

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра педагогики детства

Сюркаева Елена Николаевна

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО  
ВОСПИТАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ УМЕНИЮ  
ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ)**

Направление 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа «Психолого-педагогическое сопровождение  
дошкольного детства»

Допущен к защите:  
Заведующий кафедрой  
к.п.н., доцент Яценко И.А.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Усаков В.И.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.п.н., профессор Усаков В.И.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Студент  
Сюркаева Е.Н.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2015

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.....	7
1.1. Предпосылки развития двигательных способностей .....	7
1.2. Возрастные особенности физического развития детей 5 – 7 лет .....	14
1.3. Средства и методы развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста .....	23
1.4. Развитие двигательных способностей в условиях семьи .....	34
Глава 2. Программно-методическое обеспечение развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания .....	40
2.1. Организация исследования.....	40
2.2. Методы исследования .....	40
2.3. Результаты констатирующего эксперимента.....	42
2.4. Экспериментальная программа развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания .....	48
2.5. Исследование эффективности экспериментальной программы развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания .....	63
Выводы .....	76
Заключение .....	78
Библиографический список .....	80
Приложения .....	87

## Введение

Актуальность исследования проблемы развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания продиктована ухудшением состояния здоровья детей и снижением уровня их физического развития. Современные дошкольники в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Это связано с тем, что в последние десятилетия изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. На практике мы убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок. Нарушение баланса между физической и другими видами деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников и его личностного развития. Однако, вопросы развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания в научной и методической литературе освещены недостаточно.

Старший дошкольный возраст – это период интенсивного личностного развития ребенка, возраст формирования тех особенностей психики, которые определяют и двигательное поведение детей, их отношение к окружающему миру и представляют собой фундамент личности. Одной из главных задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является оптимальное развитие двигательных способностей. Решение этой задачи предполагает формирование разнообразных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Современная система дошкольного образования претерпевает коренные изменения, обусловленные принятием Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [3]. Прогрессивная

идея реализации интегрированного подхода в организации образовательного процесса дошкольников, декларированная в ФГОС дошкольного образования, приняла в настоящее время крайнюю форму:

- преобладание сюжетно-ролевых и тематических видов организации деятельности детей, не позволяющих качественно, в соответствии с возрастом осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки, развивать основные физические качества;

- отказ от использования в процессе физического воспитания здоровьесформирующих технологий, позволяющих в условиях ДОО достигать и повышать уровень двигательной и физической подготовленности.

В ФГОС дошкольного образования содержание образовательной области «Физическое развитие» минимизировано до крайней степени. Таким образом, возникает ряд противоречий между:

- необходимостью своевременного формирования жизненно важных двигательных навыков детей и сохранением в стране негативной ситуации по ухудшению состояния здоровья детей;

- необходимостью гармоничного развития детей и отсутствием научно обоснованных программ физического воспитания для детей дошкольного возраста, направленных на формирование жизненно важных двигательных навыков, развитие комплекса основных физических качеств с учетом интеграции с другими видами деятельности детей.

Создание благоприятных педагогических условий для развития двигательных способностей детей в рамках только ДОО не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, поэтому на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Для того, чтобы совместная работа была плодотворной и реально способствовала физическому воспитанию ребенка, необходима специальная организация взаимодействия работников ДОО и семей

воспитанников. В связи с этим социально-педагогическую значимость приобретает поиск эффективных педагогических условий, направленных на развитие двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста, улучшение их психоэмоционального состояния и состояния здоровья в условиях семейного воспитания.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу эффективного развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

2. Разработать и апробировать программу развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

3. Экспериментально оценить эффективность разработанной программы развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

Предмет исследования – развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

Гипотеза исследования – предполагается, что развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста будет более эффективным, при соблюдении следующих условий:

- будет организовано взаимодействие семьи с ДОО, направленное на обучение родителей методике и организации обучения детей ходьбе на лыжах;

-если будет разработана и реализована программа развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания и созданы условия для её реализации;

-если задействовать такой вид деятельности, как ходьба на лыжах;

-если в режиме образа и стиля жизни семьи будет определено место и время для совместных прогулок и занятий на лыжах.

Методологической и теоретической основой исследования выступили идеи об уникальности и самоценности дошкольного возраста (Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина), положения о физическом воспитании дошкольников (Е.А. Аркин, А.В. Кенеман, Т.И. Осокина), современные представления о развитии двигательных способностей детей дошкольного возраста (В.К. Бальсевич, Т.Н. Осокина, В.И. Лях, Л.Т. Майорова, Е.Н. Вавилова, Н.В. Панфилова, Э.Я. Степаненкова, Ю.К. Чернышенко), идеи о целостном изучении образа жизни семьи как социального и педагогического явления (Л.С. Выготский, А.В. Мудрик).

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования: теоретический анализ источников, изучение нормативно-правовых актов, сравнение, обобщение педагогического опыта, его систематизация, беседа, наблюдение, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент.

Исследование проходило на базе муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад № 247» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей. В опытно-экспериментальной работе участвовало 24 ребенка старшего дошкольного возраста и 24 родителя.

## Глава 1. Теоретические основы двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

### 1.1. Предпосылки развития двигательных способностей

Физическое развитие выступает одной из основных линий развития детей дошкольного возраста. Физическое развитие – «динамический процесс изменений морфологических и функциональных признаков организма (изменение размеров тела, его пропорций, телосложения, нарастание мышечной массы, работоспособности), обусловленных наследственными факторами и конкретными условиями среды» [35, с.6]. Показатели физической подготовленности детей входят в число наиболее информативных критериев, характеризующих состояние их роста и развития, и являются главными индикаторами состояния их здоровья.

Помимо собственной значимости физическое развитие – еще и важнейший фактор разностороннего развития личности ребенка. Первые знания и представления об окружающем мире и о себе ребенок получает через совершаемые им движения и двигательные действия. Движение – не только врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье, но и важное условие формирования систем и функций организма, один из способов познания ребенком окружающего мира, умения ориентироваться в нем, а также средство всестороннего развития. Ж. Пиаже назвал первый период развития интеллекта ребенка сенсомоторным, подчеркивая тем самым непосредственную взаимосвязь умственного и двигательного развития детей.

Традиционно физическое развитие рассматривается в теории и практике дошкольного образования как «формирование у детей двигательных умений и физических качеств, в совокупности представляющих определенный уровень их физической подготовленности, который во многом отражает функциональные возможности систем организма» [28, с.13]. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором

жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья населения. Исследования свидетельствуют о том, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. На сегодняшний день в дошкольном возрасте «практически здоровые дети составляют 3-4%. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз» [31, с.98].

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы». Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор. Этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим средствами, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

В настоящее время отмечаются отрицательные тенденции показателей физического развития детей, в том числе увеличение числа детей с низким



физическим развитием, частоты различных отклонений от нормальных параметров развития. Анализ исследований Е.Н. Вавиловой по вопросам оценки уровня физической подготовленности свидетельствует, что «почти у 40% старших дошкольников уровень развития двигательных способностей ниже среднего» [10, с.25]. По данным Л.К. Сидорова, «двигательная активность за время пребывания дошкольников в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении» [47, с.6]. По данным Э.Я. Степаненковой, «60 % детей дошкольного возраста обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, у 35-40% отмечаются хронические заболевания» [51 с.44].

Результаты исследований В.К. Бальсевича [6 с.51], В.И. Ляха [33 с.12], Т.И. Осокиной [42 с.57], Ю.К. Чернышенко [53 с.54] свидетельствуют о необходимости развитии двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания. При этом двигательные способности детей определяются как «индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей ребенка» [42 с.21]. Внутреннее противоречие этого процесса, согласно А.Н. Леонтьеву [32 с.42], Д.Б. Эльконину [55 с.33], заключается в том, что двигательная деятельность, в которой происходит развитие двигательных способностей, в старшем дошкольном возрасте не сформирована. У ребенка, с одной стороны, есть потребность в двигательной деятельности, с другой стороны, отсутствуют психологические механизмы ее осуществления: мотивы, навыки, умения.

Дошкольные образовательные организации (далее – ДОО) ведут активный поиск форм, средств, технологий, обеспечивающих полноту реализации физкультурно-оздоровительной функции. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в

которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве. Это позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает «возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразие преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития» [18 с.55]. В соответствии с этим теория физического воспитания детей формирует содержание всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает «требование научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу» [18 с.57]. Вместе с тем, предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Физическое воспитание комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. «Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность) внимание воспитателя направлено на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными

навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам» [12 с.52].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

«Разработка и обоснование инновационных педагогических средств развития двигательных способностей в старшем дошкольном возрасте является одной из кардинальных проблем теории и методики физической культуры и обуславливает модернизацию системы физического воспитания» [35 с.12]. Особую актуальность проблеме развития двигательных способностей дошкольников придает то, что ее изучение связано с разработкой фундаментальных вопросов психологии и педагогики: связи обучения и развития ребенка и психологической теории способностей.

Согласно теории С.Л. Рубинштейна, «способности человека формируются в деятельности» [44 с.56]. Следовательно, двигательные способности (физические качества и двигательные умения, навыки) развиваются в двигательной деятельности. Двигательные способности ребенка в должной степени развиваются в процессе разнообразной физкультурно-спортивной деятельности, организационной основой которой является оптимальный двигательный режим, позволяющий удовлетворить естественную потребность в движении каждому ребенку в зависимости от его двигательных потребностей и возможностей, и включающий в себя разнообразные виды двигательной деятельности.

Своевременное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, систематические занятия физическими упражнениями определяют фундамент будущего здоровья ребенка. Процесс формирования жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, равновесие, прыжки, метание, лазанье), развития физических качеств (ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость) характеризуется использованием средств физического воспитания и требует организации определенных физкультурных и гигиенических условий (спортивный зал, спортивная площадка, спортивное оборудование и инвентарь, спортивная форма).

В связи с этим, «процесс обучения двигательным действиям, развития физических качеств должен проходить в рамках физкультурных занятий, в каждой части которых (подготовительная, основная и заключительная) решаются свойственные только ей задачи» [40 с.184]. Что касается совершенствования освоенных основных движений, то наиболее уместной формой является интеграция с другими видами деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, музыкально-художественной, трудовой, продуктивной.

Двигательные умения и двигательные навыки являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения действия двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык. «Двигательное умение – это действие, не доведенное до значительной степени автоматизации. Двигательный навык – это такие формы двигательных действий ребенка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики, навык возникает на основе умения и вместе с тем сам является основой для возникновения новых умений» [27 с.220].

Формирование двигательного навыка является многоступенчатым процессом: «от элементарных умений, составляющих основу целесообразной

деятельности человека и ставших в результате неоднократного повторения навыками, осуществляется переход к синтезированию целого ряда навыков в умения более высокого порядка» [30 с.41].

А.Н. Крестовников выделил «фазы формирования двигательного навыка (объединение отдельных частей в целостное действие, устранение «лишних» движений, совершенствование навыка), которые присущи любому виду человеческой деятельности (деятельность осуществляется через создание целостного действия, его закрепление и последующее совершенствование)» [30 с.41]. Выработка двигательного навыка - это «не заучивание постоянной формулы движения, а лишь предпосылка дальнейшего совершенствования его координационных элементов. Стабилизация навыка должна находить свое проявление в способности решения двигательной задачи наиболее соответствующими ситуации способами» [30 с.42].

Одним из теоретических оснований формирования двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста является теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе двигательных действий, которую на основе многоуровневой теории построения двигательных действий Н.А. Бернштейна [9 с.26] разработал П.Я. Гальперин. Суть данной теории заключается в том, что «у ребенка первоначально формируются знания об изучаемом действии (зрительный образ), на основе которых складываются представления об изучаемом двигательном действии, которые способствуют формированию сначала двигательного умения, а затем двигательного навыка» [15 с.3].

Таким образом, двигательные способности детей определяются как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей ребенка. Двигательные способности (физические качества и двигательные умения, навыки) формируются в двигательной деятельности. Двигательные способности ребенка в должной степени формируются в процессе разнообразной физкультурно-спортивной деятельности,

организационной основой которой является оптимальный двигательный режим, позволяющий удовлетворить естественную потребность в движении каждому ребенку в зависимости от его двигательных потребностей и возможностей, и включающий в себя разнообразные виды двигательной деятельности. Своевременное развитие двигательных способностей, обучение двигательным умениям и навыкам, систематические занятия физическими упражнениями определяют фундамент здоровья ребенка и являются определяющими предпосылками в его развитии.

## 1.2. Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет

Целевыми ориентирами для педагогов на этапе завершения дошкольного образования ребенка являются развитие крупной и мелкой моторики, владение основными движениями, умениями контролировать и управлять ими; развитие способности ребенка к волевым усилиям, следование социальным нормам поведения и правилам безопасного поведения. Совершенствование системы дошкольного образования предполагает, что педагогический процесс следует осуществлять на основе его глубокой дифференциации. Для этого педагогу необходимо знать индивидуально-типологические особенности физического и психического развития детей, понимать, какие способности дошкольников смогут обеспечить успешность их подготовки к новой ступени социального развития.

Развитие организма носит адаптивный характер к различным внешним воздействиям. В связи с этим, «прогрессивное развитие возможно при условии целенаправленного воздействия на функции, имеющие высокую подверженность влияниям факторов среды в определенные периоды жизни» [13 с.26]. Следовательно, эффективное управление учебным процессом возможно в условиях выявления и учета сензитивных периодов развития двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются изменения пространственных размеров и массы тела. «Качественно физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности» [22 с.363].

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья: телосложение; основные функциональные параметры; развитие двигательной сферы. «Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя» [21 с.34].

Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка. При исследовании физической подготовленности выделяют две основные составляющие: уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения; уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Согласно исследованиям, «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 - 200,0г, а роста - 0,5 см» [45 с.72].

Каждый возрастной этап характерен разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение 6-го года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем, имеются индивидуальные различия в этих показателях, а так же различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны. Это влияет на физическую подготовленность детей, их физиометрические данные, в частности, на величину показателей становой и кистевой динамометрии. Вместе с тем, сами физиометрические показатели на протяжении 6-го года жизни ребенка увеличиваются (табл. 1).

Таблица 1

Физиометрические признаки детей 5-6 лет [8 с.51]

Физиометрические признаки	Мальчики		Девочки	
	5 лет	6 лет	5 лет	6 лет
Динамометрия становая (кг)	16,7 ±5,0	25,4+10,0	14,5 + 3,9	19,4 + 6,9
Динамометрия кистевая, правой руки (кг)	10,9 + 2,7	12,8 + 3,7	9,4+1,6	11,9+1,5
Динамометрия кистевая, левой руки (кг)	10,1+2,8	12,2 + 2,9	9,3+1,6	11,6+1,2

Данные, приведенные в таблице 1, свидетельствуют о больших индивидуальных различиях. Так, величина показателей становой динамометрии у 6-летних мальчиков может колебаться в пределах от 15 до 35 кг. Кроме того, мальчики имеют преимущество по этим показателям перед девочками. «Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции (взаимосвязи) с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в



значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка» [45 с.73].

