классической музыкой показал, что испытуемые с повышенной возбудимостью симпатического отдела набрали 2,6±0,2 баллов, что свидетельствует о малой эффективности этого стиля музыки (табл. 11). Наиболее благоприятное воздействие классическая музыка оказала на выразительную моторику. У испытуемых с пониженной возбудимостью количество баллов заметно выросло и составило 3,3±0,3 баллов, что свидетельствует о подходящем стиле музыки на эту группу. Наиболее положительно эта музыка повлияла на речевые реакции испытуемых с пониженной возбудимостью симпатического отдела. У испытуемых с нормальным типом регуляции ВНС количество баллов равно – 3,1±0,4, что свидетельствует о меньшей эффективности данного стиля музыки. Наиболее положительное влияние отмечилось на выразительную моторику испытуемых.

Влияние классической музыки на эмоциональное состояние дошкольников

Тип регуляции ВНС	Эмоциональная экспрессия лица	Выразительная моторика	Речевые реакции	Двигательная активность	Средний балл
Повышенная возбудимость	2,0±0,4	3,0±0,5	2,5±0,3	3,0±0,4	2,6±0,2
Пониженная возбудимость	2,5±0,5	3,3±0,5	4,0±0,0	3,5±0,5	3,3±0,3
Нормальный	2,5±0,5	4,0±0,0	3,5±0,5	2,5±0,5	3,1±0,4

тип					
-----	--	--	--	--	--

Оценка эмоциональное состояние испытуемых в двигательной деятельности с народной музыкой показала, что у детей с повышенной возбудимостью симпатического отдела количество баллов составил $3,2 \pm 0,1$, что свидетельствует о положительном влиянии данного стиля музыки (табл. 12). Наиболее благоприятное воздействие отмечилось на выразительную моторику детей. У детей с пониженной возбудимостью симпатического отдела средний балл равен $3,8 \pm 0,1$, что свидетельствует о хорошей результативности народной музыки. Наиболее положительное влияние оказало на двигательную активность у испытуемых. С нормальным типом регуляции вегетативной нервной системы количество баллов составило $3,8 \pm 0,2$, что свидетельствует о хорошей эффективности народного стиля музыки. Наибольшее влияние данного стиля музыки отмечилось на выразительной моторике и двигательной активности.

Таблица 12

Влияние народной музыки на эмоциональное состояние дошкольников

Тип регуляции ВНС	Эмоциональная экспрессия лица	Выразительная моторика	Речевые реакции	Двигательная активность	Средний балл
Повышенная возбудимость	$3,2 \pm 0,4$	$3,5 \pm 0,3$	$3,2 \pm 0,4$	$2,8 \pm 0,4$	$3,2 \pm 0,1$
Пониженная возбудимость	$3,8 \pm 0,3$	$3,8 \pm 0,4$	$3,8 \pm 0,5$	$4,0 \pm 0,0$	$3,8 \pm 0,1$
Нормальный тип	$3,8 \pm 0,3$	$4,0 \pm 0,0$	$3,3 \pm 0,5$	$4,0 \pm 0,0$	$3,8 \pm 0,2$

Анализ эмоционального состояния в двигательной деятельности с поп-музыкой показал, что испытуемые с повышенной возбудимостью симпатического отдела набрали $3,3 \pm 0,1$ баллов, что свидетельствует о недостаточной эффективности данного стиля музыки. Наибольшее влияние поп-музыка оказала на речевые реакции у детей с повышенной возбудимостью симпатического отдела. С пониженной возбудимостью

симпатического отдела количество баллов составило $3,8\pm 0,1$, что свидетельствует о высокой эффективности данного стиля музыки. Наиболее положительное влияние отмечилось на речевые реакции и двигательную активность. Количество баллов с нормальным типом регуляции вегетативной нервной системы составило $3,7\pm 0,1$, что свидетельствует о хорошем эффекте поп-музыки на данную группу детей (табл. 13).

