

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии детства

**Коневцева Ольга Алексеевна**


**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СООТВЕТСТВИИ С  
СЕНСИТИВНЫМИ ПЕРИОДАМИ ИХ РАЗВИТИЯ**


Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**


Зав. кафедрой психологии детства:  
д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

  
(дата, подпись)

Руководитель:  
д.п.н., профессор кафедры педагогики детства  
В.И. Усаков

18.05.2016   
(дата, подпись)

Обучающийся:  
Коневцева О.А.

18.05.2016   
(дата, подпись)

Красноярск 2016

## Оглавление

Введение.....	3
Глава I Теоретические основы развития физических качеств дошкольников в соответствии с сенситивными периодами их развития.....	5
1.1 Характеристика и сущность развития физических качеств детей дошкольного возраста.....	5
1.2 Сенситивные периоды развития физических качеств детей дошкольного возраста.....	13
1.3 Подвижные игры как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста .....	19
Выводы по I главе.....	31
Глава II Развитие физических качеств детей дошкольного возраста в сенситивные периоды.....	32
2.1 Организация исследования.....	32
2.2 Методика исследования.....	34
2.3 Программа для развития ловкости и гибкости у детей в сенситивный период и условия её реализации.....	35
2.4 Оценка эффективности программы развития гибкости и ловкости у детей в сенситивный период.....	41
Заключение.....	46
Библиографический список.....	48

## **Введение**

За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста. По мнению ряда ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека.

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трёхлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры

занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности. Однако к решению проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия.

**Целью работы:** разработать программу для развития физических качеств детей дошкольного возраста в сенситивный период их развития.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы развития физических качеств в сенситивные периоды их развития.
2. Определить наиболее благоприятные периоды развития физических качеств.
3. Разработать программу развития физических качеств детей дошкольного возраста.
4. Оценить эффективность разработанной программы.

**Гипотеза исследования:** эффективность методик развития физических качеств детей дошкольного возраста будут значительно выше, если будут соблюдены следующие условия:

- определены сенситивные периоды развития физических качеств.

**Объект исследования:** физические качества детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** развитие физических качеств детей дошкольного возраста в сенситивный период развития.

**Методы исследования:**

- теоретический метод сравнительного анализа педагогической, психологической и методической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: тестирование, естественный педагогический эксперимент.

# **Глава I Теоретические основы развития физических качеств дошкольников в соответствии с сенситивными периодами их развития.**

## **1.1 Характеристика и сущность развития физических качеств детей дошкольного возраста**

В процессе физического воспитания дошкольников решаются многие образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных качеств;
- привитие навыков правильной осанки;
- формирование навыков гигиены;
- освоение специальных знаний.

Двигательные навыки и умения формируются у детей дошкольного возраста сравнительно легко благодаря пластичности нервной системы. Большинство движений, такие как ползание, ходьба, бег, используются детьми в повседневной жизни для передвижения и способствуют познанию окружающей среды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств). Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов [8, с.82].

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечнососудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.) [8,с.113].

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в «Программе воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния.

Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о

наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать [15, с.32].

Известно, что двигательные акты детей характеризуются целым рядом качественных проявлений, из которых достаточно полно изучались сила, быстрота и выносливость. Эти стороны двигательного акта в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом. Так, каждое мышечное движение характеризуется проявлением не только силовых, но и скоростных параметров. Если же оно продолжается достаточно длительное время, следует учитывать также и третий параметр - выносливость [1, с.72].

Физиологические факторы развития качественных сторон двигательной активности детей проявляются в совершенствовании регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. При кратковременных, скоростных и силовых движениях преимущественное значение принадлежит улучшению регуляции деятельности нервно-мышечной системы. При более длительной работе, наряду с совершенствованием двигательных функций, существенное значение приобретает и улучшение координации вегетативных функций

Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей, обуславливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях [11, с.29].

Итак, физиологические механизмы, обуславливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и выносливости в детском возрасте разнообразны. Важное значение имеют условно-рефлекторные факторы.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [18, с.23].

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы,



улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

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

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела [13, с. 31].

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [25, с. 102].

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям [40, с. 61].

Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом[41, с 31].

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются и это также способствует развитию выносливости.

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

Таким образом, детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д [32, с. 132].

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется. [34, с. 20].

## **1.2 Сенситивные периоды развития физических качеств детей дошкольного возраста**

Сенситивный период – это определенный период жизни индивида, в котором созданы наиболее оптимальные условия для развития у него некоторых психологических качеств и видов деятельности. Таким образом, сенситивный период является периодом максимальных возможностей для наиболее действенного формирования какого либо свойства психики. Так, например, сенситивным периодом для развития речи у детей будет возраст от 1.5 до 3 лет. В основе сенситивного периода лежит преходящее увеличение чувствительности к определенным внешним влияниям. Фактически такой период является собой временной отрезок более высокой пластичности, функция и структура во время которого показывают свою способность к изменчивости согласно специфике внешних обстоятельств. Сенситивные периоды развития ребенка. Возрастная сенситивность – это свойственное конкретному возрастному этапу наилучшее сочетание условий для формирования конкретных свойств или процессов психики. Каждый индивид в любом возрасте, будь то младенчество или дошкольный возраст, развивается индивидуально. Не существует одинаковых индивидов. Каждый рождается с определенным набором свойств психики, задатков. Степень развитости детей зависит от их восприятия разных типов деятельности [7, с.32].