Одним из важных показателей, определяющих физическое развитие детей, является отношение окружности головы к окружности груди. Чем старше ребенок, тем большей становится разница между этими показателями (окружность груди должна быть больше). «На первом году жизни окружность груди превышает полурост ребенка на 7-10 см, а у 7-летнего ребенка она равна полуросту» [38 с.244]. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. К 6-и годам заканчивается сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода. Сращение 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 6-ти годам примерно 50 см» [38 с.245]. Не заканчивается и окостенение опорных частей носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм может возникнуть в упражнениях, связанных с уменьшением площади опоры (ходьба по скамейке); при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом (у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому необходимо давать детям точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру). Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при

условии, если у детей на этом этапе хорошо сформирован соответствующий навык. С этой целью следует систематически проводить игры и упражнения с мячами типа «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю», по возможности разнообразя их (особенно на прогулке).

«Позвоночный столб ребенка 5-7 лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок» [51 с.39]. 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 цедить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, с рамы или багажника взрослого велосипеда, где любят катать дошкольников старшие братья-подростки). Причем часто наблюдается повреждение даже двух-четырех позвонков, что требует длительного лечения. Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения органов брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников некоторые суставы. Например, «в период до 5-ти лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной» [8 с.52]. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку и даже при снятии рубашки с узкими рукавами). Педагог должен обязательно предупреждать родителей об этом.

«У детей 5-7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у ребенка

плоскостопия, причиной которого могут стать обувь на жесткой подошве большего, чем нужно, размера; излишняя масса тела; перенесенные заболевания» [45 с.74]. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и стоянии. «К 6-ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук» [21 с.35]. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата. Это в свою очередь создает условия для урежения дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно. Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхов (носо-легочный рефлекс). Улучшению управления дыханием способствует пребывание и активная двигательная деятельность детей на воздухе (подвижные игры, лыжи, санки и др.).

Как указывалось ранее, функцию сердечно-сосудистой системы нельзя рассматривать изолированно от функций других систем организма. Работоспособность детского сердца высокая. «Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет» [45 с.75].

Считается, что хорошее развитие скелетной мускулатуры, соответствующее возрасту, во многом способствует развитию здорового сердца, а физические упражнения увеличивают возможности организма и

удлиняют жизнь человека. Рекомендуется начинать занятия физическими упражнениями как можно раньше для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. «В последнее время в связи с явлениями акселерации отмечается и более раннее изменение некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, раньше у детей в 5 лет средняя частота пульса составляла 98-100 ударов в минуту, а сейчас 97 ударов в 1 минуту» [45 с.76].

Напряженность обмена веществ продолжает оставаться особенностью растущего организма: чем младше ребенок, тем интенсивнее обмен. «Энергетические затраты на 1 кг массы тела с возрастом постепенно снижаются. Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых движений, иногда даже сложных» [47 с.11].

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных рефлексов (рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий), вестибулярных рефлексов (реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве) и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшем возрасте детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Сензитивные периоды развития физических качеств и функционально-двигательных способностей детей 1-7 лет были рассмотрены М.П. Мухиной и А.И. Кравчуком [40 с.184-188]. Благоприятным периодом развития

физических качеств дошкольников являются 5-7-й годы жизни ребенка, функционально-двигательных способностей – 5-й год жизни (Приложение 1).

На 5-м году жизни умеренно развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота) и четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). 6-й год жизни характеризуется умеренным ростом в развитии трех качеств (выносливость, скоростная сила и гибкость) и двух способностей (дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности). На 7-м году жизни отмечается умеренный рост двух способностей (дифференцировка силовых напряжений и координационные способности).

Развитие двигательного потенциала детей дошкольного возраста характеризуется гетерохронностью и синхронностью (Приложение 2). «На 5-м году жизни ускоренно развиваются (более 90% детей осваивают основное движение на уровне 2–3 баллов) три основных движения (движения руками и ногами, ходьба), умеренно (осваивают 50–90% дошкольников) – четыре движения (бег, равновесие, лазание и метание) и замедленно (осваивают менее 50% детей) – одно движение (прыжки). На 6-м и 7-м годах жизни умеренно развиваются семь основных движений за исключением равновесия» [39 с.185].

Изменяются показатели общей выносливости. «Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер» [39 с.186].

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим телом крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается

согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий для их всестороннего физического развития. Необходимо поощрять двигательную активность ребенка, так как большие энергозатраты способствуют не только восстановлению, но и накоплению, что является основным фактором для обеспечения роста и развития организма.

Итак, можно сделать следующие выводы.

Старший дошкольный возраст – период интенсивного формирования двигательных навыков. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий.

Таким образом, возрастными особенностями двигательного поведения старших дошкольников являются преднамеренный характер выполнения движений; дальнейшее совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; усвоение сложнокоординированных действий (например, лазанье по гимнастической лесенке разноименным способом; прыжки через скакалку; езда на двухколесном велосипеде и самокате; плавание; катание на коньках; метание безопасных дротиков в цель небольшого диаметра). Дети этого

возраста начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

### 1.3. Средства и методы развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма.

Успешному развитию двигательной активности детей от 5 до 7 лет способствует оптимальное развитие их двигательных способностей. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются двигательные умения и навыки, физические и волевые качества, наблюдательность. Вместе с тем, «педагогический опыт показывает, что формирование двигательных способностей у детей является сложной задачей, и на пути ее решения воспитателю приходится преодолевать много трудностей» [19 с.28]. В некоторых случаях, несмотря на большое число упражнений, не удается достигнуть достаточной точности и дифференцированности выполняемых ребенком движений. В других случаях вырабатываемые у детей навыки оказываются косными, недостаточно гибкими и с трудом переносятся в новые условия. Для разработки рациональных методов обучения навыкам необходимы углубленные физиологические и психологические исследования, направленные на выяснение как общих закономерностей образования навыка, так и возрастных особенностей этого процесса.

Развитие основных движений составляет важную задачу современного

педагогического процесса. Эффективное решение этой задачи зависит от содержательных и структурно-функциональных изменений, которые ориентированы на поиск условий, механизмов и средств создания такой развивающей среды, которая способствовала бы физическому развитию дошкольников.

«Для развития двигательных способностей старших дошкольников используется комплекс средств, которые позволяют разносторонне воздействовать на организм и способствуют физическому совершенствованию ребенка» [25 с.36]. К таким средствам относятся физические упражнения, включающие в себя гимнастику: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения на равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей); спортивные упражнения (катание на велосипеде, плавание, скольжение, ходьба на лыжах и др.); простейший туризм (пеший, лыжный).

Эффективность развития двигательных способностей старших дошкольников во многом зависит от правильного выбора методов и приемов обучения. Традиционно выделяют три группы методов. Наглядные методы содержат наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). Словесные методы используют такие приемы как объяснение; пояснение; указание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция. Практические методы предполагают повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.



Обучение ребенка движениям, как отмечает Ю.Ф. Луури, «осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку» [25 с.21]. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нем объективная последовательность действия и соответствующих компонентов функциональной системы в целом.

По словам М.В. Сидоровой, «при формировании двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение» [48]. Оно представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации. Для выработки первоначального умения, отмечает М.И. Снигур, характерно наличие следующих факторов:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия;
- относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;
- относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение ее;
- маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени [49 с.50].

Двигательные умения и двигательный навык являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык – одна из форм двигательных действий ребенка. «На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения» [43 с.33]. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных

действий ребенка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Таким образом, двигательный навык – автоматизированная форма приобретенного двигательного действия.

Автоматизированное действие означает, что ребенок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении в старшем дошкольном возрасте. Навык возникает на основе умения и вместе с тем, сам является основой для возникновения новых умений. Значительный вклад в понимание формирования двигательных навыков в процессе обучения внесли теоретические исследования Н.А. Бернштейна. Он доказал, что «под воздействием двигательных действий организм делается сильнее, ловчее, выносливее, искуснее. Это свойство организма назвали упражняемостью» [9 с.39].

Повторение двигательных упражнений нужны для того, чтобы раз за разом, каждый раз все удачнее, решать поставленную двигательную задачу и тем самым доискиваться наилучших способов ее решения. Повторные решения этой задачи нужны еще и потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства не бывают в точности одинаковыми, так же как и сам ход решения двигательной задачи не повторяется дважды подряд одинаково. Всякое повторения движения, по мнению Н.А. Бернштейна, «есть повторение без повторения» [9 с.34]. Ребенку необходимо набраться опыта по разнообразно видоизмененной двигательной задаче, поставленной перед ним, и ее внешнему окружению, и, прежде всего, по всему разнообразию тех впечатлений, с помощью которых совершаются сенсорные коррекции данного движения. Это необходимо для того, чтобы приспособиться даже к незначительному и неожиданному изменению обстановки или самой двигательной задачи.

С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и

дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Специалистами по физическому воспитанию отмечено, что при недостаточном развитии быстроты, ловкости у детей формируются неправильные элементы техники бега, прыжков, метания. Так, недостаточно широкий замах, вялый толчок снаряда и низкая траектория его полета не позволяют добиться дальности метания. Привычка бегать на полусогнутых ногах, не используя при этом энергичного отталкивания, затрудняет овладение хорошей скоростью бега.

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых – ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимная: «чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия» [48 с.14].

Развитие двигательных качеств, происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает вероятность появления у детей ошибок в технике движений. Работа над их развитием расширяет диапазон двигательных возможностей детей, совершенствует их координационные способности. «Очень важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретным ограниченным формам движения, которые создаются в комнатной обстановке нашей культурной жизни, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые заложены природой» [12 с.53]. Все больше внимания уделяется развитию двигательных качеств у детей дошкольного возраста в связи с решением задач физического развития, улучшением работы по физическому воспитанию в детских садах, созданием хороших материальных условий жизни.

Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей,

овладения широким кругом движений. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объем которых указывается в программе по каждой возрастной группе. «С помощью похожих упражнений можно воздействовать на разные качества, постепенно увеличивая при этом скорость и частоту движений (для развития быстроты), сложность координации (для развития ловкости), количество повторений движений (для выносливости), величину преодолеваемого сопротивления (для развития силы)» [41 с.40]. Для расширения диапазона двигательных возможностей детей необходима и специальная целенаправленная работа по развитию двигательных качеств.

Конечно, дошкольники обладают различным уровнем прирожденных способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшее возрастное развитие, двигательные возможности проявляются ярче и полнее. «Применение простых, в то же время разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве» [31 с.99].

С возрастом у ребенка увеличивается объем двигательных умений. Но важно при этом развивать способность быстро овладевать новыми движениями, что дает возможность самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, уметь их организовывать. Развитие умения действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости, силы, выносливости, повышает физическую работоспособность, адаптационные

возможности детей. Для развития и тренировки двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и в особенности желание играть. «Педагогические воздействия следует направлять на развитие тех двигательных способностей, роль которых особенно значима для овладения программными умениями, для активного проявления в играх и упражнениях» [20 с.10]. Необходимо стремиться к тому, чтобы в пределах биологически закономерных колебаний не задерживалось развитие двигательных качеств.

Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов определяют важное направление в физическом воспитании дошкольников, заключающееся в использовании мяча. Ребенок сам выбирает мяч как инструмент своего развития. Манипуляции с мячом укрепляют пальцы и кисти рук. Также метание оказывает положительное физиологическое воздействие на организм ребенка - развитие мозга, глазомера, равновесия [36 с.62].

Возрастные особенности в двигательных качествах менее четко проявляются, чем в двигательных умениях. Порой малыши могут опережать старших. Особенно это заметно на более простых по координации упражнениях, не требующих большого времени на обучение, технике, а также в тех движениях, которыми дети рано овладевают – в беге, подскоках.

Так же, как и во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить свои способности и проявить их в движениях, наиболее соответствующих возможностям ребенка. «Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их, не останавливаясь на среднем достигнутом уровне; направлять их энергию, крепнущие физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм» [41 с.104].

Отбор содержания для развития двигательных способностей должен осуществляться на основе общих принципов физического воспитания.

1. Принцип развивающего обучения. Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

2. Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например воспитание настойчивости, смелости, выдержки и т. п.

3. Принцип всесторонности. Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъема функциональных возможностей организма.

4. Принцип систематичности. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

5. Принцип сознательности и активности детей. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

6. Принцип индивидуального подхода. Основывается на учете разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

«Залогом эффективной работы в этом направлении является использование алгоритма деятельности педагога по развитию двигательных способностей ребенка» [47 с.14]. Педагогическую технологию развития двигательных способностей старших дошкольников составляют два блока – управление и контроль. Блок управления включает пять видов подготовки (двигательная, функционально-двигательная, исследовательская, психологическая, физическая). Блок контроля представлен оперативным, промежуточным и итоговым контролем за развитием и подготовленностью детей. Оба блока упорядочены регламентирующими операциями и

направлены на достижение перспективно-прогностических целей развития двигательных способностей.

Более подробно остановимся на двигательной подготовке детей, реализуемой через комплексное концентрированное обучение основным движениям, в основе которого:

- научно обоснованное распределение основных движений, их сочетание и чередование в течение каждого занятия, недели, месяца и всего учебного года;

- освоение базовых и профилирующих упражнений (первое полугодие), затем объемных упражнений учебной программы (второе полугодие);

- своевременное, т.е. в соответствии с возрастными особенностями детей, развитие видов движений и разновидностей основных физических качеств;

- интеграция в процесс физического воспитания элементов других видов деятельности детей [34 с.13].

На первом физкультурном занятии недели создаются условия для восприятия будущего основного движения, на втором - для изучения двигательного навыка, на третьем занятии - оно закрепляется или совершенствуется. «Общей особенностью каждой недели является то, что в конце подготовительной части занятия проводится подвижная игра, включающая простые упражнения, изученные прежде или являющиеся подводящими к основным движениям последующей недели» [51 с.61].

Используются игры, не требующие длительных объяснений, хорошо известные детям. Подвижная игра в основной части занятия направлена на совершенствование основных движений предыдущей недели. В заключительной части занятия используется игра малой подвижности, в которой учитывается вид основного движения на занятии.

Сочетание и чередование видов основных движений на физкультурных занятиях в неделе и каждом месяце следующие: акробатические упражнения; прыжки и равновесие; метание; лазанье и равновесие (Приложение 3).

Особенностью распределения, сочетания и чередования различных видов основных движений в среднем и старшем дошкольном возрасте является обучение дошкольников на первой неделе месяца акробатическим упражнениям. «Это обусловлено необходимостью предварительной подготовки детей к освоению сложных навыков основных движений, поскольку они способствуют укреплению связочно-суставного аппарата и костномышечной системы» [17 с.21].

Вторая и четвертая недели вариативны, что связано с освоением в основной части занятия двух основных движений (прыжки и равновесие; лазанье и равновесие). Сложному по технике выполнения прыжку либо лазанью в основной части занятия предшествует выполнение упражнений на равновесие в подготовительной части, и, наоборот, сложному по освоению равновесию предшествует выполнение прыжков/лазанья в подготовительной части. При изучении метания, бросков и ловли активно используются платочки, мячи с шипами, утяжеленные мячи (до 500 г), а также другие предметы, резиновые и пластмассовые. Обучение разновидностям лазанья проводится в условиях наклонных и вертикальных лестниц, гимнастической стенки, веревочной лестницы «паутинка».