Таблица 13

Влияние поп-музыки на эмоциональное состояние дошкольников

Тип регуляции ВНС	Эмоциональная экспрессия лица	Выразительная моторика	Речевые реакции	Двигательная активность	Средний балл
Повышенная возбудимость	$3,2\pm 0,2$	$3,3\pm 0,2$	$3,5\pm 0,3$	$3,3\pm 0,2$	$3,3\pm 0,1$
Пониженная возбудимость	$3,5\pm 0,3$	$3,8\pm 0,3$	$4,0\pm 0,0$	$4,0\pm 0,1$	$3,8\pm 0,1$
Нормальный тип	$3,5\pm 0,3$	$3,8\pm 0,3$	$3,8\pm 0,4$	$3,8\pm 0,5$	$3,7\pm 0,1$

Анализ эмоционального состояния испытуемых в двигательной деятельности на занятиях без музыки выявил, что у испытуемых с повышенной возбудимостью симпатического отдела средний балл составил $2,6\pm 0,1$ баллов, что свидетельствует о низком уровне эмоционального состояния в сравнении с занятиями с музыкой. У испытуемых с пониженной возбудимостью симпатического отдела количество баллов равно $3,2\pm 0,1$ — это свидетельствует о том, что дети с пониженной возбудимостью симпатического отдела были более эмоциональны на занятиях без музыки (табл. 14). Дети с нормальным типом регуляции вегетативной нервной системы были на таком же высоком уровне эмоционального состояния.

Таблица 14

Эмоциональное состояние дошкольников на занятиях без музыки

Тип регуляции ВНС	Эмоциональная экспрессия лица	Выразительная моторика	Речевые реакции	Двигательная активность	Средний балл
Повышенная возбудимость	$2,3\pm 0,3$	$2,7\pm 0,4$	$2,7\pm 0,4$	$2,7\pm 0,5$	$2,6\pm 0,1$
Пониженная	$3,5\pm 0,5$	$3,0\pm 0,6$	$3,0\pm 0,4$	$3,3\pm 0,5$	$3,2\pm 0,1$




возбудимость					
Нормальный тип	2,5±0,5	3,0±0,6	3,0±0,6	3,5±0,5	3,0±0,2

Таким образом, влияние различных стилей музыки по-разному воздействует на эмоциональное состояние разных типов регуляции вегетативной нервной системы.

Анализ рефлексии эмоционального состояния детей с разным музыкальным сопровождением показал, что на занятии с детской музыкой смайлик с зелёным цветом, то есть с хорошим эмоциональным состоянием набрал 86,7%, что свидетельствует о хорошем влиянии данного стиля музыки. С желтым цветом – нейтральное эмоциональное состояние набрал 13,3%. С красным цветом, то есть плохое эмоциональное состояние – 0%, что свидетельствует о том, что детский музыка не сильно повлияла на эмоциональное состояние (табл. 15).

Таблица 15

Рефлексия эмоционального состояния детей на занятии с разными стилями музыки.

Музыка			
Детская	86,7%	13,3%	0%
Классическая	66,7%	33,3%	0%
Народная	80%	20%	0%
Поп-музыка	100%	0%	0%
Без музыки	66,7%	33,3%	0%

Оценка рефлексии эмоционального состояние на занятии с классической музыкой показала, что хорошее состояние составило 66,7%, что свидетельствует о положительном эффекте данного стиля музыки. Нейтральное состояние составило 33,3%, что свидетельствует о том, что

классическая музыка отрицательно повлияло на эмоциональное состояние детей. И с плохим состоянием составило 0%, что свидетельствует о том, что данный стиль музыки не сильно ухудшил эмоциональное состояние испытуемых.

Анализ рефлексии эмоционального состояния с народной музыкой показал, что хорошее эмоциональное состояние составило 80% — это свидетельствует о том, что большей части детей понравился данный стиль музыки и он положительно отразился на эмоциональное состояние испытуемых. Нейтральное эмоциональное состояние составило 20%, что свидетельствует о том, что не которым детям не совсем понравился данный стиль музыки. И смайлик с плохим эмоциональным состоянием никто из испытуемых не выбрал.

Оценка рефлексии эмоционального состояния на занятии с поп-музыкой показала, что данный стиль музыки благотворно влияет на эмоциональное состояние детей, т.к. смайликов с зеленым цветом (хорошее эмоциональное состояние) выбрали все испытуемые на занятии, что составило 100%. Соответственно жёлтые (нейтральное эмоциональное состояние) и красные (плохое эмоциональное состояние) смайлики не были выбраны вообще, что составили 0%.