Понятие «сенситивные периоды развития ребенка» было введено Л. Выготским. Он полагал, что поворотные периоды в развитии детей иногда могут принимать кризисный характер, когда развитие становится

стремительным или катастрофическим. В такое время малыш становится особенно восприимчивым к приобретению знаний и навыков. Однако, в это же время, в детском организме протекают трансформации, характеризующиеся ранимостью и повышенной чувствительностью. Такие временные этапы возникают в разный период и характеризуются непродолжительностью. На возникновение этих этапов не могут воздействовать ни педагоги, ни родители, однако при верном подходе можно довольно продуктивно их применять для дальнейшего развития детей. Сенситивный период – это такой временной отрезок, который характеризуется, максимальной чувствительностью и благоприятными условиями для формирования определенной способности или типа деятельности организма. Поэтому, необходимо на определенном этапе возрастного развития уделять большее внимание конкретной области, при этом стараясь развить качественную составляющую способностей детей [11, с 72].

Сенситивные периоды физического развития. Формирование движений у детей происходит в установленной последовательности. Для того, чтобы выполнить любое движение нужно проявлять определенные физические качества, иметь быстроту и ловкость, затратить некоторую силу. Поэтому наряду с развитием главных движений идет и формирование физических качеств. Степень развитости физических качеств обуславливает качество и количество движений, которыми обладает малыш. Физические качества характеризуются неравномерностью развития в разные периоды жизни детей. В одно время определенные качества формируются одинаково быстро и синхронно, в другое время качества нарастают с разной силой. Этапы, в которые то или иное качество формируется наиболее сильно, называются сенситивными. Сенситивные периоды способностей и сенситивный этап формирования физического развития делятся приблизительно от одного года и до четырех лет [22, с 19]. Благодаря движениям, которые сопровождаются интенсивной вентиляцией легких детей, происходит насыщение кислородом

крови в достаточном количестве для питания им клеток головного мозга, участвующих в формировании функций психики. Течение данного периода не всегда однородно и характеризуется моментами, когда малыш сосредотачивает внимание на конкретных действиях или движениях. В начале этого сенситивного периода детей интересует только движения, а впоследствии их интересуют более трудные действия, для того, чтобы их выполнить, малышам нужно обладать определенной степенью координации, выразительности и свободы движения. Ловкость, быстрота, динамическая и статическая сила – физические качества и функционально – двигательные навыки, такие как координационные и ориентационные склонности, дифференциация пространственных характеристик и силовых напряжений, умеренно формируются в возрасте пяти лет. Так же в этот период получают развитие и два главных движения – прыжок и равновесие. В возрасте шести лет наблюдается умеренный рост в формировании трех качеств, такие как гибкость, выносливость и скоростная сила, двух склонностей, таких как дифференциация пространственных характеристик и ориентационные способности [19, с 88]. Более ускоренно происходит развитие следующих немаловажных движений, метание, ходьба, движения ногами и руками. Сенситивные периоды способностей и рост двух способностей – дифференциации силовых напряжений и координационных способностей обуславливает седьмой год жизни. Также данный этап характеризуется умеренным, ускоренным развитием гибкости и ловкости, умеренным развитием таких основных движений, как бег, ходьба, метание, прыжки, движения ногами и руками. Сенситивный период дошкольного возраста так же характеризуется развитием невербальной памяти, а именно – двигательной, которая играет важную роль в управлении движениями. Период раннего детства – это возраст, когда происходит формирование потребностей в энергичной двигательной деятельности и запуск механизмов формирования всех способностей детей. Если пропустить данный период, то потом его будет или невозможно или достаточно трудно наверстать. Именно

поэтому настолько важна оздоровительная и коррекционная работа по физиологическому воспитанию. Двигательная детская деятельность в раннем возрасте требует разнообразного подхода, который, прежде всего, заключается в обучении локальным движениям (движениям частей тела), соединениям движений тела, цельным движениям – перемещениям тела. Локальным движениям и сочетаниям движений можно обучить с помощью развивающих упражнений. Целостные движения – это прыжки, ходьбы, метание бег. В процессах научения детей основным движениям следует целенаправленно влиять на формирование таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость и др. Успешность в освоении важными для жизни умениями и навыками обусловлена от степени развитости физических качеств. Чувственная, психическая и эмоциональная область формируется в ходе воспитания перечисленных выше физических качеств. Именно поэтому настолько важно физическое воспитание малыша. Физическое воспитание считают первой ступенькой в обучении в целом [11, с. 28].

Возраст детей от семи и до десяти лет, вне зависимости от своего морфофункционального вида, характеризуется довольно высоким уровнем сенситивности в влиянию физических нагрузок и самым большим количеством этапов с высочайшим естественным ростом двигательных качеств. А период с десяти лет и до тринадцати характеризуется наименьшим количеством таких этапов.

Основная цель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ: разработать и максимально реализовать оздоровительное, воспитательное, коррекционно-развивающее, образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности каждого ребёнка

Развитие движений у ребёнка происходит в определённой последовательности. Для выполнения любого движения, необходимо проявить физические качества, т.е. затратить силу, иметь определённую ловкость, быстроту. Поэтому наряду с формированием основных движений, идёт и развитие физических качеств. Количество и качество движений,



которыми владеет ребёнок, имеют прямую зависимость от уровня развития физических качеств.

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро-синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами. С нейropsychологической точки зрения сенситивность означает достижение теми или иными мозговыми центрами того уровня зрелости, при котором резко возрастает их чувствительность к соответствующим воздействиям среды. При наличии адекватных раздражений этих центров ускоряются темпы достижения ими функциональной зрелости, что, в свою очередь, приводит к активному формированию тех звеньев психических функций, которые обеспечиваются этими центрами.