С целью повышения эффективности физкультурных занятий, знакомства с общепринятой физкультурной терминологией, создания творческой атмосферы, а также воспитания самостоятельности используются карточки с графическим изображением упражнений и двигательных действий. Применение указанных карточек возможно как при разучивании нового комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), так и на этапе совершенствования умения выполнять движения в подвижных играх. «В средней группе комплекс ОРУ содержит семь-восемь упражнений, в старшей – восемь-девять и в подготовительной к школе группе – девять-десять



упражнений. В основной части занятия активно используются карточки с графическим изображением двигательных действий» [51 с.62].

Г.А. Безденежных, О.Б. Завьялова предлагают оценивать физическое развитие дошкольников «не только по показателям развития физических качеств (выполнение контрольных упражнений), а также оценивать у детей уровень их двигательной образованности (владение определенными двигательными умениями и навыками)» [7 с.140]. Необходимо оценивать физическое развитие дошкольников, используя комплекс контрольных упражнений, отражающих развитие основных физических качеств, а также проверять у детей умение выполнять ряд физических упражнений и заданий, представленных в шкале объема двигательных способностей человека - базовые двигательные способности человека. При этом физическую подготовленность следует рассматривать не в качестве самоцели, а как результат оптимизации двигательного поведения. Критериями оценки физической подготовленности целесообразно считать: уровень физической подготовленности, владение большим разнообразием двигательных умений и навыков, а также учитывать уровень двигательной активности ребенка.

Изложенное позволяет сделать следующие выводы:

1. Для развития двигательных способностей старших дошкольников используется комплекс средств, который позволяет разносторонне воздействовать на организм и способствует физическому развитию ребенка. К таким средствам относятся физические упражнения, включающие в себя гимнастику: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения на равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей); спортивные упражнения (катание на велосипеде, плавание, скольжение, ходьба на лыжах и др.); простейший туризм (пеший, лыжный).

2. Эффективность развития двигательных способностей старших дошкольников во многом зависит от правильного выбора методов и приемов

обучения. Традиционно выделяют три группы методов. Наглядные методы содержат наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). Словесные методы используют такие приемы как объяснение; пояснение; указание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция. Практические методы предполагают повторение упражнений без изменений и с изменениями; в целом и по частям; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений и в соревновательной форме.

#### 1.4. Развитие двигательных способностей в условиях семьи

Одной из организационных систем физкультурного образования детей дошкольного возраста, наряду с ДОО и специализированными клубами, является семья. Вследствие этого процесс физического воспитания ребенка в условиях семьи поставлен в зависимость от знаний и умений родителей, которые, как показывает практика, должны владеть педагогическими технологиями контроля за физическим состоянием ребенка. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни - главные составляющие успеха физического воспитания в семье. Однако, большинство родителей не располагают необходимым объемом знаний, занижают роль физической культуры как определяющего фактора укрепления здоровья своего ребенка. Современные родители недооценивают роль двигательных способностей, которые обеспечивают здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение.

Таким образом, в результате отмеченных негативных тенденций в семейном звене воспитания возникла проблема несоответствия физической подготовленности детей их физическому развитию. Семья, которая изначально должна закладывать в ребенке основные понятия и представления о здоровье, здоровом образе жизни, сегодня не готова выполнять эту функцию[53 с.2].

Проблема может быть решена только при условии тесного взаимодействия ДОО с родителями воспитанников. В п. 1 ст. 44 Федерального закона «Об образовании в РФ» сказано, что родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка [1]. И здесь важен принцип не параллельности, а принцип сотрудничества, но на данном этапе отсутствует система тесных партнерских отношений между педагогами и родителями по формированию у детей основ физической культуры и культуры здоровья.

Социальное партнерство в системе дошкольного образования в свете федеральных требований – «система институтов и механизмов согласования интересов участников педагогического процесса, основанная на равном сотрудничестве всех его участников – родителей, педагогов, детей» [46 с.88]. Социальное партнерство детского сада и семьи может обеспечить эффективное формирование основ физической культуры и развития двигательных способностей детей при наличии условий, способствующих включению родителей в единое воспитательно-образовательное пространство.

Изложенное позволяет сформулировать несколько важных моментов: родителям необходимо соблюдать режим дня в семье, а так же необходимо увеличить время двигательной активности ребенка, как одного из средств физического, умственного развития, нравственно-волевого воспитания

дошкольников; регулировать двигательную активность детей путем чередования разных видов деятельности.

Формами формирования двигательных способностей в условиях семьи могут быть: утренняя гимнастика; подвижные игры; посещение спортивных кружков; музыкально-ритмическая деятельность; турпоходы.

Каждый день в семье должен начинаться с утренней гимнастики. При подборе упражнений должны быть предусмотрены: воздействие на группы мышц и суставы; определенная последовательность и очередность работы различных частей тела, создающая лучшие условия для повышения эффективности мышечных усилий; постепенное увеличение интенсивности (нагрузки), а также постепенное, с учетом возраста, нарастание сложности упражнений. В зимнее время года утреннюю гимнастику проводят в проветренной комнате или при открытой форточке, а летом - на свежем воздухе. Чтобы заинтересовать детей и привлечь их к занятиям утренней гимнастикой, рекомендуется делать упражнения вместе с ними.

«Самый доступный метод развития двигательных способностей ребенка – подвижные игры. Они не требуют от родителей особой подготовки и очень любимы детьми. Проводя подвижные игры, можно решать различные задачи: укрепление и развитие организма детей, укрепление взаимоотношений ребенка с каждым из родителей, сплочение семьи» [11 с.71].

В развитии двигательных способностей детей используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазанье, подвижные игры), спортивные упражнения. «Основной принцип, который должны соблюдать родители, занимаясь физическими упражнениями с детьми, – изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его фантазию, вызывают положительные эмоции» [46 с.89]. Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы при их выполнении были задействованы все мышечные группы в определенной

последовательности: развитие и укрепление мышц плечевого пояса, мышц брюшного пресса и ног, мышц спины и гибкости позвоночника. Оптимальной формой развития двигательных способностей детей в семье являются прогулки на свежем воздухе, на природе. Длительность прогулок зависит от возраста детей и колеблется от 30 до 60 минут в один конец.

Оптимальное влияние на развитие двигательных способностей оказывают занятия различными видами спорта. В зимнее время года в семье практикуются лыжные прогулки и катание на коньках. В летнее время практикуется бег. Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе и не требует специального оборудования. Способность быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных состязаниях.

Занятия спортом стимулируют двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Однако, Г.А. Безденежных, О.Б. Завьялова предупреждают, что «прежде, чем разрешить детям заниматься каким-либо видом спорта, надо обязательно показать их врачу и тренеру спортивной школы, посоветоваться, какой вид спорта им наиболее подходит, какие дополнительные физические упражнения нужно выполнять дома и т.д.» [7 с.134].

При организации деятельности по развитию двигательных способностей родителям следует учитывать следующие правила.

Во-первых, создание педагогических и гигиенических условий в семье для развития двигательных способностей – залог здоровья ребенка, основа его всестороннего развития. «Оптимальный режим дня - правильное питание, сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия физической культурой, чередование различных видов деятельности - основа нормального

физического и психического развития ребенка» [57 с.55].

Во-вторых, регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий, увеличивают сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, способствуют закаливанию, воспитанию физических качеств. Организация доступных походов, пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток, спортивные игры способствуют разнообразию двигательной деятельности ребенка, оздоровлению и всестороннему его развитию, создают благоприятные условия для физического развития.

В-третьих, важно воспитывать привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями, приучать ребенка самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома. Необходимо выбирать такие упражнения для общего развития, которые всесторонне влияют на организм.

В-четвертых, необходимо проверить достаточно ли дома спортивного инвентаря и каково его применение.

В-пятых, важно помнить, что утомление – главный враг внимания. К утомлению приводит однообразная работа. «Чередование в течение дня различных видов деятельности, разнообразных игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность» [16 с.14].

Таким образом, родители несут ответственность за физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Одним из важнейших условий развития личности ребенка является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и воспитателей ДОО.

Особенности физического развития старших дошкольников наиболее благоприятствуют формированию у них двигательных способностей - одного из основных средств всесторонне развития. Основная задача родителей - создать в семье соответствующие условия, которые создадут положительное влияние на развитие двигательных способностей детей. Средством развития

двигательных способностей в условиях семьи могут быть физические упражнения, а формами развития являются гимнастика, прогулки, подвижные игры, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений; специально организованные занятия различными видами спорта; посещение спортивных кружков; музыкально-ритмическая деятельность; туристические походы.

## Глава 2. Программно - методическое обеспечение развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания

### 2.1. Организация исследования

Планирование экспериментальной работы осуществлялось в соответствии с гипотезой диссертационного исследования, его основными целями и задачами. Экспериментальная работа состояла из трех этапов: первый этап - констатирующий эксперимент, направленный на установление существующей на момент эксперимента физической подготовленности детей в подготовительной группе детского сада проводился по методике В.И. Усакова (Приложение 4). В констатирующем эксперименте принимали участие 24 ребёнка от 5-ти до 7-ми лет посещающих экспериментальную группу детского сада.

Второй этап - собственно формирующий эксперимент Он реализовывался с помощью, специально разработанной экспериментальной программы развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания «Родители и дети не стоят на месте, скользят на лыжах вместе».

Третий этап – контрольный эксперимент, направленный на установление существующей после проведенной процедуры формирующих воздействий двигательной активности детей в подготовительной группе детского сада. Экспериментальная работа проводилась в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №247» г. Красноярск, Красноярского края.

### 2.2. Методы исследования

В работе были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ источников, изучение нормативно-правовых актов, сравнение, обобщение педагогического опыта, его систематизация, беседа,



наблюдение, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, метод статистической обработки данных (по критерию Стьюдента)

Анкетирование было проведено сплошным методом среди родителей воспитанников экспериментальной группы (Приложение 5) Цель анкетирования: выяснить, какое место занимает физическая культура в семьях воспитанников, определить уровень компетентности родителей в вопросах, касающихся двигательной активности детей. Заполнение анкет осуществлялось родителями заочно.

На этапе констатирующего эксперимента был определен уровень физической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах. Результаты внесены в протокол (Приложение 6),(Приложение 7). Физическая подготовленность детей оценивалась через показатели развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, посредством тестирования. Для этого были выбраны следующие тесты: 1) Прыжок в длину с места, 2) Бег 30м. с высокого старта, 3) Метание мяча на дальность, 4) Непрерывный бег на 300 метров в равномерном темпе, 5) Сгибание и разгибание рук. 6) Наклоны вперед с измерением его глубины.

Оценивались темпы прироста показателей физических качеств за период эксперимента, по методике В. И. Усакова. Для этого использовалась следующая формула расчёта темпов прироста.

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{1/2(V_1 + V_2)},$$

где  $W$  - прирост показателя теста в процентах;

$V_1$  – исходный показатель тестирования;

$V_2$  – конечный показатель тестирования.

Результаты, полученные в ходе исследования, были подвергнуты обработке методами математической статистики. Сравнение результатов исследования по группам, расчет достоверности различий проводились по критерию Стьюдента.

$$M_X = \frac{\sum X_i}{n},$$

$$\sigma_X = \sqrt{D_X} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - M_X)^2}{n - 1}},$$

$$t_E = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}},$$

$t_E$  - критерий Стьюдента

$M_1$  - среднее арифметическое первой выборки;

$M_2$  - среднее арифметическое второй выборки;

$\sigma_1$  - стандартное отклонение первой выборки;

$\sigma_2$  - стандартное отклонение второй выборки;

$N_1$  - объем первой выборки;

$N_2$  - объем второй выборки.

### 2.3. Результаты констатирующего эксперимента

Экспериментальную группу составили 24 ребёнка. В анкетировании на тему: «Двигательная активность детей» приняли участие 24 семьи, что составляет 100 % генеральной совокупности изучаемой выборки. Результаты анкетирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

#### Мнения родителей о двигательной активности детей

№	Наименование вопроса	Ответы
1	. Количество детей в семье а) один б) два в) три г) более	8% (2 чел) 83% (20 чел) 8% (2 чел)
2	. Согласны ли вы с высказыванием «Движение- это путь к здоровью» а) да б) нет в) затрудняюсь	92% (22 чел) 0% (0 чел) 8% (2 чел)
3	. Вы занимаетесь физкультурой или спортом? а) да б) нет в) иногда	21% (5 чел) 21% (5 чел) 58% (14 чел)

Продолжение таблицы

4	Посещает ли ребёнок спортивные секции? а) да б) нет в) иногда	63% (15 чел) 37% (9 чел)
5	. Есть ли дома спортивный снаряд? Какой? а) да б) нет	100% (24 чел) 0% (0 чел)
6	Установлен ли для вашего ребенка режим дня? а) да б) нет в) иногда	17% (4 чел) 4%(1 чел) 79% (19 чел)
7	Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? а) да б) нет в) иногда	0% (0 чел) 92% (22 чел) 8% (2 чел)
8	Гуляете ли вы с ребенком после детского сада? а) да б) нет в) иногда	33% (8 чел) 33% (8 чел) 33% (8 чел)
9	Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада (подчеркните) подвижные игры, спортивные игры, настольные игры, просмотр телепередач, конструирование, чтение книг	просмотр телепередач 92% (22 чел) читают 4 % (2 чел) настольные игры 4% (2 чел)
10	Используете ли вы выходные для совместной игровой деятельности? а) всегда б) иногда в) редко г) никогда	21% (5 чел) 42% (10 чел) 37% (9 чел)
11	Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу двигательной активности Вашего ребенка	

В ходе анкетирования родителям были предложены бланки с 11 вопросами.

По результатам анкетирования выяснилось, что в 20 семьях 2 ребенка, что составляет 83 %, в 2 семьях 1 ребенок – 8 %, в 2 семьях 3 ребёнка - 8%

В 22 семьях (92%) родители согласны с высказыванием «Движение – это путь к здоровью», 2 родителя (8%) затруднились с ответом.

В 5 семьях (21%) родители сами занимаются спортом, в 5 семьях (21%) родители вообще не занимаются физкультурой, и 14 семей (58%) занимаются физкультурой и спортом лишь иногда.

15 родителей (63%) водят своих детей на спортивные секции, 9 родителей (37%)-не водят детей в спортивные секции

В 16 семьях есть детские спортивные комплексы (шведские стенки с канатом, турником, кольцами) – это 67 % опрошенных, в остальных 8 семьях (33%) есть разнообразные приспособления для занятий спортом: эллиптический тренажер, штанга, беговая дорожка, скамья для прессы, велотренажер, велосипеды, самокаты, коньки, лыжи, в т.ч. мелкий спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки, обручи и т.д.).

19 семей (79 %) родителей утверждают, что в их семьях иногда удаётся придерживаться режима дня. В 1 семье (4%) режим не соблюдают, в – 4 (17%) – строго соблюдают режим.

К сожалению, 22 семьи (92%) подтвердили, что утреннюю гимнастику дома не делают, в 2 семьях (8%) утреннюю гимнастику делают лишь иногда. И не нашлось ни одной семьи в которой утренняя гимнастика делалась бы регулярно.

