

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ  
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

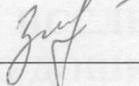
Направление: 44.03.01.– Педагогическое образование

Профиль: Образование в области физической культуры

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми  
дошкольного возраста

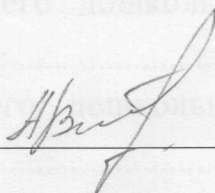
Работа завершена:

" 18 " 05 2016 г.  (Э. Н. Зиганшина)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н., доцент

" " 2016 г.  (А.М.Валеев)

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

" " 2016 г.  (Н.И. Абзалов)

Заведующий отделением ФК

к.п.н., доцент

" " 2016 г.  (И.Ш. Галеев)

Казань – 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Физическое воспитание: основные понятия .....	6
1.2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста .....	16
1.3. Характеристика общеобразовательных программ по дошкольному воспитанию .....	20
1.4. Анализ методов и приемов обучения по возрастным группам: традиционные и нетрадиционные подходы к проведению физкультурных занятий .....	27
1.5. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста .....	34
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....</b>	<b>39</b>
2.1. Характеристика исследуемых групп .....	39
2.2. Организация и методика проведения исследования .....	42
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>52</b>
3.1. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие быстроты .....	52
3.2. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие гибкости .....	56
3.3. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие силовых способностей .....	58
3.4. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие ловкости .....	62
3.5. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие выносливости .....	66
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>69</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>72</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....</b>	<b>76</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....</b>	<b>77</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....</b>	<b>78</b>



## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Неблагоприятные эколого-климатические условия г. Казань приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Поэтому возникла необходимость поиска новых подходов в вопросах формирования здоровья, в организации процесса физического воспитания, в преемственности семьи и детского сада – тех социальных структур, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Российская система дошкольного образования, по признанию специалистов всего мира, являлась уникальной как по своей массовости, так и по многоаспектности спектра услуг. В российском детском саду ребенку обеспечиваются не только, воспитание и обучение, но и присмотр в течение целого дня (от 8 до 12 часов), а также питание и медицинское обслуживание, что, естественно, требует и значительных затрат.

Главная роль в дошкольном учреждении принадлежит совершенствованию системы организации физического воспитания, установлению взаимосвязи всех звеньев, преемственности с

предшествующими и последующими этапами работы.

Теоретическая база исследования построена на определениях сущности личности, социальной обусловленности ее формирования, деятельности природе процессов воспитания и развития. В ходе нашего исследования мы опирались на теоретические работы в области:

- сущности и природе человека как субъекта деятельности и отношений (Л.И. Божович, Н.Ф. Гербарт, А. Дистервег, Я. А. Коменский, СЛ. Рубинштейн, К.Д. Ушинский и др.);

- развития личности, деятельности и общения (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский и др.);

- культурно-исторического и деятельностного подхода к развитию ребенка (Л.С. Выготский, А.В.Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.)

Важное значение для достижения задач нашего исследования имели также:

- теории периодизации развития образования (В.В. Анисимов, П. Барт, М.В. Богуславский, К.И. Васильев, Р.Б. Вендеровская, Г. Веймер, О.Г. Грохольская, М.И. Демков, С.Ф.Егоров, П.Ф. Каптерев, Е.А. Князев, Б.Б. Комаровский, Г.В. Корнетов, Н.В. Назаров, В.Г. Пряников, З.И. Равкин, М.М. Рубинштейн, И.В. Суколенов, К. Шмидт и др.);

- концепции гуманитаризации и гуманизации образования (Е.В. Бондаревская, А.П. Валицкая, Б.З. Вульфов, О.С. Газман, И.П. Иванов, В.А. Караковский. В.Ф. Кривошеев. Н.Д. Никандров, В.В. Сериков, Э.И. Сокольникова и др.);

- работы выдающихся педагогов, писателей, врачей прошлого по вопросам семейного воспитания и взаимодействия педагогов с родителями (Я.А. Каменский, Я. Корчак. П.Ф. Лесгафт. А.С. Макаренко, Г. Песталоцци, Д.И. Писарев, Ж.-Ж. Руссо. В.А. Сухомлинский,

Л.Н. Толстой, К.Д.Ушинский и др.);

- труды педагогов, внесших существенный вклад в разработку проблемы поиска форм сотрудничества детского сада с семьей (Е.П. Арнаутова, Н.Ф.Виноградова, Л.В. Загик, В.К. Котырло, Т.А. Куликова, Т.А. Маркова, Л.Ф. Островская и др.).

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что оптимизация физического развития, физической подготовленности и здоровья дошкольников приобретет эффективно управляемый характер, если будет осуществлен активный педагогический подход в системе физического воспитания дошкольников

Объект исследования – старшие дошкольники

Предмет – физическое воспитание дошкольников

Цель исследования – изучение особенностей проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы изучения физического воспитания дошкольников

2. Провести исследование физического развития детей старшего дошкольного возраста

3. Проанализировать результаты исследований физического развития детей старшего дошкольного возраста

Методологическую основу исследования составили концептуальные положения истории, социологии, педагогики и психологии. В изучении и анализе педагогических явлений относительно системы физического воспитания применялись исторический, историко-теоретический, социально-психологический и синергетический подходы.



## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

### 1.1. Физическое воспитание: основные понятия

Физическая культура является центральным понятием теории физической культуры, всего физкультурного образования. Неприемлемо часто встречающееся в жизни утверждение, что всякую деятельность, связанную с физическими нагрузками (бытовую, трудовую, военную и т.д.) можно отнести к физической культуре. Физическое совершенствование человека, являющееся целью физической культуры, не достигается в результате физических трудовых затрат (грузчик), так как его цель другая – выполнение производственного задания, часто ценой перенапряжения. С позиции физической культуры это негуманно и вредно.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов. (Ж.К.Холодов, 2012).

Характерной особенностью физической культуры является, лежащая в ее основе двигательная деятельность человека. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений.

На протяжении многовековой истории развития физической культуры в обществе создавались духовные и материальные ценности, предназначением которых было физическое совершенствование человека.

К духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой специальные физкультурные знания, отраженные в

различных методических пособиях, учебниках, справочниках достижений, правилах соревнований и т.д. Например, спортсмены, устанавливая рекорды, способствуют созданию духовных ценностей, так как новые достижения расширяют познания человечества о его возможностях. Кроме того, духовные ценности представлены исторически отобранными и испытанными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики с ее огромным набором упражнений, различными видами спорта, играми и туризмом. (Е.Титаренко, 2009).

Материальные ценности воплощены в физкультурно-спортивных сооружениях – стадионы, спортивные залы, бассейны, корты, футбольные поля и др., в специальном оборудовании и инвентаре – гимнастические и легкоатлетические снаряды, тренажеры, гантели, мячи, коньки, лыжи, ракетки и т.п.

Их использование на занятиях эффективно и целесообразно, а часто необходимо.

С понятием «физическая культура» тесно связано понятие «физическая культура личности». Физическую культуру личности характеризуют такие качества, как (В.М.Качашкин, 2011):

- владение специальными физкультурными знаниями и умениями их использовать при построении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;
- систематические занятия физическими упражнениями в соответствии со своими индивидуальными особенностями;
- владение необходимыми двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач.

Физическое воспитание - элементы физического воспитания возникли еще в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились,

строили жилье и т.д. и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно, стихийно совершенствовали физические качества – силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Более развитыми в этом плане оказывались те, кто вел активный, подвижный образ жизни, кто многократно повторял те или иные физические действия, прилагал физические усилия. В итоге наши отдаленные предки поняли, что физически развивая себя, совершенствуя свои двигательные способности можно более успешно трудиться, охотиться, воевать. Кроме того, выяснилось, что наибольший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться с детства, а не в зрелом возрасте, то есть когда его начинают готовить к жизни и труду.

Физическое воспитание в полном и современном смысле этого понятия возникло лишь тогда, когда люди сознательно стали использовать двигательные действия с целью развить свои физические способности и тем самым лучше подготовить себя к жизни (Е.Титаренко, 2009).

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Это педагогический процесс овладения ценностями физической культуры. Противоречия между понятиями «физическое воспитание» и «физическая культура» нет, они зачастую употребляются в одном и том же смысле. Применительно к образовательному учреждению чаще употребляется термин «физическое воспитание». Физическое воспитание является видом общего воспитания. Ему присущи все основные черты педагогического процесса, такие как ведущая роль педагога, организованный и плановый характер, соблюдение методических принципов и т.д. Физическое воспитание выполняет и основные функции



общего воспитания – умственного, нравственного, трудового и эстетического. Однако в определении понятия физического воспитания необходимо подчеркнуть его следующие специфические особенности (И.А.Чаленко, 2013):

– обучение движениям, то есть обучение наиболее рациональным способам выполнения различных двигательных действий (бега, ходьбы, плавания, передвижения на лыжах, игры с мячом, прыжков и т.д.).

Степень освоения двигательного действия характеризуется двумя формами – двигательное умение и двигательный навык. Поэтому часто вместо термина «обучение движениям» используют словосочетание «формирование двигательных умений и навыков». С увеличением количества приобретенных двигательных умений и навыков повышается способность к более быстрому освоению новых двигательных действий. При этом развивается способность владеть своим телом, растет культура движений. Кроме того, без приобретения достаточно совершенных двигательных умений и навыков нельзя эффективно использовать свои даже хорошо развитые физические качества в жизни, труде, спорте. Например, при равном уровне развития силовых качеств один борец может превосходить другого из-за более эффективного выполнения броска;

– воспитание физических качеств, таких как выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость. При этом следует знать, что все эти двигательные способности (физические качества) являются врожденными, они даны человеку в виде природных задатков (в отличие от двигательных умений и навыков, которые приобретаются и совершенствуются в процессе жизни), но, как и любые природные задатки, их необходимо развивать, совершенствовать. Под влиянием систематических тренировочных занятий человек может улучшить практически все двигательные способности, что естественно, улучшит его физическое развитие и повысит уровень

физической подготовленности, а это в свою очередь, благоприятно отразится на здоровье;

– передача учащимся специальных физкультурных знаний. Если этот аспект не реализуется, то занятия приобретают форму элементарного тренинга, примитивной дрессировки;

– формирование у человека осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Это одна из самых насущных задач именно физического воспитания.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие средства:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Такой достаточно широкий набор средств позволяет эффективно решать различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и выполняются по его закономерностям. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы. Для решения задач физического воспитания можно взять любое двигательное действие, но повторять его нужно столько раз, выполнять с такой интенсивностью, делать такие интервалы отдыха, чтобы это обеспечило наилучшие результаты. Отсюда, к примеру, бег или ходьба,

равно как и другие движения, только тогда становятся физическими упражнениями, когда используются в целях физического воспитания (В.С.Фарфель, 2010).

Физические упражнения стали применяться в глубокой древности. Первоначально физические упражнения брались из трудовой и военной деятельности человека. В дальнейшем, по мере развития человеческой культуры, связь физических упражнений с трудовыми, военными и культовыми движениями ослабевала. Так, когда-то стреляли из лука по животному, затем по его изображению, сейчас применяется та же стрельба из лука, но в мишень. Рост человеческого сознания, достижения науки и техники, способствовали появлению большого количества физических упражнений почти не связанных с трудовыми или военными двигательными действиями. К примеру, движения в фигурном катании, волейболе, футболе и т.д. почти не встречаются в повседневной жизни человека. Но, несмотря на это, они являются ценным средством подготовки человека к жизни. Систематическое выполнение физических упражнений вызывает глубокую перестройку во всех органах и системах организма. Сущность упражнения (а, следовательно, и тренировки) составляют физиологические, морфологические и другие изменения, возникающие под воздействием многократных повторений. Каждое физическое упражнение требует проявления конкретных, специфических для него способностей организма. Одни физические упражнения требуют проявления преимущественно силовых способностей, другие – координационных, третьи – комплексного взаимодействия целого ряда качеств. В результате, те способности организма, которые проявляются у человека при выполнении им тех или иных физических упражнений преимущественно совершенствуются, развиваются.