Анализ рефлексии эмоционального состояния на занятии без музыки показал, что смайликов с зелёным цветом (хорошее эмоциональное состояние) составило 66,7%, что свидетельствует о том, что занятия без музыки тоже оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние, но не сильное. Смайликов с жёлтым цветом составило 33,3%, что свидетельствует о том, что детям, выбравшим данный смайлик не совсем понравилось занятие без музыки, так как это сказалось на эмоциональном состоянии.

Таким образом, можно сказать, что каждый стиль музыки по-разному влияет на эмоциональное состояние детей. В большей степени она оказывает

положительный эффект чем отрицательный. Но большее влияние на эмоциональное состояние оказали детская, народная и поп-музыка.

Заключение и выводы

Таким образом, дошкольники, у которых выявлены разные типы вегетативной регуляции, отличаются по физическому развитию, физической подготовленности и психоэмоциональному состоянию. Особое внимание необходимо уделять детям, имеющим повышенную возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы, которая указывает на наличие стресса в организме ребенка. У дошкольников с повышенной возбудимостью симпатического отдела выявлены наиболее низкие уровни физического развития, физической подготовленности и функционального состояния. Применение музыкального сопровождения на физкультурно-оздоровительных занятиях позволяет влиять на эмоциональное состояние детей, имеющих разные типы вегетативной регуляции.

В результате проделанной работы были получены следующие выводы:

1. Применение музыкального сопровождения оказывает положительное воздействие на психоэмоциональное состояние детей дошкольного возраста, активизирует их внимание, положительно влияет на координацию движений во время занятий физической культурой.
2. На основе анализа данных ортостатической пробы выявили, что у 35,3% детей отмечается нормальный тип регуляции вегетативной нервной системы, 29,4% – пониженная возбудимость симпатического отдела и 35,3% – повышенная возбудимость, свидетельствующая о состоянии стресса.
3. У дошкольников с повышенной возбудимостью симпатического отдела, относительно других групп, фиксируется снижение показателей, характеризующих уровень физического развития и подготовленности: массы тела (на 2,1 – 3,2 кг), индекса массы тела (на 0,3 – 2,1) жизненной емкости

легких (на 0,09 – 0,1 л), прыжка в длину с места (на 4,6 – 8,8 см), бега на 30 метров (на 0,6 – 0,7 сек), подъёма туловища из положения лёжа (на 2,3 – 3,3 раз).

4. Оценка психоэмоционального состояния на основе теста Люшера показала, что наименьшее количество баллов (6 баллов) регистрируется в группе респондентов с повышенной возбудимостью симпатического отдела, что свидетельствует о хорошем психоэмоциональном состоянии испытуемых, относительно других групп (9–10 баллов).

5. Анализ музыкального сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий на эмоциональное состояние показал, что у детей с повышенной возбудимостью симпатического отдела отмечается самый низкий уровень эмоционального состояния – $3,0 \pm 0,2$ балла, с пониженной возбудимостью – $3,7 \pm 0,1$ балла, нормальной регуляцией – $3,5 \pm 0,2$ балла. Наиболее сильное влияние на эмоциональное состояние детей оказывала народная и поп-музыка.

Таким образом, результаты, проведенной работы подтверждают выдвигаемую гипотезу.

Список информационных источников

1. Буркавцова, О.В. Музыкально – эстетическое воспитание – воспитание человека души [Текст] / Актуальные проблемы музыкознания, музыкальной педагогики: сб. статей. Белгород, 2017. 12с.
2. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие. - М.: Инфра-М, 2018. - 80 с.
3. Аникина Т. А., Крылова А. В. Физиологические основы высшей нервной деятельности детей и подростков: учебно-методическое пособие. – Казань: Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины, 2014. – 69 с.
4. Архипкина О.В., Лавриненко А.М., Коваленко Н.А., Сухонина Е.А., Зубцова Н.А. Влияние музыкального воспитания на физическое развитие детей // Молодой учёный. – 2017. - №50 (184). – С. 202 – 205.
5. Асташина, М.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 111с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274513> (дата обращения: 10.12.2020). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие. - М.: Академия, 2005. - 287с.
7. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования, переработанная в соответствии с ФГОС «Детство» – СПб.: Детство-Пресс, 2014. – 528 с.
8. Бабина, М.К. Гончарук С.В. Роль музыкального сопровождения в занятиях физической культурой // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 29–31.