Согласно исследованиям А.И. Кравчука сенситивный период развития движений и действий длится в среднем от 1 года до 4 лет, и важность его для общего развития ребенка трудно переоценить. Именно благодаря движению и сопровождающей его усиленной вентиляции легких ребенка происходит насыщение крови кислородом, достаточное для снабжения им тех клеток головного мозга, которые участвуют в развитии всех психических функций[33, с.78]. Протекание этого сенситивного периода также неоднородно, в течение его имеются моменты времени, когда ребенок концентрирует свое внимание на определенных движениях и действиях. И если в начале периода ребенка интересуют именно движения (у него есть потребность ощутить возможности своего тела, для чего пытается, например, открыть дверь толчком или сдвинуть тяжелые вещи, а мытье стола вызывает удовольствие благодаря самому процессу, а не результату), то впоследствии его начинают интересовать все более и более сложные действия, для выполнения которых необходимо обладать определенным уровнем координации, свободы и выразительности движений.

На пятом году жизни умеренно развиваются четыре физических качества: ловкость, статическая и динамическая сила и быстрота, и четыре функционально-двигательные способности: дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности, так же на пятом году жизни ускоренно развиваются два основных движения: равновесие и прыжки.

На шестом году жизни отмечается умеренный рост в развитии трёх качеств: выносливость, скоростная сила и гибкость, и двух способностей: дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности. Ускоренно развиваются четыре основных движения: движения руками и ногами, ходьба и метание.

На седьмом году жизни отмечается умеренный рост двух способностей: дифференцировка силовых напряжений и координационные способности, ускоренно развиваются такие физические качества как гибкость и ловкость. Так же на седьмом году жизни отмечается умеренное развитие семи основных движений (бег, прыжки, ходьба, лазание, метание, движения ногами и руками) за исключением равновесия.

Сенситивным периодом для развития невербальной памяти (в частности, двигательной памяти, играющей огромную роль в управлении движениями) считается ранний и дошкольный возраст [33, с. 14]

Ранний возраст – это период, в который происходит развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит запуск механизмов развития всех способностей ребёнка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем. Поэтому так важна коррекционно – оздоровительная работа по физическому воспитанию. Основу её составляют физкультурные, групповые и индивидуальные занятия.

Двигательная деятельность детей раннего возраста требует многовидовой подготовки. Это, прежде всего обучение движениям частей тела (локальные движения), сочетаниям движений частей тела и целостным движениям, т.е. перемещением тела. Первые две разновидности характерны

для общеразвивающих упражнений. Третья разновидность относится к основным движениям: ходьба, бег, лазание, прыжки, метание. В процессе обучения детей основным движениям необходимо целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д. От уровня развития физических качеств напрямую зависит успешность в освоении необходимых для жизни умений и навыков.

В процессе воспитания физических качеств формируется психическая, эмоциональная и чувственная сферы. Поэтому физическое воспитание детей можно считать первой ступенью воспитания и обучения вообще.

Существующие программы, широко используемые в практике по физическому воспитанию, не позволяют детям своевременно формировать моторный потенциал [8, с. 25].

Организация средовых воздействий в процессе физического воспитания дошкольников должна:

осуществляться накануне сенситивных периодов развития двигательных навыков, физических качеств и функционально – двигательных способностей с целью формирования базы для успешного освоения детьми основных движений, своевременного развития физических качеств и функционально-двигательных способностей;

представлять собой управляемую педагогическую систему, содержащую структурные элементы, характеризующиеся как статичностью алгоритм действий), так и вариативностью (на основе учёта закономерностей развития и индивидуальных особенностей детей) для достижения главной цели – развития моторного потенциала ребёнка.

### **1.3 Подвижные игры как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста**

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Во время игр у ребенка особенно обостряется активность, и он получает богатые впечатления. Достаточно разъяснить игру детям, говорить кратко, точно, находить

неожиданные решения и слова [19, с. 72].

Увлекающийся характер детей позволяет осмыслить и передать, увиденное и услышанное.

Игры побуждают новые картины в сознании детей, помогают развиваться. Забавные игры, выражения и считалки, начиная с того возраста, когда дети начинают говорить, до школьных лет, считалки, которые сами придумывают во время игр, можно считать одним из первых видов народной литературы для детей.

Одной из разновидностей практических методов является игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей и детского организма путем развития и усовершенствования двигательного аппарата. Игры приучают детей к дисциплине, сосредоточенности действий.

Эмоционально эффективный метод дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль одного из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и образовательные задачи.

Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка.

В процессе игры активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

В процессе игровых действий у детей формируются морально – волевые качества, развиваются познавательные системы поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, цель которой достигается точным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной

реакции ребенка на сигнал типа «Лови», «Беги», «Стой».

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в отличии от сюжетно - ролевых, содержание подвижных игр дается в готовом виде. Структура игры регламентируется правилами. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности выполнения, это значит овладеть своим поведением, научиться управлять им.

Играющие должны строго и точно соблюдать правила игры, к ним они должны относиться сознательно и ответственно, что помогает регулировать двигательную деятельность и осуществлять самоуправление, присваивают каждому игроку определенное место в игре, взаимосвязь между играющими, а вот действия в пределах правил и роли отличаются большой самостоятельностью.

Одна из характерных особенностей подвижных – стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, намеченного результата – выигрыша.

Отмечая назначение подвижных игр в физическом образовании П.Ф. Лесгафт подчеркивал, что игры должны состоять из действий, которые усваиваются при систематическом обучении. Подвижные игры для дошкольников включают разнообразный быстрый бег, бег с увертыванием, подлезанием, прыжки в длину, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. В процессе физического воспитания игру используют для укрепления двигательных навыков, сформированных на занятиях в разных упражнениях, и для их совершенствования, для получения более интенсивной функциональной нагрузки с целью укрепления всех органов, воспитания физических, морально – волевых и интеллектуальных качеств.