К оздоровительным силам природы традиционно относятся солнце,



воздух и вода. Они являются обязательным условием жизни, а собственно здоровье человека зависит от того, как он их использует.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются двояко:

– во-первых, как необходимое условие организации физкультурных занятий. Занятия на свежем воздухе, в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процессы утомления.

– во-вторых, как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (дозированные солнечные ванны, водные процедуры, обтирания, обливания, купание в водоемах, пребывание в условиях среднегорья).

К гигиеническим факторам относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха, спортивного костюма), соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха. Все эти гигиенические факторы, с одной стороны, сами по себе укрепляют здоровье занимающихся, с другой – способствуют повышению эффекта от занятий физическими упражнениями (В.М.Качашкин, 2011).

Надо помнить, что только комплексное использование в процессе физического воспитания всех его средств – физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических мероприятий обеспечивает положительный результат. Недооценка любого средства может свести на нет все усилия или привести, в конечном итоге, к негативным последствиям.

**Физическая подготовка** Понятие физическая подготовка имеет два значения – широкое и узкое.

Физическая подготовка в широком смысле трактуется как процесс

воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. В узком смысле это понятие подразумевает только процесс воспитания физических качеств. Термин «физическая подготовка» в узком смысле применяется чаще в спортивной терминологии для характеристики отдельных сторон подготовки спортсмена (технической, тактической, морально-волевой и др.).

Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или трудовой деятельности.

Понятия «физическая подготовка» и «физическое воспитание» не идентичны (И.М. Быховская, 1993).

Физическая подготовка не обязательно сопровождается приобретением специальных знаний и формированием потребностей – это первое отличие от понятия «физическое воспитание». Другое отличие заключается в том, что «физическое воспитание» является педагогическим процессом, а «физическая подготовка» может осуществляться и в различных формах самостоятельных занятий.

Наряду с понятием «физическая подготовка» существует понятие «физическая подготовленность». Их следует различать. Если физическая подготовка – это процесс, то физическая подготовленность представляет собой результат физической подготовки, как правило, имеющий количественное выражение (в метрах, секундах, килограммах, баллах и т.д.).

Физическое развитие – понимается как процесс и результат изменения

морфологических и функциональных показателей развития организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

Для оценки физического развития используют три группы показателей (С. А. Горбунов, А. В. Дубровский, 2012):

1. Показатели телосложения – такие как рост, масса тела, осанка, размеры и формы отдельных частей тела, степень развития мускулатуры, величина жировых отложений и др. Они характеризуют морфологию человека.

2. Показатели развития физических качеств (выносливости, гибкости, силы и др.), характеризующие функции опорно-двигательного аппарата.

3. Показатели функционирования сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, органов пищеварения, выделения, механизмов терморегуляции, иммунитета и др.

Примерно до 25 лет, в норме, наблюдается рост большинства морфологических показателей и совершенствование функций организма. В возрасте 45-50 лет физическое развитие стабилизируется. В дальнейшем функциональная деятельность организма постепенно ослабевает. Могут уменьшаться формы и размеры, такие как длина тела, мышечная масса, ухудшается осанка.

Физическое развитие человека зависит от многих факторов, определяющими среди них являются: наследственность, окружающая среда и двигательная активность.

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества. Так, в древности физически



совершенным считался человек, обладающий большой физической силой, так как важнее всего была борьба за выживание. В настоящее время идеал заметно изменился, люди стремятся стать здоровыми, всесторонне физически подготовленными, причем с хорошо развитыми качествами быстроты и ловкости.

Спорт – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности.

Спорт является соревновательной деятельностью, потому что он зародился в обществе исключительно для развития человеческих способностей, а также их объективного сравнения и оценки. Все остальные виды деятельности (труд, наука, искусство и т.д.), в которых нередко имеются соревновательные начала, возникли и используются для производства материальных и духовных ценностей. Соревновательные начала в них предназначены для стимулирования производства, искусства и т.д. Поэтому соревнования, к примеру, парикмахеров или комбайнеров к спорту не имеет никакого отношения.

Специальная подготовка к соревновательной деятельности осуществляется в форме спортивной тренировки.

Спортивная тренировка – это планируемый педагогический процесс, заключающийся в обучении спортсмена двигательным действиям в избранном виде спорта, способам их применения и искусству ведения спортивной борьбы, развитии его физических и психических способностей, от которых существенно зависит достижение результатов. В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, тактическая, техническая, физическая, морально-волевая, психологическая. Спортивная тренировка строится на таких принципах, как углубленная специализация и индивидуализация, направленность на

максимально возможные достижения, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. А также постепенное повышение нагрузок, приближение их к предельно, находящимся на границе функциональных возможностей каждого отдельно взятого спортсмена и др.

## 1.2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

В современном мире, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его здоровью и знаниям. Постоянно усиливающееся влияние на организм ребенка разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, к снижению умственного и физического состояния детей. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Ведь от состояния здоровья человека зависит качество и продолжительность его жизни. Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека.

Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Об этом говорится в Концепции дошкольного воспитания. Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. Согласно Концепции дошкольного

образовательного учреждения физическое воспитание пронизывает всю организацию жизни детей в детском учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей. (Е.Титаренко, 2009)

В народе говорят: «За деньги здоровье не купишь». За него надо активно бороться. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», - писал Гиппократ.

Руководствуясь документом «Критерии оценки содержания и методов воспитания и обучения, реализуемых в ДОУ» в разделе «Физическое развитие и здоровье» в детском саду созданы условия для полноценного физического развития (М.А. Аралова, 2009):

1. Воспитатель по ФИЗО и педагоги ДОУ создают условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

2. В организации физкультурных занятий и в подвижных играх реализуется индивидуальный подход к детям.

3. Педагоги ДОУ способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни.

4. Создаются условия творческого самовыражения детей в процессе физической активности.

5. Используются разнообразные формы организации физической активности детей.

6. В ДОУ уделяется повышенное внимание физкультурно-оздоровительной работе, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.



Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Основной формой развития двигательной активности детей в детском саду являются физкультурные занятия. Цель занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематической работе над решением оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, что обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепляет здоровье ребенка, способствует приобретению им правильных двигательных навыков, психофизических качеств и эмоционально положительного отношения к физкультуре.

Занятия по физической культуре проходят таким образом, чтобы они доставляли детям радость, пробуждали интерес и способность к творческой активности, удовлетворяли естественную – биологическую потребность в движении.

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в первой и второй половине дня в специально оборудованном зале. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, составляет 10 – 30 минут, в зависимости от возраста детей. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. Одно занятие проводится на улице в первую половину дня на спортивной площадке (зимой на лыжах) (В.С.Мухин, 2010)..

Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и

на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и бросать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка», т.е. подражать животным (опираться на разные части стопы), прыгать как «зайчик» и т.д.

В старших группах для детей проводятся игры-эстафеты соревновательного характера с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

Содержание занятий по физкультуре в детском саду напрямую зависит от имеющегося инвентаря (мячи разного диаметра, скакалки, гимнастические палки, кубики, флажки, султанчики, гимнастические скамейки, кольцобросы, канаты, маски и шапочки для подвижных игр и т.д.)

При обучении основным видам движений в водной и основной частях занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх. В ДОУ разработана картотека подвижных игр по всем возрастам.

Помимо непосредственно занятий по физкультуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний, бега, подвижных игр. Продолжительность утренней гимнастики – от 5 – 10 минут (Л.Ф. Тихомирова, 2011).

В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, минутки здоровья (для снижения психоэмоционального напряжения, повышение психоэмоциональной устойчивости, снятие мышечной усталости);

- минутка тишины: время шуток, забав, юмора;
- музыкальная пауза;
- музыкотерапия (психолог);

- пальчиковая гимнастика;
- зрительная гимнастика
- дыхательная гимнастика;
- беседы на тему о ЗОЖ

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. Физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. В нашем саду единая форма: цвет футболок – белый, черные шорты (девочки можно бриджи), белые носочки. На ноги можно надеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

### 1.3. Характеристика общеобразовательных программ по дошкольному воспитанию

Дошкольное образование – первое звено в системе образования, которое закладывает фундамент физического, социально-нравственного, когнитивного, психического, эстетического развития личности. Этот тезис был пропечатан еще в 1918 г. в «Положении о единой трудовой школе». Система дошкольного образования находится в постоянном изменении, связанными с интенсивными изменениями в обществе. Она выполняет социальный заказ общества, выступает одним из факторов его развития.



Дошкольное образование в России реализуется сетью дошкольных образовательных учреждений. Вместе с тем, сегодня дискуссионными является вопрос о формах получения детьми дошкольного образования. Вариативными представляются: гувернерство, группы кратковременного пребывания (для детей раннего возраста, для подготовки к школе, досуговые, оздоровительные, летние); учреждения, обеспечивающие предшкольную подготовку детей, не посещающих ДООУ; Центры развития и образования и др. Не редки мысли только о семейном воспитании детей в дошкольный период. Однако, по многочисленным опросам родителей, детский сад выступает как необходимый институт воспитания, обучения, развития детей, как источник профессиональной помощи семье в осуществлении дошкольного образования. В услугах ДООУ нуждается основной процент российских семей, что актуализирует значимость развития системы дошкольного образования, подготовки профессиональных педагогических кадров для работы с детьми. Сохранение и развитие сети дошкольных учреждений сегодня является важной функцией государства и Управления дошкольного образования Минобразования (М.А.Аралова, 2009).

Российские ДООУ предназначены для детей до 7 лет. Здесь закладываются основы личности и деятельности, происходит подготовка к дальнейшему обучению в средней общеобразовательной школе.

Целью дошкольного образования является всестороннее гармоничное развитие дошкольников в разных видах деятельности, в общении со взрослыми и детьми (Концепция дошкольного воспитания). В законе «Об образовании» отмечается: «Цель дошкольного образования – обеспечить воспитание детей дошкольного возраста, охрану и укрепление их физического и психического здоровья, развитие индивидуальных особенностей дошкольников, коррекция возникающих нарушений в

развитии».

ДОУ решает целый ряд образовательных задач:

1. Осуществление охраны жизни и здоровья детей;
2. Всестороннее воспитания личности от 0 до 7 лет.
3. Обеспечение интеллектуального, личностного, психического и физического развития дошкольников;
4. Приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
5. Подготовка детей к школе.
6. Взаимодействие с семьей, школой, медицинскими и досуговыми, оздоровительными центрами в интересах полноценного развития детей.

Действие системы дошкольного образования регламентируется целым рядом нормативных документов:

- Законом «Об образовании»;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральной и региональными программами развития образования;
- Концепцией дошкольного воспитания;
- Типовым положением о дошкольном учреждении;
- государственным стандартом дошкольного образования;
- программами воспитания и обучения детей в ДОУ

Закон «Об образовании» – определяет правовые основы действия системы дошкольного образования. В нем закрепляется право каждого человека на получение образования. Закон отражает государственную политику в области образования граждан, формы получения образования. В нем определены цели и задачи, структура и функции каждого звена системы образования, обозначены механизмы работы этой системы. В статье 18. Дошкольное образование отмечается, что родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте. В помощь

семье действует система ДОО, решающая задачи оздоровления, воспитания, обучения, развития, коррекции нарушений в развитии дошкольников. Государство гарантирует финансовую и материальную поддержку воспитания в младенческом возрасте. Местная администрация организует и координирует финансовую, методическую, диагностическую, консультативную помощь семьям, воспитывающим детей в домашних условиях.