9. Баева, Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста: учебное пособие [Электронный ресурс] // Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 72 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274531> (дата обращения: 10.12.2020). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
10. Башарова А.Ф. Особенности развития эмоциональной сферы старших дошкольников / А.Ф. Башарова // Научный форум: Педагогика и психология: сб. статей по материалам XVIII междунар. науч.-практ. конф. – М., 2018.- С. 47-50.
11. Безденежных Г.А., Завьялова О.Б. Полева Н.В. Способы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в семье: методические рекомендации. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2011. – 56 с.
12. Бордуков М.И. Возрастные особенностями регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств обучающихся: учебно-методическое пособие Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. – 328 с
13. Бордуков М.И. Лабораторный практикум по физиологии физического воспитания и спорта. – 2019. – 200с.
14. Бордуков М.И. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. Краснояр. гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2021. – 208 с.
15. Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. Организационно-методические основы управления двигательным режимом детей и подростков: учебное пособие. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2020. - 166 с.
16. Боровец Е. И. Психофизиология: учебно-методический комплекс;/ Новосибирский гос. пед. ун-т. Новосибирск: НГПУ, 2011. - 217 с.: ил., табл. -

Библиогр.: с. 197-198. - URL:<https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/613/read.php>
(дата обращения: 10.05.2022)

17. Васина Ю.М. Кокорева О.И. Эмоциональное состояние дошкольников в подвижной игре как одно из условий их физического и психического здоровья. Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летию факультета физической культуры. Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. 2017. С. 307-314.

18. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – СПб: Речь, 2005. – 24 с.

19. Вершинин М.А. Программно-методическое обеспечение физического воспитания младших школьников на основе дифференцированного подхода. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 149 с.

20. Ветлугина Н.А. Методика музыкального воспитания в детском саду: учебник для учащихся пед. уч-щ. по спец, «Дошкол. воспитание. – М.: Просвещение, 1989. – 270 с.

21. Ветрова И.В., Люлина Н.В., Тарапатин С.В. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 426 с

22. Волосникова Т.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе: Ребенок XXI века от рождения – до школы. – М.: Школьная пресса, 2005. – 290 с.

23. Гайворонский И.В. Анатомия центральной нервной системы и органов чувств: учебник для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2019. 293 с.

24. Глоба Г.В., Ширин Я.В. Повышение уровня физических качеств учеников путём использования подвижных игр с музыкальным

сопровождением на уроках физической культуры с детьми 9-10 лет// Научных альманах. - 2015. - N 9(11). - С.397-400.

25. Гуров В.А. Индивидуально-дифференцированный способ обучения с учетом психофизиологических особенностей школьников: учебно-методическое пособие. 2–е изд. Красноярск, 2012. 172 с.

26. Гурьев С.В. Современные информационные технологии в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. 2006. № 5. С. 61-63.

27. Дедулевич, М.Н. Шишкина В.А. Методика физического воспитания детей: учебник: [12+]. – Минск: РИПО, 2016. – 328 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279> (дата обращения: 10.12.2020). – Библиогр.: с. 204-209. – ISBN 978-985-503-554-2. – Текст: электронный.

28. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития дошкольников в норме и патологии. Одесса. 1994.

29. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Скрипторий 2003, 2010. – 224 с.

30. Завьялова Т.П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников: учебно-методическое пособие. - Тюмень: ТюмГУ, 2016. - 352 с.

31. Загвязинский В.И., Закирова А.Ф., Строкова Т.А. и др. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. П24 учеб. заведений /. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. —352 с.

32. Зарифьян А. Г., Макимбетова Ч. Э., Горбылёва К. В., Калмамбетова А. И. Физиология высшей нервной деятельности: учебное пособие. – Бишкек : Изд-во КРСУ, 2015. – 72 с.

33. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д. Физическая культура: учебник. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.