Подвижная игра оказывает благотворное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре нужно обладать реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное

действие в ответ на внезапное изменение темпа действия ребенка. В большинстве подвижных игр активизируется работа большой группы мышц, что положительно действует на весь организм.

В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, что несет опасность быстрого утомления детей. Нужно снизить темп игры. Игровая обстановка учит детей выбирать новый способ решения различных двигательных задач, который позволяет при меньшей затрате сил и сохранении точности выполнения позволяет достигнуть успеха.

Подвижная игра является эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых возбуждение преобладает над процессом торможения [29, с. 11].

В подвижных играх у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне в ловкости, организованности.

С пятилетнего возраста можно использовать разнообразные игры – эстафеты. Становятся доступными игры с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, футбол и др.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей в любой игровой деятельности, благотворно влияющими на психику ребенка.

К практическим методам относится также соревновательный метод. Этот метод используется в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных ранее навыков ( но не состязания в борьбе за первенство ). Обязательное условие соревнования соответствие его физическим уровнем развития, морально – волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и достижений других детей на основе сознательного отношения к ним.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано, как воспитательное средство, содействующее развитию двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально – волевых черт личности.

Помимо указанных методов в процессе физического воспитания детей используются методы проблемного обучения, которые применяются при словесном, наглядном и практическом руководстве детьми. При использовании методов проблемного обучения ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно.

Методы проблемного обучения применяются в старших группах, когда дети приобретут уже некоторые знания и овладеют определенным запасом двигательных умений и навыков, умеют самостоятельно упражняться и играть.

В процессе обучения детей двигательным действиям необходимо пользоваться комплексом различных практических приемов: наглядностью и словом. Инструктор демонстрирует выполнение упражнений, отдельных ролей в подвижных играх, роль водящего стимулирует к участию в соревновании, увлекая задачей и показывая пример: кто лучше, кто скорее, кто правильнее выполнит движение, выполняет при соревновании роль судьи капитана команды в целях демонстрации способов действий, поведения, принимая правильные решения в отношении играющих.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании координации движений, более точной ориентировки в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполненных движений, увлеченности детей и их радостной устремленности к достижению цели, повышается роль воли, помогающей преодолевать препятствия.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует, приспособляясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Поэтому, например, такая игра, как « Волк во рву», проводится тогда, когда дети уже овладели прыжком в длину с разбега [35, с 27].

В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой ситуации он

может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, ориентации в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решения, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выполнять самостоятельно способ достижения цели.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные, разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, передвижениях, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнений в счете.

Подвижные игры ведут свое начало из глубины народной педагогики. Начиная с ранних лет, ребенок воспитывается на ярких игрушках, прибаутках, потешках, играх забавах, связанных с первоначальными движениями малыша. Бытовали народные игры с двигательным содержанием, включающие заманчивые для детей игровые зачины, песенки, считалки. Все это до сих пор представляет художественную прелесть, воспитательное значение и составляет ценнейший, неповторимый игровой фольклор. По мнению Ушинского, особую воспитательную роль играют коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общения, завязывающие «первые ассоциации общественных отношений».

Игра определяется Лесгафтом как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. В игре развивается собственная инициатива ребенка, и воспитываются его нравственные качества. Каждая игра должна иметь определенную цель, а формы игры отвечать этой цели. Необходимо чтобы игры соответствовали умениям ребенка управлять собой и вызывали «возвышающее чувство удовольствия»[12, с. 11].

Игра является средством формирования личности ребенка. Эмоции, возникающие в игре – это оздоровительный компонент. Радость одно из



обязательных условий игровой деятельности, без которой игра теряет для детей свой смысл.

Подвижная игра одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность это воздействие на организм и на все стороны личности ребенка; в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, эстетическое и трудовое воспитание.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели, способствуя развитию самостоятельности, инициативы, творчества, сообразительности.

Подвижные игры являются средством активного отдыха после напряженной умственной работы. Игровая деятельность укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своей форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением трудностей и препятствий, укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, достижение цели, веру в свои силы.

Многогранная воспитательная значимость подвижных игр, доступность их для детей дошкольного возраста, определяет подвижные игры как ценнейший неотъемлемый спутник их повседневной жизни.

Подвижные игры следует отличать от имитационных и игровых упражнений. Имитационные игры – это самостоятельная деятельность, направленная на воспроизведение образов окружающей среды, при этом движения выполняются в произвольном темпе без регламентации времени и подчиняются только замыслу исполнителей.

Игровые упражнения - это действия, направленные на овладения движениями в игровой форме. Ребенок действует по специально установленным правилам, точно выполняя двигательные действия.

В подвижных играх ребенок действует в постоянно изменяющихся условиях. Игры как вид физических упражнений делятся, на подвижные и спортивные. Спортивные игры отличаются сложной и точной техникой. Игры с элементами спортивных игр рассматриваются как более высокая степень подвижной игры. Состав команд, обязанности игроков во время игры меняться не могут, необходим судья, правильная разметка площадки, соответствующий инвентарь. Необходимо уделять большое внимание играм с мячами, в которых дети овладевают навыками ловли, бросания, метания. При быстрых движениях с мячом интенсивнее протекают все физиологические процессы, что влияет на формирование быстроты реакции, ловкости, подвижности и т.п.

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует, постепенно переходя от простого к сложному. Подвижные и спортивные игры объединяют деятельность в быстро меняющихся ситуациях в соответствии с правилами [32, с. 18].

