

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

Кафедра педагогики

**Мамкаев Денис Сергеевич**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Активизация двигательных действий детей старшего дошкольного возраста средствами  
футбола на основе здоровьесберегающих технологий

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение здоровьесберегающей  
деятельности современного работника образования

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики

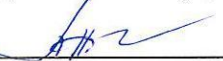
доктор педагогических наук, профессор Адольф В.А.

  
\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

доктор педагогических наук, профессор Адольф В.А.

 16.12.2022  
\_\_\_\_\_

(дата, подпись)


Научный руководитель

Кандидат педагогических наук, доцент Журавлева О.П.

16.12.2022   
\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Обучающийся Мамкаев Д.С

16.12.2022   
\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Красноярск 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	11
1.1. Анализ теоретических подходов к определению сущности здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании.....	11
1.2. Особенности активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста .....	21
1.3. Теоретическое обоснование педагогических условий активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста средствами футбола .....	39
<i>Выводы по первой главе.....</i>	<i>41</i>
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ .....	46
2.1. Диагностика уровня сформированности двигательных действий детей старшего дошкольного возраста в условиях секции по футболу.....	46
2.2. Реализация педагогических условий активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста средствами футбола на основе здоровьесберегающих технологий .....	59

2.3. Опытнo-экспериментальная проверка эффективности педагогических условий активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста	в	условиях	секции	по футболу.....	63
<i>Выводы по второй главе.....</i>					71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....					75
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....					76
ПРИЛОЖЕНИЯ .....					79

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Физкультурно – оздоровительная работа является приоритетной задачей в деле сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. В общих положениях Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) отмечено, что физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, а именно связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, овладение подвижными играми, формирование ценностей здорового образа жизни, осваивание его начальными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек. Таким образом, приоритетными задачами физического воспитания детей дошкольного возраста является укрепление их здоровья, формирование представлений о здоровье как одной из основополагающей ценности жизни, организация здорового образа жизни и склонность к его соблюдению и обязательному исполнению мероприятий оздоровительной направленности.

В настоящее время весьма актуальными являются вопросы поиска эффективных форм и методов оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста на основе здоровьесберегающих технологий. При этом необходимо принимать во внимание, что сам ребенок в дошкольном возрасте ещё не может создать себе достойный образ жизни, без содействия и помощи взрослых. Многие зависят от родителей, воспитателей, специалистов по дошкольному и дополнительному образованию, которые должны быть кураторами и наставниками в исправлении своего поведения и появившихся привычек. Кроме того, вовлечение в здоровьесберегающее разумное поведение, начиная именно с дошкольного возраста, является актуальной педагогической проблемой, поскольку именно в эти годы у детей

оформляются определенные традиции поведения; закладываются основы здорового образа жизни, способствующие эффективному протеканию физиологических и психических процессов, снижая, в том числе, и возможность различных заболеваний.

Спортивные секции, включая и секции по футболу, обладают значительным оздоровительным и здоровьесберегающим потенциалом по созданию благоприятных условий для личностного развития ребенка, укрепления его физического и психического здоровья, обеспечения гармоничной социальной адаптации. Поэтому в тренерской работе важен акцент на здоровьесформирующей деятельности, предполагающей активизацию двигательной активности подрастающего поколения, использование эффективных средств их оздоровления, что обуславливает актуальность выпускной квалификационной работы.

**Степень научной разработанности темы исследования.** Анализ научной и учебно-методической литературы позволяет сделать вывод об ухудшении состояния здоровья дошкольников, в том числе и на фоне дефицита их двигательной активности. Данные Министерства здравоохранения по состоянию здоровья современных дошкольников. Основопологающие принципы совершенствования физического воспитания дошкольников, активизации их двигательной активности нашли отражение в трудах И.М. Сеченов, П.Ф. Лесгафт, Б.Г. Ананьев. Исследованиями физического и двигательного развития отражены в исследованиях Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова. Исследования в уровне двигательного развития отражены в трудах М.А.Рунова, Т.В. Хабарова, Э.Я.Степаненкова. Однако в указанных работах не уделяется должного внимания вопросам активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста на основе здоровьесберегающих технологий в условиях секции по футболу.

Анализ состояния разработанности проблемы в педагогической науке и практике физического воспитания позволил выявить **противоречия между:**

- необходимостью повышения уровня физического и личностного развития школьников и неэффективным использованием возможностей дополнительного образования в укреплении здоровья детей и повышения их к занятиям физической культурой;

- необходимостью усиления двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и недостаточной разработанностью педагогических условий активизации их двигательных действий в условиях секции по футболу на основе здоровьесберегающих технологий.

Перечисленные противоречия позволили сформулировать проблему исследования, каким образом можно повысить формирующие возможности учебно-тренировочного процесса по футболу и активизировать двигательные действия детей старшего дошкольного возраста на основе здоровьесберегающих технологий.

Данная проблема позволила сформулировать **тему исследования:** «Активизация двигательных действий детей старшего дошкольного возраста средствами футбола на основе здоровьесберегающих технологий».

**Объект исследования:** процесс формирования двигательных действий дошкольников в условиях спортивной секции по футболу.

**Предмет исследования:** педагогические условия активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста в условиях спортивной секции по футболу.

**Цель исследования:** научное обоснование, разработка и апробация педагогических условий активизации двигательных действий детей старшего

дошкольного возраста средствами футбола на основе здоровьесберегающих технологий.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что активизация двигательных действий детей старшего дошкольного возраста в условиях спортивной секции по футболу на основе здоровьесберегающих технологий будет эффективной при соблюдении следующих педагогических условий:

- на основе выявленных теоретических предпосылок физического воспитания дошкольников конкретизировать понятие «активизация двигательных действий детей старшего дошкольного возраста»;

- обосновать на теоретическом и практическом уровне возможности занятий футболом в активизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на основе здоровьесберегающих технологий;

- разработать комплекс футбольных упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий для детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить степень разработанности проблемы активизации двигательной активности дошкольников в процессе физического воспитания и конкретизировать понятие «активизация двигательных действий детей старшего дошкольного возраста».

2. Обосновать формирующие возможности занятий футболом в условиях спортивной секции на основе здоровьесберегающих технологий.

3. Разработать и реализовать комплекс футбольных упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий в условиях секции по футболу для детей старшего дошкольного возраста

4. Экспериментально проверить эффективность предложенных педагогических условий активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста в условиях секции по футболу.

**Теоретико-методологическую базу исследования составляют:** современные представления о содержании, структуре, средствах и методах физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов, Л. И. Лубышева, В. П. Лукьяненко, В. И. Лях и др.); исследования по формированию двигательных умений и навыков рассмотренные в трудах Стапаненковой Э.Я, Аркин Е.А, Леви-Гориневская Е.Г. в своих трудах В.П. Губа, А.В. Лексаков рассматривают комплексный контроль за подготовленностью футболистов, а также психофизические качества, способности футболистов и методика их развития.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:** теоретические - анализ научно-педагогической, методической и нормативной литературы; эмпирические - изучение и обобщение педагогического опыта, наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование; методы математической обработки полученных данных.

**Организация и этапы исследования.** Исследование проводилось в течение 2020-2022 гг. в 3 этапа. На теоретико-поисковом этапе (2020г.) изучалась и анализировалась литература по теме диссертации, особое внимание уделялось обоснованию проблемы и постановке цели исследования, определению объекта и предмета научного анализа, формулированию задач, определению научных подходов к проведению исследования. Осуществлялось уточнение понятийного аппарата, проводился констатирующий эксперимент. Подбирались диагностические методики. На опытно-экспериментальном этапе (2021 – 2022гг.) разработан комплекс футбольных упражнений на основе здоровьесберегающих технологий. Осуществлена экспериментальная проверка гипотезы и обработка



результатов опытно-экспериментальной работы. На заключительном этапе (2022 г.) проводились систематизация и обобщение результатов исследования, формулировались выводы.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** Исследование проводилось на базе МБОУ Ермолаевская СОШ» г. Красноярск, Березовский район, п.Ермолаево и МБОУ «Березовская СОШ № 5» г. Красноярск, Березовский район, п.Березовский.

**Научная новизна результатов исследования** заключается в том, что

1. Конкретизировано понятие «активизация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста» - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

2. Разработан и экспериментально проверен комплекс футбольных упражнений с применением здоровьесберегающих технологий для детей старшего дошкольного возраста;

**Теоретическая значимость** заключается в том, что выявлены и теоретически обоснованы педагогические условия формирования навыков двигательной активности у школьников в условиях секции по футболу.

**Практическая значимость** состоит в том, что разработанный комплекс футбольных упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий, направленный на укрепление и формирование здоровья детей можно использовать в практике дополнительного образования, во внеурочной деятельности.

**Положения, выносимые на защиту**

1. Активизация двигательных действий детей старшего дошкольного возраста – это естественная потребность в движении,

удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

2. Педагогические условия, позволяющие активизировать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, включают обоснование на теоретическом и практическом уровне возможностей занятий футболом в активизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на основе здоровьесберегающих технологий; разработку комплекса футбольных упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий для детей старшего дошкольного возраста.

3. Результаты диагностики являются определяющим моментом для оценивания уровня сформированности двигательных действий детей старшего дошкольного возраста в условиях секции по футболу, коррекции предложенных педагогических условий, обеспечивающих дальнейшую результативность их физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ «Ермолаевская СОШ» г.Красноярск.

**Основные идеи и результаты отражены в статье,** опубликованной в сборнике материалов II Международной научно-практической конференции «Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт» (г.Красноярск, 09.11.2022 г. )

**Объем и структура работы:** структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы. Общий объем работы составляет 81 страница.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

## **1.1. Анализ теоретических подходов к определению сущности здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании**

Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста содержат качественные изменения, которые вытекают в укреплении и улучшении физических сил человека и его здоровья под влиянием благоприятной природной среды и грамотно организованного воспитания. Вместе с выражением физического развития, так же реализует интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, помогает глубокому сознанию психофизиологических основ физического воспитания и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию.

Физическое воспитание, представляет собой разносторонний процесс формирования активной физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, понимание их психологических основ, становление физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни [24, с. 98].

Немаловажным критерием содержания физического воспитания служит обогащение обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и их влияние на всестороннее развитие личности. Активное познание ценностей физической культуры может благополучно реализоваться в том случае, если дошкольник познает себя как личность, знает свои возрастные особенности, физические способности и их воздействие на свое здоровье.

Важное место в физическом воспитании уделяется в становлении у дошкольников санитарно-гигиенических навыков организации труда и разумного отдыха, правильного чередования умственных занятий с физическими упражнениями и разносторонней практической деятельности. В это включает поддержание надлежащей гигиены тела и одежды, соблюдение требований режима дня, а также санитарно-гигиенических правил. Немаловажной содержательной частью физического воспитания служит развитие у обучающихся двигательных умений и навыков, отработка и улучшение внешней культуры поведения: осанки, походки, ловкости, быстроты двигательных реакций. Таким образом, отмечаем, что физкультурные занятия имеют реальные возможности повлиять, на уровень физического развития ребенка. А также на развитие органов и систем организма, уровень роста.