В семье гуляют с ребенком после детского сада - в 8 семьях (33%) ,8 детей (33%) иногда гуляют после детского сада, 8 детей (33%) не гуляют.

В основном, после прихода ребенка из детского сада дети занимаются просмотром телепередач ,такое происходит в 22 семьях - 92%,и лишь в 2 семьях – читают (1%), и в 2-ух семьях (4%) играют в настольные игры.

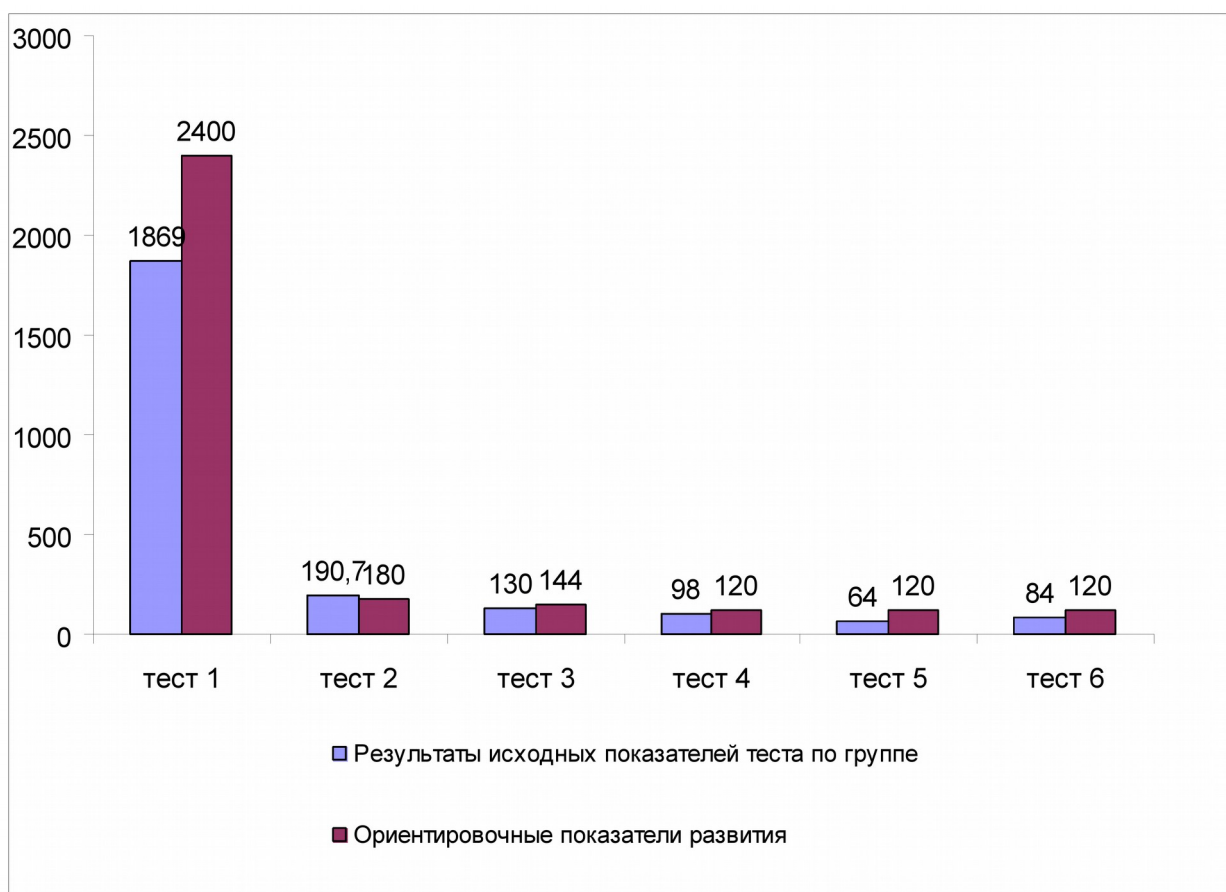
В 10 семьях (42%) иногда используют выходные для совместной игровой деятельности, 9 семей (37%) редко используют выходные для совместной игровой деятельности, и 5 семей (21%) всегда проводят выходные в совместной игровой деятельности.

И на последний вопрос, хотели бы вы получить консультации по двигательной активности ребёнка, положительно ответили 20 родителей (92%), их интересует, какие упражнения можно делать дома, как с пользой проводить время в разные периоды года, как замотивировать ребёнка для занятий спортом, чем заняться на прогулке.

Результаты анкетирования показали, что большинство родителей понимают роль движения – как путь к здоровью, но родители не владеют информацией как правильно организовать совместный досуг с пользой для физического развития своего ребёнка. Около 70% процентов родителей приобрели детям спортивные комплексы, но при этом дети используют его по своему назначению. Любимые виды деятельности детей в свободное время по приходу из детского сада это просмотр телепередач. Получить консультацию специалистов детского сада хотели бы 90% родителей.

Проведенный анализ результатов представленных в Приложении 6 позволяет сделать следующие выводы: по тесту №1. «Прыжок в длину с места»: дети 6 - 7 лет низкий - 60, высокий - 85. Тест считается выполненным, если ребенок прыгнул на 100 сантиметровую отметку. По тесту №2. «Бег 30м. с высокого старта»: дети 6 - 7 лет лучшее время - 7,8, худшее время - 8,5. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал свою дистанцию без остановки за 7,8 - 6,5 секунду. По тесту №3. «Метание мяча на дальность»: дети 6 - 7 лет низкий - 4,9, высокий - 5,9. Тест считается выполненным, если ребенок метнул мяч на 6,0-12,0 метров; по тесту №4. «Непрерывный бег на 300 метров» Тест считается выполненным, если дети пробежали дистанцию без остановки: дети 6 - 7 лет низкий - 3, высокий - 5; по тесту № 5. «Сгибание и разгибание рук» Тест выполняется на количество раз до утомления: дети 6 - 7 лет низкий - 1, высокий - 6; по тесту №6. «Наклоны вперед с измерением его глубины» Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус: дети 6 - 7 лет низкий - 2, высокий - 4.

Однако сами по себе показатели еще не могут ответить на вопрос, хороши они или нет. Для решения данного вопроса исходные показатели экспериментальной сравнивались со средними ориентировочными показателями развития некоторых видов движений характерными для этого возрастного периода по Т.Л. Богиной и Н.Т. Тереховой (Приложение 8), результаты представлены на (рис.1).



*Рис.1. Сравнительная характеристика исходных и средних ориентировочных показателей тестирования физической подготовленности детей в экспериментальной группе; где тест №1. «Прыжок в длину с места»; тест №2. «Бег 30м. с высокого старта»; тест №3. «Метание мяча на дальность»; тест №4. «Непрерывный бег на 300 метров»; тест №5. «Сгибание и разгибание рук»; тест №6. «Наклоны вперед с измерением его глубины».*

Сравнительная характеристика исходных и средних ориентировочных показателей тестирования физической подготовленности детей в экспериментальной группе (рис 1) показала, что средний исходный результат по всем группам тестов ниже среднего ориентировочного.

На этапе констатирующего эксперимента разница исследуемых показателей экспериментальной и контрольной групп не имеет достоверных различий.

Средние показатели по двум группам представлены в таблице 3

Таблица 3

Средние показатели тестирования групп на констатирующем этапе  
эксперимента

№	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Прыжок в длину с места.	77,8	77,9
2	Бег 30м. с высокого старта.	7,9	7,9
3	Метание мяча на дальность	5,4	5,4
4	Непрерывный бег на 300 метров в равномерном темпе.	4,1	3,7
5	Сгибание и разгибание рук	2,7	3
6	Наклоны вперед с измерением его глубины.	3,5	3,3

Проведённый констатирующий эксперимент и полученные в ходе его проведения результаты позволили разработать экспериментальную программу развития двигательных способностей детей.

2.4. Экспериментальная программа развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания «Родители и дети не стоят на месте, а скользят на лыжах вместе»

#### Пояснительная записка

Целью программы является повышение уровня образования родителей по освоению методики обучения ходьбе на лыжах для развития двигательной активности детей и укрепления их здоровья.

Основой содержательной части программы обучения детей ходьбе на лыжах явилось последовательное освоение детьми опорных упражнений, выстроенных в эффективную методическую цепочку, учитывающую основное правило дидактики – « От простого – к сложному ». Такой алгоритм обучения детей ходьбе на лыжах выглядит следующим образом:

сначала идет обучение детей ступающему шагу. По мере освоения этим двигательным умением, осуществляется переход к следующему опорному движению- скользящему шагу, затем осваивается ходьба с палками, и более сложные движения- подъёмы, спуски и торможения.

Для того чтобы программа была реализована были созданы следующие условия:

- организованно взаимодействие между ДОО и родителями, которое проявлялось в организации обучения родителей методике ходьбы на лыжах;
- даны рекомендации о приобретении необходимого спортивного инвентаря, и определения места его хранения;
- определить в режиме семьи время и место, где будут проходить занятия;
- были предусмотрены консультации для родителей.

Сложные виды движений, такие как лыжи, требуют непосредственной индивидуальной помощи и обеспечения страховки каждому ребенку. Гораздо легче организовать обучение этим видам движения и обеспечить высокие результаты именно в семье.



Для правильной организации занятий в семье родителям необходимо знать, какими физическими упражнениями ребенок занимается в детском саду, и какую физическую нагрузку в течение дня и всей недели он получает. С учетом всей нагрузки следует планировать занятия физическими упражнениями после возвращения ребенка из детского сада, а также в выходные и праздничные дни.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание ребенка в семье, целесообразно наметить конкретные задачи с учетом состояния здоровья детей, физического развития и физической подготовленности, подобрать физические упражнения и распределить их на весь год. Заранее нужно подготовить физкультурный инвентарь для занятий по обучению ходьбе на лыжах, одежду, обувь, привлечь к этому детей.

Положительное влияние на дошкольников оказывает пример родителей, когда они вместе с детьми ходят на лыжах, дышат морозным воздухом, закаляются, общаются и просто весело вместе проводят время.. Родители показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение, оказывают помощь и облегчают освоение знаний, двигательных умений и навыков, наблюдают за самочувствием детей.

Таким образом, дошкольное учреждение, осуществляя задачи физического воспитания дошкольников совместно с семьей, могут достигнуть более высоких результатов в физическом развитии и повышения двигательной активности детей, что является неременным залогом крепкого здоровья ребёнка.

В программе предлагается использование следующей последовательности освоения двигательных умений, которая при минимальных затратах времени, с учётом готовности детей, приведет к конечному результату. Важное место в процессе обучения занимает готовность детей к обучению. [55, с.79]. Обучают детей ходьбе на лыжах в свободные от физкультурных занятий в детском саду дни. Продолжительность занятий зависит от степени овладения ребёнком

двигательным навыком передвижения на лыжах. Время прогулок следует начинать с 15-20 минут, увеличивая продолжительность до 35 минут. У детей шести-семи лет лыжная прогулка может длиться 1—1,5 часа. Однако это с учётом затраты времени на то, что бы дойти до парка, леса, провести занятие и вернуться обратно. Такая дозировка не вызывает утомления, дети легко переключаются на обычные игры.

Занятия родителей с ребёнком проводятся в свободные дни от физкультурных занятий, но не реже двух раз в неделю.

Необходимо большое внимание уделять выбору площадки для занятий. Лучший вариант это стадион или школьный двор, а также сквер или парк.

#### Обучение ступающему шагу

Содержание занятий. Детей впервые вставших на лыжи, начинают обучать с передвижения ступающим шагом. Хотя это упражнение сложным не является, но некоторые дети затрудняются с его выполнением. Поэтому начинаем обучения с очень простых подводящих упражнений.

1. Переступание на месте. Опираясь на палки как на дополнительную опору, чтобы не потерять равновесие, ребёнок поочерёдно поднимает и опускает то правую, то левую ногу. Можно обойтись и без палок, но на этапе первоначального обучения ступающим шагом, у детей наблюдается рассогласованность функций равновесия, и палки в этом случае помогают сохранить его.
2. Поочерёдное стояние то на одной, то на другой ноге с увеличением паузы удержания равновесия. Вначале возможна поддержка палками.
3. Поочерёдное стояние то на одной, то на другой ноге с увеличением паузы удержания равновесия без палок.
4. Приседания. Палки отставляются в стороны или кладутся рядом. Приседания-руки вперёд, в стороны, на колени.
5. Переступание на месте без палок. Ребёнок поочерёдно поднимает и опускает то правую, то левую

6. Поочерёдное стояние то на одной, то на другой ноге с увеличением паузы удержания равновесия без палок.

7. Первый ступающий шаг связан с изменением центра тяжести, переносом его сначала на опорную ногу, а затем вперёд на разноимённую. Если у ребёнка равновесие развито недостаточно, то выполнять первые ступательные шаги необходимо с палками. Чтобы активизировать детей на продвижение ступающим шагом, перед лыжами на расстоянии 7-10см в шахматном порядке нужно положить разноцветные бумажки, на которые ребёнок должен последовательно наступать.

Освоив ступающий шаг, можно переходить к поворотам на месте. Поворот переступанием вокруг пяток достаточно прост и, дети быстро осваивают это упражнение. Труднее идёт освоение поворота вокруг носков лыж. Это связано не только с координацией движений ребёнка, сколько с качеством крепления лыж. Необходимо жёсткое крепление, так как при полужёстком и мягком креплении поворачиваются только пятка ребёнка, а лыжи стоят на месте. Активизация детей на выполнение поворотов на месте может быть самой различной. Так, детям предлагается нарисовать лыжами «солнышко», затем «часы». Все упражнения с поворотами выполняются в обе стороны.

#### Обучение скользящему шагу

Содержание занятий. Нужно научиться переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, при этом следить, чтобы колебания тела от средней линии не были значительными. Необходимо провезти не одно занятие, так как чтобы заскользить на лыжах, надо освоить следующие подводящие упражнения.

1. Палки за спину, руки сверху удерживают их на уровне пояса. Это упражнение применяется не столько для устранения двухопорного скольжения, сколько для выработки ритма в переносе тяжести тела с одной ноги на другую. В это время ребёнок может стоять на одной ноге достаточно долго. Но как только начинается частая смена опоры, равновесие нарушается. Устранить именно нарушение равновесия и призвано это упражнение.

Необходимо несколько занятий для закрепления этого движения.

2. Палки отставляют в сторону. Передвижение по лыжне без палок, с естественными движениями рук вперёд-назад с произвольной амплитудой. В начале упражнения выполняются скованно, движения угловаты. Это происходит из-за медлительности движений. Но стоит дать команду «чаще шаг» и работа рук станет энергичней, а амплитуда движений рук, по мере увеличения дли шага, больше.
3. Для ускорения освоения одноопорного скольжения надо выбрать пологий участок лыжни. Делая 2-3 энергичных шага, ребёнок разгоняется и начинает скользить на двух лыжах. Во время движения даётся команда переступить с ноги на ногу (перенести тяжесть тела то на одну, то на другую ногу).
4. Ребёнку предлагается во время движения оторвать одну лыжу от снега, затем другую, постепенно увеличивая паузу.
5. На ровном участке лыжни ребёнок будет скользить на одной ноге при соблюдении четырёх правил: наклоне туловища вперёд под углом 60-65градусов, широком шаге, энергичном отталкивании, умении удерживать равновесие.