Игры бывают сюжетные и бессюжетные. В сюжетных играх («Кот и мыши», «Наседка и цыплята») и в бессюжетных играх («Кто скорее добежит до флажка», «Перемени предмет»), правила представлены в открытом виде.

Есть еще один вид игр: игры – забавы, в которых происходит выполнение знакомых движений в необычных условиях (валенках, прыжки со связанными ногами, бег в мешках). Они требуют проявления ловкости и доставляют много веселья. Подвижные игры делятся, на элементарные и сложные. Элементарные, в свою очередь делятся на сюжетные, бессюжетные и аттракционы. Сюжетные игры имеют свой сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет, отражает явления окружающей жизни (движение транспорта, движения и повадки животных). Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные игры преимущественно коллективные («Пилоты», «Волк гуси»).

Бессюжетные игры содержат, интересные для детей двигательные задания (ловишки, перебежки). Подвижные игры с элементами соревнования (эстафеты, веселые старты), каждый сам за себя, и «болеет» за команду. К бессюжетным играм относятся игры с использованием предметов (кегли, кольцоброс и т.д.)

К сложным играм относятся: городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол). Используются элементы этих игр и играют по упрощенным правилам. Лучше, когда инструктор сам принимает в них участие.

Подвижные игры часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативами. Они служат сигналом для начала и окончания игры. («Мы веселые ребята», «Мышеловка».) Можно усложнять подвижные игры, привлекая к этому старших детей.

Подвижная игра содержит неограниченные возможности формирования у детей ориентировки в пространстве: учатся выбирать маршрут передвижения, двигаться в коллективе детей. Подвижные игры нужно проводить не только на занятиях, но и во время прогулок.

Образовательные и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве, которое предусматривает управление двигательным и нравственным поведением детей. Дети, действуя совместно со взрослым, запоминают последовательность операций, знакомятся с сигналами, по которым следует начинать и заканчивать движения, и требованиями к их выполнению. При проведении знакомых игр напоминать правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы. В старшей группе не только в известной, но и в новой игре роль водящего поручают ребенку, лучше с помощью считалки.

Регулирование нагрузки осуществляется через определение количества повторений игры. Подвижные игры с элементами соревнования вызывают у старших дошкольников большой интерес, увлекают их возможностью

померяться силами, умениями, способностями. Дух коллективизма мобилизует детей. В командной игре победа определяется по сумме очков, полученных членами команд. Можно за попадание в корзину мячом давать флажок, складывая флажки в корзину. Тогда отчетливо видны успехи и неудачи каждого играющего: они наглядно оформлены. Команды должны состояться равными, по силам. Это можно поручить и капитанам. В этих играх наглядно отмечается не успех каждого ребенка, а победа всей команды. Это игры - эстафеты, комбинированные эстафеты.

Необходимо подбирать игры, руководствуясь принципами подбора физических упражнений и возрастных особенностей детей. Помнить, что детей надо готовить к школе, укрепляя его здоровье, вырабатывая спортивные навыки и качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость. Прежде чем играть в такую игру, как «Лягушка и цапля», надо научить детей прыгать в высоту с разбега. Такие игры не только помогут закреплению навыка прыжка, но и будут способствовать развитию ловкости, смелости. Игры с бегом, перебежками воспитывают в детях быстроту и ловкость [21, с. 62].

Приобретенные умения позволяют детям достичь успеха в игре. Удачные действия вызывают у них радость, чувство уверенности в своих силах. Дети начинают действовать смелее и решительнее.

В играх «Кот и мыши», «Наседка и цыплята» при выполнении подлезания дети впервые встречаются с необходимостью совместных движений с действиями товарищей и сигналами игры, распределении внимания не только на процесс выполнения основных движений, но и восприятия создавшейся ситуации. Чтобы дети подлезали быстрее, нужно разбросать «корм» для мышей и скорость подлезания увеличится. Также нужно сочетать подлезание с бегом, (в эстафетах) бег, подлезание под дугу, снова бег.

Решение большинства поставленных задач может с успехом осуществляться при проведении игр на прогулках.

Для совершенствования навыков метания, как и подлезания, прежде всего, целесообразно подбирать и соответствующие игры. Во многих сюжетных играх навыки метания совершенствуют один два ребенка – водящие.

В несюжетных играх дети метают по очереди. Примером таких игр являются «Лови, бросай – упасть не давай», «Мяч по кругу», «Чье звено самое меткое», «Сбей кеглю».

Для детей старшей группы подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей применяемых в коллективном соревновании. При соревновании небольших групп учитывается физическое развитие и индивидуальные особенности детей. Таким образом, важно не только правильно выбрать игру, но и провести ее так, чтобы она дала наибольший эффект. Объяснение несюжетной игры должно быть кратким, точным и интонационно – выразительным.

При проведении игр с элементами соревнования при объяснении уточняются правила, игровые приемы, условия игры.

В таких играх рекомендуется предлагать задания не только на скорость, но и на качество выполнения движений. Команды формируются равные по силам в целях активизации неуверенных, застенчивых детей, их соединяют со смелыми и ловкими.

Распределение ролей в играх происходит по разному. Можно и на примере активного ребенка показать, как важно быть смелым, можно самому быть водящим или игроком к общему удовольствию детей. Можно выбирать водящего по считалке. В процессе игры необходимо следить за движениями, действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими правил игры, делая краткие указания. Заканчивается подвижная игра ходьбой или малоподвижной игрой, например «Угадай по голосу» и т.д.

При оценке игры необходимо отметить ее положительные стороны, назвать детей удачно выполнивших свои роли, тех кто проявил выдержку,

товарищескую взаимопомощь, и наоборот, порицать нарушение правил, и связанные с этим действия детей.

В задачи инструктора при руководстве играми входит наблюдение за состоянием играющих и регулирование нагрузки общепринятыми приемами:

- увеличивать или уменьшать общее время игры, а также изменять количество повторений всей игры или отдельных ее частей;

- регулировать длительность перерывов в игре или проводить совсем без перерывов;

- проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством

Препятствий;

- изменять сложность препятствий преодолеваемых в игре;

- удлинять или сокращать дистанцию для пробежек, проползания;

- варьировать количество основных движений.

Игра только тогда будет проходить слаженно, когда детям понятны действия и правила, которые они должны выполнять.

Таким образом, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение вышеуказанных игр многообразно, но большое значение имеет творческое отношение и педагогическое мастерство инструктора.

Элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке прочных осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, чтобы применять их в новых условиях, самостоятельно придумывать и проводить их со сверстниками, подводят к самостоятельной деятельности, что необходимо для подготовки ребенка к школе.

## **Выводы по I главе**

1. Необходимо подбирать игры, руководствуясь принципами подбора физических упражнений и возрастных особенностей детей. Помнить, что детей надо готовить к школе, укрепляя его здоровье, вырабатывая спортивные навыки и качества;

2. Подвижные игры с элементами соревнования вызывают у старших дошкольников большой интерес, увлекают их возможностью померяться силами, умениями, способностями;

3. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением трудностей и препятствий, укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, достижение цели, веру в свои силы;

4. В процессе воспитания физических качеств формируется психическая, эмоциональная и чувственная сферы. Поэтому физическое воспитание детей можно считать первой ступенью воспитания и обучения вообще.

## **Глава II Развитие физических качеств детей дошкольного возраста в сенситивные периоды**

### **2.1 Организация исследования**

В данном параграфе мы описываем экспериментальную работу, проведенную в ДОУ по проблеме развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности, но для этого, в начале, обращаем внимание на группы здоровья каждого ребенка.

Поскольку невозможно осуществлять развитие физических качеств детей только педагогическими мерами, совместно с медицинскими работниками необходимо оценить здоровье детей и выявить группы здоровья детей. Каждая группа здоровья характеризуется следующим образом.

К первой группе здоровья относятся здоровые дети и хорошими функциональными показателями, нормальным физическим развитием. Дети этой группы редко болеют, быстро без последствий справляются с заболеванием и имеют минимальное число пропусков по болезни.

Ко второй группе относятся тоже здоровые дети, не имеющие хронических заболеваний. Однако у них низкие показатели мышечной силы, жизнеспособности легких, содержания гемоглобина в крови, могут наблюдаться небольшие отклонения со стороны зрения, речи, физического развития, осанки, сердечнососудистой системы, частые или длительные заболевания из-за сниженной сопротивляемости.

К третьей группе относятся дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. Эти дети состоят на диспансерном учете у педиатра или специалиста и получают регулярное лечение.

К четвертой и пятой группе относятся дети с тяжелыми органическими нарушениями и тяжелыми хроническими заболеваниями. Массовые дошкольные учреждения дети этих групп не посещают.

Прежде чем соотнести детей к той или иной группе здоровья, необходимо изучить и оценить их состояние по четырем основным



критериям: наличие или отсутствие заболеваний; уровень физического и психического развития, гармоничность развития; уровень физических систем организма; устойчивость к воздействию вредных факторов среды (в том числе и к заболеваниям).

Экспериментальная работа проводилась на базе дошкольного образовательного учреждения. В исследовании приняло участие 2 группы детей (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой в возрасте 4-5 лет.

Таблица 1.

Состав экспериментальной группы

Фамилия, имя	Возраст	Рост, см	Вес, кг
1. Евгений Б.	4,5 л.	97,5	19
2. Андрей В.	5 л.	103	21
3. Оля Д.	4,5 л.	100	23
4. Витя Г.	5л.	104	20,5
5. Юра М.	5 л.	99	18
6. Юля М.	5 л.	102	21
7.Оксана Ф.	4,5 л.	95	19,5
8. Костя А.	4 л.	95	17
9. Аня П.	5 л.	100	20
10. Максим С.	4 л.	101	17

Таблица 2.

Состав контрольной группы

Фамилия, имя	Возраст	Рост, см	Вес, кг
1. Леша С.	4 л.	96	17
2. Миша А.	5 л.	104	21
3. Юля С.	5 л.	103	20
4. Сережа С.	4,5л.	95	18
5. Аня М.	5 л.	102	20
6. Алёна В.	5 л.	100	19
7. Стас А.	4,5 л.	98	19
8. Дима В.	5 л.	103	22
9. Вика А.	4,5 л.	95	18
10. Илья А.	4 л.	93	18

Из данных таблицы видно, что в целом наблюдаемые группы физически развиты. Рост дошкольников 4-5 лет колеблется от 93 до 104 см, что близко к норме. Вес дошкольников также является нормальным и колеблется от 17 до 23 кг. В группе 90% практически здоровых детей и 10% детей, имеющих отклонения в состоянии развития. У 20% детей есть нарушение осанки.

На основе анализа психолого-педагогической литературы по данной проблеме была спланирована экспериментальная работа, направленная на изучение физических качеств детей дошкольного возраста.

Цель констатирующего эксперимента – выявить актуальный уровень развития ловкости и гибкости у детей среднего дошкольного возраста.

Обследование проводилось на основе метода наблюдения и тестирования и методик:

Методика № 1 «Методика исследования мышечной ловкости в беге на дистанцию» (Н.А. Ноткина).

Цель: определить уровень развития ловкости в беге на дистанцию 10 метров.

Методика № 2 «Ловкость в челночном беге» (О.В. Головин).

Цель: определить уровень развития ловкости в челночном беге.

Методика №3 на определение гибкости.

## **2.2 Методика исследования**

Методика №1. Методика исследования мышечной ловкости в беге на дистанцию 10 метров (Н.А. Ноткина).

На дистанции 10 метров расставляются 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи). Расстояние между ними составляет 1 метр. До первого и после последнего - 1,5 метра. По команде «Марш» ребёнок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Методика № 2 «Ловкость в челночном беге» (О.В. Головин).

Методика определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Обследуемые пробегают дистанцию 30 метров, перенося поочередно с линии старта на линию финиша 2 мешочка

На линии старта устанавливается 2 мешочка. На расстоянии 10 метров от линии старта обозначается противоположная линия. По команде: «На старт!» тестируемый встают на финише около мешочков. По команде: «Внимание!» наклоняются к мешочкам, но не касаются его, по команде: «Марш!» - хватают первый мешочек, добегают до противоположной черты, кладут (Не бросают!), мешочек и возвращаются бегом к линии старта, берут второй мешочек и снова бегут к противоположной черте, кладут мешочек и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Методика №3 на определение гибкости. Методика проводилась в два этапа: из положения стоя и из положения сидя. Из положения, стоя продольно на гимнастической скамейке - наклон вперед руки вперед кверху, к плоскости скамейки и ниже ее. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от края скамейки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают края скамейки, то величина подвижности получает знак «минус» (-), а если опускаются ниже - знак «плюс» (+). Необходимо фиксировать детям ноги в коленных суставах. Детям предоставляются попытки - одна пробная и контрольная.

Процедура определения гибкости по наклону вперед из положения сидя аналогична.

### **2.3 Программа для развития ловкости и гибкости у детей в сенситивный период и условия её реализации**

Содержание программы направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

## **Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку

(обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.



Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

**Гидроаэробика.** Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

## **2.4 Оценка эффективности программы развития гибкости и ловкости у детей в сенситивный период**

По окончании формирующего эксперимента нами был проведен контрольный эксперимент. В контрольной диагностике участвовали дети

контрольной группы, где дети развивались в естественных условиях, без организации в группе подвижных игр, и экспериментальная группа, в которой была реализована программа подвижных игр с целью развития гибкости и ловкости.

Таблица 3.

Результаты методики исследования мышечной ловкости в беге на дистанцию 10 метров у детей 4-5 лет в экспериментальной и контрольной группах до и после формирующего эксперимента

Группа	Уровни развития					
	Низкий		Средний		Высокий	
	количество	%	Количество	%	количество	%
Экспериментальная (до формирующего эксперимента)	4	40	5	50	1	10
Экспериментальная (после формирующего эксперимента)	2	20	6	60	2	20
Контрольная (до формирующего эксперимента)	4	40	4	40	2	20
Контрольная (после формирующего эксперимента)	3	30	4	40	3	30

Таблица 4.

Результаты методики «Ловкость в челночном беге» у детей 4-5 лет в экспериментальной и контрольной группах до и после формирующего эксперимента

Группа	Уровни развития					
	Низкий		Средний		Высокий	
	количество	%	Количество	%	количество	%

Экспериментальная (до формирующего эксперимента)	3	30	5	50	2	20
Экспериментальная (после формирующего эксперимента)	1	10	5	50	4	40
Контрольная (до формирующего эксперимента)	2	20	5	50	3	30
Контрольная (после формирующего эксперимента)	2	20	5	50	3	30

Таблица 5.

Определение уровня гибкости у детей 4-5 лет в экспериментальной и контрольной группах до и после формирующего эксперимента

Группа	Уровни развития					
	Низкий		Средний		Высокий	
	количество	%	Количество	%	количество	%
Экспериментальная (до формирующего эксперимента)	2	20	4	40	4	40
Экспериментальная (после формирующего эксперимента)	0	0	5	50	5	50
Контрольная (до формирующего эксперимента)	4	40	5	50	1	10
Контрольная (после формирующего эксперимента)	3	30	5	50	2	20

Как видно из таблицы 3 до формирующего эксперимента в экспериментальной группе преобладал средний уровень развития мышечной ловкости, такой результат показали 50% детей среднего дошкольного возраста. У 40% детей экспериментальной группы был выявлен низкий уровень развития. Высокий уровень был выявлен у 10% детей. В контрольной группе низкий и средний уровни развития показали по 40% детей, высокий уровень выявлен у 20%.

После формирующего эксперимента низкий уровень был выявлен у 20% детей экспериментальной группы и 30% контрольной. В обеих группах преобладает средний уровень: 60% в экспериментальной группе и 40% в контрольной. Высокий уровень был выявлен у 20% и 30% экспериментальной и контрольной групп.

Результаты, представленные в таблице 4 выглядят следующим образом: в обеих группах до формирующего эксперимента в 50% случаев преобладает средний уровень развития ловкости. Низкий уровень показали 30% детей в экспериментальной группе и 20% детей в контрольной. Высокий уровень был выявлен у 20% и 30% детей экспериментальной и контрольной групп соответственно.

После формирующего эксперимента в обеих группах в 50% случаев преобладающим остался средний уровень развития ловкости. Низкий уровень показали 10% детей в экспериментальной группе и 20% детей в контрольной. Высокий уровень был выявлен у 40% и 30% детей экспериментальной и контрольной групп соответственно.

Как видно из таблицы 5 у детей дошкольного возраста до формирующего эксперимента преобладал средний уровень развития гибкости: 40% в экспериментальной группе и 50% в контрольной. У 20% детей экспериментальной группы гибкость развита низко, в 30% случаев гибкость развита на высоком уровне. В контрольной группе низкий и высокий уровни показали 40% и 10% детей соответственно.

После формирующего эксперимента в экспериментальной группе у одинакового количества детей выявлен средний и высокий уровень, по 50%, низкий уровень выявлен не был. В контрольной группе преобладает средний уровень – 50%. Низкий и высокий уровни показали 30% и 20% детей соответственно.

Контрольный эксперимент показал, что дети из экспериментальной группы стали испытывать меньше трудностей при выполнении физических упражнений, а так же стали проявлять больший интерес к занятиям физической культурой.

## **Заключение**

В детском возрасте формируются жизненно важные физические качества, где особую роль занимает ловкость. Одним из средств развития ловкости у детей дошкольного возраста являются подвижные игры с бегом.

Развитие подвижных игр с бегом направленных на развитие ловкости были исследованиями учеными педагогами разных эпох, которые вложили свои плоды в развитие физического воспитания.

В развитие теории о всестороннем воспитании детей дошкольного возраста вклад внесла Н.К. Крупская. Она отмечала, что физическое воспитание оказывают полезное воздействие развития физических качеств на организм ребенка.

Педагог К. Д. Ушинский считал русские народные игры могущественным средством воспитания, которое способствовало развитию физических качеств.

Огромный вклад в развитие физических качеств внес русский педагог, анатом и врач П.Ф. Лесгафт. П.Ф. Лесгафт большое внимание в физическом воспитании он уделял народным подвижным играм, которые способствовали развитию физических качеств. Труды Лесгафта. П.Ф. актуальны и в наше время.

Среди психофизических качеств особое значение имеет ловкость, характеризующая комплексную способность организма ребенка быстро и находчиво перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста необходимы разнообразные по сложности упражнения и организационно-педагогические условия проведения занятий, которые преобладают в игровой деятельности. Здесь в упражнениях педагог использует необычные исходные положения; быструю смену различных положений рук, ног и туловища у детей; изменение скорости и темпа движения, способы его выполнения; использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры,

выполнения взаимосогласованных коллективных действий не несколькими детьми и т.д.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре с бегом принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

## Библиографический список

1. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2003.- 245 с.
2. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 2003. - 128 с.: ил.
3. Винник И.Ю. Физическая культура для малышей / И.Ю. Винник.- М: Просвещение, 2007.-265с.
4. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта / В.М. Галецкий.- Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
5. Городный К.Н. Физическая культура / К.Н. Городный.-М.: Альянс, 2011.-428с.
6. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005 – С.23-48
7. Дергунов Н.И. Учебное издание. г.Новосибирск. 245 с.
8. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2002. - 333 с.
9. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3.
10. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.
11. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2004. - № 1.
12. Костина И.В. Гимнастика в детском саду / И.В. Костина.- М.: Дрофа, 2010.-211с.
13. Красильников Е.А. Педагогические основы физического воспитания / Е.А. Красильников.- М.: Просвещение, 2009.-379с.
14. Кузнецов В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки. - 116 с.
15. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
16. Лаптев А. Управление физическим развитием. – Москва, 2003.- 180с.



17. Лебедева А.Н. Развитие сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста: Коррекционно-развивающая программа/ А.Н. Лебедева.- М.:Школьная пресса, 2002.-32с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва 2007.- 270с.
19. Мерзликина А. Каждому учителю - спортивно-педагогическую подготовку// Физическая культура в школе.- 2003. - №12.- С. 54
20. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников.-М.:2002.- 455 с.
21. Морозова Е.Е. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / Е.Е. Морозова.- М.: Крокус, 2011.- 321с..
22. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 2003.
23. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва - 2007. - 180с.
24. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. –Николаев: 2003. – 265 с.
25. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 143 с.: ил.
26. Репников П.Н. О выносливости. Информационно методический бюллетень. - 2001. - № 3, С.10 – 12.
27. Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе.-М.: 2003. – 655 с.
28. Романенко М.И. Физкультура. – Киев, 2008г. - 260 с.
29. Русаков В.Я. Методы совершенствования физической подготовки. – Москва, 2007. – С. 21 – 24.
30. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. - Улан – Удэ, 2001.- 410 с.
31. Сухоцкий И.В. Лекции по физической культуре / И.В. Сухоцкий.- Москва, 2015.-84с.

32. Татьяна В.В. Экспериментальное обоснование рациональных вариантов сочетания средств скоростно – силовой подготовки начинающих спортсменов. - Москва, 2004. - 26 с.
33. Томилин Р. Сенситивные и критические периоды развития / Р. Томилин // Проблемы физической культуры.- №5.—2011.-С.43
34. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2002. - 61 с.
35. Филимонов В.И. Общие основы силовой и функциональной физической подготовки. - Грозный 2001. - 139с.
36. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Москва , 2006. - 160 с.
37. Филиппов С.С. Спортивная тренировка как объект информационного обеспечения. - 2005 - 112с.
38. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М. : Физиология и спорт.-2008. – 421 с.
39. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Академ, 2012.- 483с.
40. Хусаинов З.М. Методика скоростно-силовой физической подготовки.- 2001. - №3,с.15
41. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 192 с.: ил.
42. Цаплина Е.В. Методика развития детей дошкольного возраста / Е.В. Цаплина.- М.: Просвещение, 2010.- 388с.
43. Циргаладзе И.В. Олимпийские чемпионы сегодня. – Москва, 2004 - 120с.
44. Шустин Б.М. Современная система физической подготовки. – Москва, 2005. – 193 с.
45. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. – М.: Академия.- 1999.- 160 с.