Конвенция о правах ребенка – документ, объединяющий в себе высокие социально-нравственные, правовые нормы международного стандарта и педагогические основы общения взрослого с детьми, т.е. утверждают нормы общечеловеческой культуры. В Конвенции указывается, что ребенком является лицо в возрасте до 18 лет, если по национальным законам не установлен более ранний возраст. Документ определяет спектр прав детей, которые важно соблюдать всем окружающим взрослым для полноценного развития, сохранения и укрепления здоровья, безопасности жизни (право на жизнь, на имя, гражданство, заботу родителей и государства, на охрану здоровья, на свободу мысли, совести и религии, на защиту индивидуальности и интересов ребенка, на участие в жизни общества и др.). В этом документе ребенку с раннего возраста гарантировано право на образование. Оно включает следующие аспекты: возможность посещения образовательного учреждения; создание условий для образовательной деятельности; содержание образования, обеспечивающее подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе; отношения между участниками образовательного процесса, основанные на уважении достоинства ребенка.

Концепция дошкольного воспитания (1995г.) – определяет совокупность взглядов науки, общественности на современное дошкольное образование – его место в системе образования, цели и задачи этой ступени,



основные направления работы специалистов, способы взаимодействия с детьми, родителями, школой. Так же концепция отражает современные теоретические основы понимания дошкольного детства.

Основы государственной политики в области образования отражаются в целевых Федеральных программах, которые выстраиваются на основе анализа проблем в области образования и социального развития. Федеральные программы конкретизируются региональным, которые учитывают национальные, региональные, культурные, климатические и др. особенности региона. Главная цель этих программ – развитие системы образования в соответствии с современными потребностями общества. Контроль за выполнением Федеральных и региональных программ осуществляется Правительством РФ и местными органами управления образованием. Сегодня существуют отдельные федеральные программы «Дети России», «Дети – инвалиды», «Дети – сироты», «Дети Чернобыля» и др.

Типовое положение о дошкольном учреждении имеет сегодня 3 редакции в 1989 г., 2008г. и 2012 г (дополненное, на которое мы сегодня опираемся). Оно внесло коррективы в уже имеющееся положение и регулирует деятельность государственных, муниципальных ДООУ. В нем определены задачи ДООУ (Е.Титаренко, 2009):

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечение познавательно- речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития ребенка;
- воспитание с учетом возрастных категорий детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и

(или) психическом развитии детей, взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей;

- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

В Типовом Положении определены следующие типы ДООУ: детский сад; детский сад для детей раннего возраста; детский сад для детей дошкольного возраста; детский сад с приоритетным осуществлением одного или нескольких направлений развития детей; детский сад компенсирующего вида с приоритетным осуществлением коррекции отклонений в развитии детей; детский сад присмотра и оздоровления с приоритетным оздоровительным направлением; детский сад комбинированного вида; центр развития ребенка – с углубленными программами психического и физического развития, коррекцией и оздоровлением всех детей.

В Типовом положении разъясняется порядок создания, регистрации ДООУ, выдачи им лицензии. На основании Типового положения каждое ДООУ создает свой устав, который определяет порядок его работы, права и обязанности участников педагогического процесса, порядок приема специалистов, способы оказания дополнительных услуг, описывает социальные гарантии и льготы работников.

Вышеописанные документы определяют нормативно-правовые, организационные основы деятельности и направления развития системы дошкольного образования.

Содержание дошкольного образования регламентируется государственным стандартом в области дошкольного образования и образовательными программами.

Стандарт (англ. - образец, основа, мерило). Образовательный стандарт

- определяет обязательный минимум содержания основных образовательных программ, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, требования к уровню подготовки выпускников. В системе дошкольного образования пока стандарта нет, он находится на стадии разработки и апробации. Этот процесс начался в 1990 годы в связи с необходимостью стандартизации всех ступеней образования. Сложность возрастной ступени, специфика работы ДОУ, его задач, отсутствие учебной деятельности детей обуславливают и особую форму стандарта дошкольного образования. Сегодня действует временный стандарт дошкольного образования - Примерные требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в ДОУ (утверждены Минобразования 22.08.96г.)

На сегодняшний момент утвержден ФГОС дошкольного образования (14.06.2013), определяющий нормативные и содержательные ориентиры деятельности педагогов ступени дошкольного образования. Стандарт дошкольного образования призван обеспечить защиту ребенка от некомпетентных педагогических воздействий, направлен на обеспечение единства образовательного пространства, обеспечение качества дошкольного образования.

ФГОС дошкольного образования представляет собой федеральный компонент стандарта. Существуют еще два компонента стандарта образования (независимо от ступени):

1) национально-региональный компонент призван отражать социально-экономические, национально-этнические, природно-климатические, культурно-исторические особенности региона. Эти особенности находят свое отражение в стандарте и позволяют вносить дополнения в основную образовательную программу.

2) вариативный компонент, позволяющий конкретным ДОУ и педагогам разрабатывать собственное содержание воспитания и обучения



детей (кружковая работа, парциальные программы), которое должно быть оценено органами управления образованием с позиции качества и возрастных возможностей и потребностей детей.

Требования стандарта служат ориентиром для разработки образовательных программ для ДОУ, которые конкретизируют стандарт. Образовательная программа – документ, определяющий содержание образования определенного уровня и направленности (в нашем случае образовательные программы в области дошкольного образования определяют содержание воспитания и обучения детей от 0 до 7 лет). В образовательной программе прописывается содержание разделов, тем, расположенных по возрастным группам (ступеням). Подробнее об образовательных программах для ДОУ и государственном стандарте смотреть в курсе «Дидактика». Требования к современной образовательной программе дошкольного образования определены в ФГОС, принятом министерством образования в 2013 году.

Таким образом, нормативные документы регламентируют нормативно-правовые, организационные, содержательные и методические основы действия системы дошкольного образования.

#### 1.4. Анализ методов и приемов обучения по возрастным группам:

традиционные и нетрадиционные подходы к проведению физкультурных занятий

Физкультурно-спортивная деятельность, по своей сути, это мероприятия для повышения уровня спортивных достижений. В дошкольных учреждениях активно ведутся работы по созданию (а в большинстве случаев уже реализации) комплексной системы физкультурно-

оздоровительной работы, данная система работы активно и плодотворно ведется и в нашем дошкольном учреждении. Мы разграничиваем эти системы работы. Система физкультурно-оздоровительной работы стандартно включает в себя создание условий для двигательной активности детей, систему двигательной активности и систему психологической поддержки, систему закаливания, организацию рационального питания, диагностику уровня физического развития, состояния здоровья, а комплексная система физкультурно-спортивной деятельности (КСФСД) имеет иные составляющие, а также иную цель, что и является главным и существенным различием (А. А. Горелов, Я. К. Коблев, И. М. Козлов, М. А. Правдов, 2012).

Целью КСФСД является достижение более высоких спортивных результатов в неразрывном единстве с педагогическими знаниями средствами и методами развития, воспитания, обучения и совершенствования при формировании физических и спортивных качеств.

Ниже приведена триада развития маленького спортсмена, где понятие «маленький спортсмен» взято условно и предполагается ребенок дошкольного возраста с развитыми спортивными качествами такими как:

- сила. Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу - это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение - сокращения с уменьшением длины и изометрического напряжения, результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы

*Быстрота.* В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего, со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС) и периферического нервно-мышечного аппарата (НМА)

- выносливость. Выносливость – это способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Ловкость.* Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

*Гибкость.* Рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления:



-активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;

-пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

*Координация.* Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимное упорядочение. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристикамидвигающихся органов. На начальных стадиях управление осуществляется, прежде всего, за счет активной статической фиксации этих органов, затем — за счет коротких физических импульсов, которые направляются в необходимый момент к определенной мышце.

*Скорость.* Скорость бега зависит как от длины шага, так и от частоты шагов. Оптимальное соотношение этих параметров характеризует ритм бега и рациональность техники бегуна. Чтобы увеличить скорость бега, необходимо, во-первых, работать над уменьшением времени опоры, т.е. при той же силе отталкивания уменьшить время отталкивания. Так как период опоры и период переноса связаны друг с другом, то уменьшение времени опоры вызовет и уменьшение времени переноса, и наоборот.

*Прыгучесть.* Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

Прыгучесть - одно из наиболее сложных двигательных координационных качеств, имеющих многочисленные проявления. Наряду с

такими координационными качествами, как ловкость, подвижность, гибкость и другие, прыгучесть имеет большое практическое значение в жизни человека, особенно в прикладной деятельности. Одна из характерных особенностей данного качества - продолжительное время, необходимое для его развития и совершенствования и очень быстрое снижение показателей при прекращении регулярных целенаправленных занятий.

Все три блока работы взаимосвязаны и взаимозависимы. Блок работы по физкультурной деятельности предполагает введение элементов спортивных игр в занятия, занятия-тренировки, подготовку к соревнованиям. Блок работы по спортивной деятельности предполагает участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях, воспитание спортивного и командного духа. Блок введения элементов физкультурной и спортивной деятельности в повседневную жизнь ребенка включает не только обогащение спортивного уголка группы традиционным и нетрадиционным оборудованием, но и проведение спортивных игр на прогулке, введение элементов игр в группе во время свободной деятельности детей, информирование детей о видах спорта, проведение развлечений и проектов соответствующей направленности.

Исходя из триады развития спортивных качеств ребенка дошкольного возраста, можно выделить элементы, находящиеся в опосредованной связи друг с другом, но подчиненных единой цели, которые и будут составлять комплексную систему физкультурно-спортивной деятельности (М.А. Аралова, 2009).

Усиление интереса детей к спорту за счет обогащения оснащения спортивных уголков в группе; введение элементов физкультурной и спортивной деятельности в структуру прогулки; увеличение количества физкультурных разминок за счет включения блока музыкально-оздоровительных упражнений в музыкальные занятия; введение в занятия

физической культуры блока работы над спортивными качествами необходимыми непосредственно при участии в ближайших спортивных мероприятиях; усиление за счет стимулирования соревновательной деятельностью развития спортивных качеств на занятиях физической культурой; соревновательная деятельность.

Выделение этих элементов имеет под собой два основания с одной стороны соотнесенность с возрастной периодизацией, а с другой учет уровня физических и спортивных качеств.

В основе функционирования КСФСД лежат следующие принципы:

1. Принцип системности;
2. Принцип единства физкультурного, спортивного и педагогического воздействий;
3. Принцип учета уровня физических и спортивных качеств;
4. Принцип учета специфики конкретного учреждения;
5. Принцип отсроченного эффекта влияния физкультурно-спортивной деятельности.

Если определить цель деятельности дошкольного педагога как создание условий, обеспечивающих оптимальную собственную активность ребенка и позволяющих ему осваиваться в разных сферах человеческой жизнедеятельности, то следует указать, что специалист по физической культуре, понимая закономерности психического, личностного развития ребенка, должен уметь в соответствии с ними проектировать и реализовывать технологии, способствующие эффективному решению этой задачи.

Создание условий, стимулирующих личностное развитие детей в процессе занятий физическими упражнениями, возможно на основе реализации принципов гуманистической педагогики и психологии, где занимающийся превращается из объекта социально-педагогического



воздействия педагога в субъект активной творческой деятельности

Для решения этой проблемы необходимо применение новых эффективных инструментов работы с людьми, использующих современные достижения педагогики, психологии, философии, науки управления. Такими инструментами являются гуманитарные технологии

Особенность гуманитарных технологий состоит в том, что для получения результата, в них используются нематериальные составляющие, такие как информация, авторитет педагога, интерес занимающихся и т.п. В этой связи, специалист по физической культуре должен обладать знаниями в области гуманитарных технологий и умениями создавать и использовать их нематериальные составляющие.

Традиционный подход, реализуемый в физкультурном образовании, определяется вопросами «Чему учить?» и «Как учить?». Инновационный подход добавляет к профессиональной компетентности специалистов по физической культуре требования, помимо существующих вопросов, уметь отвечать на вопрос «Как сделать так, чтобы занимающиеся хотели научиться?». (В.С.Мухин, 2010)

Учет педагогом интересов и потребностей детей, мотивов их двигательной деятельности способствует активному включению дошкольников в процесс самой физкультурной деятельности. Соучастие педагога в деятельности детей, сопереживание их успехам и неудачам, повышает значимость занятий физическими упражнениями в глазах занимающихся и, тем самым, приводит к повышению эффективности выполняемой деятельности. В данном явлении ярко просматривается гуманитарность в подходе, используемом педагогом.