Здоровьесберегающие технологии строятся на комплексном подходе к укреплению здоровья детей. Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» зародились в педагогическом лексиконе в последние несколько лет, но все же считаются многими педагогами, как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Многие педагоги считают, что ЗОТ -это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям Френе, Зайцева, Монтессори и т.д. или по технологии здоровьесбережения. Другая часть педагогов, считают здоровьесберегающие технологии как нечто ранее в школах невиданное и обладающее благоприятным эффектом. Ни то, ни другое не соответствует сущности ЗОТ. Здоровьесберегающие технологии являются важной частью общей системы современных педагогических технологий. Анализ основных литературных источников трактует следующие понятия «здоровьесберегающая технология». В.И. Ковалько рассматривает здоровьесберегающие технологии, как педагогическую деятельность, иначе

строящую отношения между образованием и воспитанием, перемещающую воспитание в плоскость человек о формирующего и жизнеобеспечивающего процесса, предполагающего сохранение и приумножение здоровья ребёнка [7, с. 123].

По О.В. Петрову, здоровьесберегающая образовательная технология - система, реализующая оптимально необходимые условия для поддержания и развития различных видов здоровья всех субъектов образования. Петров подчеркивает следующие структурные компоненты данных технологий.

- Использование диагностических данных о состоянии здоровья детей в процессе реализации образовательной технологии, ее корректировка в соответствии с новыми фактами.
- Разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям психических и физиологических процессов детей определенного возраста.
- Поддержание комфортной эмоционально-психологической атмосферы во время реализации технологии.
- Применение многообразных видов и форм здоровьесберегающей деятельности детей, ориентированных на сбережение и повышение ресурсов здоровья, трудоспособности [8, с. 84].

По мнению Н.К. Смирнова, здоровьесберегающие образовательные технологии представляют собой системный подход к обучению и воспитанию, основанный на намерении педагогов не нанести ущерб здоровью детей. Смирнов подчеркивает, что здоровьесбережение не должно быть главной и единственной целью образования, а может быть условием, одной из основных задач достижения определенной цели. Определение «здоровьесберегающая технология» может относиться к качественной характеристике некоторой образовательной технологии, демонстрирующей, насколько при ее реализации выполняется задача сохранения здоровья

основных субъектов образовательного процесса – детей, педагогов, родителей, либо закрепляющей соответствующее преимущество в идеологии и принципах педагогической деятельности [9, с. 15].

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- «Не навреди!» — все использованные методы, приемы, средства обязаны быть доказанными, проверенными на практике, и не должны наносить вреда здоровью ученика и учителя.

- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все примененное обязано быть оценено с позиции воздействия на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

1. Непрерывность и преемственность — каждодневный труд на занятиях, а не от случая к случаю.

2. Субъект-субъектные взаимоотношения — обучающийся служит главным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем и содержание нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям ребенка.

4. Комплексный, междисциплинарный подход — взаимодействие всех участников, педагогов, врачей и т.д.

5. Успех порождает успех — выделяется сначала хорошее, что способствует улучшению результатов. Только после этого анализируются недостатки.

6. Активность — активность способствует предотвращению утомления.

7. Ответственность за свое здоровье — Нужно прививать ребенку ответственность за свое здоровье, только после этого ребенок реализует свои знания, умения и навыки в сохранении здоровья.

Таким образом, каждый педагог должен выделять перед собой задачу качественного обучения, что ни как нельзя реализовать без достаточного уровня мотивации обучающего.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения используются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др. [15, с.105].

Применение оздоровительных сил природы проявляет большое влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе оказывают

благоприятное течение активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, улучшают общую работоспособность организма, уменьшают процесс утомления и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности обучающихся может оказывать уменьшение негативного воздействия обучения на детей. Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти детей) [13, с.65].

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления [12].



Метод здоровьесберегающей технологии в науке – это способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения (от греч. *Metodos* – буквально путь к чему-либо) – это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.) [22].

В методах здоровьесберегающих технологий можно выделить две группы:

*Специфические* (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и *общепедагогические* (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Ни один из методов не дает полного содержания оздоровления, а только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами позволит обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре метода выделяют *приемы*, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приемы можно классифицировать следующим образом:

- *защитно-профилактические* (личная гигиена и гигиена обучения);
- *компенсаторно-нейтрализующие* (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);

- *стимулирующие* (элементы закаливания, физические нагрузки, преимы психотерапии, фитотерапии и др.);
- *информационно-обучающие* (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам). Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня города, района, школы, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать, что будет сформировано здоровьесберегающее пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики [22].

Ведение специального дневника здоровья, будет так же считаться один из методов здоровьесберегающей педагогики. В данном дневнике ежедневно ребенок будет фиксировать (с помощью родителей, а уже после самостоятельно) показатели своего наблюдения за здоровьем. Одним из критериев дневника является время наблюдения, которое также фиксируется. Наблюдения стоит записывать в одно и то же время, *утром* сразу после сна, затем *вечером* –перед сном. При характеристике данных самонаблюдения применяются показатели, типичные для хорошего состояния организма, и их изменения при нарушениях режима жизни.

Процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики содержит в себе три этапа, направление которых отличаются друг от друга как индивидуальными задачами, так и особенностями методики.

**1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.** Цель –формирование у ученика основы здорового образа жизни и достигнуть выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Создать элементарные представления обо основных понятиях здорового образа жизни.

3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

**2. Этап углубленного изучения.** Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия. На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы). Эффективность использования различных средств достигается при четком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном занятии; б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия; в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

**3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.** Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как они взаимосвязаны. На этом этапе увеличивается количество

повторений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях [22].

Таким образом, делаем вывод, что в целях формирования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению применяют разносторонние методы и приемы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Педагог использует средства в соотношении с определенными условиями работы. Такими могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; «минутки покоя», различные виды гимнастики (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка(занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги, так и элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия, фитобары в стенах школы, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и обучающихся, различные реабилитационные мероприятия; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья и др.

## **1.2 Особенности активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста в условиях секции по футболу.**

Двигательная активность – средство полноценного развития и подготовки детей. Движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлением природы. С философских позиций движение подчеркивает

диалектическое единство живой и неживой природы. Движение привлекло к себе внимание ученых всевозможных направлений, его изучали физики (И. Ньютон, А. Эйнштейн), биологи (Ч. Дарвин, И. Мечников), ученые физиологи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Л.А. Орбели), специалисты по психологии (Б.М. Теплов, А.Р. Лурия) и др. [22].

Движение человека занимает особое место в исследованиях ученых специалистов по физической культуре и спорту (Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева) и др. [23].

Прирожденное влечение к движению подарила ребенку природа, снабдив довольно ценным ощущением – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Высокая подвижность дошкольника – «его естественная стихия» считал Е.А. Аркин [23].

Основная, генетически обусловленная биологическая потребность человеческого организма – это двигательная активность. Двигательные функции неразделимо связаны с жизненно необходимыми системами организма: кровообращение, дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне [14]

Таким образом, совершенствование движений развивает не только лишь двигательные возможности человека, но и в тоже время расширяет запасные способности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развивает их регуляторные аппараты. Сотрудниками лаборатории российского физиолога И.А. Аршавского зафиксирована прямая зависимость формирования деятельности сердечно-сосудистой системы от активности скелетной мускулатуры. Подобная взаимосвязь выявлена еще и во взаимодействии системы с мышечной деятельностью. Так же положительное воздействие оказывает рациональная двигательная активность на нервную систему и психическое развитие дошкольника, увеличивает иммунитет и биологические свойства организма, его устойчивость к инфекции [29].

Понятие «двигательная активность» включает в себя необходимую сумму движений, производимых человеком в процессе его жизнедеятельности. В дошкольном возрасте двигательная активность условно делится на 3 составные части:

- динамичность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, которая осуществляется во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- внезапная физическая активность в свободное время. Эти составляющие неразрывно связаны меж собой [17].

Изучение научной литературы выявило, что двигательная активность определяется как:

- важное проявление жизни, естественное влечение к физическому и психическому развитию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);
- основная база персонального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчиняется главному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский);
- кинетический (двигательный) момент, определяющий развитие организма и нервной системы вместе с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);
- удовлетворенность в личных побуждениях ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

Такие авторы как, М.А.Рунова, Т.В. Хабарова, Э.Я.Степаненкова выделяют три уровня двигательной активности:

- Высокий уровень двигательной активности. Для детей старшего дошкольного возраста свойственна высокая подвижность,

высокий уровень развития основных видов движений, довольно богатый двигательный опыт, который позволяет обогатить свою самостоятельную деятельность. Определенные дети этой группы выделяются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- Средний уровень двигательной активности. Дети имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств, для них свойственно многообразие самостоятельной двигательной деятельности.

- Низкий уровень двигательной активности - это малоподвижные дети, у которых прослеживается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость, у них ни как не проявляются какие-либо закономерные изменения в реакциях сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку [15].

Рассмотрим факторы, характеризующие двигательную активность дошкольников. На сегодняшний день человек все меньше использует в повседневной и трудовой деятельности свои двигательные возможности и способности. За столетие процент мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократился с 94% до 1% в настоящее время.

Под влияние гипокинезии попадают и дети в возрасте до семи лет. На дошкольников влияет еще и интенсивность образовательного процесса в дошкольном учреждении, сложившийся уклад семейной жизни и другие факторы.

Устранение проблемы рационального двигательного режима в дошкольных учреждениях становится первоочередным гигиеническо-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом.



Определенно весомое место данное положение занимает в воспитании старших дошкольников. Наряду с увеличением умственной нагрузки в режиме дня детей старшего дошкольного возраста, неотъемлемым условием после напряженной умственной нагрузки на занятиях определенно считается рационально организованная двигательная активность. Изменения двигательной активности в каждом возрастном периоде обуславливается множественными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими факторами.

Кроме этого, подвижность детей индивидуальна и различна, значительное влияние на них оказывают условия жизни и воспитания. Необходимость организма в физической активности индивидуальна и зависит от многих факторов: социальных, физических, экономических, культурных. Обуславливается уровень двигательной активности наследственными и генетическими признаками:

- Минимальный – поддерживает нормальное состояние организма;
- Оптимальный – более высокий уровень, предоставляет больше возможностей для жизнедеятельности организма;
- Максимальный – отделяет чрезмерные нагрузки, приводящие к переутомлению и снижению работоспособности.

Естественную биологическую необходимость в движениях подавляют социальные факторы, инициируя состояние моторного голодания, вредного для организма. На этапе роста и созревания детского организма пагубное влияние недостатка двигательной активности особенно проявляется ярко. Последствия недостаточной двигательной активности у детей дошкольного возраста имеют длительный латентный характер и проявиться только в зрелом возрасте, оказывая отрицательное воздействие на работоспособность и состояние здоровья взрослого, что может быть не замечено ни родителями, ни педагогами, ни тем более самим ребенком. Продолжающийся недостаток

двигательной активности может постепенно вызвать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма [21].

Двигательную активность детей отличают показатели ее продолжительности. А.М. Нерсисян констатирует, что у детей, проводящих в детском саду 8 часов, на двигательной активности падает лишь 27,5% времени, тогда как состояние покоя продолжается 72,5%, или же соответственно 2 часов 15 минут против 5 часов 45 минут.

Не менее важную значимость в оценке двигательной активности детей имеет показатель ее интенсивности. По сведениям В.Г. Фролова, дошкольники пятилетнего возраста на занятиях по физической культуре выполняют 67 движений в минуту, в 6 лет - 70,4, в 7 лет - 73,2 движений. На прогулке производимых ребенком движений повышается. Г.П. Юрко утверждает, что интенсивность движений при свободной деятельности 7-летних детей на прогулке равняется 40 движениям в минуту [17].

В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности детей дошкольного возраста, так как в последние годы было проведено значительное число экспериментальных работ, в которых изучалась суточная двигательная активность детей дошкольного возраста, велись поиски наиболее рациональных двигательных режимов [15].