34. Исаенко Ю.М. Двигательная активность и развитие личности дошкольника // Развитие личности в дошкольном и школьном образовании: опыт, проблемы, перспективы. Часть 1: Материалы Международной научно-практической конференции (Белгород, 21 ноября 2007 г): Белгородский РИПК и ППС, 2007. - С.60-64.
35. Исаенко Ю.М. Оптимальный уровень двигательной активности как фактор успешной адаптации младших дошкольников к условиям детского сада// Проблемы социально-психологической адаптации детей и молодежи в условиях модернизации российского образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Белгород: «ПОЛИТЕРА», 2011. - 400 с.
36. Исаенко Ю.М. Педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3 - 4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения: автореф. дис. на соис. канд. пед. наук. Белгород, 2012. 27 с.
37. Калиниченко, Е. Н. Особенности музыкального сопровождения на уроках физической культуры с использованием комплексов аэробики в школе // [Электронный ресурс]: Физическая культура и спорт: электрон.журнал. (дата обращения 25.04.2022)
38. Кенеман А.В. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
39. Ким Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2015. – 204 с.
40. Кирдяпкина К. А., Масанова Г. Д. Репрезентативный канал восприятия у детей 6–7 лет для индивидуализации образовательного процесса по физической культуре. Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих

технологий: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. - Абакан, 2021. С. 173-175

41. Кокорева О.И. Диагностика эмоционального состояния дошкольника в подвижной игре //Инструктор по физкультуре. 2009. №1

42. Кокорева О.И., Груздова И.В., Башинова С.Н. Музыкально-эстетическая культура дошкольника: пути формирования // Перспективы науки: теория и методика обучения и воспитания. 2021. № 11 (146). С. 133-135.

43. Кравченко В.М. Мотивированная потребность дошкольников в здоровье: теоретические и практические аспекты: монография; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 220 с.

44. Кравчук А.И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (состояние и перспективы) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. № 4. С. 26-31.

45. Кудря О. Н. Типы нервной системы у лиц второго зрелого возраста с разной активностью отделов вегетативной нервной системы // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: материалы всероссийской научно – практической конференции с международным участием. - Омск: ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020. – С. 91-94.

46. Кудря О.Н.1, Панченкова Т.А. Оценка физического развития женщин зрелого возраста с учетом типа вегетативной регуляции // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. - № 11 - 3(101). - С. 159-162

47. Кужугет А.А., Трусей И.В., Адольф В.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья: учебное / Краснояр. гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2022. – 174 с.

48. Кулягинова О.А. “Психология детства – азбука для родителей”. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 252 с.

49. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания и спорта / - М.: ИЦ «Академия», 2004. - 480 с.

50. Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды. - М.: Изд-во Юрайт, 2019. — 375 с.
51. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1—11-х классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2008.
52. Малахова Л.В. Музыкальное воспитание детей: метод пособие. Ростов н/д.: Феникс, 2015. 141с.
53. Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Уральский гос. пед. ун-т. - Екатеринбург: УрГПУ, 2018. – 94 с. - Библиогр.: с. 9293. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/7593/read.php> (дата обращения: 10.12.2020)
54. Мануева Р. С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки: учебное пособие. – Иркутск : ИГМУ, 2018. – 52 с.
55. Мануйлова, В. А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Барнаул: АлтГПУ, 2017. – 112 с.
56. Могилёва В.Н. М742 Психофизиологические особенности дошкольника и их учет в работе с компьютером: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования / В.Н.Могилёва. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 240 с
57. Московченко О.Н., Захарова Л.В., Солдатова М.Н. Здоровьесберегающая деятельность в образовании // Сборник материалов 7-й Международной научно-практической конференции 19 апреля 2017 года, Екатеринбург. – С. 130 – 136.
58. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков: учебное пособие. – Хабаровск: ДВГАФК, 2001. – 81 с.
59. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Байнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста: В помощь педагогу детского сада. - СПб.: Акцидент, 1995. - 35 с.