#### Обучение ходьбе с палками

Содержание занятий. Необходимо научить детей начинать движение разноимёнными рукой и ногой. Такая дискоординация является одной из распространённых ошибок, но быстро устраняется, если ребёнок возьмёт палки посередине и начнёт движение обыкновенным шагом с последующим переходом на скользящий шаг. Очевидно, в этом случае палки действует как сбивающий фактор и достаточно пройти с ними круг, не ставя их на снег, как негативное состояние исчезнет.

Ещё одна ошибка связана с боязнью упасть. В этом случае дети не отталкиваются палками, а широко расставив руки в стороны, поддерживают равновесие. Эта ошибка устраняется достаточно просто. Лыжня на ровном участке огораживается ленточками с двух сторон, которые ограничивают ширину трассы так, чтобы дети невольно ставили палки ближе к себе.

## Обучение подъемам и спускам

Содержание занятий. Обучение спускам и подъемам на лыжах можно начинать после того, как дети овладеют динамическим равновесием, чувством отягощения ног лыжами и усвоят навыки ступающего и скользящего шага. Подъемы и спуски целесообразно осваивать вместе.

Вначале проводится спуск с очень пологого склона, с длиной ската 3—4 м. Ребенок должен низко присесть и спуститься по проложенной лыжне. От занятия к занятию немного увеличивается длина и крутизна склона, и к концу сезона можно разрешить детям подготовительной группы спуск с невысокого склона при длине ската 18—20 м. Спуски с горки (длина ската 20 м) выполняются в основной, высокой и низкой стойках. Чаще применяется основная стойка: ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, положение туловища свободное. Низкая стойка используется на спусках для увеличения скорости: ребенок приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед, ноги стоят на всей ступне. С целью уменьшения скорости спуска применяется высокая стойка. Ребенок держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Подъемы на горку выполняют ступающим или скользящим шагом: точно так, как и на ровной снежной поверхности, но с более значительным наклоном вперед. Подниматься на горку можно прямо, а также наискось, зигзагом. Сначала детей учат подниматься без палок, так как они вызывают напряженность и скованность движений.

На крутые горки дети поднимаются “лесенкой” – приставным шагом в боковом повороте к склону. Подъем переступанием проводится вправо и влево, чтобы нагрузка на обе стопы была равномерной. Способ “елочка” применяется главным образом при подъеме на склон в прямом направлении – носки лыж разводятся в стороны и становятся на внутренние ребра, задние части лыж перекрещиваются, не задевая одна другую. Дети могут выполнять

подъем и «полуелочкой». При этом одна лыжа становится прямо, а вторая – под углом по направлению движения.

### Торможение

Содержание занятий. При спусках с горы дети учатся тормозить. Детей обучают простейшим способам торможения - «плугом» и «полуплугом». Однако сначала необходимо научить ребёнка падению (падение рассматривается как экстренное торможение). Обучать падению начинаем на ровном месте, желательно на мягком снегу. Для этого, стоя на лыжах нужно резко сесть назад-вправо или влево от лыжни в снег, откинуться назад, раскинув руки в стороны, а ноги вытолкнуть вперёд. На ровном месте ребёнок несколько раз повторяет это движение, а затем переходит на спуски разной крутизны, где и продолжает закреплять этот способ. Научив падать ребёнка, можно приступить к освоению торможения полуплугом и плугом. Торможение применяется не только для полной остановки, но и для замедления движения. При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки лыж сближают «плугом». Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади. Для торможения «полуплугом» (или упором) необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, а вторая в это время отводилась в сторону, ставилась на ребро и упиралась им в снег. Есть ещё один способ торможения - палками. Приём этот достаточно прост и эффективен. Применяется там, где на пути встретился крутой, незнакомый и опасный спуск. В самом начале спуска палки ставятся между ног, и ребёнок садится на них, регулируя скорость передвижения весом собственного тела. Тормозить палками выставляя их вперёд, категорически запрещено.

### Игры на лыжах

#### «Сороконожки»

Для игры требуются веревки – по числу команд. Длина должна соответствовать длине разомкнутой в лыжном строю колонны.

Ребята распределяются на две команды. Держась одной рукой за веревку, они выстраиваются в колонну по одному. В голове колонне становится лыжник, у которого хороший шаг. По сигналу команды двигаются к линии финиша (обязательно в ногу, на ходу не расцеплять руки). Гонка считается завершённой, когда последний участник команды пересечет линию финиша. Игра пройдет дружно и организовано, если на линиях старта и финиша будут стоять судьи, которые дадут сигнал к началу гонки и отметят на финише. Игра будет помогать самоорганизации, приучать к дисциплине строя, а это одно из важных условий во всех лыжных играх.

«Лыжная эстафета».

Когда устраиваются лыжные эстафеты, нужно, чтобы были две параллельные лыжни. Прокладывайте путь не только по равнине, но и по пересеченной местности. Лучше, если старт и финиш в одном месте - судейская коллегия имеет возможность более объективно оценивать сноровку лыжников на каждом этапе, а это очень важно для определения победителя гонки.

«Догонялки»

Игра в «Догонялки», проста, доступна даже начинающим лыжникам и дошкольникам.

На снежной поляне, где вы решили провести игру, флажками разметьте дистанцию. Можно сделать её в виде овала, круга или прямоугольника. Длина лыжни не более 600м – тогда все поле хорошо обозримо. Чтобы предупредить нарушения правил игры, по внутренней стороне лыжни размещают флажки, за пределы которых никому выходить не разрешается.

Гонки начинаются по сигналу. Играющие стремятся как можно быстрее настигнуть идущего впереди, чтобы коснуться его лыж концом своей палки. Как только это произошло, тот, кого нагнали, должен сойти с лыжни.

Игра заканчивается, когда на лыжне остается один лыжник.

«На одной лыже»

В игре принимают участие 2 человека. Они идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь только палками.

Победителем считается тот, кто придёт быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.

«Пустое место».

Оборудование. Лыжи без лыжных палок у каждого участника игры.

Играющие выбирают водящего. Затем они образуют круг и встают лицом к центру, заложив обе руки за спину. Водящий бежит на лыжах снаружи кругам, коснувшись рукой одного из играющих, продолжает движение на лыжах, а тот, до кого дотронулись, должен бежать в противоположную сторону. Каждый старается обежать круг и вернуться скорее на пустое место. Не успевший занять пустое место становится водящим.

Правила. Запрещено бежать через круг. Обегая круг, нельзя дотрагиваться до игроков.

«С двумя палками».

Стартуют 3 команды по 2 человека. Первый участник не имеет лыжных палок, второй игрок протягивает свои палки первому, тот берет их руками. По сигналу ведущего первые игроки, отталкиваясь ногами, везут вторых к финишу, держась с двух сторон за концы палок.

Выигрывает пара, пришедшая первой.

«Успей поднять».

Трое играющих на лыжах съезжают с горы.

По дороге они должны успеть поднять с земли на полном ходу положенный кубик или цветной платок. Кому это удастся, тот и выиграл.

«Веер».

Соревнуются парами: стоя на лыжах, без палок, по сигналу ведущего игроки начинают переставлять лыжи, поворачиваясь вокруг себя по часовой стрелке. Тот, кто сделает это быстрее, став в первоначальную позицию, считается победителем.

«Кто первый?».



На противоположных сторонах на расстоянии 50 метров стоят команды по 5 —6 человек. По сигналу ведущего они бегут навстречу друг другу, им необходимо занять место, где стояла команда соперников.

Побеждает команда, пришедшая раньше другой.

«Кто дальше?».

Соревнуются парами. Играющие на линии старта сильно отталкиваются палками и скользят до полной остановки лыж.

Побеждает тот, кто проедет дальше других.

«Биатлон».

Соревнуются команды по 10 человек. Первые игроки команд пробегают на лыжах расстояние 50 метров до линии. В 10 метрах от нее воткнуты в снег лыжные палки, к которым привязаны надувные шары. Участники «стреляют» в них снежками, разрешается сделать три «выстрела». Затем игроки возвращаются к старту и касанием руки передают эстафету следующему члену команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и сделавшая больше попаданий по шару.

«Все по местам».

Играют 11 человек. По большому кругу воткнуты 10 лыжных палок. При помощи считалочки выбирается водящий, он без палок. Лыжные палки рассчитаны только на 10 игроков. Водящий ведет участников за собой в сторону от круга, в любой момент он может подать команду: «Все по местам!» По этому сигналу все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим.

Примерный план занятий для детей старшего дошкольного возраста.

### Занятие 1

Программное содержание. Восстановление навыка ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Ход занятия. Дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снегу одну справа, а другую слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах.

Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей.

Родитель показывает правильную позу лыжника, дети повторяют. После этого взрослый показывает скольжение, и все идут по лыжне за взрослым. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками.

Игра «У кого будет меньше шагов?» — дети идут по прямой лыжне (10 м), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатистых шагов.

Свободное скольжение по учебной лыжне — 10 минут.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

## Занятие 2

Программное содержание. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

Ход занятия. Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер». Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их.

Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 метров показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира (флажок, звездочка). После этого можно разрешить детям 3—4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках).

Ходьба по лыжне — 50 метров.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 3

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».

Ход занятия. Положить лыжи на снег. Пробежка на склон (10 метров), спокойно вернуться к своим лыжам.

Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по лыжне — 80 метров скользящим шагом.

После этого проводится спуск со склона. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Родитель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент отталкивания.

Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Родитель следит за правильным положением лыж.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 метров)..

### Занятие 4

Программное содержание. Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробежка со склона (10 метров), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж.

Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно.

Ребёнок выходит на лыжню, родитель следит за правильностью движений, помогает исправить ошибки.

Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 метра друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.

Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне. После этого родитель предлагает ребёнку спуститься пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число раз спружинит ноги.

Медленная ходьба по лыжне (30метров), родитель следит за правильной техникой скольжения.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой по дорожке без лыж.

### Занятие 5

Программное содержание. Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

Ход занятия. Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на лыжню. Ходьба по лыжне (40 метров), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук.

Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза, спуск в воротики, образованные лыжными палками, - 2 раза, свободный спуск - 3 раза.

Родитель проводит с детьми игру на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется?». Дети стоят по кругу на расстоянии 3—5 шагов друг от друга. По сигналу взрослого «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180°, а позднее и на 360°, сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.

Ходьба по лыжне (30 метров) спокойным скользящим шагом.

### Занятие 6

Программное содержание. Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.

Ход занятия. Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу. После этого родитель проводит с детьми упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место.

Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую ногу. Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо огибать то справа, то слева, поочередно.

Детям, хорошо умеющим спускаться с небольшого склона, можно показать спуск с поворотом вниз или спуск вдвоем, держась за руки. Все дети выполняют свободный спуск со склона.

Ходьба скользящим шагом. Родитель следит за техникой скользящего шага.

Игра на лыжах «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка). Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 7

Программное содержание. Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на равном расстоянии. Родитель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок. Пробежка без лыж (15 метров). Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп.

Ходьба по лыжне (100метров) скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Во время спусков со склона взрослый напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает).

Дети повторяют 2—3 раза. Затем проводится свободный спуск.

Занятие заканчивается свободным скольжением детей на лыжах.

### Занятие 8

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить ребёнка с торможением лыжами «упором».

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 метров).

Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж.

Ребёнок идёт по лыжне. Родитель анализирует и оценивает технику передвижения ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем родитель показывает спуск с торможением «упором».

Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, родитель говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела.

Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3—4 раза.

## 2.5. Исследование эффективности экспериментальной программы развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания

Целью контрольного этапа исследования было определение эффективности, разработанной экспериментальной программы по развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания «Родители и дети не стоят на месте, а скользят на лыжах вместе».

На этапе контрольного эксперимента был определен уровень физической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах. Результаты тестирования уровня физической подготовленности детей внесены в протокол (Приложение 9) и (приложение 10) и усреднённые результаты обеих групп по каждому из теста представлены в таблице 4

Таблица 4

Средние показатели тестирования групп на контрольном этапе эксперимента

№	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Прыжок в длину с места.	77,8	77,9
2	Бег 30м. с высокого старта.	7,9	7,9
3	Метание мяча на дальность	5,4	5,4
4	Непрерывный бег на 300 метров в равномерном темпе.	4,1	3,7
5	Сгибание и разгибание рук	2,7	3
6	Наклоны вперед с измерением его глубины.	3,5	3,3

Полученные результаты были сопоставлены по показателям физической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах детского сада на констатирующем и контрольном этапе исследования.

Такая оценка физической подготовленности не отражает в полной мере потенциальных возможностей каждого ребёнка в его физическом развитии. В этой связи наиболее эффективным методом оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста является прирост показателей физических качеств за период формирующего эксперимента, т. е. за время реализации экспериментальной программы развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания, который дает определенное представление об изменениях в физической подготовленности детей под влиянием проводимых мероприятий. Он выражается в разнице между исходными показателями, полученными при первоначальном тестировании и полученными в конце эксперимента, то есть конечными показателями. Сама по себе разница показателей несет объективную информацию, но дать оценку происходящим изменениям по ней затруднительно, так как прирост результатов в этом возрасте идет еще и за счет естественного роста ребенка.

В результате рассчитали темпы прироста по формуле, представленной в методике В.И. Усакова [54, с.49]. Результаты расчётов темпов прироста экспериментальной и контрольной групп представлены в приложении 11 и приложении 12

Сравнили получившийся прирост со шкалой оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста (Приложение 13). Все показатели экспериментальной и контрольной групп: исходные, конечные, темпы прироста и средний показатель по тесту представлены для наглядности в таблице 5 и таблице 6.