Большинство научных исследователей, изучавших двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, констатируют, что двигательная активность у мальчиков выше, чем у девочек. Эти различия не установлены у младших дошкольников. Среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков – 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км. Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять двигательную активность летом мальчиков 5-6-

летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей - она составляет 94,7% [43].

Двигательная активность детей значительно зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребности детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности. Тенденция к нарастанию всех основных показателей двигательной активности (объема, продолжительности, интенсивности) к 7 годам объясняется повышением уровня физического развития, возрастанием функциональных возможностей организма.

У детей дошкольного возраста с высокой двигательной активностью, преобладает достаточный запас двигательных умений и навыков; им легче даются движения, которые требуют скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще небольшие. У дошкольника достаточно хорошо развиты главные двигательные качества такие как ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества:

- удерживает статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м;
- ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку [53].

Таким образом, одно из основных условий эффективности физического воспитания старших дошкольников – это учет возрастных особенностей.

В научной литературе довольно подробно исследованы Анатомо-физиологические и возрастные характеристики детей. Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков [4].

*Развитие опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение

носовой перегородки. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей [5].

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры [8]

С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям

по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

**Органы дыхания.** Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Исследователи отмечают важность грамотной организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут - «возраст двигательной расточительности».

В задачи педагога-тренера входит необходимость контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

*Сердечно-сосудистая система.* К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту [6].

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, 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 и др. 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 выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний [8].

В учебно-тренировочном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5—6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных

анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной—трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно.

Ребенок в этот возрастной период порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и



придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий [4].

Возраст пяти лет — последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов — внимания, памяти, восприятия и др. — и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке. Появление произвольности — решающее изменение в деятельности ребенка: целью последней становится не изменение внешних, окружающих ребенка предметов, а овладение собственным поведением. Существенно меняется представление ребенка о себе, его образ Я. Примерно до пяти лет в образе Я ребенка присутствуют только те качества, которые, по мнению малыша, у него имеются. После пяти лет у ребенка начинают появляться представления не только о том, какой он есть, но и о том, каким он хотел бы быть и каким не хотел бы стать. Иными словами, кроме имеющихся качеств, начинают появляться представления о желательных и нежелательных чертах и особенностях.

Еще одно важное изменение происходит в сфере отношений со сверстниками. Начиная с этого возраста сверстник постепенно приобретает по-настоящему серьезное значение для ребенка. До этого центральной фигурой в жизни детей, несмотря на окружение сверстников, все же оставался взрослый. Причин тому несколько. До трех лет сверстник является для ребенка лишь более или менее приятным либо интересным объектом. На четвертом году жизни ребенка больше интересуют предметы и игрушки, с которыми действует сверстник, чем он сам [5].

Совместная игра — важнейшая основа детских взаимоотношений — по-настоящему еще недоступна старшим дошкольникам, и попытки наладить

ее порождают множество недоразумений. Общение в форме обмена впечатлениями и мыслями не представляет интереса, ибо сверстник не способен ни понять личные проблемы и интересы другого, ни оказать ему поддержку или выразить необходимое сочувствие. Да и речевые возможности детей четвертого года не позволяют полноценно осуществлять такое общение. На пятом году дети начинают переходить к совместной игре и к эпизодическому неигровому общению со сверстниками в форме обмена мнениями, информацией, демонстрации своих знаний. На шестом году жизни ребенка разные линии психического развития, соединившись, образуют благоприятные условия для появления нового типа взаимоотношений со сверстниками. Это, во-первых, развитие речи, которое у большинства детей достигает, как правило, такого уровня, что уже не препятствует взаимопониманию. Во-вторых, накопление внутреннего багажа в виде различных знаний и сведений об окружающем, которые ребенок стремится осмыслить и упорядочить и которыми он жаждет поделиться с окружающими. Развитие произвольности, а также общее интеллектуальное и личностное развитие позволяют детям самостоятельно, без помощи взрослого налаживать и осуществлять совместную игру [20].

Как мы уже отмечали, у ребенка развивается представление о себе, благодаря этому он начинает более дифференцированно воспринимать сверстников и проявлять к ним интерес. Все это, вместе взятое, приводит к двум существенным изменениям в жизни детей. Это, во-первых, изменение роли взаимоотношений ребенка со сверстниками в его эмоциональной жизни и усложнение этих взаимоотношений. Во-вторых, появление интереса к личности и личным качествам других детей. Происходит разделение детей на более заметных и популярных, пользующихся симпатией и уважением сверстников, и детей малозаметных, не представляющих на этом фоне интереса для остальных.

В старшем дошкольном возрасте познавательная задача становится для ребенка собственно познавательной (нужно овладеть знаниями!), а не игровой. У него появляется желание показать свои умения, сообразительность. Активно продолжают развиваться память, внимание, мышление, воображение, восприятие. **Восприятие.** Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; происходит систематизация представлений детей. Они различают и называют не только основные цвета и их оттенки по светлоте, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до десяти различных предметов. **Внимание.** Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Объем внимания составляет в начале года 5—6 объектов, к концу года — 6—7. **Память.** В возрасте 5—6 лет начинает формироваться произвольная память. Ребенок способен при помощи образно-зрительной памяти запомнить 5—6 объектов. Объем слуховой вербальной памяти составляет 5—6 слов. **Мышление.** В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и в уме совершить преобразование объекта и т.д. Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (развиваются схематизированные и комплексные представления, представления о цикличности изменений). Кроме того, совершенствуется способность к обобщению, что является основой словесно-логического мышления. Ж. Пиаже показал, что в дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Объекты группируются по признакам, которые могут изменяться. Однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, старшие дошкольники при группировании объектов

могут учитывать два признака. **Воображение.** Пятилетний возраст характеризуется расцветом фантазии. Особенно ярко воображение ребенка проявляется в игре, где он действует очень увлеченно. Развитие воображения в старшем дошкольном возрасте обуславливает возможность сочинения детьми достаточно оригинальных и последовательно разворачивающихся историй. Развитие воображения становится успешным в результате специальной работы по его активизации. В противном случае этот процесс может не привести к высокому уровню. **Речь.** Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов, в сюжетно-ролевой игре, в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дошкольники могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали [6].

Таким образом, на основе анализа научной литературы, считаем правомерным определять понятие «активизация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста» - как естественную потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка старшего дошкольного возраста. В процессе обучения старших дошкольников двигательным действиям, следует учитывать мнения специалистов Т.И. Осокиной, Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебенко, которые утверждают, что сложные упражнения, чрезмерные по силе раздражители, не соответствующие возрастным особенностям развития двигательной функции дошкольника, не будут освоены. Наоборот, слабые по силе, простые движения не представляют для ребенка интереса, не побуждают к повторному их выполнению.

### **1.3. Теоретическое обоснование педагогических условий активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста средствами футбола.**

Отечественными учеными (А.П.Матвеевым, Т.В.Петровой, В.К.Бальсевичем, В.И.Ляхом, Л.Б.Кофманом, Ж.К.Холодовым, В.С.Кузнецовым и др.) были теоретически обоснованы значение, содержание физкультурных занятий, отработаны вопросы методики проведения, опираясь на разные их типы и формы. Все это легло в основу различных программ по физической культуре, обеспечивая решение вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников, исходя из запросов государства на определенном этапе развития общества. «Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека» [1, стр.19]. Проблема формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью при проведении учебных занятий существует достаточно давно. Основная цель УДО — создание условий для развития творческих способностей ребенка в интересах личности, общества, государства, но реализация данной цели невозможна без выполнения следующей задачи: сохранение здоровья, работоспособности детей и исключение переутомления. Поэтому современная система дополнительного образования следует принципу единства состояния здоровья, успешности обучения. В настоящее время особенно актуальна проблема приобщения детей к здоровому образу жизни и применение здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании. Педагоги способны ее решить, реализуя дополнительные общеобразовательные с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся и их индивидуального здоровья.

Воспитание здорового поколения приобретает в наше время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, так же, как и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Задача педагогов — создать условия для здорового развития детей и научить методам сохранения своего здоровья, применяя в своей деятельности правдивую, научно обоснованную и достоверную информацию, то есть использовать в работе здоровьесберегающие технологии и методы. Создание условий для здорового развития детей предусматривает:

- следование физиологическим основам учебно-воспитательного процесса;
- гигиеническая оценка условий и технологий обучения;
- привитие ЗОЖ;
- использование здоровьесберегающих технологий.

Поэтому педагоги дополнительного образования знают, что здоровьесберегающая направленность работы требует более глубокого и сложного валеологического исследования детей разных возрастных категорий и понимают, что должны делать на занятиях, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье обучающихся.

Деятельность педагога-тренера в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на занятиях по футболу должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и

после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д.

Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды - как природной, так и социальной - важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами - обучением, воспитанием, содействием развитию. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом. Задача здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет

действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на занятиях по футболу и в работе спортивных секций.

Для педагога очень важно правильно организовать занятия, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности занятия во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся. Основные современные требования к занятию с комплексом здоровьесберегающих технологий - рациональная плотность занятию (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %.

На занятиях по футболу необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то педагог должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других»,



а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе [2].

Элементы физической культуры помимо самого занятия по футболу могут быть использованы на других занятиях и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях. Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

### **Выводы по первой главе**

Здоровьесберегающие технологии служат очень важной частью общей системы современных педагогических технологий. Анализ основных научно-литературных источников показал, главные критерии по которым можно добиться успеха в применении технологий. Также изучены методы, приемы, а также средства здоровьесберегающих технологий, которые предполагают комплексный подход к укреплению здоровья ребенка.

Рассмотрены особенности активизации двигательных действий в условиях секции футбол. Выявлены основные критерии для эффективного

обучения двигательной активности, которая непосредственно несет за собой существенный рост физического развития.

Изучены анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, какие показатели благоприятно развиваются в старшем дошкольном возрасте. Так же выявлены особенности построения тренировочного процесса для более полезного развития двигательной активности. Выявлено психологическое развитие детей дошкольного возраста, что в следствии помогает грамотно построить учебно-тренировочный процесс и минимизировать риски усталости организма.

Нами были выявлены проблемы активизации двигательных действий в условиях секции футбола. Что легло в основу разработки комплекса футбольных упражнений на основе здоровьесберегающей технологии.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **2.1. Диагностика уровня сформированности двигательных действий детей старшего дошкольного возраста в условиях секции по футболу.**

Неотъемлемой частью образовательного процесса является диагностика. С помощью тестирования определяются достижения поставленных целей. Невозможно эффективно управлять образовательным процессом без диагностики.

«Диагностика – это точное определение результатов дидактического процесса. Диагностика включает контроль, проверку, оценивание; накопление статистических данных, их анализ; прогнозирование, выявление динамики, тенденций дидактического процесса» [43].

Контроль является важным компонентом диагностики. «Контроль – это наблюдение за процессом усвоения знаний, умений и навыков. Составной частью контроля является проверка. Проверка – система действий и операций для контроля за усвоением знаний, умений и навыков». Также используются различные методы. «Методы контроля – это способы, с помощью которых определяется результативность учебно-познавательной деятельности обучаемых и педагогической работы обучающихся» [43].

Процесс обучения оптимизировать помогает педагогическая диагностика. Видеть динамику развития обучающегося, и в следствии этого менять детей в группах, осуществляется руководствуясь критериями диагностики. Диагностика для определения уровня развития физических качеств выполняется множеством контрольных упражнений. Они

разработаны ведущими специалистами в области физической культуры: А.П. Матвеев, В.И. Лях, Б.Х. Ланда, Г.Б. Мейксон и др. Данные нормативы помогают увидеть уровень развития основных физических качеств, формирование двигательных умений и навыков.

*При тестировании детей следует соблюдать определённые правила.* Тестирование проводится в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей удобная и облегчённая. В день выполнения норматива режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием нужно провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Следует обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

**Прыжок в длину с места.** Прыжок выполняется в спортивном зале или специально отведенной яме заполненной песком. Испытуемый стоит на линии отталкивания. Одновременным отталкиванием двух ног и махом рук вперед. Выполняется прыжок вперед. Фиксируется результат по пяткам. Испытуемому дается три попытки выполнения. Засчитывается лучший результат.

**Бег на дистанцию 30 метров.** Задание проводится на беговой дорожке расстоянием 40 метров. Педагог стоит на линии старта для начала фиксирования времени старта. Второй педагог стоит на линии финиша, и фиксирует финиш, специальным взмахом флажка. В этот момент педагог № 1 фиксирует время. Испытуемый встает на линию старта и по команде «марш!» начинается забег. Бег по дистанции. Финиш считается завершенным, когда пересечена линия финиша.

**Челночный бег 3X 10 метров.** Тестирование проводится в спортивном зале. На расстояние 10 метров друг от друга стоят конусы. Испытуемый

встает перед первым конусом и по команде «марш!» начинается забег. В это время включается секундомер. Выполнение засчитывается, когда испытуемый пробежит 3 отрезка. После чего фиксируется итоговое время.

**Наклон туловища вперед.** Тест проводится в спортивном зале. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). 1-е действие: - Наклон вниз, колени сгибать нельзя. Тянуться кончиками пальцев как можно ниже. 2-е действие: - педагог производит замер линейкой, до которого испытуемый дотянулся кончиками пальцев. Если испытуемый не дотянулся до нулевой отметки, то фиксируется результат со знаком «минус».

**Бег на дистанцию 120 (6 лет), 150 (7 лет) метров.** Забег проходит на школьном стадионе. Обязательно перед выполнением тестирования проводится разминка в течении 5-7 мин. Бег осуществляется с положения высокого старта. Забег проводится по 4 человека. С линии старта по команде: марш! Дети бегут 120,150 м на время. Дистанция определяется согласно возрастным особенностям. Фиксируется результат после пересечения линии финиширования.

Для диагностики двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста необходимо провести тестирования основных физических качеств, на основании полученных результатов разработать план мероприятий, а именно разработать комплекс футбольных упражнений на основе здоровьесберегающих технологий.

Для определения уровня двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста были протестированы следующие физические качества:

1. Прыжок в длину с места (сила)
2. Бег на дистанцию 30 м (быстрота)

3. Челночный бег 3\*10 м (ловкость)
4. Наклон туловища вперед (гибкость)
5. Бег на дистанцию 300 м (выносливость)

В опытно-практической работе приняло участие 24 ребенка старшего дошкольного возраста 5-6 лет, которые посещают секцию футбол в рамках дополнительного образования в МБОУ «Ермолаевская СОШ», именуемые как экспериментальная группа и МБОУ «Березовская СОШ № 5», именуемые как контрольная группа. Занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью 60 мин.

Стоит отметить, что наблюдался большой интерес у испытуемых к выполнению диагностических тестовых испытаний. Так же наблюдения показали, что основная масса детей (70%) постоянно стремятся сравнить свои результаты с показателями сверстников. Есть такие дети (25%) которые даже задумываются над тем, как повысить свои результаты тестирования. Обращаясь к педагогу с вопросами: - что нужно делать, чтоб улучшить свой результат!? И лишь малая доля детей (5%) оказываются пассивными и инертными.

Дети, выполнившие, все нормативы в рамках диагностики двигательных способностей, с результатами возрастных особенностей могут быть отнесены:

- к низкому уровню физической подготовленности, если три и более норматива находятся ниже данных показателей;
- к среднему уровню физической подготовленности, если показатели находятся между низкой и высокой отметкой показателя. А также если выполнены менее трех нормативов выше ориентированных показателя;
- к высокому уровню физической подготовленности, если три и более норматива находятся выше ориентированных показателя.

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 6-7 лет** (Утверждено Постановлением Правительства Р.Ф от 29 декабря 2001 г. № 916).

Наименование показателей	Уровни физического развития 6 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места	>87	87,1-105,5	106<
Бег на 30 метров	>8,5	8,4-7	6,9<
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	>3	4-6	7<
Челночный бег 3*10 метров	>11,9	11,8-10,7	10,6<
Бег на 120 метров	>35,5	35,4-29,5	29,4<
Наименование показателей	Уровни физического развития 7 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места	>94	93-121	122<
Бег на 30 метров	>8,3	8,2-6,7	6,6<
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	>4	5-7	8<
Челночный бег 3*10 метров	>11,5	11,4-10,2	10,1<
Бег на 150 метров	>41,1	41,0-34	33,9<

В ходе проверки уровня двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста были фиксированы следующие результаты, которые были сравнены с нормативными показателями детей 5 – 7-ми летнего возраста.

Ниже представлена таблица с результатами измерения двигательных действий детей старшего дошкольного возраста занимающихся в секции футбол в МБОУ «Ермолаевская СОШ» на начало эксперимента.

Таблица 2

Результаты тестирования на начало эксперимента экспериментальной группы

ФИО	Прыжок в длину с места	Бег на дистанцию 30 м	Челночный бег 3*10 м	Наклон туловища вперед	Бег на дистанцию 120,150 м
Буркин А. 6 лет	97 м	8,4 с	11,8 с	5 см	35,7 с
Гекендорф Ю. 6 лет	105 м	6,8 с	11 с	7 см	29,1 с
Шмыков М. 7 лет	118 м	6,8 с	11,1 с	6 см	34,1 с
Гульцев А. 7 лет	123 м	6,5 с	10,8 с	6 см	34,0 с
Воевудский Д. 6 лет	107 м	6,8 с	11,5 с	7 см	29,1 с
Тодес А. 7 лет	117 м	6,8 с	11,5 с	7 см	34,3 с
Побельцев Р. 7 лет	115 м	7 с	11,5 с	6 см	34,8 с



Шаферов И. 7 лет	123 м	7 с	11,5 с	8 см	34,3 с
Ильин В. 6 лет	104 м	7,9 с	11,8 с	5 см	34,1 с
Хренков Ф. 6 лет	107 м	7 с	11,7 с	7 см	30,2 с
Гуца Ю. 7 лет	115 м	8,1 с	11,9 с	5 см	41,2 с
Карпенко И. 7 лет	117 м	8,1 с	11,9 с	5 см	39,9 с

После проведения диагностики на базе МБОУ «Ермолаевской СОШ» в рамках дополнительного образования секции футбол, было проведено тестирование на базе МБОУ «Березовская СОШ № 5» среди детей старшего дошкольного возраста в рамках дополнительного образования в секции футбол.

Ниже представлена таблица с результатами измерения двигательных действий детей старшего дошкольного возраста занимающихся в секции футбол в МБОУ «Березовская СОШ № 5» на начало эксперимента.

Таблица 3

Результаты тестирования на начало эксперимента контрольной группы

ФИО	Прыжок в длину с места	Бег на дистанцию 30 м	Челночный бег 3*10 м	Наклон туловища вперед	Бег на дистанцию 120,150 м
Александров Г 6 лет	105 м	8,2 с	11,7 с	7 см	30,5 с
Александров К	117 м	7,5 с	11,1 с	6 см	35,1 с

7 лет					
Соколов М 7 лет	123 м	7,5 с	11 с	8 см	35,0 с
Гордеев Иван 7 лет	123 м	7,6 с	11 с	8 см	34,9 с
Михелев К 7 лет	118 м	7,7 с	11,6 с	6 см	35,2 с
Смирнов А 7 лет	110 м	8 с	11,5 с	5 см	41,2 с
Соколов Н 6 лет	104 м	8 с	11,8 с	5 см	34,6 с
Фомин А 7 лет	115 м	7,9 с	11,9 с	6 см	41,2 с
Шутов А 7 лет	120 м	7,6 с	11,5с	6 см	35,5 с
Ортыков Д 6 лет	104 м	7,8 с	11,8 с	7 см	34,5 с
Шипилов М 6 лет	105 м	7,8 с	11,7 с	5 см	35,7 с
Мельник Д 6 лет	107 м	7,5 с	11 с	6 см	33,5 с

Уровень развития силовых способностей детей старшего дошкольного возраста в начале эксперимента представлен следующим образом:

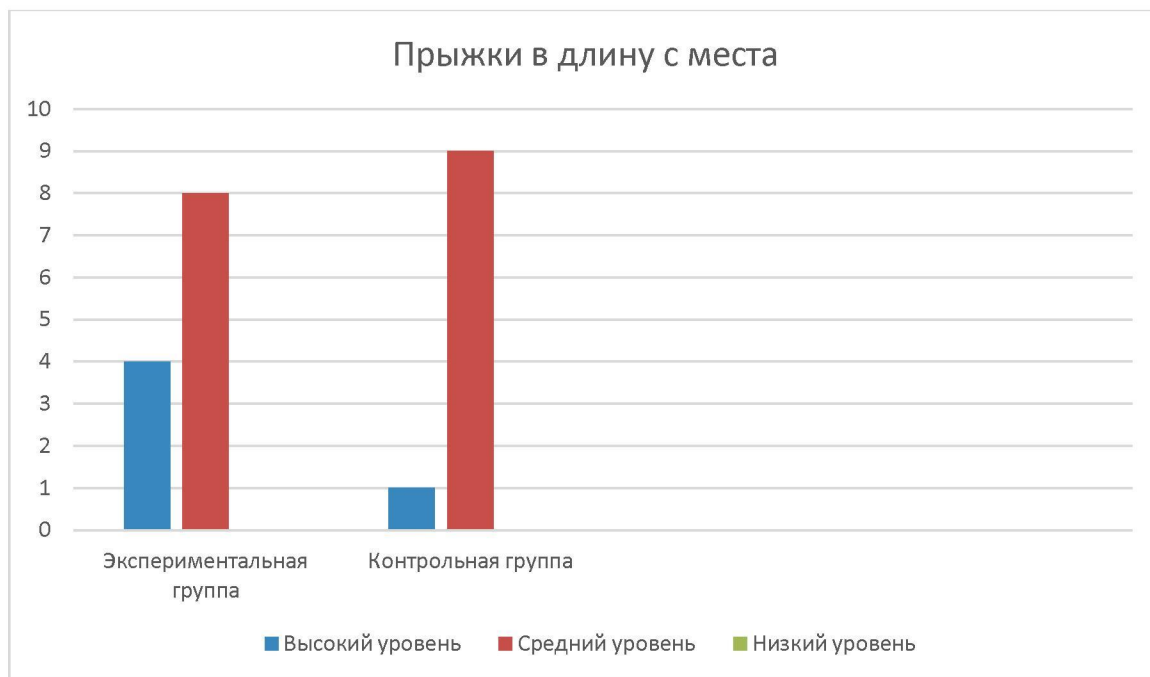


Рис.1. Сравнительный анализ тестирования силовых способностей на начало эксперимента

66% детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы, находятся на среднем уровне развития силовых способностей, остальная доля, а именно 34 % дошкольников соответствуют высоким показателям уровня физической подготовленности. Контрольная группаполнила норматив следующим образом, 75 % детей старшего дошкольного возраста, находятся на среднем уровне развития силовых способностей, остальная доля дошкольников, а именно 25 % соответствуют высоким показателям уровня физической подготовленности.