60. Панченкова Т.А. Технология оздоровительных занятий для женщин второго зрелого возраста с учётом типа вегетативной регуляции. автореф. дис. на соис. канд. пед. наук. – Омск, 2021. – 24 с.
61. Пашин А. А., Анисимова Н. В., Опарина О. Н. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учеб. Пособие. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.
62. Пеганов Ю.А. Начальная школа. Физическая культура: двигательные действия и навыки, за здоровую осанку, подвижные игры и эстафеты, спорт и семья: кн. для учителя. – М.: Первое сентября, 2005. – 271 с.
63. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе: учебное пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 24 с.
64. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6 – 7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.
65. Платонова Т.В. Оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста (методическое пособие для студентов педагогического колледжа, воспитателей и инструкторов по физической культуре ДОУ). Якутск, 2006, - 24 с.
66. Подставка Ю. С Инновационные средства в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2007. №9(31). С.74-77
67. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности: монография. – М.: Физическая культура, 2006. – 255 с.
68. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М.: Айрис-Пресс, 2006. – 96с.
69. Санжиева Т.Б. Резникова Ю.Г. Солодухина Т.К. и др. Краткий словарь современной педагогики. Изд-е 2-е, перераб. доп.- УланУдэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2001. - 100с.

70. Семенова Г.А. Оздоровительные технологии физ. воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Г.А. Семенова. – М.:ИНФРА-М, 2016. – 448 с
71. Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с.
72. Сиротин О.А., Шарманова С.Б., Пигалова Л.В. Контроль за физической подготовленностью дошкольников: Метод. Рекомендации. – Челябинск: ГИФК, 1995.-210с.
73. Ситничук С.С. Некоторые аспекты теории физкультурного образования: учебное пособие/ Краснояр.гос.пед.ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2019.- 184 с.
74. Смирнова Ю. В. Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения: автореф. дис. на соис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. 27 с.
75. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. 107 с.
76. Смирнова Я. К. Способность дошкольников определять направление взгляда для объединения фокуса внимания // Вестник психологии и педагогики алтайского государственного университета, 2019. №1. С. 76-97
77. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 368с.
78. Стручкова И. В. Возрастные особенности вегетативной регуляции у здоровых детей: автореф. дис. на соис. канд. пед. наук. Тверь, 2013. 18с.
79. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.:ТЦ Сфера, 2005. – 166 с.

80. Трусей И.В., Бордуков М.И., Сидоров Л.К. Научно-исследовательская работа магистранта в области физической культуры и здоровьесбережения: учебно-методическое пособие. КГПУ им. В.П. Астафьева. – Красноярск. – 2021. С. 40-47.
81. Трусей И.В., Дуванский А.М., Колпакова Т.В., Кужугет А.А. Сравнительный анализ показателей физического здоровья школьников при двух и трех уроках физической культуры в неделю. Физическая культура в школе. 2018. №5. С. 45-48.
82. Угарова О.В., Беккер И. Л. Программно-методическое обеспечение физического воспитания детей дошкольного возраста в отечественной педагогике // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2011. № 24. С. 831-837.
83. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Диагностика доминирующей перцептивной модальности (С.Ефремцева) / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.237-238.
84. Фрайфельд И.В. Педагогические особенности занятий по физической культуре, способствующие формированию эмоционального благополучия дошкольников 3-5 лет // Актуальные вопросы современной науки. 2008. - С. 240-246.
85. Ханжиева А.Я. Инновационные технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Фундаментальные исследования. – 2007. – № 12-1. – С. 130-132.
86. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
87. Чернышенко Ю.К., Баландин В.А. Программно-нормативные основы формирования личности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 4. С. 10-13.

88. Шальнева Ю.И., Трусей И.В. Сравнительный анализ показателей физической работоспособности школьников на уроках физической культуры // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» // Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – 2019. – С. 144-147.
89. Шашкина М.Б., Багачук А.В. Исследовательская работа студента: учебное пособие. - Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2015. – 120с.
90. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ.сред. пед. учеб. заведений. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.
91. Шевченко Ю.М. Интеграция музыкального и физического воспитания детей старшего дошкольного возраста как условие их физического развития // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 10. С. 136-140.
92. Шлемина А. М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: учеб. пособие для студентов. - М.: Просвещение, 2011. - 144 с.
93. Eime *et al.*, A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. - 2013 10:98.
94. Kain *et al.*, In preschool children, physical activity during school time can significantly increase by intensifying locomotor activities during physical education classes // BMC Res Notes. - 2018 11:438
95. Wood and Hall. Physical education or playtime: which is more effective at promoting physical activity in primary school children? // BMC Research Notes. - 2015 8:12