\*



Таблица 5

Темпы прироста показателей физических качеств детей в экспериментальной группе за период эксперимента

№ п\п	Имя ребенка.	П о л	Начало года						Конец года						Темп прироста %					
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	Эдгар А	М	85	7,8	5,6	4	5	4	90	6,8	6	4	5	4	6	14	7	0	0	0
2	Гордей Г	М	85	7,8	5,5	5	5	4	85	6,5	6	5	6	4	0	18	9	0	18	0
3	Варя И.	Д	83	7,9	5,5	5	5	4	85	6,7	6	5	5	4	2	16	9	0	0	0
4	Аня К	Д	79	8,0	5,8	5	2	3	84	6,7	5,9	5	5	4	6	18	2	0	86	29
5	Даша К	Д	85	7,9	5,9	5	5	4	90	6,8	6,1	5	6	5	6	15	3	0	18	22
6	Саша Е	М	79	7,9	5,4	5	4	4	85	6,8	5,9	5	5	4	7	15	9	0	22	0
7	Арина Ш	Д	79	7,8	5,5	5	6	4	86	6,8	5,5	5	6	4	8	14	0	0	0	0
8	Саша К	Д	78	7,9	5,4	3	3	3	86	7	5,9	4	4	4	10	12	9	29	29	29
9	Алина.К	Д	68	7,9	5,3	3	3	4	73	7,6	5,5	4	3	5	7	4	4	29	0	22
10	Оля К	Д	80	7,8	5,6	5	2	3	86	7,5	5,8	5	4	3	7	4	4	0	67	0
11	Лера К	Д	78	7,8	5,6	5	3	3	83	7,6	5,8	5	4	4	6	3	4	0	29	29
12	Лёша К	М	80	7,9	5,5	3	1	3	86	7,6	5,5	4	4	3	7	4	0	29	120	0
13	Артём К	М	80	7,8	5,6	3	2	4	86	7,5	5,6	4	3	4	7	4	0	29	40	0

Продолжение таблицы

14	Артём Я	М	84	7,8	5,5	5	2	4	90	6,9	6	5	2	4	7	12	9	0	0	0
15	Ангелина Л	Д	77	7,9	5,3	4	1	3	85	7,4	5,5	4	3	3	10	7	4	0	100	0
16	Тимофей Л	М	78	7,9	5,4	4	1	4	85	7,5	5,6	4	2	4	9	5	4	0	67	0

17	Карина М	Д	83	7,8	5,5	4	2	4	87	6,7	6	4	4	4	5	15	9	0	67	0
18	Настя Н	Д	68	8,5	4,9	3	2	3	75	7,6	5,5	4	3	3	10	11	12	29	40	0
19	Егор С	М	63	8,5	4,9	3	2	3	74	7,9	5,6	4	4	4	16	7	13	29	67	29
20	Полина С	Д	84	7,8	5,5	5	1	3	89	7,1	6,1	5	4	4	6	9	10	0	120	29
21	Женя С	М	77	7,9	5,3	4	1	3	85	7,4	5,7	4	3	3	10	7	7	0	100	0
22	Арина Я	Д	79	7,9	5,3	3	2	4	84	7,30	5,7	3	3	4	6	8	7	0	40	0
23	Жанна Ш	Д	77	8,0	5,3	4	3	4	85	7,5	5,9	4	3	4	10	6	11	0	0	0
24	Катя А	Д	60	8,5	4,9	3	1	2	69	8	5,2	3	3	3	14	6	6	0	100	40
Средний показатель по тесту			77,8	7,9	5,4	4,1	2,7	3,5	83,9	7,2	5,8	4,4	3,9	3,8	7,5	9,3	7,1	7	36,4	8,2

Таблица 6

Темпы прироста показателей физических качеств детей в контрольной группе за период эксперимента

№ п\п	Имя ребенка.	п о л	Начало года						Конец года						Темп прироста %					
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	Денис.М	М	85	7,9	5,3	3	5	4	90	6,9	5,6	4	5	4	6	14	6	29	0	0
2	Ярослав.Ч	М	80	7,8	5,5	4	5	4	85	7,3	5,8	3	4	4	6	7	5	-29	-22	0
3	Яна.А.	Д	79	8,9	5,6	4	3	4	83	8,0	5,8	4	4	4	5	11	4	0	29	0
4	Виолета.Х	Д	78	8,0	5,8	5	2	3	86	7,3	5,9	5	3	3	10	9	2	0	40	0
5	Влад.К	М	85	7,9	5,9	3	5	3	88	7,5	6,0	3	5	3	3	5	2	0	0	0
6	Семён.П	М	75	8,5	5,7	5	4	4	80	7,5	5,6	4	4	4	6	13	-2	-22	0	0
7	Богдан.С	М	80	7,9	5,0	4	4	3	85	7,0	5,7	4	4	3	6	12	13	0	0	0
8	Сереза.М	М	77	7,9	5,8	3	3	3	81	7,5	5,9	3	4	3	5	5	2	0	29	0
9	Алина.К	Д	78	7,5	4,9	3	3	4	83	7,0	5,5	4	3	4	6	7	12	29	0	0
10	Ксюша.Т	Д	65	7,8	5,4	5	2	3	75	7,5	5,9	5	3	4	14	4	9	0	40	29
11	Петя.М	М	69	8,5	5,0	5	3	3	77	7,9	5,7	5	3	3	11	7	13	0	0	0
12	Саша.Б	М	81	7,5	5,3	3	1	3	87	7,0	5,9	3	3	3	7	7	11	0	100	0
13	Мирон.С	М	77	8,5	5,7	3	3	4	85	7,8	5,9	4	3	4	10	13	3	29	0	0
14	Лев.Ж	М	80	8,1	5,0	5	2	2	85	7,6	5,9	5	4	3	6	6	17	0	67	40
15	Стас.И.	Д	79	8,0	5,5	4	1	3	83	7,5	5,8	4	3	3	5	6	5	0	100	0
16	Ксюша.Б	Д	79	7,8	5,5	4	3	3	82	7,5	5,5	4	3	3	4	4	0	0	0	0

17	Никита.М	М	82	7,4	5,5	4	4	3	85	7,4	5,6	4	4	4	4	0	2	0	0	29
18	Никита.Г	М	79	6,5	5,5	4	3	3	83	6,5	5,6	4	3	3	5	0	2	0	0	0
19	Ярослав.Б	М	78	7,8	5,5	3	4	4	83	7,5	5,6	4	4	4	6	4	2	29	0	0
20	Саша.Р	М	77	8,0	5,3	4	3	3	79	7,8	5,5	4	3	3	3	3	4	0	0	0
21	Настя Г.	Д	80	7,9	5,5	3	3	3	82	7,5	5,7	3	3	4	2	5	4	0	0	29
22	Яна П.	Д	73	7,9	5,3	4	2	3	77	7,4	5,8	4	3	3	5	7	9	0	40	0
23	Саша Г.	М	76	8,0	5,1	2	2	3	83	7,0	5,5	3	4	3	9	13	8	40	67	0
24	Дима С.	М	78	7,9	5,8	3	3	4	84	7,3	5,7	3	3	4	7	8	-2	0	0	0
Средний показатель по тесту			77,9	7,9	5,4	3,7	3	3,3	82,9	7,3	5,7	3,9	3,5	3,5	6,2	7,9	5,4	5,2	15,3	5,9

Таблица 7

Показатели развития физических качеств детей экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

	Тесты	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
		До эксперимента	После эксперимента	% прироста	t-критерий Стьюдента	Р	До эксперимента	После эксперимента	% прироста	t-критерий Стьюдента	Р
1	Прыжок в длину с места	77,8±6,7	83,9±5,5	7,5	3,4	<0,05	77,9±4,3	82,9±3,5	6,2	4,5	<0,05

2	Бег 30м. с высокого старта	7,9±0,2	7,2±0,4	9,3	8,7	<0,05	7,9±0,4	7,3±0,3	7,9	2,8	<0,05
3	Метание мяча на дальность	5,4±0,2	5,8±0,2	7,1	9,0	<0,05	5,4±6,7	5,7±0,1	5,4	2,3	<0,05
4	Непрерывный бег на 300 метров в равномерном темпе.	4,1±0,8	4,4±0,6	7	2,4	<0,05	3,7±0,8	3,9±0,6	5,2	0,9	>0,05
5	Сгибание и разгибание рук	2,7±1,5	3,9±1,1	36,4	3,2	<0,05	3±1,1	3,5±0,6	15,3	2	<0,05
6	Наклоны вперед с измерением его глубины.	3,5±0,5	3,8±0,5	8,2	2,9	<0,05	3,3±0,5	3,5±0,5	5,9	1,4	>0,05

Сравнительный анализ результатов прироста показателей общей физической подготовленности детей экспериментальной группы за период эксперимента (таблица 7) показал, что в тесте прыжок в длину с места составил до эксперимента  $77,8 \pm 6,7$  см., а после  $83,9 \pm 5,5$ . Темп прироста составил — 7,5 %, t — критерий Стьюдента  $t=3,4$ , эти данные говорят о приросте по t-кр. Стьюдента, при  $p < 0,05$ , что является достоверным

В тесте бег 30 м. с высокого старта показатель в экспериментальной группе до эксперимента  $7,9 \pm 0,2$  сек, а после  $7,2 \pm 0,4$  сек. Темп прироста составил — 9,3 %, t — критерий Стьюдента  $t=8,7$  эти данные говорят о приросте по t-кр. Стьюдента, при  $p < 0,05$ , что является достоверным

В тесте метание мяча на дальность в экспериментальной группе до эксперимента  $5,4 \pm 0,2$  м, а после  $5,8 \pm 0,2$  м. Темп прироста составил — 7,1 %, t — критерий Стьюдента  $t=9$  эти данные говорят о приросте по t-кр. Стьюдента, при  $p < 0,05$ , что является достоверным.

В следующем тесте непрерывный бег на 300 метров дальность в экспериментальной группе до эксперимента  $4,1 \pm 0,8$ , а после  $4,4 \pm 0,6$ . Темп прироста составил — 7%, t — критерий Стьюдента  $t=2,4$  эти данные говорят о приросте по t-кр. Стьюдента, при  $p < 0,05$ , что является достоверным.

В тесте сгибание и разгибание рук показатель в экспериментальной группе до эксперимента  $2,7 \pm 1,5$ , а после  $3,9 \pm 1,1$ . Темп прироста составил — 36,4 %, t — критерий Стьюдента  $t=3,2$  эти данные говорят о приросте по t-кр. Стьюдента, при  $p < 0,05$ , что является достоверным

В тесте наклоны вперед с измерением его глубины показатель в экспериментальной группе до эксперимента  $3,5 \pm 0,5$ , а после  $3,8 \pm 0,5$ . Темп прироста составил — 8,2 %, t — критерий Стьюдента  $t=2,9$  эти данные говорят о приросте по t-кр. Стьюдента, при  $p < 0,05$ , что является достоверным

Анализируя результаты прироста показателей физической подготовленности детей контрольной группы за период эксперимента, выяснилось, что в тесте прыжок в длину с места составил до эксперимента

77,9±4,3 см., а после 82,9±3,5см. Темп прироста составил — 6,2%,  $t$  — критерий Стьюдента  $t=4,5$ , эти данные говорят о приросте по  $t$ -кр. Стьюдента, при  $p<0,05$ , что является достоверным

В тесте бег 30м. с высокого старта показатель в контрольной группе до эксперимента 7,9±0,4сек, а после 7,3±0,3сек. Темп прироста составил — 7,9 %,  $t$  — критерий Стьюдента  $t=2,8$  эти данные говорят о приросте по  $t$ -кр. Стьюдента, при  $p<0,05$ , что является достоверным

В тесте метание мяча на дальность в контрольной группе до эксперимента 5,4±0,2м , а после 5,7±0,1м. Темп прироста составил — 5,4 %,  $t$  — критерий Стьюдента  $t=2,3$  эти данные говорят о приросте по  $t$ -кр. Стьюдента, при  $p<0,05$ , что является достоверным.

В следующем тесте непрерывный бег на 300 метров дальность в контрольной группе до эксперимента 3,7±0,8 , а после 3,9±0,6. Темп прироста составил — 5,2%,  $t$  — критерий Стьюдента  $t=0,9$ . Различия средних статистических незначимы,  $p>0,05$

В тесте сгибание и разгибание рук показатель в контрольной группе до эксперимента 3,0±1,1, а после 3,5±0,6 . Темп прироста составил — 15,3 %,  $t$  — критерий Стьюдента  $t=2$  эти данные говорят о приросте по  $t$ -кр. Стьюдента, при  $p<0,05$ , что является достоверным

В тесте наклоны вперед с измерением его глубины показатель в контрольной группе до эксперимента 3,3±0,5 , а после 3,5±0,5. Темп прироста составил — 5,9 %,  $t$  — критерий Стьюдента  $t=1,4$ . Различия средних статистических незначимы, с надежностью  $p>0,05$ .

Из данных таблицы видно, что в двух группах наблюдается положительная динамика роста всех показателей, однако в экспериментальной группе этот результат намного выше, это видно по темпам при роста

Для наглядности сравнили средние темпы прироста по обеим группам, и занесли их в таблицу 8.

Таблица 8

Сравнение средних темпов прироста контрольной и экспериментальной групп

Тесты		Темпы прироста %	
		Контрольная Группа	Экспериментальная группа
1	Прыжок в длину с места:	6,2	7,5
2	Бег 30м. с высокого старта	7,9	9,3
3	Метание мяча на дальность	5,4	7,1
4	Непрерывный бег на 300 метров	5,2	7
5	Сгибание и разгибание рук	15,3	36,4
6	Наклоны вперед с измерением его глубины	5,9	8,2

Из данных диагностики видно, что в двух группах наблюдается положительная динамика роста всех показателей, однако в экспериментальной группе этот результат намного выше.

Для наглядности результатов эксперимента, все показатели можно представить в таблице 9.



Таблица 9

Динамика результатов физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

	Тесты	До эксперимента		После эксперимента			
		Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
				Результат	% прироста	Результат	% прироста
1	Прыжок в длину с места.	77,8	77,9	83,9	7,5	82,9	6,2
2	Бег 30м. с высокого старта.	7,9	7,9	7,2	9,3	7,3	7,9
3	Метание мяча на дальность	5,4	5,4	5,8	7,1	5,7	5,4
4	Непрерывный бег на 300 метров в равномерном темпе.	4,1	3,7	4,4	7	3,9	5,2
5	Сгибание и разгибание рук	2,7	3	3,9	36,4	3,5	15,3
6	Наклоны вперед с измерением его глубины.	3,5	3,3	3,8	8,2	3,5	5,9

Анализ представленных в таблице 9 результатов показывает, что в среднем по всем тестируемым показателям средний темп прироста в экспериментальной группе был выше чем в контрольной.

Анализ динамики результатов каждого теста показал:

Тест №1 (Прыжок в длину с места) в экспериментальной группе темп прироста составил 7,5% а в контрольной группе всего 6,2%.

Тест №2 (Бег 30м. с высокого старта) в экспериментальной группе темп прироста составил 9,3% а в контрольной группе всего 7,9%.

Тест №3 (Метание мяча на дальность) в экспериментальной группе темп прироста составил 7,1% а в контрольной группе всего 5,4 %.

Тест №4 (Непрерывный бег на 300 метров) в экспериментальной группе темп прироста 7%, а в контрольной всего 5,2%.

Тест №5 (Сгибание и разгибание рук) в экспериментальной группе темп прироста составил 36,4%, а в контрольной всего 15,3

Тест №6 (Наклоны вперед с измерением его глубины) в экспериментальной группе темп прироста составил 8,2%, а в контрольной 5,9%.

Темпы прироста физических качеств детей во всех видах тестов увеличились благодаря большой динамической работе ног при ходьбе на лыжах, укреплению мышц рук и верхнего плечевого пояса (благодаря использованию палок и отталкивания ими), увеличению общей выносливости организма. Так же ходьба на лыжах способствует укреплению связок голеностопных суставов, оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Ходьба на лыжах укрепляет нервную систему, положительно влияет на дыхательную систему. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения, способствуют сохранению правильного положения тела в пространстве. Лыжные прогулки укрепляют сердечнососудистую систему, улучшают работу сердечных мышц, нормализуют кровяное давление

и процессы обмена веществ – все это положительно сказывается на естественном уровне иммунитета.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент показал, что предложенная экспериментальная программа позволила увеличить все показатели физической подготовленности детей в экспериментальной группе. При этом темпы прироста в экспериментальной группы значительно выше чем в контрольной. Это позволяет утверждать, что внедрение программы по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания «Родители и дети не стоят на месте, а скользят на лыжах вместе», имеет эффект и оказала положительное влияние на уровень развития двигательной активности детей.