Диагностика скоростных качеств детей старшего дошкольного возраста на начало эксперимента установились в таком порядке:



Рис.2. Сравнительный анализ тестирования скоростных способностей на начало эксперимента

66 % испытуемых экспериментальной группы выполнили норматив в среднем диапазоне показателя скоростных качеств, и лишь 25 % расположились в высоком сегменте норматива. Остальная доля, а именно 9 % выполнили норматив на низком уровне. 100 % испытуемых контрольной группы выполнили норматив в среднем диапазоне показателя скоростных качеств.

Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на начало эксперимента представлен следующим образом:

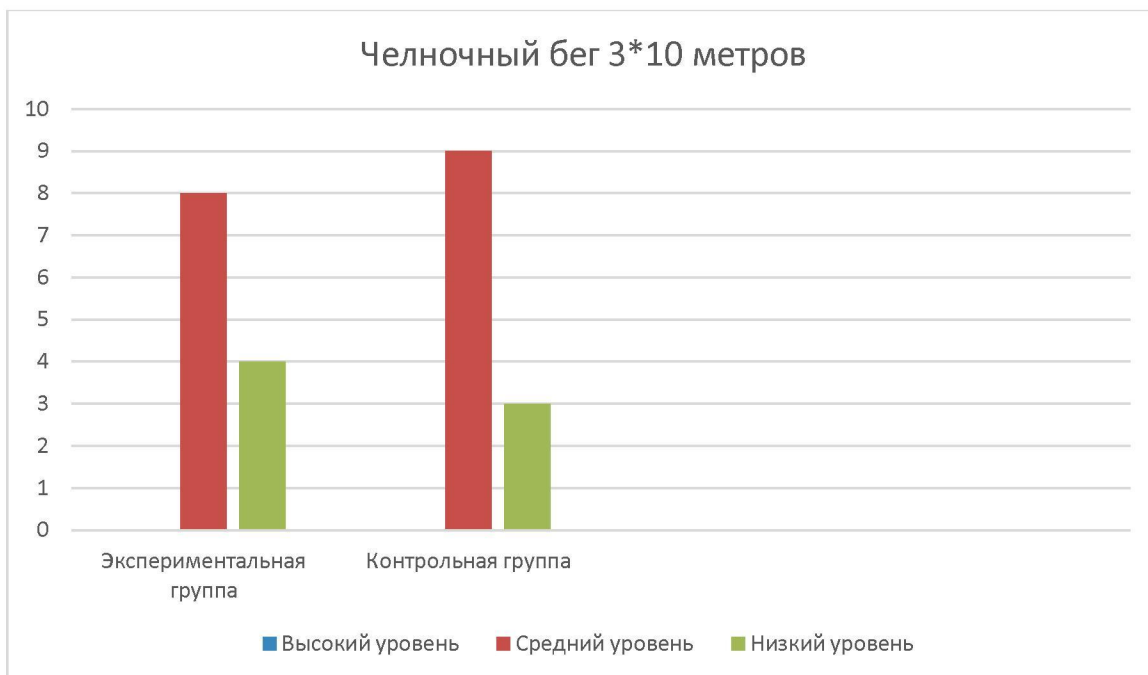


Рис.3. Сравнительный анализ тестирования координационных способностей на начало эксперимента

66 % детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы соответствуют показателям среднего уровня развития координационных способностей, 34 % диагностируемых детей фигурируют в низком показателе норматива. 75 % детей старшего дошкольного возраста контрольной группы соответствуют показателям среднего уровня развития координационных способностей, и лишь, у 25 % детей регистрируем низкие показатели.

Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста на начало эксперимента в ходе диагностической проверки показал следующие результаты:

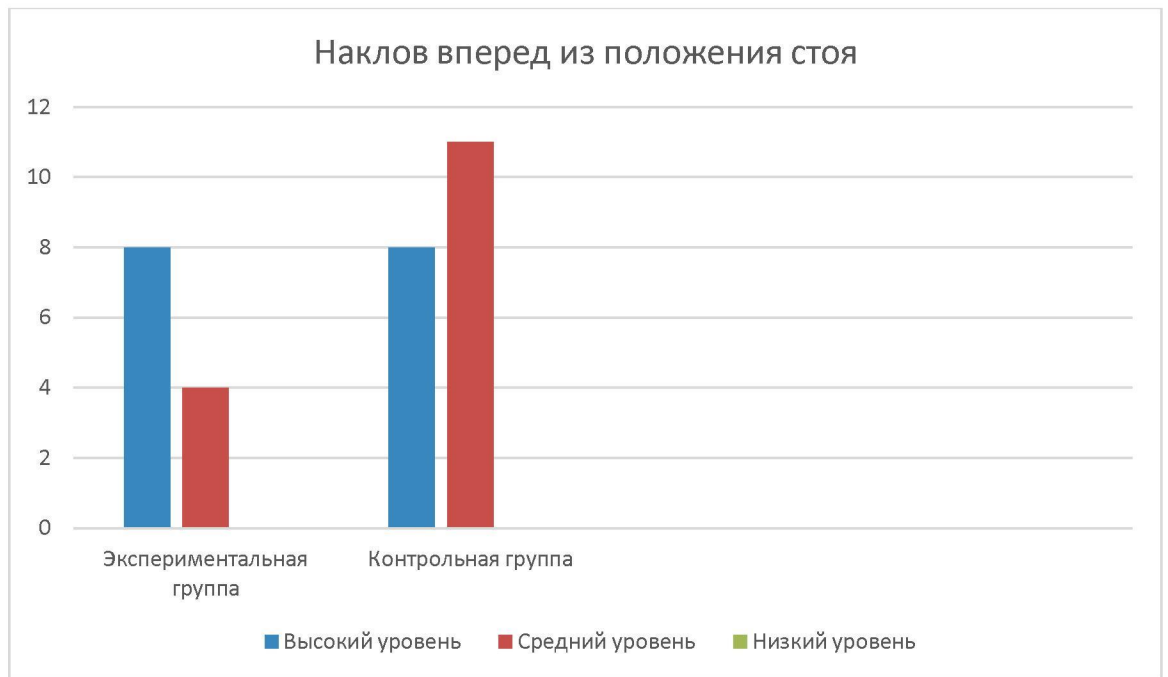


Рис.4. Сравнительный анализ тестирования гибкости на начало эксперимента

66 % детей экспериментальной группы расположены в среднем диапазоне нормативных показателей и 34 % детей старшего дошкольного возраста показали высокие показатели гибкости. Точно такие же значения показали дети контрольной группы, 66 % детей расположены в среднем диапазоне нормативных показателей и 34% детей старшего дошкольного возраста показали высокие показатели гибкости. Это обусловлено тем, что в данном возрасте развитие данного физического качества проходят на уровне физиологического роста организма детей.

Диагностика по определению выносливости детей старшего дошкольного возраста на начало эксперимента показывает следующие результаты:



Рис.5. Сравнительный анализ тестирования выносливости на начало эксперимента

66 % диагностируемых расположились в среднем уровне данного норматива согласно своим возрастным особенностям, часть, а именно 17 % пересекли отметку в высоком показателе выносливости и 17 % выполнили норматив с низкими показателями. Контрольная группа расположена в следующих нормативных значениях, 75 % диагностируемых расположились в среднем уровне данного норматива согласно своим возрастным особенностям, часть, а именно 8 % пересекли отметку в высоком показателе выносливости и 17 % выполнили норматив с низкими показателями.

Таким образом, можно сделать вывод, что двигательные действия экспериментальной и контрольной группы находятся в равных значениях и существенного изменения не выявлено. Стоит также выделить, что дети старшего дошкольного возраста занимаются по одной программе дополнительного образования.

После проведенного тестирования и получения результатов детей старшего дошкольного возраста на базе МБОУ «Ермолаевской СОШ и

МБОУ «Березовской СОШ № 5» нами была организована опытно-экспериментальная работа на базе МБОУ «Ермолаевская СОШ» по внедрению в учебно-тренировочный процесс педагогических условий, а именно комплекс футбольных упражнения на основе здоровьесберегающих технологий с целью активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста.

## **2.2. Реализация педагогических условий активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста средствами футбола на основе здоровьесберегающих технологий.**

Разработка комплекса футбольных упражнений на основе здоровьесберегающих технологий обусловлена тем, что в ходе исследования было выявлено: традиционная система физического воспитания в ДОУ для поддержки должного уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста, требует увеличения двигательной активности дошкольников, в первую половину дня и усиление оздоровительной направленности ОРУ и усиления физкультурно-оздоровительной работы. Смысл оздоровительной работы в многократно повторяющихся одинаковых по типу нагрузках, в ходе чего вырабатывается тренированность, срабатывают защитные реакции иммунной системы, а это непосредственно значит, возрастает и устойчивость к простудным заболеваниям.

Диагностика, выполненная в процессе эксперимента, способствуют узнать и определить начальные показатели физического развития, двигательной подготовленности детей. Разработанный комплекс футбольных упражнений на основе здоровьесберегающих технологий, направленный на гармоничное физическое развитие, освоение оздоровительных упражнений детьми старшего дошкольного возраста, а также развитие личности ребенка с опорой на его индивидуальные особенности.



В возрасте 5-7 лет, в процессе тренировочных занятий с детьми, акцент стоит отдавать развитию стопы, в силу того что, из-за разных отрицательных факторов у дошкольника может начать формироваться плоскостопие. Оздоровительные упражнения – это специализированные гимнастические упражнения, позволяющие убрать отклонения опорно-двигательного аппарата. Устранение неблагоприятных условий достигается подбором исходных положений, эти упражнения равным образом позволяют совершенствованию координации движений, воспитанию и формированию навыка правильной осанки.

Разработанный комплекс упражнений с элементами футбола на основе здоровьесберегающих технологий включает в себя разного рода упражнения, позволяющие педагогу разнообразить занятия и мотивировать детей на выполнение упражнений данного комплекса. Такие как:

- Упражнения на укрепление мышечного корсета позвоночника;
- Упражнения для мышц рук и ног;
- Упражнения на укрепление диафрагмы легких;
- Упражнения на тренировку правильного носового дыхания;
- Упражнения на развитие двигательных действий.

Составленные упражнения соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей старшего дошкольного возраста.

**Упражнения для развития осанки. «Кубок победителя».** Исходное положение лежа на животе. В руках футбольный мяч № 3, ноги вместе прямые. По сигналу тренера выполняем прогиб позвоночного столба вверх, при помощи поднятия вверх ног и рук с использованием футбольного мяча. Внимание фиксируем на мяч. По команде: «раз», «два», «три», «четыре». По команде: «пять» - фиксируем положение на 15 секунд. Выполнение данного упражнения следует исполнять 5 раз 3 серии. Перерыв между сериями 30

секунд. **«Футбольная кошка»**. Упражнение выполняется в парах. Игрок № 1 в роли кошки, игрок № 2 с футбольным мячом в ногах. По сигналу тренера, исполнения упражнения происходит в следующих действиях. Игрок № 1 выполняет позу «кошки». И.п. встать на четвереньки, ладони полностью касаются паркета и расположены на ширине плеч. Игрок № 2 выполняет прокат футбольного мяча № 3 внутренней частью стопы, через коридор расположенный между ладонями и колен игрока № 1. В момент проката мяча игрок № 1 делает прогиб позвоночного столба на выдохе вверх, а после завершения проката прогиб столба на вдохе вниз. По сигналу тренера происходит смена ролей. Выполнение упражнения 2 мин 4 раза.

**Упражнения для стопы.** **«Вверх и вниз»**. И.п. правая нога, на футбольном мяче № 3. По сигналу тренера касание мяча носком ноги, с последующим перекатом подошвой на пятку ноги. Происходит движение вверх носка вниз на мяч, и вверх от мяча. Дозировка 8-10 раз. После чего происходит смена ноги. **«Рисуем солнце»**. И.п. правая нога, на футбольном мяче № 3. По сигналу тренера касание мяча носком правой ноги, с последующим круговым движением рисуем солнышко. Дозировка 4-5 кругов, движение по часовой стрелки. 4-5 кругов, движение против часовой стрелки. После чего происходит смена ноги.