Гуманитарные технологии не могут существовать сами по себе. Они используются как инструменты повышения эффективности уже существующих и реализующихся методик обучения, воспитания и развития

занимающихся.

Основной задачей и смыслом применения гуманитарных технологий является нахождения резервов в осуществляемой физкультурно-образовательной деятельности, подбор и использование соответствующих средств для реализации этих резервов. В тоже время для их эффективного применения педагогу необходимо освоить знания из различных областей науки и уметь использовать эти знания в конкретной педагогической ситуации.

#### 1.5. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста

Возрастной период старшего дошкольника характеризуется шестью, семью годами и имеет свои возрастные особенности. В изучаемом нами возрасте, у дошкольника происходит интенсивное развитие физической, интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Старший дошкольник начинает активно включаться в различные виды деятельности, что способствует появлению и развитию у него новых качеств и потребностей. Естественной потребностью старшего дошкольника является потребность в высокой двигательной активности. Учитывая это, необходимо разносторонне расширять формы двигательных действий. (В.С.Мухин, 2010)

Формирование двигательных действий у старшего дошкольника происходит при активном участии познавательной деятельности и сознания. Эффективность обучения зависит от интереса занимающихся, от соответствия методов обучения возрастным особенностям детей и восприятия двигательного действия, с последующей переработкой его в

понимание. Созданием оптимального фона для двигательной активности детей определяет успешность овладения новыми движениями. Применение различных методов активизации внимания, особенно психологически положительно окрашенных, способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы. Не рекомендуется специалистами и учеными разучивать сложные по структуре движения в состоянии утомления.

Анатомо-физиологические особенности строения тела старших дошкольников сопровождается заметно выраженными пропорциями тела, так руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Установлено, что у старших дошкольников длина туловища увеличивается в 2 раза, длина рук более чем в 2,5 раза, а длина ног почти в 3 раза. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем в возрасте старшего дошкольника – мышцы рук. За счет этого увеличивается мышечная сила, дети еще не способны длительно выполнять физическую нагрузку, так как мышцы быстро утомляются. Костно-мышечный аппарат дошкольника достаточно слабый и не выдерживает длительного мышечного напряжения.

У старшего дошкольника завершается созревание нервных клеток головного мозга, однако центральная и периферическая нервная система ребенка еще недостаточно устойчива, налицо – процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Работа сердечной мышцы у старшего дошкольника еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий необходимо дозировать.

С возрастом количество движений у детей имеет тенденцию к



увеличению. Детям важно активно двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Изучаемый нами возрастной период 6-7 лет, характеризуется тем, что дети уже имеют определенный двигательный опыт, они умеют бегать, прыгать, метать и др. А значит, происходит развития основных двигательных качеств ловкости, быстроты, силы и выносливости и гибкости. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка

По мнению ученых в области психологии Мартьянов Б.И., Гогунев Е.Н. и другие, отмечается, что психологические особенности детей старшего дошкольного возраста определяются тем, что ведущим видом деятельности является игра. В игре происходит освоение норм правил поведения, взаимодействия и соблюдение условий игры. С 5,5-6 лет ребёнку доступны все виды обучения, он в принципе готов к обучению. В этом возрасте большую роль играет гармонизация отношений со взрослыми, повышенная потребность в любви, нежности со стороны родителей.

Двигательная деятельность человека тесно связана с функцией второй сигнальной системы. Поэтому в процессе обучения двигательным действиям следует использовать как практическое воспроизведение движения, так и его наглядно-образное представление, и словесные методы. Часто решающее значение в успешном выполнении движений или физических упражнений имеет образное сравнение с представителями животного, природного или неодушевленного мира.

Неоднократное выполнение движения является главным условием формирования его специфических образов в нервных структурах полушарий большого мозга и подкорковых центрах. Источником формирования этих специфических образов являются ощущения, возникающие в двигательном аппарате при выполнении произвольных

движений.

В процессе обучения старших дошкольников двигательным действиям, следует учитывать мнения специалистов Т.И. Осокиной, Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебенко, которые утверждают, что сложные упражнения, чрезмерные по силе раздражители, не соответствующие возрастным особенностям развития двигательной функции дошкольника, не будут освоены. Наоборот, слабые по силе, простые движения не представляют для ребенка интереса, не побуждают к повторному их выполнению. (М.А. Аралова, 2009)

Высокая пластичность коры полушарий большого мозга и связанная с нею способность к освоению новых движений сохраняются до конца пубертатного периода. Высшая нервная деятельность дошкольников имеет ряд специфических особенностей, которые связаны с возрастным совершенствованием основных свойств нервной системы. Дети не переносят действия сильного или длительного монотонного раздражителя: сила нервных процессов у них относительно невелика, резко выражено внешнее торможение.

Изучая анатомо-физиологические особенности ребенка старшего дошкольного возраста в работах В.И. Дубровского, Т.И. Осокиной и др., было установлено, что процессы внутреннего торможения неустойчивы, значит, не успев выслушать объяснение педагога, дети начинают выполнять упражнение. Точный анализ деталей движения подменяется в этом случае «угадыванием» правильности его выполнения. Дальнейшая коррекция движения осуществляется путем сопоставления выполнения его с движениями других детей, а также под воздействием указаний учителя.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять её от воспитателя), обдумать путь к её достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с

позиции цели. Задача развития данных умений ставится воспитателем широко, создаёт основу для активного овладения детьми всеми видами деятельности.

### 3.1. Характеристики исследуемых групп

Нами было исследовано две старшие дошкольные группы детей в МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №300" Авиастроительного района г. Казани.

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №300" (далее - ДОУ) рассчитан на 12-ти часовое пребывание воспитанников с 6.30. до 18.30; суббота, воскресенье, праздничные дни - выходные.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию:

для групп общеразвивающей направленности - 12-часовой: с 06.30. до 18.30.

продолжительность учебного года с 01.09.2013г. по 31.05.2014г.

продолжительность каникул для детей в течение учебного года - 7 каникулярных дней согласно СанПиН 2.4.1.3049-13.

ДОУ работает по графику пятидневной рабочей недели.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,3-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - перед уходом детей домой.

Общая продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста 2,0-2,5 часа, для детей от 1,5 до 3 лет - не менее 3 часов.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.



## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Характеристика исследуемых групп

Нами было исследовано две старшие дошкольные группы детей в МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №300" Авиастроительного района г.Казани.

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №300" (далее – ДОУ) рассчитан на 12-ти часовое пребывание воспитанников с 6.30. до 18.30; суббота, воскресенье, праздничные дни-выходные.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию:

- для групп общеразвивающей направленности – 12-часовой: с 06.30. до 18.30.
- продолжительность учебного года с 01.09.2013г. по 31.05.2014г.
- продолжительность каникул для детей в течение учебного года – 7 календарных дней согласно САНПИН 2.4.1.3049-13
- ДОУ работает по графику пятидневной рабочей недели.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - перед уходом детей домой.

Общая продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста 2,0-2,5 часа, для детей от 1,5 до 3 лет - не менее 3 часов.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Организованная совместная деятельность проводится с учетом возраста детей, их индивидуальных особенностей.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сна), преимущественно направлена на охрану здоровья ребенка, физическое и социально-личностное развитие.

Атмосфера в детском коллективе доброжелательная, позитивная. Преобладают партнерские взаимоотношения и совместная деятельность детей. Конфликты между детьми, если и возникают, то быстро и продуктивно разрешаются. Все дети разносторонне развиты, многие из них дополнительно занимаются в различных кружках, секциях, изостудии, музыкальной школе, бассейне.

На протяжении года дети развивались согласно возрасту и по всем направлениям развития показали положительную динамику и высокие результаты.

Учебно-воспитательную работу осуществляет на основе программы "Обучения и воспитания" М.А.Васильевой, как дополнительные использует методические пособия Колесниковой и Новиковой по обучению детей ФЭМП, грамоте, пособия программы "Радуга" для развития творческих способностей детей, основным направлением работы является экологическое воспитание детей, работу в данном направлении осуществляет уже несколько лет.

Воспитатель использует различные методы и приемы организации деятельности дошкольников, при организации гигиенических процедур использует словесные приемы - потешки, поговорки, стихотворения. Перед обедом прочитала стихотворение "Пирог". На занятиях использовала видео метод при просмотре мультфильма "Снеговик-почтовик". Использует словесный прием напоминание, указание при выполнении гигиенических процедур, за столом правила

поведения. Личным примером показывает культуру приветствия детей и родителей. На занятии наглядно и практически показала прием вырезания елочки. Сотрудничество воспитателя и детей проявляется в совместной деятельности при подготовке к приему пищи, занятиям, в игровой деятельности, на занятиях, беседах.

Опытно-экспериментальная работа по формированию у детей старшего дошкольного возраста физических качеств в себя несколько этапов:

- подготовка проведения эксперимента;
- констатирующий срез по выявлению уровня сформированности физических навыков у детей старшего дошкольного возраста;
- формирующий эксперимент по развитию у детей физических качеств;
- контрольный срез по выявлению результативности формирующего эксперимента.

Была поставлена цель - определить уровень сформированности физических навыков у детей в старших группах детского сада, провести эксперимент по развитию физических качеств. Основной задачей формирующего эксперимента является улучшение показателей констатирующего эксперимента. После проведения контрольного эксперимента на основе результатов подготовить рекомендации.

Задачи исследования определили выбор методов: наблюдение, эксперимент, тесты.

К основным показателям, характеризующим физические качества ребенка старшего дошкольного возраста можно отнести:

- сила;
- выносливость;
- быстрота;



- гибкость;

- ловкость.

Для более достоверного исследования были выбраны однопольные дошкольники - были выбраны мальчики по 11 человек с каждой группы, возраст – 6-7 лет – общее количество исследуемых – 22 человека.

Контрольный срез показателей проводился два раза – в начале учебного года (сентябрь 2015 года) и в конце 9апрель 2016 года). В течении года с дошкольниками проводилась интенсивная работа по развитию физических качеств.

## 2.2. Организация и методика проведения исследования

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой группе отдельно.

### Тесты по определению силовых качеств.

*Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из*

исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из — за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40

см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из — за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии



финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

#### *Челночный бег 3X 10 метров*

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

#### Тесты по определению ловкости.

##### Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился

с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

*Наклон туловища вперед.*

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

*Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров. (в зависимости от возраста детей)*

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Таблица 1.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г.

№916)

Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Бросок набивного мяча (см)	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
	Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
Прыжок в длину с места (см)	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
	Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150



3	Наклон туловища вперед из положения стоя (количество раз)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода (сек)	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров (сек)	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом (сек)	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку (количество раз)	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров (сек)	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине (количество раз)	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

Таблица 2.

## Средства и методы развития физических качеств

Физическое качество	Критерии оценки	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
---------------------	-----------------	--	--------------------------------------

Быстрота	Время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений	Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый); подвижные игры; скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание; упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании лёгких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой	Повторный Переменный (с варьирующими ускорениями) Игровой Соревновательный
Ловкость	Нет общего критерия оценки	Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объёма; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоём, небольшой группой – с мячами, шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на	Соревновательный Игровой

		<p>коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов</p>	
Сила	<p>Килограммы (оценивается абсолютная сила без учёта собственной массы и относительная сила - абсолютная сила, делённая на массу человека)</p>	<p>Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами; упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнёра (в парных упражнениях); упражнения, отягощённые массой собственного тела: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание)</p>	<p>Метод серийных упражнений Метод интервальных упражнений</p>
Гибкость	<p>Максимальная амплитуда движений</p>	<p>Выполнение физических упражнений с большой амплитудой; общеразвивающие упражнения с предметами и без них; стретчинг - система упражнений, направленных на повышение гибкости, подвижности суставов.</p>	<p>Метод серийных упражнений (только после разминки)</p>



Выносливость	Время, течение которого человек выполняет физическую работу	В	Циклические упражнения: бег, ходьба	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами
--------------	---	---	-------------------------------------	--

приложениях 1 и 2.

Для того, чтобы определить исходный уровень сформированности физических качеств были использованы тесты и подвижные игры, в процессе выполнения которых воспитатель оценивает уровень сформированности физических качеств каждого ребенка, руководствуясь знаниями и умениями, которыми должен владеть ребенок старшего дошкольного возраста (Приложение 3).

Таблица 3

## Показатели Скорость-быстрота

№ ребенка	Начало года скорость-быстрота бег на 30м	Конец года скорость-быстрота бег на 30м
1	н	с
2	н	н
3	н	с
4	с	в
5	с	в
6	н	в
7	н	в
8	с	с
9	н	в
10	н	н
11	в	в
12	в	в
13	с	в

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

#### 3.1. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие быстроты

Показатели физических качеств определялись по трем уровням: высокий, средний и низкий. Сводные таблицы можно увидеть в приложениях 1 и 2.

Для того, чтобы определить исходный уровень сформированности физических качеств были использованы тесты и подвижные игры, в процессе выполнения которых воспитатель оценивает уровень сформированности физических качеств каждого ребенка, руководствуясь знаниями и умениями, которыми должен владеть ребенок старшего дошкольного возраста (Приложение 3).

Таблица 3.

Показатели Скорость-быстрота

№ ребенка	Начало года скорость-быстрота бег на 30м	Конец года скорость-быстрота бег на 30м
1.	н	с
2.	н	н
3.	н	с
4.	с	в
5.	с	в
6.	в	в
7.	в	в
8.	с	с
9.	в	в
10.	н	н
11.	в	в
12.	в	в
13.	с	в

14.	Н	С
15.	С	В
16.	Н	С
17.	Н	Н
18.	С	Н
19.	С	С
20.	С	С
21.	В	В
22.	Н	С
В – высокий	В-27%	В-46%
С – средний	С-37%	С-36%
Н - низкий	Н-36%	Н-18%

Наглядно можно отразить данные исследования на следующей диаграмме:

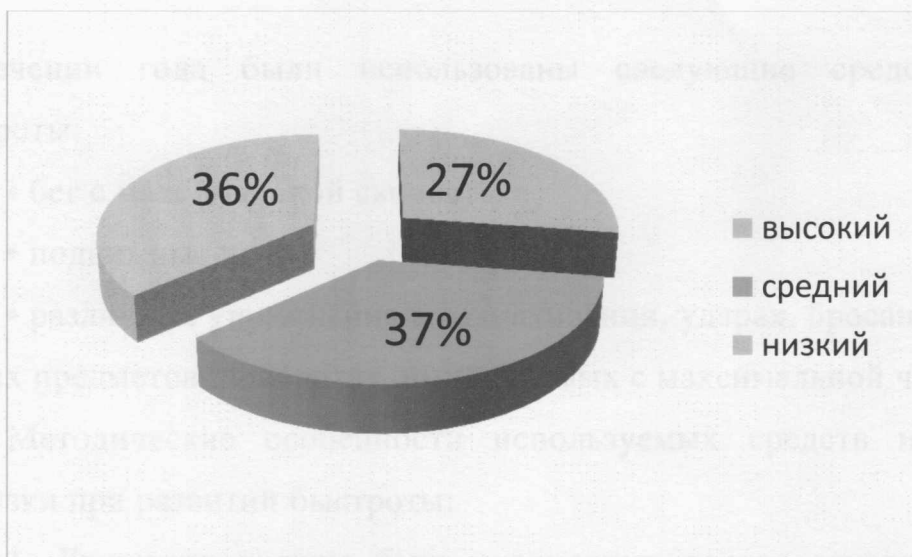


Рисунок 1. Процентное соотношение показателей быстроты  
(начало года)



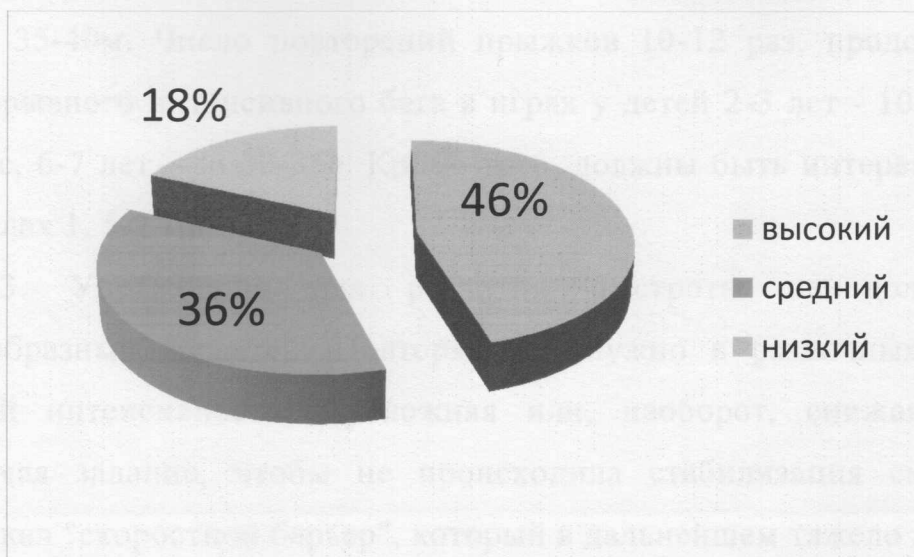


Рисунок 2. Процентное соотношение показателей быстроты  
(конец года)

В течение года были использованы следующие средства развития быстроты:

- бег с максимальной скоростью;
- подвижные игры;
- различные упражнения в размахивании, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Методические особенности используемых средств и дозирование нагрузки при развитии быстроты:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе.

2. Продолжительность упражнения на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть в пределах: у детей 3 лет - 15м; 4 лет - 20м; 5 лет - 25м; 6 лет - 30м; 7

лет - 35-40м. Число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет - 10-15с, 4-5 лет - 20-25с, 6-7 лет - до 30-35с. Кроме того, должны быть интервалы отдыха (в пределах 1, 5-2 мин).

3. Упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их нужно в различных условиях, с разной интенсивностью, усложняя или, наоборот, снижая требования, облегчая задание, чтобы не происходила стабилизация скорости и не возникал "скоростной барьер", который в дальнейшем тяжело преодолеть.

4. Игры и упражнения для развития быстроты целесообразно проводить в начале основной части занятия или в начале прогулки, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью и у них оптимальное состояние центральной нервной системы.

11	с	в
12	с	в
13	в	в
14	с	в
15	с	в
16	с	с
17	с	в
18	н	п
19	с	в
20	с	в
21	с	с
22	с	с
В - высокий	В-18%	В-39%
С - средний	С-55%	С-27%
Н - низкий	Н-27%	Н-14%

Наглядно можно отразить данные исследования на следующей диаграмме:

### 3.2. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие гибкости

Таблица 4.

Показатели гибкости

№ ребенка	Начало годагибкость Наклон туловища	Конец годагибкость Наклон туловища
1	В	В
2	С	В
3	Н	Н
4	Н	С
5	В	В
6	Н	С
7	В	В
8	Н	В
9	С	В
10	Н	Н
11	С	В
12	С	В
13	В	В
14	С	В
15	С	С
16	С	С
17	С	В
18	Н	Н
19	С	В
20	С	В
21	С	С
22	С	С
В – высокий С – средний Н - низкий	В-18% С-55% Н-27%	В-59% С-27% Н-14%

Наглядно можно отразить данные исследования на следующей диаграмме:



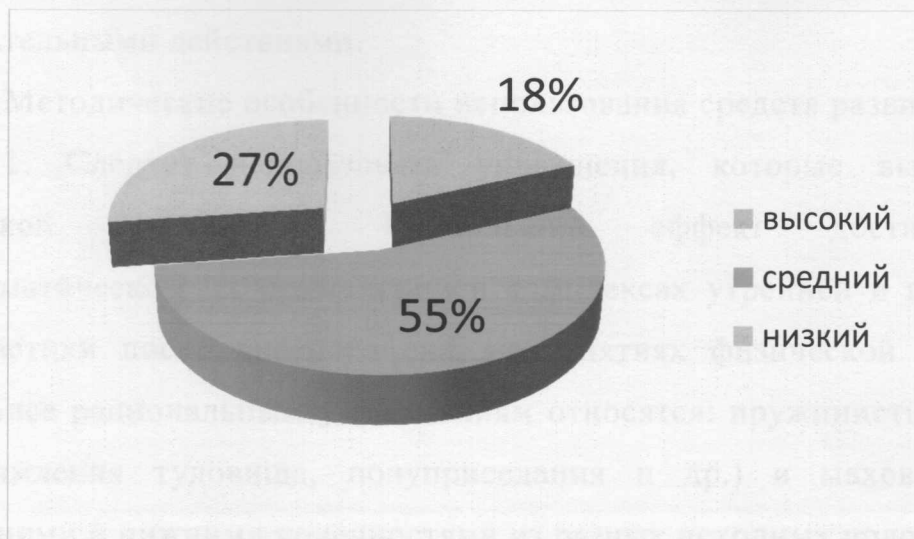


Рисунок 3. Процентное соотношение показателей гибкости  
(начало года)

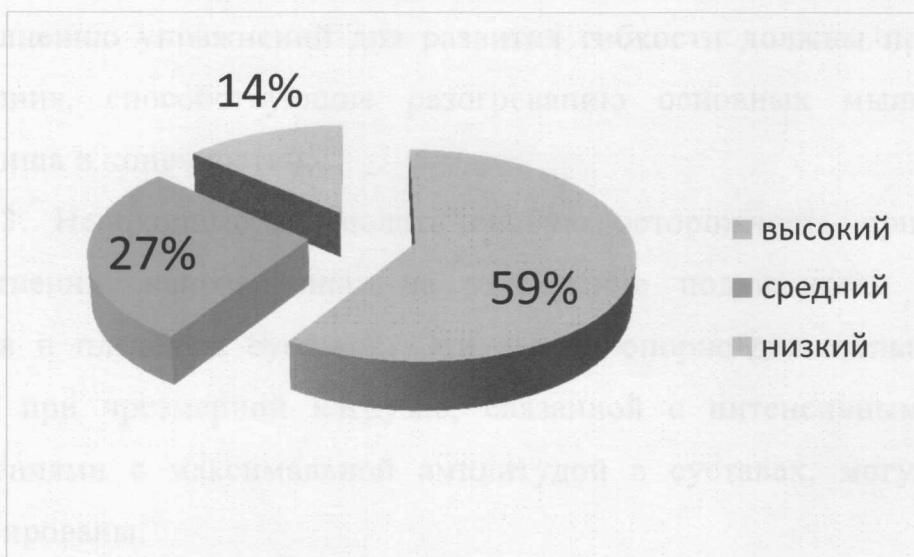


Рисунок 4. Процентное соотношение показателей гибкости  
(конец года)

При развитии гибкости ставится задача улучшить подвижность суставов и эластичность мышечно-связочного аппарата ребенка для создания необходимых предпосылок в овладении различными

двигательными действиями.

Методические особенности использования средств развития гибкости:

1. Следует использовать упражнения, которые выполняются с широкой амплитудой. Наибольший эффект достигается при систематическом их применении в комплексах утренней и гигиенической гимнастики после дневного сна, на занятиях физической культурой. К наиболее рациональным упражнениям относятся: пружинистые (наклоны и выпрямления туловища, полуприседания и др.) и маховые движения (верхними и нижними конечностями из разных исходных положений) .

2. Помимо общеразвивающих упражнений развитию гибкости в определенной степени способствуют прыжки, метания, лазанье, а также разнообразные танцевальные движения с музыкальным сопровождением. Выполнению упражнений для развития гибкости должны предшествовать движения, способствующие разогреванию основных мышечных групп туловища и конечностей.

3. Необходимо соблюдать особую осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата детей при чрезмерной нагрузке, связанной с интенсивными и резкими движениями с максимальной амплитудой в суставах, могут быть легко травмированы.

### 3.3. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие силовых способностей

Таблица 5

## Показатели силы

№ ребенка	Начало года скоростно-силовые Прыжок в длину с места	Конец года скоростно-силовые Прыжок в длину с места
1	Н	В
2	Н	С
3	С	С
4	Н	С
5	В	В
6	С	С
7	Н	С
8	С	В
9	С	В
10	Н	Н
11	С	С
12	В	В
13	С	В
14	Н	В
15	Н	С
16	В	В
17	С	С
18	Н	С
19	С	В
20	С	С
21	В	Н
22	В	Н
В – высокий С – средний Н - низкий	В-23% С-41% Н-36%	В-41% С-45% Н-14%

из  
той  
ие  
ва.  
ЭД  
ые  
лу  
ть  
ты  
ам

по  
ет  
ны  
ть

ия

ор  
ю



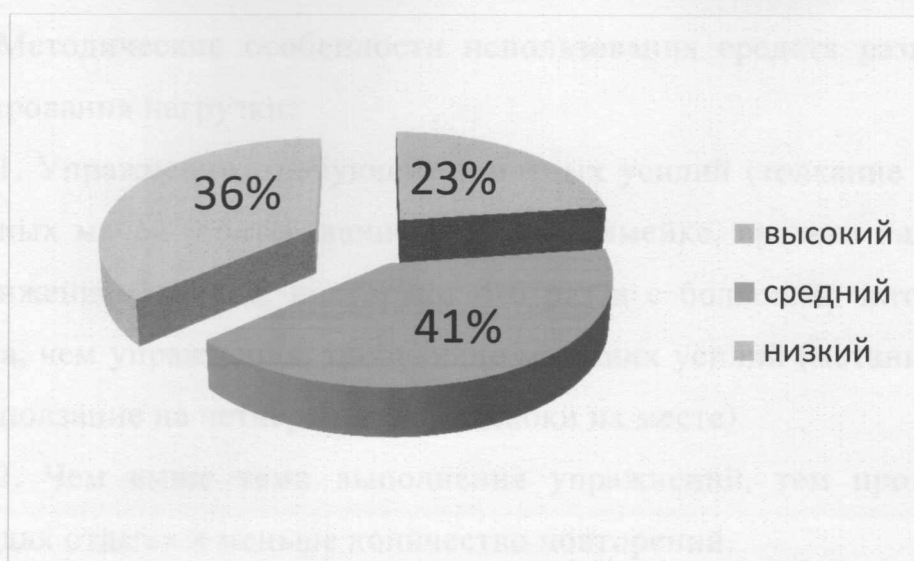


Рисунок 5. Процентное соотношение показателей силы  
(начало года)

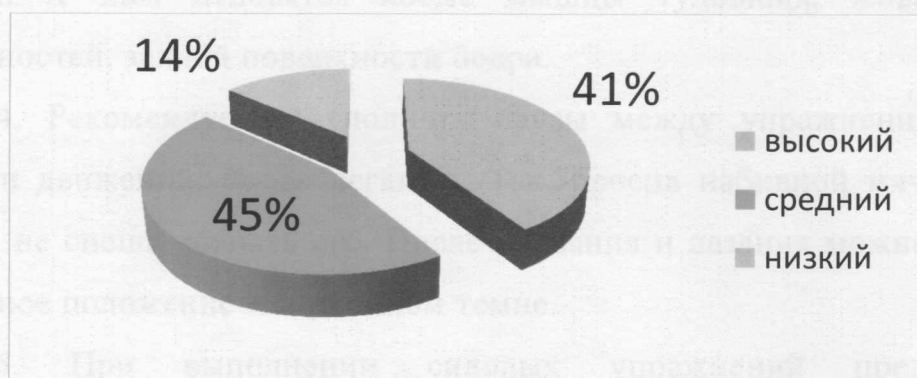


Рисунок 6. Процентное соотношение показателей силы  
(конец года)

Средства развития силовых способностей детей были подразделены на две группы:

- упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (ползание, лазание, прыжки) .

Методические особенности использования средств развития силы и нормирования нагрузки:

1. Упражнения, требующие заметных усилий (толкание или бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, повторяют 4-6 раз и с большими интервалами для отдыха, чем упражнения, требующие меньших усилий (метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте).

2. Чем выше темп выполнения упражнений, тем продолжительнее пауза для отдыха и меньше количество повторений.

3. Преимущественное воздействие следует оказывать на те мышечные группы, развитие которых меньше всего стимулируется в повседневной жизни. К ним относятся косые мышцы туловища, живота, верхних конечностей, задней поверхности бедра.

4. Рекомендуется заполнять паузы между упражнениями другими видами движений, более легкими. Так, бросив набивной мяч, дети могут легко, не спеша догнать его. После ползания и лазания можно вернуться в исходное положение в спокойном темпе.

5. При выполнении силовых упражнений предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений.

6. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, целесообразнее использовать во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем.

### 3.4. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие ловкости

Таблица 6.

Показатели ловкости

№ ребенка	Начало года ловкость Прыжки через скакалку	Конец года ловкость) Прыжки через скакалку
1	с	с
2	н	с
3	н	с
4	с	в
5	с	в
6	с	в
7	в	в
8	с	в
9	с	в
10	в	н
11	н	в
12	в	в
13	с	в
14	в	в
15	с	с
16	н	с
17	с	н
18	в	в
19	с	н
20	с	с
21	н	с
22	с	с
В – высокий С – средний Н - низкий	В-23% С-41% Н-36%	В-41% С-45% Н-14%



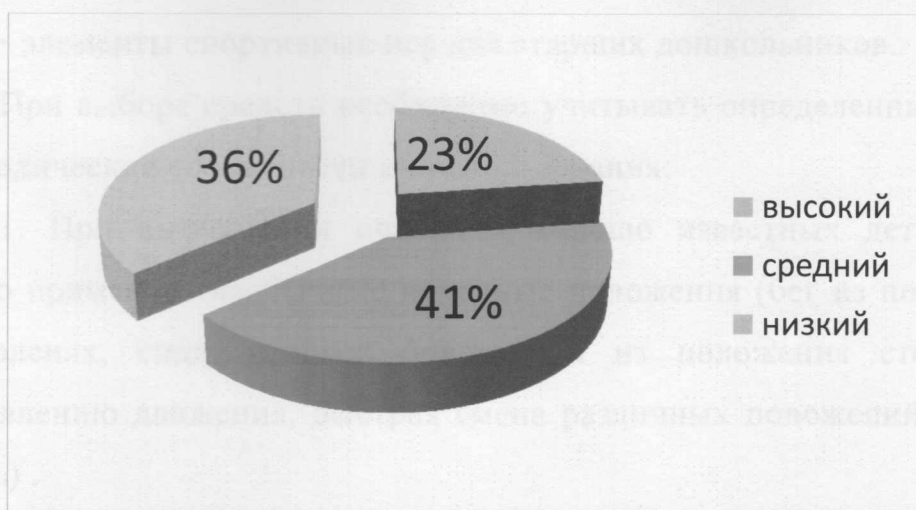


Рисунок 7. Процентное соотношение показателей ловкости (начало года)

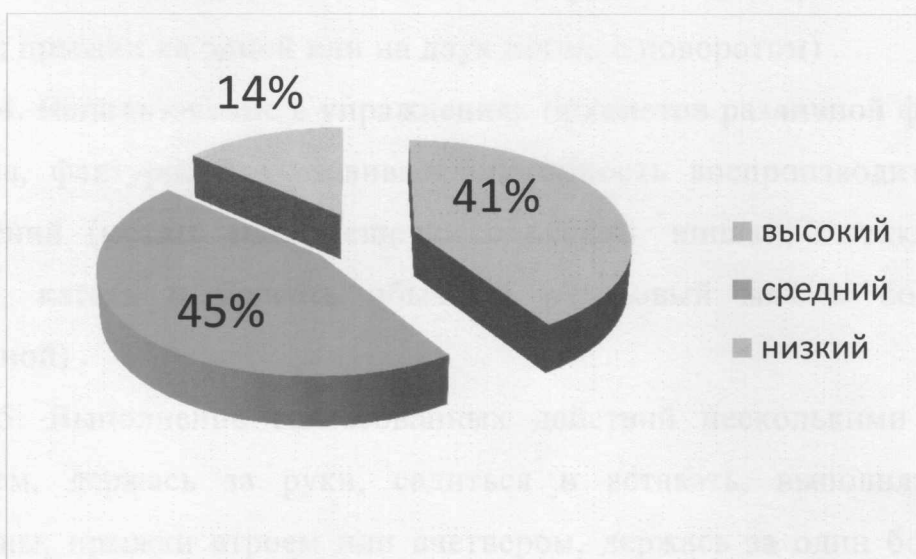


Рисунок 8. Процентное соотношение показателей ловкости (конец года)

Были использованы следующие средства развития ловкости:

- общеразвивающие;
- основные движения (прыжки, метания, упражнения в равновесии и др.) ; подвижные игры;
- упражнения спортивного характера (велосипед, лыжи, коньки и др.) ;

- элементы спортивных игр для старших дошкольников.

При выборе средств необходимо учитывать определенные требования и методические особенности их использования:

1. При выполнении основных хорошо известных детям движений можно применять необычные исходные положения (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок боком или из положения стоя спиной к направлению движения, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать) .

2. Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений (метания сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или на двух ногах, с поворотом) .

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры; это развивает способность воспроизводить параметры движений (метать мяч, мешочки с песком, шишки, снежки, картонные диски, катать и бросать обычный резиновый мяч и более тяжелый набивной) .

5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки втроем или вчетвером, держась за один большой обруч или длинный шест, поднимать его вверх, вниз, приседать, наклоняться, класть на пол и брать его) .

6. Более сложные сочетания основных движений (можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьбу по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку и т. д.) .

7. Усложнение условий игры. Например, в игре "Ловишки с ленточкой" у играющих ленточки двух цветов и "ловишки" выдергивают

ленточки определенного цвета: один синие, другой - желтые. В игре "У медведя во бору" ребенок в роли медведя должен подлезть под дугу, а потом ловить других игроков.

Таблица 7

## Показатели выносливости

№ ребенка	Начало года сила-выносливость по данным теста	Конец года сила-выносливость по данным теста
1	С	В
2	Н	В
3	Н	В
4	С	С
5	В	В
6	В	В
7	Н	С
8	Н	С
9	В	В
10	Н	Н
11	С	В
12	Н	Н
13	С	Н
14	Н	С
15	Н	Н
16	Н	С
17	Н	С
18	В	В
19	В	В
20	В	С
21	С	С
22	С	В
В - высокий	В-27%	В-46%
С - средний	С-27%	С-36%
Н - низкий	Н-46%	Н-18%

из  
й  
е  
а.  
Д  
е  
у  
ь  
и  
и



### 3.5. Диагностика детей старшего дошкольного возраста на развитие выносливости

Таблица 7.

#### Показатели выносливости

№ ребенка	Начало года сила-выносливость подъем тела	Конец года сила-выносливость подъем тела
1	С	В
2	Н	В
3	Н	Н
4	С	С
5	В	В
6	В	В
7	Н	С
8	Н	С
9	В	В
10	Н	Н
11	С	В
12	Н	В
13	С	Н
14	Н	С
15	Н	Н
16	Н	С
17	Н	С
18	В	В
19	В	В
20	В	С
21	С	С
22	С	В
В – высокий	В-27%	В-46%
С – средний	С-27%	С-36%
Н - низкий	Н-46%	Н-18%

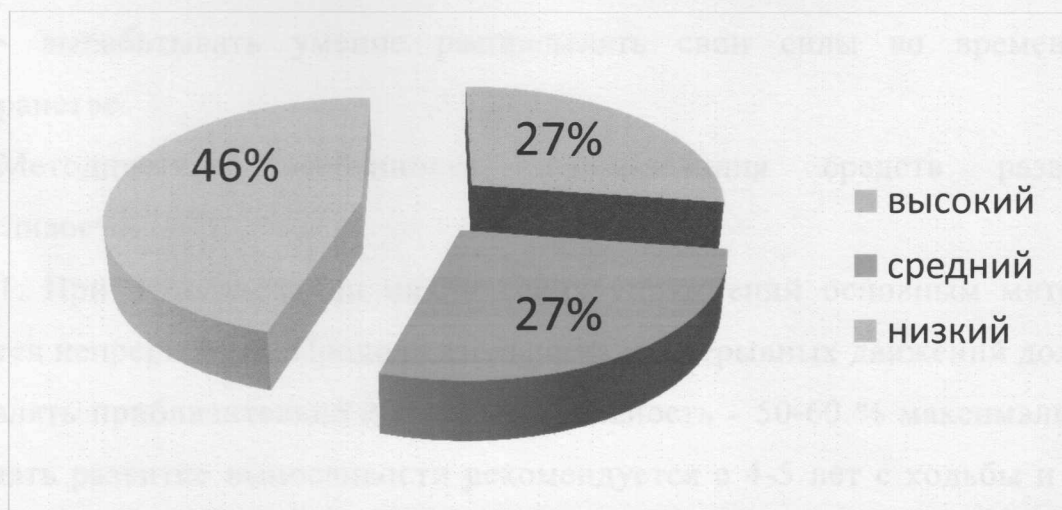


Рисунок 9. Процентное соотношение показателей выносливости (начало года)

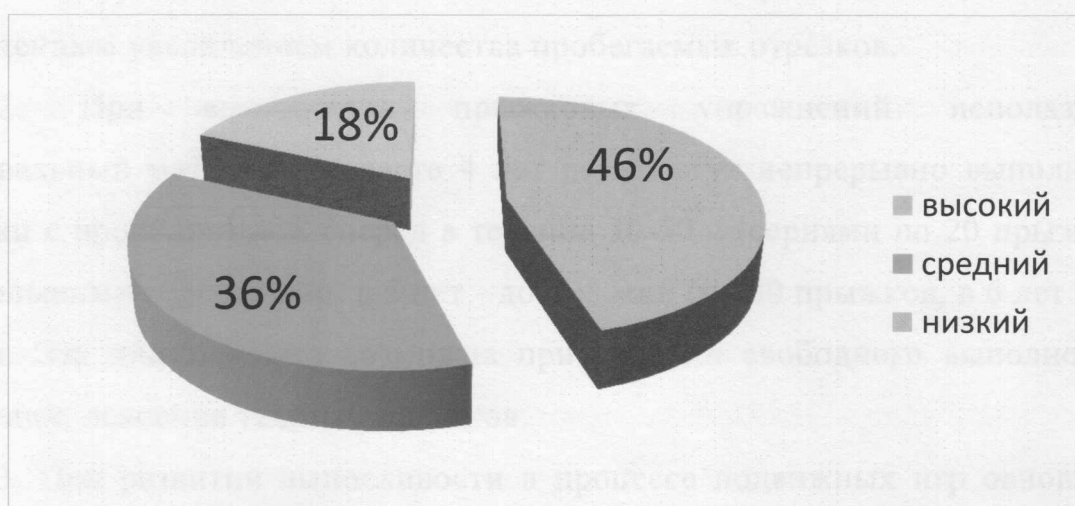


Рисунок 10. Процентное соотношение показателей выносливости (конец года)

Основные задачи развития выносливости у дошкольников:

- содействовать согласованной функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенно совершенствуя их и приспособливая к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности;
- способствовать воспитанию волевых качеств;

- вырабатывать умение распределять свои силы во времени и пространстве.

Методические особенности использования средств развития выносливости:

1. При использовании циклических упражнений основным методом является непрерывный. Продолжительность непрерывных движений должна составлять приблизительно 2 мин, интенсивность - 50-60 % максимальной. Начинать развитие выносливости рекомендуется с 4-5 лет с ходьбы и бега по 50м на дистанции 300м, рассчитывая темп пробегания так, чтобы 50м дети пробегали со скоростью 2-2,5 м/с. Используется также челночный бег 2х20м в темпе 50-60 % максимального с игровыми заданиями и постепенным увеличением количества пробегаемых отрезков.

2. При выполнении прыжковых упражнений используют интервальный метод. В возрасте 4 лет дети могут непрерывно выполнять прыжки с продвижением вперед в течение 30-50 с (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами, в 5 лет - до 1,5 мин (по 30 прыжков, в 6 лет - до 2 мин. Эта длительность возможна при условии свободного выполнения движений, освоения техники прыжков.

3. При развитии выносливости в процессе подвижных игр основные требования - повторение многократных действий, выполняемых продолжительное время, изменение игровой деятельности как по интенсивности, так и по форме, минимальные перерывы при смене водящего или введении дополнительных препятствий.

При выполнении бега до полного утомления дети в 5-6 летнего возраста затрачивают в среднем около 3 минут. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3-4 годами, в 5-6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам - вновь растет.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Старший дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте более интенсивно развиваются физические качества, в том числе скоростно-силовые.

Анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике свидетельствуют о том, что основное внимание на занятиях физической культуры уделяется обучению основным движениям. В результате дошкольники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических качеств.

Формирующий эксперимент включал в себя разработку и проведение системы занятий, обучающих основным движениям и развитию физических качеств старших дошкольников с помощью подвижных и спортивных игр. Проведение формирующего эксперимента осуществлялось следующими путями:

1. Использования всех многочисленных поводов, которые в изобилии доставляет повседневная жизнь детей в коллективе и различные виды детской деятельности.

2. Путь, тесно связанный с первым - игры и занятия на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Если в первом случае развитие физических качеств происходило попутно, то во втором - работа по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста носила целенаправленный характер.

Игры использовались во всех формах работы по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста; утренней гимнастике; физкультурных занятиях; в повседневной жизни; активном отдыхе и непосредственно, в самостоятельной поисковой деятельности.

Игровая форма развития физических качеств повышала настроение детей способствовала проведению подвижных и спортивных игр в эмоциональном ритме, а самое главное – развитию физических качеств, таких как силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Важным условием самостоятельной игровой деятельности являлось создание предметной среды, имеющей развивающий характер, т.е. создание предметного оснащения для самостоятельных игр.

Результаты исследования показали, что после проведения цикла физических занятий прирост всех показателей выше, чем в начале года. Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие скоростно-силовых качеств у детей старшего дошкольного возраста, обеспечивают тренировочный эффект в рамках коротких программ.

Эксперимент подтверждает предположения ряда исследователей о рациональности развития скоростно-силовых качеств в старшем дошкольном возрасте.

Эффективность использования подвижных игр в физическом воспитании дошкольников возрастает, если они дифференцированы по сопряженному развитию физических и психических качеств.

Сопряженное развитие силы и психических качеств в процессе физического воспитания дошкольников позволяет в течение года учебных занятий ускорить процесс физического и психического совершенствования детей 6-7 лет. Однако только комплекс различных тестов в силовой подготовке не дает возможности в полной мере выявить возрастные и

половые особенности ее влияния на процесс психического развития. Необходимы исследования с использованием всех физических качеств.

После проведения исследования физических качеств контрольной и экспериментальной групп было выявлено, что результаты экспериментальной группы превышают результаты контрольной. Также качественные показатели, из таблиц четко видно, в экспериментальной группе превышают качественные показатели в контрольной группе. Особое внимание в физкультурно-оздоровительной и исследовательской работах уделялось малоактивным детям. Физкультурно-оздоровительная работа по данной методике и индивидуально-дифференцированный подход на занятиях достиг желаемого результата.

3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Г.А. Боброва. - М.: "Физкультура и спорт", 2008. - 200 с.

6. Быховская И. М. "Быть телом" - "иметь тело" - "творить тело": три уровня бытия "личности" и проблемы физической культуры / И.М. Быховская // Теория и практика физ. культуры. - 1993, № 7. С. 2-3.

7. Быховская И.М. Ансология телесности и здоровье: сбалансированность в культурологическом измерении / И.М. Быховская // Психология телесности: между душой и телом / ред.-сост. В. Н. Зинченко, Т. С. Леви. - М.: АСТ МОСКВА, - 2004. - С. 53-67.

8. Вилкина М.В. Начиняющему учителю физкультуры / М.В. Вилкина - Волгоград: "Учитель". - 2014 - 153 с.

9. Горбунов С. А. Роль физической культуры в совершенствовании умственной готовности к обучению и профессиональной деятельности / С. А. Горбунов, А. В. Дубровский // Теория и практика физ. культуры. - 2012.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие / Р.А.Абзалов, Н.И.Абзалов. - Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. - С. 202.
2. Абзалов Р.А. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры/ Р.А.Абзалов, Р.Х. Яруллин//Теор. и практ.физ. культ. -1993, № 7 - с. 14-15.
3. Аралова М.А. Справочник психолога ДОУ/М.А. Аралова. – М.: ТЦ Сфера.- 2009. –272с.
4. Баландин В. А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: учеб. пособие / В. А. Баландин. – Краснодар.- 1999. - 104 с.
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе/ Г.А.Боброва. - М.: "Физкультура и спорт", 2008 - 200 с.
6. Быховская И. М. "Быть телом" - "иметь тело" - "творить тело": три уровня бытия "homosomatis" и проблемы физической культуры / И.М. Быховская // Теория и практика физ. культуры. – 1993, № 7.-С.2-5.
7. Быховская И.М. Аксиология телесности и здоровье: сопряжённость в культурологическом измерении / И.М. Быховская // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. - М.: АСТ МОСКВА. - 2005. - С. 53-67.
8. Видякин М.В. Начинаящему учителю физкультуры /М.В.Видякин - Волгоград.: "Учитель". - 2014-153 с.
9. Горбунов С. А. Роль физической культуры в совершенствовании умственной готовности к обучению и профессиональной деятельности / С. А. Горбунов, А. В. Дубровский // Теория и практика физ. культуры. – 2012,

№ 12. - С. 13-15.

10. Горелов А.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению / А. А. Горелов, Я. К. Коблев, И. М. Козлов, М. А. Правдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012, № 4. - С. 50-53.

11. Дворкина Н. И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3-6 лет / Н. И. Дворкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012, № 3. - С. 7- 11.

12. Доскин В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А.Доскин, Л.Г.Голубева. - 3-е изд. - М.: Просвещение. - 2014. - 110 с

13. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб.пособие для учащихся педагогических училищ - Пятое изд., дополнительное/ В.М. Качашкин - М.:Просвещение. - 2011. - 304 с.

14. Коджаспиров Ю.Г. Физкультура! Ура! Ура! / Ю.Г. Коджаспиров - М.: Просвещение. - 2009. - 238с

15. Королёва Т.П. Особенности психомоторного развития дошкольников, живущих в городской и сельской местности / Т. П. Королева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012, № 4. - С. 54-55.

16. Лисицкая Т.С. Аэробикана все вкусы / Т.С.Лисицкая, - М.: "Физкультура и спорт"- 2014. -194с.

17. Лисицкая Т.С. Ритм, пластика/ Т.С.Лисицкая- М.: "Физкультура и спорт". - 2007 - 160с.

18. Мухин В.С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество: Учеб.для студентов ВУЗов 6-е издание, стереотип / В.С.Мухин - М.: Издательский центр "Академия", 2010. - 456 с.

19. Никитин Н.Н. Основы профессионально-педагогической

деятельности / Н.Н.Никитин, М.А.Петухов, О.М. Желуякова, - М.: "Академия". - 2012. – 288 с.

20. Смирнов С.А. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: Учеб.для студентов ВУЗов и средних учебных заведений/С.А. Смирнов, И.Б. Котова, Е.Н. Шиянов - 3-е издание, испр. и доп. - М.: Издательский центр "Академия". - 2009. -512с.

21. Смоленский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики/ В.М.Смоленский, Б.К.Ивялев, - М.Просвещение. - 2012-80с.

22. Титаренко Е. Детский сад – начало познания мира / Е.Титаренко // Дошкольное воспитание. - 2009, №5.– С. 34–36.

23. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников /Е. И. Тихеева, Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Академия развития. - 2011. – 89 с.

24. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 кл., книга для учителя - М.: Изд. "Первое сентября". - 2013. -224с.

25. Фирилева Ж.Е. "СА-ФИ-ДАНСЕ". Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений/ Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина - СПб.: "Детство-пресс". - 2011. - 350 с.

26 Фукин А.И. Диагностика психического и физического развития юных спортсменов/ А.И.Фукин. - Набережные Челны: КамПИ. - 2012. - 144 с.

27 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов ВУЗов / Ж.К.Холодов- М.: Изд. центр "Академия". - 2012. -480с.

28 Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А. Чаленко– Ростов – на - Дону.: Феникс.- 2013. -256с.

29 Фарфель В.С. Физиология спорта. / В.С.Фарфель – М.:



Физкультура и Спорт. - 2010. – 448 с.

30 Фарфель В.С. Дискуссия о критериях тренированности. / В.С.Фарфель // «Теория и практика физкультуры». - 1996, №1. –с. 4, 6.

31 Andronescu, F. Children anatomy / F. Andronescu: — Bucuresti : Ed. Medicala, 2005. 205 p.

32 Armstrong, N. Directions in Physical Education / N. Armstrong // Human Kinetics Publ. 1992. - Vol. 2. - 280 p

33 Complex problem solving, intelligence and learning abilities. In : Complex problem solving / J. Beckman, J. Guthke, P. Frensch, J. Funke (Eds.) 1995. -P. 177-200.

34 Takacs, C. A. Enjoy your gifted child / C. A. Takacs. NewYork, 1991. -380 с.

35 «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Booksofthepsychology) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://bookap.info>.

36 «Библиотеке учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет-университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0>

37 Инфоурок[Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://infourok.ru/fizkultura.html>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Сводная таблица диагностики детей старшего дошкольного возраста  
на начало года

№ ребенка	скорость-быстрота бег на 30м	гибкость Наклон туловища	скоростно-силовые Прыжок в длину с места	ловкость Прыжки через скакалку	сила-выносливость подъем тела
1	н	в	н	с	с
2	н	с	н	н	н
3	н	н	с	н	н
4	с	н	н	с	с
5	с	в	в	в	в
6	в	н	с	в	в
7	в	в	н	в	н
8	с	н	с	с	н
9	в	с	с	с	в
10	н	н	н	в	н
11	в	с	с	н	с
12	в	с	в	в	н
13	с	в	с	в	с
14	н	с	н	в	н
15	с	с	н	с	н
16	н	в	в	н	н
17	н	в	с	с	н
18	с	н	н	в	в
19	с	с	с	н	в
20	с	с	с	с	в
21	в	в	в	в	в
22	н	в	в	в	в
В – высокий	В-27%	В-18%	В-23%	В-23%	В-27%
С – средний	С-37%	С-55%	С-41%	С-41%	С-27%
Н – низкий	Н-36%	Н-27%	Н-36%	Н-36%	Н-46%

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Сводная таблица диагностики детей старшего дошкольного возраста  
на конец года

	скорость- быстрота  бег на 30м	гибкость  Наклон туловища	скоростно- силовые  Прыжок в длину с места	ловкость)  Прыжки через скакалку	сила- выносливость  подъем тела
1	с	в	в	с	в
2	н	в	с	с	в
3	с	н	с	с	н
4	в	с	с	в	с
5	в	в	в	в	в
6	в	с	с	в	в
7	в	в	с	в	с
8	с	в	в	в	с
9	в	в	в	в	в
10	н	н		н	н
11	в	в	с	в	в
12	в	в	в	в	в
13	в	в	в	в	в
14	с	в	в	в	с
15	в	с	с	с	н
16	с	с	в	с	с
17	н	в	с	н	н
18	в	н	с	в	в
19	в	в	в	н	в
20	с	в	с	с	в
21	в	в	в	в	с
22	с	в	в	в	в
В – высокий	В-46%	В-59%	В-41%	В-41%	В-46%
С – средний	С-36%	С-27%	С-45%	С-45%	С-36%
Н – низкий	Н-18%	Н-14%	Н-14%	Н-14%	Н-18%



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6	7
Тест 1. Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2—8,6	8,7—9,2	9,3—9,9	10,0 и выше
	4,6—4,11	7,6 и ниже	7,7—8,1	8,2—8,7	8,8—9,5	9,6 и выше
	5,0—5,5	6,9 и ниже	7,0—7,5	7,6—8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6—5,11	6,7 и ниже	6,8—7,3	7,4—7,9	8,0—8,7	8,8 и выше
	6,0—6,5	6,4 и ниже	6,5—6,9	7,0—7,5	7,6—8,3	8,4 и выше
	6,6—6,11	6,1 и ниже	6,2—6,7	6,8—7,3	7,4—8,0	8,1 и выше
	7,0—7,5	5,6 и ниже	5,7—6,1	6,2—6,7	6,8—7,4	7,5 и выше
	7,6—7,11	5,5 и ниже	5,6—6,0	6,1—6,6	6,7—7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег на 90 м (с)	4,0—4,5	28,8 и ниже	28,9—31,9	32,0—35,0	36,1—39,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5—31,5	31,6—34,6	34,7—38,8	38,9 и выше
Тест 3 Бег на 300 м (с)	5,0—5,5	86 и ниже	87—102	103—119	120—140	141 и выше
	5,6—5,11	81 и ниже	82—97	98—112	113-134	135 и выше
	6,0—6,5	76 и ниже	77—92	93—108	109—129	130 и выше
	6,6—6,11	72 и ниже	73— 88	89—103	Ю4—1 25	126 и выше
	7,0—7,5	68 и ниже	69—84	85—100	101—121	122 и выше
	7,6—7,11	63 и ниже	64—79	80—94	95—116	117 и выше
Тест 4. Подъем туловища (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	12 и выше	11	9—10	6—8	5 и ниже
	4,6-4 11	13 и выше	11—12	9—10	6—8	5 и ниже
	5,0—5,5	13 и выше	12	10—11	7—9	6 и ниже
	5,6—5,11	14 и выше	12—13	10—11	7—9	6 и ниже
	6,0—6,5	15 и выше	13—14	10—11	7—9	7 и ниже

Тест 5. Прыжок в длину с места (см)	6,6—6,11	15 и выше	14	12—13	9—11	8 и ниже
	7,0—7,5	16 и выше	14—15	12—13	9—11	8 и ниже
	7,6—7,11	17 и выше	16	14—15	10—13	9 и выше
	4,0—4,05	85 и выше	74—84	63—73	49—62	48 и ниже
	4,6—4,11	95 и выше	84—94	73—83	59—72	58 и ниже
	5,0—5,5	105 и выше	94—104	83—93	69—82	68 и ниже
	5,6—5,11	115 и выше	102—114	89—101	73—88	72 и ниже
	6,0—6,5	122 и выше	109—121	96—108	80—95	79 и ниже
	6,6—6,11	128 и выше	115—127	102—114	86—101	85 и ниже
	7,0—7,5	130 и выше	117—129	104—116	88—103	87 и ниже
	7,6—7,11	140 и выше	127—139	114—126	98—113	97 и ниже

## СПРАВКА № 148

о результатах проверки в системе «РУКОНТЕКСТ»  
выпускной квалификационной работы, магистерской диссертации,  
курсовой работы по направлению  
(нужное подчеркнуть)

В выпускной квалификационной работе, магистерской диссертации,  
курсовой работы по направлению студента  
(нужное подчеркнуть)

ФИО Зиганшина Э.Н.

Институт фундаментальной медицины и биологии, отделение физической культуры

Курс, группа 5 курс, 01-181

название работы Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста

оригинальный текст составляет 79%

Отчет об источниках и адресах ресурсов Интернет, источниках, находящихся во внутреннем хранилище письменных работ КФУ, с которыми были обнаружены совпадения фрагментов текста работы, прилагается.

Дата 06.06.16

Ответственный от кафедры Шакиров / Шакирова Э.Р.

Оценка оригинальности документа: 79%

Использованы стандартные параметры проверки

Оригинальные фрагменты: 79%

Заемствования: 21%

79%

21%

## Источники заимствования

№	Заимствования, %	Название	Ссылка	Авторы	Год публикации	Коллекция источника	В списке лит-ры
1	7.0 %	Формирование физических качеств старших дошкольников через подвижные игры	<a href="http://referatcollection.ru/16175.html">http://referatcollection.ru/16175.html</a>	Не задано	2013	Готовые рефераты (часть 2)	нет
2	7.0 %	Формирование физических качеств старших дошкольников через подвижные игры	<a href="http://bibliofond.ru/view.aspx?id=467552">http://bibliofond.ru/view.aspx?id=467552</a>	Не задано	2011	Готовые рефераты (часть 2)	нет
3	5.0 %	Дифференциация физической подготовки детей 5-7 лет с учетом соматотипа	<a href="http://dlib.rsl.ru/01004732064">http://dlib.rsl.ru/01004732064</a>	Шибеева, Анна Александровна	2010	Диссертации РГБ	нет
4	3.7 %	Теория и технология физического воспитания детей	<a href="http://rucont.ru/efd/233776">http://rucont.ru/efd/233776</a>	Морозов О. В. (Первый автор)	2011	Коллекция Руконт	нет
5	3.0 %	Влияние подвижных игр на совершенствование быстроты и ловкости у детей 6-7 лет	<a href="http://bibliofond.ru/view.aspx?id=464965">http://bibliofond.ru/view.aspx?id=464965</a>	Не задано	2010	Готовые рефераты (часть 2)	нет



## Отчет о проверке на наличие заимствований от 06.06.2016

Имя файла: вкр зиганшина.docx

Автор: Зиганшина

Заглавие: Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста

Год публикации: 2016

Комментарий: *Не указан*

Проверяющий: Шакирова

Подразделение: Институт фундаментальной медицины и биологии / Кафедра / теории и методики физической культуры и спорта

Коллекции: Русскоязычная Википедия, Научные журналы, Авторефераты, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, Коллекция Руконт, Готовые рефераты (часть 2), eLIBRARY.RU, Правовые документы I, Правовые документы II



### Результат проверки

Оценка оригинальности документа: **79%**

Использованы стандартные параметры проверки

Оригинальные фрагменты: 79%

Заимствования: 21%

79%

21%

### Источники заимствования

№	Заимствования, %	Название	Ссылка	Авторы	Год публикации	Коллекция источника	В списке лит-ры
1	7.0 %	Формирование физических качеств старших дошкольников через подвижные игры	<a href="http://referatcollection.ru/16175.html">http://referatcollection.ru/16175.html</a>	<i>Не задано</i>	2013	Готовые рефераты (часть 2)	нет
2	7.0 %	Формирование физических качеств старших дошкольников через подвижные игры	<a href="http://bibliofond.ru/view.aspx?id=467552">http://bibliofond.ru/view.aspx?id=467552</a>	<i>Не задано</i>	2011	Готовые рефераты (часть 2)	нет
3	5.0 %	Дифференциация физической подготовки детей 5-7 лет с учетом соматотипа	<a href="http://dlib.rsl.ru/01004732064">http://dlib.rsl.ru/01004732064</a>	Шибеева, Анна Александровна	2010	Диссертации РГБ	нет
4	3.7 %	Теория и технология физического воспитания детей	<a href="http://rucont.ru/efd/233776">http://rucont.ru/efd/233776</a>	Морозов О. В. (Первый автор)	2011	Коллекция Руконт	нет
5	3.0 %	Влияние подвижных игр на совершенствование быстроты и ловкости у детей 6-7 лет	<a href="http://bibliofond.ru/view.aspx?id=464965">http://bibliofond.ru/view.aspx?id=464965</a>	<i>Не задано</i>	2010	Готовые рефераты (часть 2)	нет