## Выводы

1. Изучены теоретические основы двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания, государственные документы. Несмотря на то, что методологической и теоретической основой исследования выступили идеи об уникальности и самоценности дошкольного возраста (Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина), положения о физическом воспитании дошкольников (Е.А. Аркин, А.В. Кенеман, Т.И. Осокина), современные представления о развитии двигательных способностей детей дошкольного возраста (В.К. Бальсевич, Т.Н. Осокина, В.И. Лях, Л.Т. Майорова, Е.Н. Вавилова, Н.В. Панфилова, Э.Я. Степаненкова, Ю.К. Чернышенко), идеи о целостном изучении образа жизни семьи как социального и педагогического явления (Л.С. Выготский, А.В. Мудрик). Вопросы развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания в научной и методической литературе освещены недостаточно.

2. Разработана и апробирована программа развития двигательных способностей дошкольников старшего возраста в условиях семейного воспитания под названием «Родители и дети не стоят на месте, а скользят на лыжах вместе». Суть программы заключается в том что, родители сами обучают детей ходьбе на лыжах в свободные от физкультурных занятий дни, но не реже двух раз в неделю.

3. Определена эффективность разработанной экспериментальной программы развития двигательных способностей дошкольников старшего возраста в условиях семейного воспитания под названием «Родители и дети не стоят на месте, а скользят на лыжах вместе». В результате исследования выявлена положительная динамика роста показателей физических качеств.

Так по обобщённым данным темпы прироста всех физических качеств за период эксперимента составили: в экспериментальной группе 12,8%; в контрольной 7,8%.

Таким образом у детей экспериментальной группы произошли большие сдвиги в показателях развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости не только за счет естественного прироста, но и за счет целенаправленной системы физических упражнений, а именно, обучения родителями детей ходьбе на лыжах.

### Заключение.

Результаты анализа литературы, по вопросам развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в условиях семьи, свидетельствуют об отсутствии научно обоснованных рекомендаций по содержанию, организации и, главное, методическому обеспечению образовательной деятельности семьи, в том числе физическому воспитанию дошкольников. Назрела проблема, государство требует повысить уровень физического развития детей, вводятся нормы ГТО, а с другой стороны: родители не могут и не знают, как это правильно это сделать, так как имеют низкий уровень знаний по этим вопросам

В основе исследования проблема между требованиями государства к населению и невозможностью объективно оценить с помощью норматива: каковы формы, методы и средства развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания и каковы педагогические условия, сопровождающие этот процесс. Все это послужило основанием для определения цели работы, разработать и экспериментально обосновать программу развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания, способствующую повышению уровня двигательной активности дошкольников. Для решения цели были определены задачи исследования.

Для реализации этой цели и задач был организован и проведен констатирующий эксперимент, результаты которого показали исходную физическую подготовленность детей, разработана экспериментальная программа развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания, проведен формирующий эксперимент (реализация программы «Родители и дети не стоят на месте»), и контрольный эксперимент, в ходе которого было выявлено повышение уровня физической подготовленности детей, рассчитан процент прироста показателей физических качеств по формуле и соотнесен по шкале оценок темпов прироста физических качеств. Проведенный эксперимент

показал, что предложенная программа позволила увеличить все показатели физической подготовленности детей, при этом темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше чем в контрольной. Это позволяет утверждать, что цель достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

## Библиографический список

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015г.) «Об образовании в Российской Федерации» // Консультант Плюс. Законодательство.
2. Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы» // Консультант Плюс. Законодательство.
3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Консультант Плюс. Законодательство.
4. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / Под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. - М.: Просвещение, 1968. – 138 с.
5. Арутюнян Т.Г. Двигательная активность дошкольника в условиях семейного воспитания // Фундаментальные исследования. 2014. № 6. С. 581-584.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Безденежных Г.А., Завьялова О.Б. Возрастные особенности развития основных видов движений и физических качеств у детей дошкольного возраста (в условиях направленного физического воспитания) // Проблемы современного образования. 2012. № 4. С. 132-140.
8. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Высшая школа, 2002. – 327 с.
9. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. - М.: Наука, 1990. - 195 с.
10. Вавилова Е.Н. Исследование средств и методов воспитания двигательных качеств у детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1991. - 65 с.



11. Вершинин М.А., Решетов Д.В. Методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 9. С. 71-73.

12. Ветошкина Е.А. Оптимизация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции. - Хабаровск, 2005. С. 52-59.

13. Волосникова Т.В. Управление здоровьем детей в системе физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 3. С. 26-29.

14. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 2005. – 224 с.

15. Гальперин П.Я. Предисловие // Обучение двигательным действиям. М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 3-5.

16. Гарипова И.О. Педагогические условия реализации семейных традиций в физическом воспитании детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2005. – 29 с.

17. Голубева Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6-ти лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - Малаховка: МГАФК, 2008. - 50 с.

18. Горбунов Г.Д., Горбунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2009. – 183 с.

19. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Интегративное развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников подготовительной группы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 6. С. 28-31.

20. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. 2007. № 4. С. 10-14.
21. Дубровская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. – М.: Просвещение, 2000. – 174 с.
22. Ермилова Е. Я. Роль двигательной активности в формировании личности детей дошкольного возраста // Молодой ученый. 2013. № 9. С. 363-365.
23. Запорожец А.В. Психологическое изучение развития моторики ребенка-дошкольника // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / Под ред. А.Н. Леонтьева и А.В. Запорожца. - М.: Просвещение, 1995. С. 112-122.
24. Зимняя А.И. Педагогическая психология: учебник для вузов. - М.: Логос, 2000. – 338 с.
25. Исаенко Ю.М. Двигательная активность и развитие личности дошкольника. Развитие личности в дошкольном и школьном образовании: опыт, проблемы, перспективы. Ч. 1 : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. (Белгород, 21 ноября 2007 г.): Белгородский РИПК и ППС, 2007. С. 123-127.
26. Казак О.В. Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2005. - 27 с.
27. Каримов В.Р. Структура и компоненты двигательной самостоятельности старших дошкольников // Педагогическое образование в России. 2013. № 6. С. 220-225.
28. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». -3-е изд. испр. и доп. - М.: Просвещение, 1985. - 271 с.
29. Кравченко В.М. Формирование здоровья и физической культуры

дошкольников: учебно-методическое пособие. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2011. - 110 с.

30. Крестовников А.Н. Физиология человека. - М.: Физкультура и спорт, 1954. - 386 с.

31. Лагутин А.Б., Коченгина Е.С. Начальная спортивная подготовка детей дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6. С. 98-102.

32. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. Т. I. -М.: Педагогика, 1983. - 392 с.

33. Лях В.И., Садовски Е.М. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовке в спорте // Теория и практика физической культуры. 1989. № 8. С. 12-14.

34. Майорова Л.Т. Методика воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста (4-6 лет). - Омск, 1988. - 170 с.

35. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Физическая культура, 2005. - 533 с.

36. Миндиашвили Д.Г Завьялов А.И. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях модернизации Российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона): монография. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2011. - 415 с.

37. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учебник для студентов педагогических вузов / Под ред. В.А. Сластенина. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2000. - 200 с.

38. Мухина М.П. Обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам. Инновационные подходы // Дошкольное воспитание. 2011. № 6. С. 104-108.

39. Мухина М.П., Кравчук А.И. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного

физического воспитания // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 343. С. 184-188.

40. Мухина М.П., Кравчук А.И. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного концентрированного обучения двигательным действиям // Омский научный вестник. 2006. № 5. С. 244-249.

41. Мухина М.П., Омарова Б.И. Сопряженное развитие двигательных способностей и концентрированное обучение основным движениям детей дошкольного возраста // Омский научный вестник. 2014. № 1. С. 40-45.

42. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 3-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 1986. - 304 с.

43. Панфилова Н.В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4-6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии. - М.: Наука, 1992. - 200 с.

44. Пиаже Ж. Психология интеллекта. – СПб.: Питер, 2002. С. 131.

45. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб: Питер, 2000. – 372 с.

46. Русинова С.И., Садреева М.Г. Актуальность вопросов физического развития // Физиология сердца: материалы Всерос. науч. конф. - Казань, 2005. С. 72-73.

47. Рыкова М.А. Физическое оздоровление детей дошкольного возраста в условиях детских дошкольных учреждений при сотрудничестве с семьей // Проблемы и перспективы развития образования: материалы V междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). - Пермь: Меркурий, 2014. С. 88-90.

48. Сидоров Л.К. Формирование и реализация двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - Улан-Удэ: БГУ, 2002. - 32 с.

49. Сидорова М.В. Развитие двигательных способностей детей

старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тула, 2006. – 31 с.

50. Снигур М.Е. Формирование модели двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с оздоровительной направленностью // Успехи современного естествознания. 2009. № 3. С. 50-54.

51. Способы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в семье: методические рекомендации / сост.: Г.А. Безденежных, О.Б. Завьялова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2011. – 56 с.

52. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Академия, 2007. – 368 с.

53. Сюркаева Е.Н. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в семье // Всероссийский методический центр: образование и творчество. – URL : [http://obr-i-tvor.ru/load/drugie\\_kategorii/doshkolnaja\\_pedagogika/razvitie\\_dvigatelnykh\\_spособnostej\\_doshkolnikov\\_v\\_seme/54-1-0-336](http://obr-i-tvor.ru/load/drugie_kategorii/doshkolnaja_pedagogika/razvitie_dvigatelnykh_spособnostej_doshkolnikov_v_seme/54-1-0-336)

54. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие/Краснояр. гос. пед. ун-т. им. В.П.Астафьева. -Красноярск, 2011. -84с.

55. Усаков В.И. Первые шаги к физическому совершенству: Книга для воспитателей и, гувернёров, родителей. - Красноярск: Издательство КГПИ, 1993.-96с.

56. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада / Сост. Ю.Ф. Луури. - М.: Просвещение, 1991. – 83 с.

57. Чернышенко Ю.К. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. 1999. № 5. С. 54-58.

58. Чукреева В.В. Влияние семьи на развитие личности ребенка, его благополучие // Проблемы и перспективы развития образования: материалы междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2011 г.). - Пермь: Меркурий, 2011. С. 180-183.

59. Эльконин Д.Б. Детская психология. - М.: Педагогика, 1978. - 269 с.

Интенсивность годовых темпов роста физических качеств и функционально-двигательных способностей дошкольников в условиях направленного физического воспитания, у.е

Потенциал	Показатели	Возраст детей			Сенситивный период, лет
		5	6	7	
Физический	Ловкость	1,4	0,6	-	5
	Выносливость	0,7	1,3	-	6
	Статическая сила	1,2	0,8	-	5
	Быстрота	1,4	0,6	-	5
	Скоростная сила	0,8	1,1	-	6
	Динамическая сила	1,1	0,9	-	5
	Гибкость	0,9	1,1	-	6
	Умеренный рост	4	3	-	5–6
Функционально-Двигательный	Дифференцировка силовых напряжений	1,3	1,4	0,3	5–7
	Дифференцировка пространственных параметров	1,2	0,8	1,0	5, 7
	Ориентационные способности	1,3	0,7	1,0	5, 7
	Координационные способности	1,2	1,0	0,8	5–6
	Задержка дыхания на вдохе	-	-	-	-
	Задержка дыхания на выдохе	-	-	-	-
	Умеренный рост	4	2	2	5

Примечание. у.е. – условные единицы; интенсивность темпов роста развития:  $\geq 1,5$  – ускоренный рост;  $\geq 1,0$  – умеренный рост;  $< 1,0$  – замедленный рост.

Двигательный потенциал дошкольников при направленном  
физическом воспитании, %

Показатели	Возраст детей			Сенситивный период, год
	5	6	7	
Движения руками	100	89	89	5–7
Движения ногами	100	81	81	5–7
Ходьба	96	85	85	5–7
Бег	85	89	89	5–7
Равновесие	56	44	44	5
Лазание	85	89	89	5–7
Прыжки	44	70	70	6–7
Метание	67	85	85	5–7
Ускоренный и умеренный рост	7	7	7	5–7

Примечание. Освоение основного движения на уровне 2–3 баллов: более 90% детей – ускоренный рост развития основного движения; 50–90% дошкольников – умеренный рост; менее 50% детей – замедленный рост.



Распределение видов основных движений по частям физкультурного занятия  
(старший дошкольный возраст)

Неделя	Часть физкультурного занятия			
	Подготовительная	Основная		Заключительная
	Подвижные игры с элементами основных движений	Основные движения	Подвижные игры с элементами основных движений	Направленность игры малой подвижности
1-я	Прыжки	Акробатические упражнения	Разновидност и лазанья, равновесия	Развитие образного мышления
2-я	Метание (прыжки/равновесие)	Прыжки и равновесие	Разновидност и беговых упражнений	Развитие координации движений
3-я	Лазанье	Метание	Разновидност и прыжков, равновесия	Развитие концентрации внимания
4-я	Бег (лазанье/равновесие)	Лазанье и равновесие	Разновидност и метаний	Развитие Внимания

Тесты для детей от 6 до 7 лет.

Цель данной группы тестов: определить физическую готовность детей к школе, выявить эффективность тенденций физического воспитания в семейном и дошкольных звеньях системы воспитания в целом.

Тестирование осуществляется в течении двух занятий первое контрольное занятие: прыжок в длину с места, бег 30м. с высокого старта, сгибание и разгибание рук

Второе контрольное занятие: наклоны вперед с измерением его глубины, метание мяча на дальность, непрерывный бег на 300 метров в равномерном темпе.

Тест №1. Прыжок в длину с места.

Цель: определить с одной стороны, уровень развития скоростно - силовых и координационных способностей, с другой выявить прирост результатов за год, сравнив и просчитав показатели, полученные индивидуально каждым ребенком в 4 года и в 5 лет. Тест считается выполненным, если ребенок выполнил прыжок не менее чем 40 см. для этого следует на отметке 40 см., поставить какую - либо игрушку в виде ориентира. Тест считается выполненным, если из трех попыток ребенок один раз прыгнул на 40 сантиметровую отметку. Все попытки измеряются и лучшая, независимо от того, выполнен тест или нет, заносится в протокол.

Тест №2. Бег 30м. с высокого старта.

Цель теста: определить с одной стороны, уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей, с другой выявить прирост результатов за год. Выполняется в спортивном зале или на стадионе, участке детского сада. Дети старт принимают по двое. Результаты фиксируются на секундомерах, которых должно быть два, так как точность второго результата по одному секундомеру получить трудно. Элемент состязательности в этом упражнении, смысл которой еще не совсем понятен детям этого возраста,

можно усилить, поставив на финише интересную игрушку. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал свою дистанцию без остановки.

#### Тест №3. Метание мяча на дальность.

Цель теста: определить уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей. Для метания выбирается малый резиновый мяч диаметром не более 4-5 см. Выполняется три попытки, все измеряется, лучший результат вносится в протокол.

#### Тест №4. Непрерывный бег на 300 метров в равномерном темпе.

Цель теста: определить уровень развития выносливости, координационных и волевых способностей. Выполняется с общего старта. Первые 150 метров воспитатель бежит вместе, задавая посильный детям ритм и скорость движения. Тест считается выполненным, если дети пробежали дистанции без остановки.