**Дыхательные упражнения.** **«Надуть футбольный мяч»**. Дети встают в круг взявшись за вытянутые руки. По сигналу тренера: -«Сдуем мяч», дети начинают движение вперед делая полный выдох через рот. По сигналу: «Надуваем мяч», дети начинают движение назад спиной вперед делая полный вдох через нос. Дозировка 6-8 раз. **«Солнце в руках»**. И.п. стойка ноги на ширине плеч. В руках футбольный мяч № 3 в положении сверху на вытянутых руках. По сигналу тренера, происходит выполнение упражнения на вытянутых руках. Глубокий выдох через рот осуществляется в момент кругового движения по часовой стрелке с опусканием мяча вниз, и

полный вдох через нос в момент кругового движения вверх. Происходит закрытие круга. Дозировка 4-5 раз по часовой стрелке, 4-5 раз против часовой стрелки.

**«Пальчиковая гимнастика».** *«Круг».* И.п. ноги вместе, руки вытянуты вниз. В руках футбольный мяч № 3. По сигналу тренера происходит выполнение упражнения. Перекат мяча вокруг ног, фалангами пальцев рук, тем самым рисуя «круг». Смена рук осуществляется согласно, стороны руки. Дозировка 4-5 раз по часовой стрелки, и 4-5 раз против часовой стрелки.

**«Восьмерка».** И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз. В руках футбольный мяч № 3. По сигналу тренера происходит выполнения упражнения. Перекат мяча между ног, фалангами пальцев рук, тем самым рисуя цифру «8». Смена рук осуществляется согласно, стороны руки. Дозировка 6-8 раз.

**Упражнения на развитие двигательный действий.** *«Муравейник».* Разметка упражнения 10м\*10м. Фишки расположены в хаотичном порядке друг от друга на расстоянии 1 метр. По сигналу тренера игроки ведут футбольный мяч № 3 между фишек в разном направлении. И.п. руки вдоль туловища в локтевом суставе согнуты. Ноги в коленном суставе слегка согнуты-«амортизация». Движение происходит на передней части стопы. Ноги работают синхронно с ногами: Правая рука-левая нога. Левая рука-правая нога. Команды:

- «Правой ногой внутренней частью стопы»;
- «Правой ногой внешней частью стопы»;
- «Левой ногой внутренней частью стопы»;
- «Левой ногой внешней частью стопы».

Дозировка 2 мин на каждую ногу и часть стопы. Перерыв между сериями 30 секунд.

**«День и ночь».** Разметка упражнения 10м\*10м. Конусы расположены в хаотичном порядке на расстоянии 1 метр друг от друга. По сигналу тренера игроки двигаются с футбольным мячом № 3 в ногах между конусов заданным тренером способом. И.п ноги на ширине плеч, в коленном суставе полусогнуты. Руки расположены вдоль туловища, в локтевом суставе согнуты. Движение происходит на передней части стопы. Ноги работают синхронно с ногами: Правая рука-левая нога. Левая рука- правая нога. По команде тренера: - «ночь»- задача игроков остановить мяч подошвой, взять в руки мяч, и лечь на мяч головой, делая вид сна. По команде тренера: -«день»- задача игроков встать и выполнять ведение мяча заданным способом между конусов. Дозировка 2 мин 4 серии. Перерыв между сериями 30 секунд.

Осознанному пониманию детьми двигательных действий содействуют объяснение, анализ и оценка. Дошкольникам в объяснении стоит выделить особенность более сложных элементов техники, определить правильность выполнения упражнения и положения тела, что очень важно для развития навыка, который может носить и отрицательный характер. Исключить резкие движения, которые могут привести к растяжению и защемлению мышц, перевозбуждение и, таким образом, происходит головокружение.

Также при реализации комплекса стоит взять в расчет, чтоб проводить занятия на свежем воздухе. В следствии чего, происходит закаливание природными условиями. Такие как, воздух, солнце и вода, которые несут оздоровительный характер. Вдобавок, если есть возможность, не исключать занятия на песке, для профилактики плоскостопия и предупреждения травматизма голеностопа.

### **2.3. Опытнo-экспериментальная проверка эффективности педагогических условий активизации двигательных действий детей старшего дошкольного возраста в условиях секции по футболу.**

Контрольная группа занималась по программе без включения комплекса футбольных упражнений, которые наблюдались и тестировались на базе МБОУ «Березовская СОШ № 5». Комплекс футбольных упражнений на основе здоровьесберегающих технологий был реализован на базе МБОУ «Ермолаевская СОШ» г.Красноярск, Березовский район, п.Ермолаево в группу старшего дошкольного возраста занимающихся в рамках дополнительного образования секции футбол. Следствием чего, называем их экспериментальной группой.

В ходе эксперимента организована оздоровительная, профилактическая, коррекционная работа, с учётом физиологических и психологических особенностей исследуемых детей старшего дошкольного возраста. Осуществлена работа по закаливанию. Подвижные игры, физические упражнения проводились на улице, согласно благоприятным погодным условиям. Занятия раз в неделю проводились в песочной яме, что влияло на профилактику плоскостопия и предупреждения травматизма голеностопа. Упражнения на дыхания включались в подготовительной, основной и заключительной части. Для повышения выносливости респираторной системы здоровья. Включали так же упражнения для профилактики искривления осанки.

Стоит отметить, что комплекс футбольных упражнений на основе здоровьесберегающих технологий не заменяет программу по дополнительному образованию секции футбол, а лишь дополняет ее и делает более эффективной в обучении двигательной активности. После применения комплекса футбольных упражнений на основе здоровьесберегающих технологий, который разрабатывался с учетом индивидуальных и возрастных особенностей для детей экспериментальной группы, была проведена повторная диагностика. Результаты экспериментальной группы представлены ниже.

Таблица 4

Результаты тестирования на конец эксперимента экспериментальной  
группы

ФИО	Прыжок в длину с места	Бег на дистанцию 30 м	Челночный бег 3*10 м	Наклон туловища вперед	Бег на дистанцию 120,150 м
Буркин А. 6 лет	113 м	7,3 с	10,8 с	7 см	35,2 с
Гекендорф Ю. 6 лет	123 м	5,9 с	9,9 с	8 см	28,8 с
Шмыков М. 7 лет	137 м	5,9 с	9,9 с	9 см	33,7 с
Гульцев А. 7 лет	140 м	5,8 с	9,5 с	9 см	33,7 с
Воевудский Д. 6 лет	120 м	6 с	10,0 с	8 см	28,7 с
Тодес А. 7 лет	130 м	6 с	10,0 с	9 см	33,8 с
Побельцев Р. 7 лет	130 м	6 с	10,5 с	8 см	34,3 с
Шаферов И. 7 лет	138 м	6 с	9,9 с	9 см	33,9 с
Ильин В. 6 лет	115 м	7,1 с	10,7 с	7 см	33,8 с
Хренков Ф. 6 лет	120 м	6 с	10,5 с	8 см	29,8 с
Гуца Ю. 7 лет	128 м	7 с	10,8 с	7 см	39,8 с

Карпенко И. 7 лет	130 м	7 с	10,6 с	7 см	39,6 с
----------------------	-------	-----	--------	------	--------

Результаты повторной диагностики контрольной группы представлены ниже:

Таблица 5

Результаты тестирования на конец эксперимента контрольной группы

ФИО	Прыжок в длину с места	Бег на дистанцию 30 м	Челночный бег 3*10 м	Наклон туловища вперед	Бег на дистанцию 120,150 м
Александров Г 6 лет	115 м	7,2 с	10,8 с	7 см	30,3 с
Александров К 7 лет	125 м	6,6 с	10,2 с	7 см	35,0 с
Соколов М 7 лет	135 м	6,6 с	10,1 с	8 см	34,8 с
Гордеев Иван 7 лет	135 м	6,7 с	10,1 с	8 см	34,7 с
Михелев К 7 лет	128 м	6,8 с	10,7 с	7 см	35,0 с
Смирнов А 7 лет	120 м	7,1 с	11,0 с	6 см	41,0 с
Соколов Н 6 лет	113 м	7,1 с	11,1 с	6 см	34,5 с
Фомин А 7 лет	123 м	7,0 с	11,3 с	7 см	41,0 с
Шутов А	130 м	6,7 с	10,5с	7 см	35,3 с

7 лет					
Ортыков Д 6 лет	113 м	6,9 с	11,0 с	8 см	34,1 с
Шипилов М 6 лет	114 м	6,9 с	11,0 с	6 см	35,3 с
Мельник Д 6 лет	116 м	6,6 с	10,1 с	7 см	33,3 с

Уровень развития силовых способностей детей старшего дошкольного возраста после эксперимента показал следующие результаты:

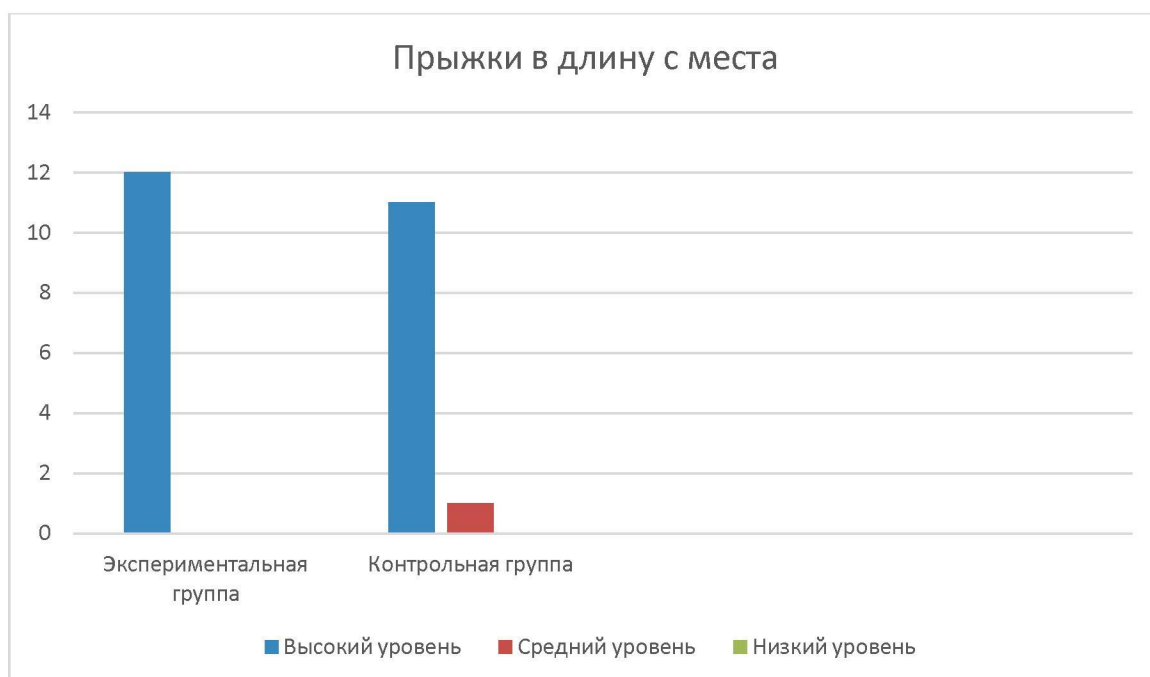


Рис.6. Сравнительный анализ тестирования силовых способностей на конец эксперимента

100 % детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе, находятся на высоком уровне развития силовых способностей. Контрольная группа показала различные уровни показателей, а именно 91 % соответствуют высоким показателям уровня физической подготовленности, а 9 % остаются на низком уровне.



Диагностика скоростных качеств детей старшего дошкольного возраста после эксперимента установились в таком порядке:

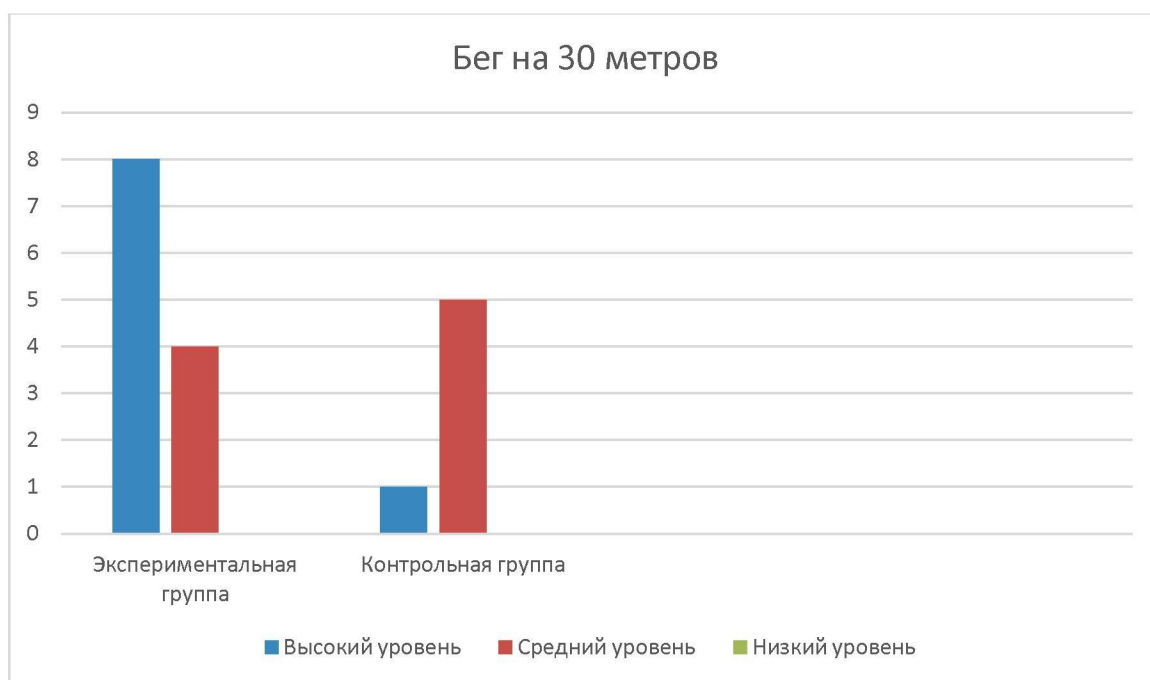


Рис.7. Сравнительный анализ тестирования скоростных способностей на конец эксперимента

80 % испытуемых экспериментальной группы выполнили норматив в высоком диапазоне показателя скоростных качеств, а лишь малая доля, 20 % выполнили норматив со средним значением. Когда у контрольной группы 91 % находится на уровне средних показателей, и 9 % отметились в высокой сдаче норматива.

Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста после эксперимента выглядит так:

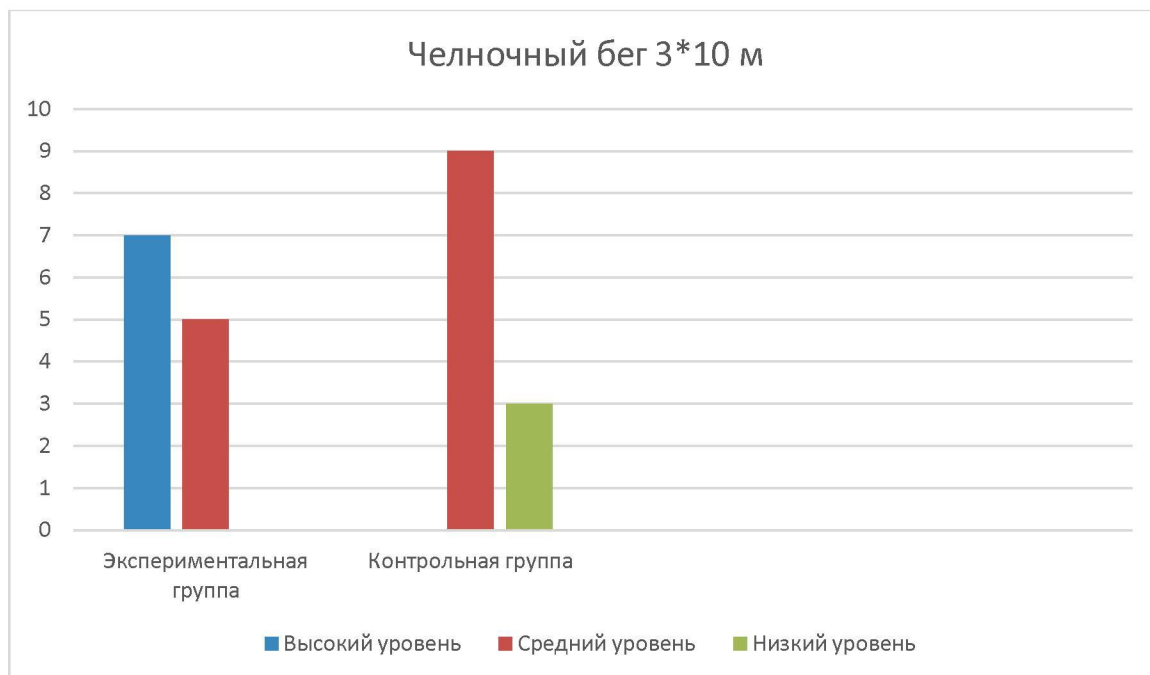


Рис.8. Сравнительный анализ тестирования координационных способностей на конец эксперимента

58 % детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы соответствуют показателям высокого уровня развития координационных способностей, и часть, а именно 42 % детей регистрируем средние показатели. У контрольной группы дети показывают результаты, таким образом, 75 % выполнили норматив со средними показателями, и лишь, 25 % смогли пересечь отметку с высокими показателями.

Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста после эксперимента в ходе диагностической проверки выглядит следующим образом:

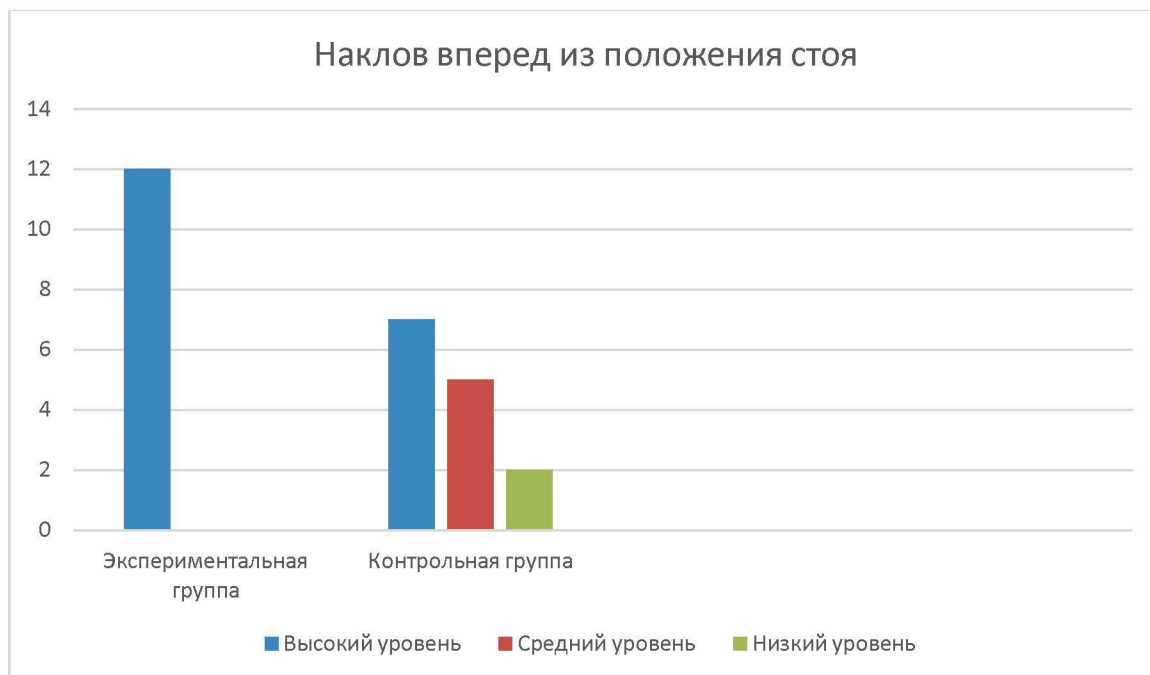


Рис.9. Сравнительный анализ тестирования гибкости на конец эксперимента

100 % детей экспериментальной группы показали высокие результаты норматива. У контрольной группы показатели расположились следующим образом, 58 % детей старшего дошкольного возраста регистрируют средние показатели гибкости, и 42 % выполнили норматив с высокими показателями.

Диагностика по определению выносливости детей старшего дошкольного возраста после эксперимента показывает следующие результаты:



Рис.10. Сравнительный анализ тестирования выносливости на конец эксперимента

58 % диагностируемых детей экспериментальной группы расположились в среднем уровне данного норматива согласно своим возрастным особенностям, и 42 % пересекли отметку в высоком показателе выносливости. Дети контрольной группы 83 % выполнили норматив со средними значениями, и 17 % детей диагностируем низкие показатели.

Для более точного понимания эффективности примененного комплекса футбольных упражнений на основе здоровьесберегающей технологии, я использовал формулу, предложенную В.И. Усачевым. Которая показывает темп прироста показателей психофизических качеств, что на мой взгляд, не посредственно подходит для данного эксперимента.

Формула, предложенная В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{V_1 + V_2},$$

где W – прирост показателей темпов в %

V1 – исходный уровень

V2 – конечный уровень.

Все индивидуальные подсчеты выполнены через программу Excel, где так же был произведен средний прирост групп по нормативу. Данные среднего прироста представлены ниже:

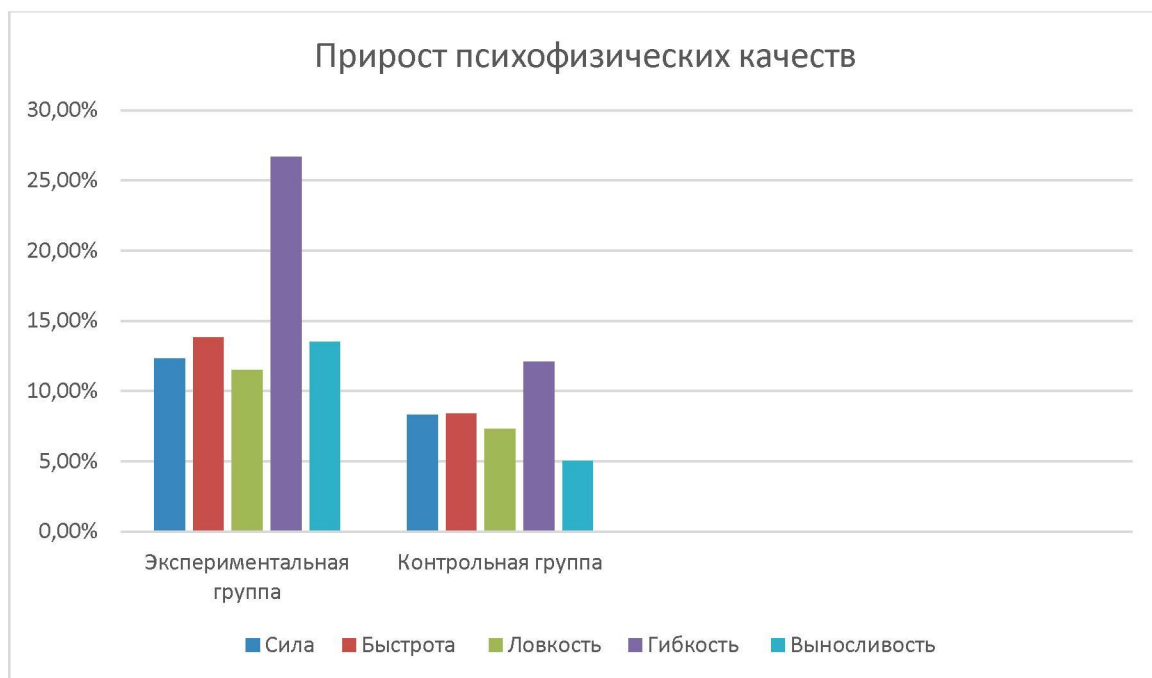


Рис. 11. Сравнительный анализ прироста физических качеств на конец эксперимента

Таблица 6

**Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

Темпы прироста в (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания

Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования природных сил природы и физических упражнений
----------	---------	--

Опираясь на шкалу темпов прироста физических качеств и проанализировав данные расчетов, которые выполнены по формуле В.И.Усачеву, и отражены в диаграмме видно, что силовые способности экспериментальной группы составляют 12,3%, что говорит о естественном приросте и целенаправленной физической системы воспитания. Сравнивая, контрольную группу, обращаем внимание, что прирост составляет 8,3 %. Что отражает в шкале прирост за счет естественного роста и двигательной активности.

Анализируя данные скоростных способностей, видно, что прирост детей экспериментальной группы, набирает 13,8 %, обращаясь к шкале прироста, это свидетельствует о естественном приросте и целенаправленной физической системы воспитания. У контрольной группы прирост составил 8,4 %, что вызвано естественным приростом и естественной двигательной активностью.

Сравнивая, координационные способности экспериментальной группы, у которой прирост составил 11,3 %, опираясь на шкалу прироста, видим, что это определенно естественным приростом и целенаправленной физической системой воспитания. Когда тем самым, у контрольной группы прирост составил 7,4 %, вызвано это естественным приростом и естественной двигательной активностью.

Прирост качеств гибкости у экспериментальной группы находится на уровне 26,5%, чем определяет естественный прирост и целенаправленную систему физического воспитания. Контрольная группа берет значения 12,1%,

на что ориентирован естественный прирост и естественная двигательная активность.

Рассматривая выносливость видно, что у экспериментальной группы показатель прироста составляет 13,5%, это определяет естественный прирост и целенаправленную систему воспитания. Контрольная группа находится на уровне 5%, прирост ориентирован на естественный рост.

Проанализировав показатели прироста физических качеств предложенный В.И.Усачевым, делаем вывод что внедренный комплекс футбольных упражнений на основе здоровьесберегающих технологий в программу дополнительного образования. Дает положительный эффект, что подтверждают данные расчетов, предоставленных в диаграмме.

### **Выводы по второй главе**

В решении задачи по разработке комплекса футбольных упражнений на основе здоровьесберегающей технологии направленный на активизацию двигательных действий старших дошкольников опирались на исследования Степаненковой В.А., а именно на теорию и методику физического воспитания и развития ребенка.

В ходе опытно-экспериментальной работы была сделана диагностическая проверка комплекса футбольных упражнений направленных на активизацию двигательных действий у детей старшего дошкольного возраста и обеспечение их здоровьесбережения. В процессе опытно-экспериментальной работы была подтверждена эффективность предложенных педагогических условий, включая комплекс футбольных упражнений на основе здоровьесберегающей технологии, проявившаяся в существенном приросте показателей по всем критериям норматива. Проведенное нами исследование и зафиксированные в процессе эксперимента показатели подтвердили вынесенную гипотезу и помогли достигнуть цели.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровьесберегающие технологии целесообразно рассматривать как сознательное и систематическое применение оздоровительных мероприятий, направленных на гармоничное развитие всего организма без вреда здоровью.

Реализация комплекса футбольных упражнений на основе здоровьесберегающих технологий, не заменяют программу дополнительного, а лишь дополняют ее, что в последствии делает программу более эффективной в учебно-тренировочном и воспитательном процессе. Так же здоровьесберегающий подход объединяет формы, методы и средства оздоровления.

Проведенное исследование доказала эффективность предложенных педагогических условий, включая разработанный комплекс футбольных упражнений на основе здоровьесберегающей технологии, направленных на активизацию двигательных действий детей старшего дошкольного возраста по итогу повторной диагностики. Дети старшего дошкольного возраста экспериментальной группы улучшили свои показатели, которые были фиксированы на начало эксперимента, а также выполнили нормативы в итоговом тестировании лучше по сравнению с детьми контрольной группы.

Таким образом, предложенные педагогические условия активизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, позволяют существенно улучшить показатели физического развития детей дошкольного возраста, что и подтверждает гипотезу исследования.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адольф В.А., Ситничук С.С. Исследования технико-тактических действий мужской команды по футболу при выступлениях на соревнованиях среди команд организации высшего образования // Сибирский педагогический журнал. 2019. № 5. С. 97-102.
2. Адольф В.А., Ильин А.С. Модель информационно-педагогического обеспечения деятельности педагога по реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2017. № 1 (39). С. 50-55.
3. Айзман Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие. - М.: Инфра-М, 2018. - 80 с.
4. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pedagogic.ru/pedenc/item/f00/s00/e0000088/>. Дата обращения: 20.09.2021.
5. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» // Обруч. – 2016. – №1. – С. 5-6.
6. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина, 2017. – С. 440-446.
7. Бордуков, М.И. Возрастные особенностями регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств обучающихся: учебное пособие Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2021. – 164 с.
8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2019. – 368 с.

9. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость Е. Н. Вавилова – М.: Просвещение, 2018 – 96 с.
10. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2017. – 65 с
11. 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.
12. Винтенбах, И. В. Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования / И. В. Винтенбах, Н. В. Шурганова. — Образование и воспитание. — 2020. — № 2 (28). — С. 40-43. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/161/4948/> дата обращения: 30.11.2022.
13. Вильчковский, Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста [Электрон. ресурс]: – Режим доступа: <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vozpitanie/124-vilchkovskijfizicheskaya>. -Дата обращения: 08.10.2022.
14. Влияние развития двигательных умений и навыков на воспитание физических качеств [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.directeducation.ru/>. – Дата обращения: 10.11.2022
15. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа – <https://nsportal.ru/> Дата обращения: 08.10.2022
16. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография. – М.: Физкультура и Спорт, 2017. – 912 с.
17. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека. – М.: Академия, 2018. – 494 с.

18. Гайворонский И.В. Анатомия центральной нервной системы и органов чувств: учебник для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2019. 293 с.
19. Губа В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2018. – 624 с.
20. Журавлева О.П., Михалева Л.П. Образовательный процесс: от проектирования до мониторинга результатов: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 228 с.
21. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка дошкольного возраста / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 350 с.
22. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]- Режим доступа: <https://nsportal.ru/> Дата обращения: 20.11.2022.
23. Кожухова, Н. Н., Рыжкова, Л. А., Борисова, М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.academiamoscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment](http://www.academiamoscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment). Дата обращения: 11.09.2021.
24. 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
25. Кривобокова В. А. Учебно-практическое пособие // Физиология человека. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2018. – 86 с.
26. Кужугет А.А., Трусей И.В., Адольф В.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья. Учебное пособие. Красноярск, 2022. – 172 с.

- 27.Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды. - М.: Изд-во Юрайт, 2019. — 375 с.
- 28.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура, 2019. – 496 с.
- 29.Мануйлова В.А., Орехова А. С. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие. – Барнаул : АлтГПУ, 2017. - 112 с.
- 30.Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. – М.: Феникс, 2018. – 576 с.
- 31.Методические аспекты обучения подвижным играм детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режимдоступа:[https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00337199\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00337199_0.html). Дата обращения: 17.04.2022
- 32.Министерство просвещения РФ от 21 января 2019 г. Приказ № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155».
- 33.Московченко О.Н., Захарова Л.В. Валеологические аспекты оздоровительной физической культуры в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-тет им. В.П. Астафьева – Красноярск, 2019 – 314 с.
34. Московченко О.Н., Захарова Л.В. Показания распределения людей для занятий физической культурой // Валеологические аспекты оздоровительной физической культуры в вопросах и ответах. – 2019. – С 149-151.
- 35.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.
36. Нимеровский В.М. Физкультурный инвентарь в системе дополнительного образовательного учреждения, школы и высших учебных заведений. – П.: 2016. – 83 с.
37. Особенности игровой деятельности детей 3-7 лет [Электронный ресурс]- Режим доступа: <https://nsportal.ru/> Дата обращения: 13.11.2022.
38. Особенности физического развития детей [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://docs.google.com/> Дата обращения: 13.11.2022.
39. Платонова Т.В., Чванов В.Г. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие. - Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2018. - С. 169-172.
40. Семенова Г.А. Оздоровительные технологии физ. воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 448 с
41. Синявский Н. И. Физическая культура, здоровье и спорт: актуальные вопросы физического воспитания и образования в контексте внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Сургут, 2016.- 88 с.
42. Ситничук С.С. Некоторые аспекты теории физкультурного образования: учебное пособие/ Краснояр.гос.пед.ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2019.- 184 с.

- 43.Смирнов В. М., Дубровский В. И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 328 с.
- 44.Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры / Е. О.Смирнова, И. А. Рябкова – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 223 с.
- 45.Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – Режим доступа: <https://www.zakonrf.info/> –Дата обращения: 10.10.2022
- 46.Фортунатов, Г.А. О чувствах и их развитии//Дошкольное воспитание «Текст»/ Г.А. Фортунатов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015 - 272с.
- 47.Gifford, Clive All about football / Clive Gifford. - М.: AST, Astrel, Kladez, 2015. - 661 s
- 48.Wein, Horst How to learn to play football. School of technical excellence for young people / Horst Wein. - М.: Terra-Sport, Olympia Press, 2011. - 244 p.
- 49.Keele, S.W. Exploration differences relevant to high level skill Text. / S.W. Keele, H.L. Hawkins // Journal of Motor Behavior. 1982. -№ 14. -p. 3-23
- 50.Mekota, K. Fesbatterie zur Diagnostik koordinativer Fahigkeiten Text. / K. Mekota // Theorie und Praxis der Korperkultur. 1984. - №2. -S. 118-122.
- 51.Rew, R.W. Toward a process oriented theory of skilled performance Text. / R.W. Rew // Journal of Motor Behavior. 1970. - № 2. - p. 8-24.1.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА



# СЕРТИФИКАТ

Подтверждает, что

**МАМКАЕВ Денис Сергеевич**

учитель физической культуры, МБОУ «Березовская СОШ № 5»;  
магистрант, институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Принял(а) участие в  
II Международной научно-практической  
конференции ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ  
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В  
УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И  
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ  
в рамках Осенней научной сессии  
КГПУ им. В.П. Астафьева  
«Система педагогического образования - ресурс  
развития общества»

Проректор по научной работе и внешнему  
взаимодействию КГПУ им. В.П. Астафьева

Н.Ф. Ильина

КРАСНОЯРСК 2022