#### Тест №5. Сгибание и разгибание рук

Цель теста: Определить уровень развития силы мышц рук. Тест выполняется на количество раз до утомления. Результат вносится в протокол

#### Тест №6. Наклоны вперед с измерением его глубины.

Цель теста: определить уровень развития гибкости в тазобедренном суставе. Выполняется на тумбе, гимнастической скамейки или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерений глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

## Анкета «Двигательная активность»

Уважаемые родители!

Просим принять участие в анкетировании на тему «Двигательная активность детей».

Пожалуйста, отметьте вариант ответа, совпадающий с вашей точкой зрения.

1. Количество детей в семье

а) один б) два в) три г) более

2. Согласны ли вы с высказыванием «Движение- это путь к здоровью»

а) да

б) нет

в) затрудняюсь

3. Вы занимаетесь физкультурой или спортом?

а) да

б) нет

в) иногда

4. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены.

а) да

б) нет

в) иногда

5. Есть ли дома спортивный снаряд? Какой?

а) да

б) нет

6. Установлен ли для вашего ребенка режим дня?

а) да

б) нет

в) иногда

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

а) да

б) нет

в) иногда

8. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада?

а) да

б) нет

в) иногда

9. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада (подчеркните) подвижные игры, спортивные игры, настольные игры, просмотр телепередач, конструирование, чтение книг.

10. Используете ли вы выходные для совместной игровой деятельности?

а) да

б) всегда

в) иногда

г) редко

д) нет

11. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу двигательной активности Вашего ребенка \_\_\_\_\_

Благодарим за внимание!

Результаты исходных показателей тестирования физической подготовленности детей в экспериментальной группе.

№ п\п	Имя ребенка.	Пол	Тесты и их оценка					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
			(см)	(сек)	(м)	балл	Кол. раз	балл
1	Эдгар А	М	85	7,8	5,6	4	5	4
2	Гордей Г	М	85	7,8	5,5	5	5	4
3	Варя И.	Д	83	7,9	5,5	5	5	4
4	Аня К	Д	79	8.0	5,8	5	2	3
5	Даша К	Д	85	7.9	5,9	5	5	4
6	Саша Е	М	79	7.9	5.4	5	4	4
7	Арина Ш	Д	79	7.8	5.5	5	6	4
8	Саша К	Д	78	7.9	5.4	3	3	3
9	Алина К	Д	68	7.9	5.3	3	3	4
10	Оля К	Д	80	7.8	5.6	5	2	3
11	Лера К	Д	78	7.8	5.6	5	3	3
12	Лёша К	М	80	7.9	5.5	3	1	3
13	Артём К	М	80	7.8	5.6	3	2	4
14	Артём Я	М	84	7.8	5.5	5	2	4
15	Ангелина Л	Д	77	7.9	5.3	4	1	3
16	Тимофей Л	М	78	7.9	5.4	4	1	4
17	Карина М	Д	83	7.8	5.5	4	2	4
18	Настя Н	Д	68	8.5	4.9	3	2	3
19	Егор С	М	63	8.5	4.9	3	2	3
20	Полина С	Д	84	7,8	5.5	5	1	3
21	Женя С	М	77	7.9	5.3	4	1	3

Продолжение таблицы

22	Арина Я	Д	79	7.9	5.3	3	2	4
23	Жанна Ш	Д	77	8.0	5.3	4	3	4
24	Катя А	Д	60	8.5	4.9	3	1	2
Средний показатель			77,8	7,9	5,4	4,1	2,7	3,5

\* Оценка теста № 4 и № 6 производилась следующим образом:

Тест выполнен на «отлично» – все элементы теста выполнены в полном

*соответствии с его моделью, - 5 баллов; «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, - 4 балла; «удовлетворительно» - тест выполнен с большим трудом, - 3 балла; «неудовлетворительно» - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, - 2 балла; «плохо» - ребенок не делает попыток выполнить тест, - 0 баллов.*

Результаты исходных показателей тестирования физической подготовленности детей в контрольной группе.

№ п\п	Имя ребенка.	Пол	Тесты и их оценка					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
			(см)	(сек)	(м)	балл	Кол. раз	Балл
1	Денис М	М	85	7,9	5,3	3	5	4
2	Ярослав Ч	М	80	7,8	5,5	4	5	4
3	Яна А.	Д	79	8,9	5,6	4	3	4
4	Виолета Х	Д	78	8,0	5,8	5	2	3
5	Влад К	М	85	7,9	5,9	3	5	3
6	Семён П	М	75	8,5	5,7	5	4	4
7	Богдан С	М	80	7,9	5,0	4	4	3
8	Сережа М	М	77	7,9	5,8	3	3	3
9	Алина К	Д	78	7,5	4,9	3	3	4
10	Ксюша Т	Д	65	7,8	5,4	5	2	3
11	Петя М	М	69	8,5	5,0	5	3	3
12	Саша Б	М	81	7,5	5,3	3	1	3
13	Мирон С	М	77	8,5	5,7	3	3	4
14	Лев Ж	М	80	8,1	5,0	5	2	2
15	Стас И.	Д	79	8,0	5,5	4	1	3
16	Ксюша Б	Д	79	7,8	5,5	4	3	3
17	Никита М	М	82	7,4	5,5	4	4	3
18	Никита Г	М	79	6,5	5,5	4	3	3
19	Ярослав Б	М	78	7,8	5,5	3	4	4
20	Саша Р	М	77	8,0	5,3	4	3	3
21	Настя Г.	Д	80	7,9	5,5	3	3	3
22	Яна П.	Д	73	7,9	5,3	4	2	3

Продолжение таблицы

23	Саша Г.	М	76	8,0	5,1	2	2	3
24	Дима С.	М	78	7,9	5,8	3	3	4
Средний показатель			77,9	7,9	5,4	3,7	3	3,3

\* Оценка теста №4 и №6 производилась следующим образом: Тест выполнен на «отлично» – все элементы теста выполнены в полном соответствии с его моделью, - 5 баллов; «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, - 4 балла; «удовлетворительно» - тест выполнен с большим трудом, - 3 балла; «неудовлетворительно» - тест практически не

*выполнен, однако ребенок делает попытки, - 2 балла; «плохо» -ребенок не делает попыток выполнить тест, - 0 баллов.*



Ориентировочные показатели развития некоторых видов движений  
(по Т.Л. Богиной и Н.Т. Тереховой)

№п\п	Группа	Виды движений							
		бег30м (в сек)	Бег чередующий ся с ходьбой	Общая выносливость (расстояние и время)	челночный бег	Показатели прыжков метания к концу года			
						Прыжки в длину с места(см )	прыжки в длину с разбега	прыжки в высоту	метание левой и правой рукой
1	2-я младшая	10,5-9,5	-	-	-	не менее 40	-	-	2,5-5,0
2	средняя	9,5-8,5	40-60 3-4 раза	90м 30,6-26,0 сек	3раза по5м	не менее 70	-	-	3,5-6,5
3	Старшая	8,5-7,5	60-100 2-3раза	120м 35, 7-29, 2 сек.	3раза по10м	не менее 80	не менее 100	не менее 30-40	5,0-9,0
4	Подготовительная	7,5-6,5	100-150 2-4раза	150м 41, 2-33, 6 сек.	5раза по10м	не менее 100	не менее 180-190	не менее 50	6,0-12,0

Оценка теста №4 и №6 производилась следующим образом: Тест выполнен на «отлично» – все элементы теста выполнены в полном соответствии с его моделью, -5 баллов; «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка,- 4 балла; «удовлетворительно» -тест выполнен с большим трудом,-3 балла; «неудовлетворительно» -тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки,-2 балла; «плохо» -ребенок не делает попыток выполнить тест,-0 баллов.

Результаты конечных показателей тестирования физической  
подготовленности детей в экспериментальной группе

№ п\п	Имя ребенка.	Пол	Тесты и их оценка					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
			(см)	(сек.)	(м)	балл	Кол. раз	Балл
1	Эдгар А	М	90	6,8	6	4	5	4
2	Гордей Г	М	85	6,5	6	5	6	4
3	Варя И.	Д	85	6,7	6	5	5	4
4	Аня К	Д	84	6,7	5,9	5	5	4
5	Даша К	Д	90	6,8	6,1	5	6	5
6	Саша Е	М	85	6,8	5,9	5	5	4
7	Арина Ш	Д	86	6,8	5,5	5	6	4
8	Саша К	Д	86	7	5,9	4	4	4
9	Алина К	Д	73	7,6	5,5	4	3	5
10	Оля К	Д	86	7,5	5,8	5	4	3
11	Лера К	Д	83	7,6	5,8	5	4	4
12	Лёша К	М	86	7,6	5,5	4	4	3
13	Артём К	М	86	7,5	5,6	4	3	4
14	Артём Я	М	90	6,9	6	5	2	4
15	Ангелина Л	Д	85	7,4	5,5	4	3	3
16	Тимофей Л	М	85	7,5	5,6	4	2	4
17	Карина М	Д	87	6,7	6	4	4	4
18	Настя Н	Д	75	7,6	5,5	4	3	3
19	Егор С	М	74	7,9	5,6	4	4	4
20	Полина С	Д	89	7,1	6,1	5	4	4
21	Женя С	М	85	7,4	5,7	4	3	3

Продолжение таблицы

22	Арина Ш	Д	84	7,30	5,7	3	3	4
23	Жанна Ш	Д	85	7,5	5,9	4	3	4
24	Катя А	Д	69	8	5,2	3	3	3
Средний показатель			83,9	7,2	5,8	4,4	3,9	3,8

*\* Оценка теста № 4 и № 6 производилась следующим образом:  
Тест выполнен на «отлично» – все элементы теста выполнены в полном соответствии с его моделью, - 5 баллов; «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка,- 4 балла; «удовлетворительно» - тест выполнен с большим трудом, - 3 балла; «неудовлетворительно» - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, - 2 балла; «плохо» -ребенок не делает попыток выполнить тест, - 0 баллов.*

Результаты конечных показателей тестирования физической  
подготовленности детей в контрольной группе

№ п\п	Имя ребенка.	Пол	Тесты и их оценка					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
			(см)	(сек.)	(м)	балл	Кол. раз	Балл
1	Денис М	М	90	6,9	5,6	4	5	4
2	Ярослав Ч	М	85	7,3	5,8	3	4	4
3	Яна А.	Д	83	8,0	5,8	4	4	4
4	Виолета Х	Д	86	7,3	5,9	5	3	3
5	Влад К	М	88	7,5	6,0	3	5	3
6	Семён П	М	80	7,5	5,6	4	4	4
7	Богдан С	М	85	7,0	5,7	4	4	3
8	Сережа М	М	81	7,5	5,9	3	4	3
9	Алина К	Д	83	7,0	5,5	4	3	4
10	Ксюша Т	Д	75	7,5	5,9	5	3	4
11	Петя М	М	77	7,9	5,7	5	3	3
12	Саша Б	М	87	7,0	5,9	3	3	3
13	Мирон С	М	85	7,8	5,9	4	3	4
14	Лев Ж	М	85	7,6	5,9	5	4	3
15	Стас И.	Д	83	7,5	5,8	4	3	3
16	Ксюша Б	Д	82	7,5	5,5	4	3	3
17	Никита М	М	85	7,4	5,6	4	4	4
18	Никита Г	М	83	6,5	5,6	4	3	3
19	Ярослав Б	М	83	7,5	5,6	4	4	4
20	Саша Р	М	79	7,8	5,5	4	3	3
21	Настя Г.	Д	82	7,5	5,7	3	3	4

Продолжение таблицы

22	Яна П.	Д	77	7,4	5,8	4	3	3
23	Саша Г.	М	83	7,0	5,5	3	4	3
24	Дима С.	М	84	7,3	5,7	3	3	4
Средний показатель			82,9	7,3	5,7	3,9	3,5	3,5

\* Оценка теста №4 и №6 производилась следующим образом: Тест выполнен на «отлично» – все элементы теста выполнены в полном соответствии с его моделью, - 5 баллов; «хорошо» - при выполнении теста

*допущена одна ошибка,- 4 балла; «удовлетворительно» - тест выполнен с большим трудом, - 3 балла; «неудовлетворительно» - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, - 2 балла; «плохо» - ребенок не делает попыток выполнить тест, - 0 баллов*

Прирост показателя теста в процентах (экспериментальная группа).

№ п\п	Имя ребенка	Пол	Темп прироста, %					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
1	Эдгар А	М	6	14	7	0	0	0
2	Гордей Г	М	0	18	9	0	18	0
3	Варя И.	Д	2	16	9	0	0	0
4	Аня К	Д	6	18	2	0	86	29
5	Даша К	Д	6	15	3	0	18	22
6	Саша Е	М	7	15	9	0	22	0
7	Арина Ш	Д	8	14	0	0	0	0
8	Саша К	Д	10	12	9	29	29	29
9	Алина.К	Д	7	4	4	29	0	22
10	Оля К	Д	7	4	4	0	67	0
11	Лера К	Д	6	3	4	0	29	29
12	Лёша К	М	7	4	0	29	120	0
13	Артём К	М	7	4	0	29	40	0
14	Артём Я	М	7	12	9	0	0	0
15	Ангелина Л	Д	10	7	4	0	100	0
16	Тимофей Л	М	9	5	4	0	67	0
17	Карина М	Д	5	15	9	0	67	0
18	Настя Н	Д	10	11	12	29	40	0
19	Егор С	М	16	7	13	29	67	29
20	Полина С	Д	6	9	10	0	120	29
21	Женя С	М	10	7	7	0	100	0
22	Арина Ш	Д	6	8	7	0	40	0
23	Жанна Ш	Д	10	6	11	0	0	0
24	Катя А	Д	14	6	6	0	100	40

Прирост показателя теста в процентах (контрольная группа)

№ п\п	Имя ребенка.	Пол	Темп прироста, %					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
1	Денис М	М	6	14	6	29	0	0
2	Ярослав Ч	М	6	7	5	-29	-22	0
3	Яна А.	Д	5	11	4	0	29	0

4	Виолета Х	Д	10	9	2	0	40	0
5	Влад К	М	3	5	2	0	0	0
6	Семён П	М	6	13	-2	-22	0	0
7	Богдан С	М	6	12	13	0	0	0
8	Сережа М	М	5	5	2	0	29	0
9	Алина К	Д	6	7	12	29	0	0
10	Ксюша Т	Д	14	4	9	0	40	29
11	Петя М	М	11	7	13	0	0	0
12	Саша Б	М	7	7	11	0	100	0
13	Мирон С	М	10	13	3	29	0	0
14	Лев Ж	М	6	6	17	0	67	40
15	Стас И.	Д	5	6	5	0	100	0
16	Ксюша Б	Д	4	4	0	0	0	0
17	Никита М	М	4	0	2	0	0	29
18	Никита Г	М	5	0	2	0	0	0
19	Ярослав Б	М	6	4	2	29	0	0
20	Саша Р	М	3	3	4	0	0	0
21	Настя Г.	Д	2	5	4	0	0	29
22	Яна П.	Д	5	7	9	0	40	0
23	Саша Г.	М	9	13	8	40	67	0
24	Дима С.	М	7	8	-2	0	0	0

Приложение 13

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темп прироста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного прироста
От 8% до 10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
От 10% до 15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15%	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений