

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика развития физической подготовленности детей дошкольного
возраста на занятиях физической культурой**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Ф.И.О.,

обучающийся ФК-2031z группы
заочного отделения

03.03.2025 Д.А.Сергеева

дата Ф.И.О.

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

03.03.2025

дата

И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Пушкарева Инна Николаевна

кандидат биологических наук,

доцент кафедры теории и методики

физической культуры и спорта,

03.03.2025

дата

И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
Введение	3
Глава 1. Аналитический обзор литературы.....	5
1.1. Понятие и структура физической подготовленности и роль физической подготовленности в развитии дошкольников	5
1.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	8
1.3. Методы и средства развития физической подготовленности у детей дошкольного возраста	10
Глава 2. Организация и методы исследования.....	38
2.1. Организация исследования.....	38
2.2. Методы исследования.....	39
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	45
Заключение	58
Список используемой литературы	60
Приложения	64

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество предъявляет высокие требования к здоровью и физическому развитию подрастающего поколения. В условиях увеличения физической пассивности детей дошкольного возраста, обусловленной влиянием цифровых технологий и урбанизации, возрастает необходимость формирования эффективных методик физического воспитания. Согласно федеральным государственным требованиям (например, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО)), физическое развитие является важным направлением воспитания дошкольников, обеспечивающим их гармоничное развитие и подготовку к школьному обучению. Национальный проект «Демография» и подпрограмма «Укрепление общественного здоровья» также акцентируют внимание на создании условий для укрепления здоровья детей. В этом контексте развитие физической подготовленности дошкольников выступает не только как фактор укрепления здоровья, но и как средство всестороннего развития личности.

В настоящих условиях, где наблюдается увеличение времени, проводимого детьми за экраном, физическая активность становится критически важной для гармоничного развития. Развитие физической подготовленности у дошкольников не только способствует формированию базовых двигательных навыков, но и положительно влияет на здоровье, психическое и социальное развитие детей. Методика, основанная на принципах постоянства, разнообразия и доступности, позволяет эффективно интегрировать физическую культуру в повседневную жизнь дошкольников. Это способствует формированию у них сознательного отношения к здоровью, выработке привычки к активному образу жизни и созданию фундамента для дальнейшего физического и социального развития. Важно, что занятия физической культурой в дошкольном возрасте способствуют развитию не только физических, но и эмоциональных и когнитивных навыков, что делает

данную тематику особенно актуальной для педагогов, родителей и специалистов в области детского здоровья.

Вопросы физической подготовки детей дошкольного возраста широко рассматриваются в научной литературе. Классические исследования В.В. Горчакова и Л.И. Лубышева заложили основы изучения возрастных особенностей физического развития. Современные авторы, такие как Н.И. Волков, Л.И. Богомолова и В.К. Бальсевич, исследовали влияние физических нагрузок на развитие двигательных качеств. Тем не менее, проблема интеграции современных методик физической подготовки в образовательный процесс дошкольных учреждений недостаточно разработана, что требует дальнейшего изучения.

Проблема исследования заключается в необходимости разработки и внедрения методик, способствующих систематическому развитию физических качеств дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Противоречие выявляется между: потребностью в повышении уровня физической подготовленности детей и недостаточной эффективностью применяемых в дошкольных учреждениях методик; современными требованиями к организации физического воспитания и традиционными подходами, часто не учитывающими индивидуальные особенности детей.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика развития физической подготовленности детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Цель исследования: повышение уровня развития физической подготовленности детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ понятий, структуры и роли физической подготовленности дошкольников и изучить возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.
2. Разработать методику, направленную на развитие физических качеств дошкольников.
3. Доказать эффективность применения средств и методов, направленных на развитие физических качеств дошкольников.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 57 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 30 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие и структура физической подготовленности и роль физической подготовленности в развитии дошкольников

Физическая подготовленность представляет собой комплексное состояние, характеризующее уровень развития физических качеств, двигательных способностей и функциональной готовности организма к выполнению различных физических нагрузок. У детей дошкольного возраста физическая подготовленность играет особую роль, поскольку именно в этот период закладываются основные базовые навыки, необходимые для полноценного физического и психического развития [12].

Физическая подготовленность дошкольников определяется как совокупность развитых физических качеств (выносливости, силы, ловкости, гибкости и быстроты), а также сформированных навыков выполнения основных двигательных действий (бег, прыжки, метание и т.д.). Она тесно связана с физиологическим развитием ребенка, что подразумевает формирование мышечной, опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем [6].

Физическая подготовленность у дошкольников формируется с учетом особенностей их анатомо-физиологического развития. Для дошкольников характерна высокая пластичность центральной нервной системы, что способствует быстрому усвоению новых движений. Развитие физических качеств стимулирует когнитивное и социальное развитие, формируя у ребенка уверенность в своих возможностях. Физическая подготовленность выражается в способности организма адаптироваться к возрастающим физическим нагрузкам, что является ключевым фактором укрепления здоровья [4].

Физическая подготовленность является многокомпонентным понятием, включающим следующие структурные элементы:

Физические качества:

Сила – способность мышц противостоять нагрузке. В дошкольном возрасте сила развивается через естественные движения, такие как лазанье, перенос тяжестей и упражнения с собственным весом.

Выносливость – способность выполнять длительные физические нагрузки без значительного снижения эффективности. У дошкольников выносливость развивается посредством подвижных игр с умеренной интенсивностью.

Ловкость – координационная способность точно и быстро выполнять движения. Ловкость активно формируется через игры и упражнения, требующие разнообразных двигательных действий.

Гибкость – подвижность суставов, достигаемая за счет упражнений на растяжку.

Быстрота – способность совершать двигательные действия в минимально короткие сроки, что особенно важно для игр, включающих бег или прыжки [15].

Двигательные навыки и умения:

Основные двигательные навыки включают бег, прыжки, метание, лазанье и подтягивания. Формирование этих навыков связано с развитием моторики и укреплением опорно-двигательной системы.

Умения – это способность применять двигательные навыки в различных условиях, например, в сюжетно-ролевых играх или спортивных эстафетах.

Функциональная готовность организма:

Включает в себя развитие систем организма, обеспечивающих эффективность двигательной деятельности. Например, укрепление сердечно-сосудистой системы способствует увеличению выносливости.

Важным элементом является способность к быстрому восстановлению после физической нагрузки.

Психологическая составляющая:

Мотивация и интерес к физической активности. Для дошкольников характерна высокая потребность в движении, которая поддерживается через игровой подход к занятиям физической культурой [23].

Формирование уверенности в своих возможностях, что способствует развитию у ребенка стремления к достижению поставленных целей.

Компоненты физической подготовленности находятся в тесной взаимосвязи и взаимодополняют друг друга. Например, развитие силы способствует повышению выносливости, а улучшение координации движений напрямую связано с развитием ловкости и быстроты. Эта взаимосвязь особенно ярко проявляется в играх и комплексных упражнениях, включающих элементы бега, прыжков и метания [21].

Особенности формирования физической подготовленности у дошкольников связаны с их психофизиологическим состоянием:

Неравномерность развития: рост и развитие организма у детей этого возраста происходит скачкообразно, что требует регулярной корректировки физических нагрузок.

Высокая утомляемость: необходимо чередовать периоды активности и отдыха, что позволяет избежать перегрузки организма.

Игровая форма занятий: занятия физической культурой для дошкольников должны проходить в игровой форме, что способствует повышению их интереса и вовлеченности [6].

Физическая подготовленность является ключевым элементом всестороннего развития детей дошкольного возраста, поскольку она напрямую влияет на здоровье, формирование двигательных навыков и общее развитие личности. Учитывая особенности дошкольного периода, характеризующегося интенсивным ростом и формированием организма, развитие физической подготовленности становится важной задачей педагогики и физического воспитания [13].

Физическая подготовленность играет важную роль в укреплении здоровья дошкольников. Регулярные занятия физической культурой способствуют:

- Укрепление мышц и связок обеспечивает правильное формирование осанки и предотвращает развитие сколиоза, плоскостопия и других нарушений.
- Формирование костной ткани стимулируется физической активностью, что способствует повышению ее прочности.
- Укрепление сердечной мышцы и улучшение кровообращения помогают организму эффективно снабжать ткани кислородом, что важно для быстрого роста детей.
- Дыхательные упражнения и двигательная активность способствуют увеличению жизненной емкости легких и улучшению вентиляции легких.
- Регулярная физическая активность снижает риск простудных заболеваний и повышает устойчивость организма к внешним воздействиям [27].

Физическая подготовленность обеспечивает формирование и совершенствование двигательных навыков, которые являются основой для освоения различных видов деятельности. Дошкольный возраст является критическим периодом для освоения навыков ходьбы, бега, прыжков, метания и лазания. Эти базовые навыки формируют основу для более сложных движений в будущем. Развитие ловкости и координации позволяет ребенку уверенно управлять своим телом, что важно для выполнения повседневных задач и участия в играх [7]. Физическая активность положительно влияет на мелкую и крупную моторику, что способствует развитию таких навыков, как письмо, рисование и использование инструментов [9].

Занятия физической культурой помогают детям развивать внимание, память, пространственное мышление и способность к концентрации. Например, в играх, где требуется запомнить порядок действий или управлять

своим телом в пространстве, дети совершенствуют свои когнитивные способности. Физическая активность способствует снижению тревожности, улучшает настроение и повышает уровень энергии, что помогает формировать у ребенка позитивное отношение к окружающему миру [15].

Групповые занятия и подвижные игры развивают у дошкольников навыки общения, умение работать в команде, соблюдать правила и проявлять инициативу. Участие в совместной деятельности способствует укреплению дружеских связей и формированию у детей чувства принадлежности к коллективу [3].

Достижение успехов в двигательной активности (например, освоение нового упражнения или победа в игре) помогает ребенку развивать уверенность в собственных силах и повышает самооценку. Регулярные физические занятия учат детей следовать установленным правилам, контролировать свои эмоции и развивать настойчивость. Занятия физической культурой формируют у дошкольников привычку к физической активности, что в дальнейшем способствует ведению здорового образа жизни [26].

Физическая подготовленность выполняет профилактическую функцию, помогая предотвратить различные отклонения в физическом и психическом развитии. Недостаток движения у современных детей, связанный с преобладанием малоподвижных видов деятельности (просмотр мультфильмов, использование гаджетов), приводит к снижению общего уровня физической активности. Развитие физической подготовленности помогает компенсировать этот дефицит [6].

Физическая активность позволяет детям сбрасывать накопившееся напряжение и стресс, что особенно важно в условиях современных образовательных нагрузок. Физическая подготовленность является важным условием успешной адаптации к школьному обучению [5].

Хороший уровень физической подготовленности помогает детям справляться с увеличивающейся нагрузкой, связанной с длительным сидением за партой и выполнением учебных заданий. Физические занятия способствуют

развитию стрессоустойчивости, что помогает детям справляться с трудностями первых лет школьного обучения. Развитие внимания, дисциплины и навыков работы в коллективе на занятиях физической культурой положительно сказывается на учебной деятельности [20].

Таким образом, физическая подготовленность является важным фактором, обеспечивающим гармоничное развитие дошкольников. Она не только способствует укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, но и оказывает позитивное влияние на психическое, социальное и личностное развитие ребенка. Создание условий для целенаправленного развития физической подготовленности в дошкольных образовательных учреждениях играет ключевую роль в формировании здорового, активного и уверенного в себе человека. Физическая подготовленность у детей дошкольного возраста – это комплексное состояние, включающее физические, двигательные, функциональные и психологические компоненты. Ее развитие требует учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, а также использования разнообразных методов и средств физического воспитания, что будет рассмотрено в следующих разделах исследования.

1.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных характеристик организма в течение индивидуальной жизни. Внешние количественные показатели физического развития включают, например, изменения пространственных размеров и массы тела, в то время как качественное физическое развитие характеризуется, прежде всего, значительным изменением физических возможностей организма в соответствии с периодами и стадиями его возрастного развития,

выражающимися в изменениях индивидуальных физических характеристик и общего уровня физической работоспособности [14].

Дошкольники характеризуются недостаточной устойчивостью тела и ограниченными двигательными характеристиками. Их нервная система быстро развивается, их скелет растет, мышцы укрепляются, а движения улучшаются. Дети в возрасте 3-4 лет характеризуются общей статической нестабильностью тела и ограниченными динамическими свойствами. Дети этого возраста имеют относительно большое развитие верхней части тела, плечевого пояса и мышц сгибания. Дошкольники 3-4 лет отличаются высокой двигательной активностью, при этом наблюдается недостаточная координация движений с участием больших групп мышц. В этот период усталость возрастает, когда в течение длительного времени сохраняется одна и та же поза и выполняются одни и те же движения.

Структура легочной ткани еще не достигла полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи относительно узкие, что немного затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра слегка наклонены, диафрагма расположена высоко, и поэтому амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и гораздо чаще, чем взрослый: у детей в возрасте 3-4 лет частота дыхания составляет 30 минут, 5-6 лет - 25 минут; у взрослых - 16-18. поверхностное дыхание у детей приводит к относительно плохой вентиляции легких и некоторому застою воздуха, а растущий организм требует увеличения поступления кислорода в ткани. Поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена [10].

Жизненная емкость легких у детей в возрасте 3-4 лет составляет 400-500 см³, 5-6 лет - 800-900 см³. Функция сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо адаптирована к требованиям растущего организма, и повышенная потребность тканей в кровообращении легко удовлетворяется. Детские сосуды шире, чем сосуды взрослых, и кровь течет по ним свободнее. Количество крови у ребенка пропорционально больше, чем у взрослого, но

путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а кровоснабжение больше. То есть, если, например, пульс взрослого человека составляет 70-74 удара в минуту, то у дошкольников он в среднем составляет 90-100 ударов.

Нервная регуляция сердца неполная, поэтому оно быстро ускоряется, ритм его сокращений легко нарушается, а сердечная мышца довольно быстро устает при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Поэтому во время занятий с детьми физические упражнения необходимо разнообразить: альтернативные подвижные игры с низкой двигательной активностью, которые часто дают ребенку короткий период отдыха [13].

Нервная система дошкольников развита лучше, чем у детей в возрасте до 3 лет. В этот период заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого человека, но сама нервная система все еще слаба. Поэтому необходимо учитывать легкую возбудимость дошкольников, относиться к ним очень осторожно: не давать длительных чрезмерных нагрузок, избегать чрезмерной усталости, потому что процессы возбуждения в этом возрасте имеют приоритет над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс формирования костной ткани не завершен, хотя кровообращение у них лучше, чем у взрослых. Скелет содержит много хряща, что позволяет ему расти дальше; в то же время это определяет мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости опорно-двигательного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. У детей младшего дошкольного возраста еще нет четких движений при ходьбе: они не умеют ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли. Они не способны поднимать свое тело даже на небольшую высоту, поэтому еще не умеют высоко прыгать, преодолевать препятствия и прыгать на одной

ноге. Дошкольники этого возраста любят играть с мячом, но их движения еще недостаточно скоординированы, глазомер не развит: им трудно поймать мяч. Они быстро устают от различных движений.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более скоординированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У дошкольников 5-7 лет сила увеличивается в два раза: у мальчиков она увеличивается с 25 до 52 кг, у девочек с 20,4 до 43 кг. Показатели скорости улучшаются. Время бега на 10 метров сокращается для мальчиков с 2,5 до 2,0 секунды, для девочек - с 2,6 до 2,2 секунды. Показатели общей устойчивости меняются. Дистанция для мальчиков увеличится с 602,3 м до 884,3 м, для девочек с 454 м до 715,3 м. 6-летние дети демонстрируют легкость, бег становится более ритмичным, они прыгают в высоту, длину, через препятствия, глазомер начинает развиваться [18].

У старших дошкольников, по сравнению с младшими, тело развито лучше, мускулатура пропорционально развита. Они постепенно доводят основные движения ходьбы и бега до автоматизма, улучшается координация движений, значительно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела простейшие упражнения на равновесие, бег на ловкость становятся более доступными для ребенка. Дети становятся гораздо более выносливыми, но им нужно чаще менять исходные позиции и разнообразить свои движения. Их действия в этом возрасте постепенно наполняются содержанием и становятся более осознанными. Можно заметить такую закономерность: чем младше возраст, тем более неполными являются двигательные навыки, тем меньше развиты мышцы, все процессы физического развития протекают интенсивнее.

Общие возрастные показатели не остаются неизменными – наблюдается тенденция к их росту. Современные дети, в среднем, выше ростом, лучше развиты физически и умственно, чем их сверстники 15-20 лет назад. В науке это явление получило название «ускорение». Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как физически, так и умственно,

особенности его возраста сохраняются в особенностях мышления, склонностях к подражанию, повышенной эмоциональности и эффективности. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет применять целостный подход к гармоничному физическому развитию детей, за исключением форсированного или одностороннего развития того или иного показателя.

1.3. Методы и средства развития физической подготовленности у детей дошкольного возраста

Для решения проблем физической активности дошкольников используются: гигиенические факторы, силы природы, физические упражнения и др. Полноценное упражнение достигается комплексным применением всех средств, так как каждое из них по-разному воздействует на организм.

Гигиенические факторы (состояние занятий, отдыха, гигиена одежды, обуви) являются своеобразными средствами физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм участников. Гигиенические факторы также играют самостоятельную роль. Они способствуют нормальному функционированию всех органов и систем.

Силы природы (солнце, воздух и вода) усиливают положительное воздействие физической активности на организм и повышают работоспособность человека. При занятиях спортом на воздухе или в воде отдельные органы и системы организма становятся более функциональными. Силы природы также могут быть использованы как самостоятельное средство. Вода используется для очищения кожи от загрязнений, расширения и сужения кровеносных сосудов. Воздух обогащает кровь кислородом, он благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют накоплению витамина D под кожей, убивают различные микробы и защищают людей от болезней [2].

Физические упражнения являются основным специальным средством физического воспитания, которое оказывает разностороннее воздействие на человека: изменяет его физическое состояние, способствует выполнению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, а также развитию психических качеств.

Средства физического воспитания детей дошкольного возраста:

1. гимнастика в системе физического воспитания, занимающая значительное место. Особенности гимнастики являются избирательное воздействие на отдельные части тела, суставы, группы мышц; умение точно распределять нагрузку; различные упражнения. Эти особенности позволяют использовать гимнастику в занятиях для разных возрастов и физической подготовки.

2. подвижные игры, которые отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности участников и ее управления. В игре деятельность детей организована на основе образного сюжета или игровых заданий, которые позволяют им достигать целей в неожиданно меняющихся ситуациях. Игровой процесс сложен и основан на сочетании различных двигательных функций.

3. спорт, который предлагает систематические занятия, направленные на достижение наивысших результатов, спорт предъявляет большие требования к физической и умственной силе человека. Поэтому он доступен только при достижении определенного возраста развития и надлежащей физической подготовки.

4. прогулки позволяют укреплять двигательные навыки и развивать физические характеристики в естественных условиях. Прогулки с дошкольниками организуются с использованием различных видов транспорта (катание на лыжах, езда на велосипеде, пешие прогулки) [8].

Методы физического воспитания:

Одним из главных критериев для методов физических упражнений является выбранный способ регулирования нагрузки и ее сочетания с

отдыхом. В дошкольном возрасте нервная система и весь организм ребенка обладают чрезвычайной пластичностью, чувствительностью к внешним воздействиям. Поэтому рациональная дозировка объема и силы нагрузки, ее регулярное чередование отдыхом определяет оптимальную динамику детского организма, обеспечивает своевременность восстановительных процессов и повышает работоспособность.

Использование в обучении:

1. визуальные методы для обеспечения яркости сенсорного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для того, чтобы ребенок имел наиболее полное и конкретное представление о движении;

2. вербальные методы, которые закреплены за сознанием детей, помогают понять поставленную перед ними задачу и осознанно выполнять двигательные упражнения [4];

3. практические методы, связанные с практической двигательной функцией детей, обеспечивающие эффективную проверку правильности восприятия движений в собственной опорно-двигательной системе.

Игровой метод является наиболее специфичным и эмоционально эффективным методом, который учитывает элементы визуально-изобретательного и визуально эффективного мышления. Он может одновременно улучшать различные двигательные навыки;

Метод соревнования – педагогическое руководство может быть использовано в обучении дошкольников.

Методы физического воспитания.

1. визуальные и наглядные методы;

показ физических упражнений;

использование наглядных пособий (картин, рисунков, фотографий);

имитация (показ);

визуальные ориентиры (объекты, разметка).

2. Визуальные слуховые техники:

музыка;

песня.

3. тактильные и мышечные техники:

непосредственная помощь тренера.

Программа по физическому воспитанию представлена в каждой дошкольной группе:

- первой младшей (2-3 года);
- второй младшей (3-4 года);
- средней группе (4-5 лет);
- старшей группе (5-6 лет);
- подготовительной группе к школе (6-7 лет).

Особенностью новой редакции программы является то, что она раскрывает особенности и закономерности развития детей от рождения до 2 лет. Для первой и второй групп раннего возраста структура этих разделов отличается от содержания программы для дошкольных групп.

Для первой группы детей раннего возраста представлены разделы: обучение во время режимных процессов (кормление, проведение гигиенических процедур), обучение в обучающих группах и подкласс «развитие движений».

Для другой группы детей младшего возраста представлены разделы: оздоровительные методы, развитие движений (упражнения на ходьбу и равновесие, ползание, лазание, катание на коньках, метание, общеразвивающие упражнения) [12].

Для каждой возрастной группы задачи физической активности четко определены в трех разделах.

1. Физические упражнения и оздоровительная работа.
2. Упражнение.
3. Обучение культурным и гигиеническим навыкам.

В соответствии с содержанием раздела «физкультурно-оздоровительная работа» детский сад должен предусматривать создание благоприятных санитарно-гигиенических условий, обеспечение заботливого

ухода за детьми, методы закаливания, утреннюю гимнастику, физкультуру, физический отдых, праздники.

В разделе «Физическая культура» подробно описываются задачи, связанные с развитием двигательных навыков и умений. Большое место отводится физическим упражнениям, которые проходят в игровой форме, подвижным играм, начиная со старшей группы, физическим упражнениям и элементам спортивных игр.

Программа предусматривает последовательную тренировку двигательных функций: правильную, легкую ходьбу, бег, умение прыгать из положения и из положения, различные броски, лазание, движения с мячами, а также тренировку психофизических характеристик - ловкости, скорости, выносливости, силы и т.д.

В разделе «обучение культурным и гигиеническим навыкам» представлены задания по развитию навыков и умений детей во время купания, одевания, раздевания и приема пищи [8].

Сложность программного материала постепенно возрастает от одной возрастной группы к другой, и в конце каждой возрастной группы дается перечень двигательных навыков, которые рекомендуется сформировать к концу года у дошкольников. Часть программы «упражнение» представлена в каждой дошкольной группе. Сложность программного материала постепенно возрастает от одной возрастной группы к другой, и в конце каждой возрастной группы дается перечень двигательных навыков, которые рекомендуется сформировать к концу года у дошкольников.

Подбор и расстановка мебели, спортивного инвентаря, создание условий, способствующих развитию у детей навыков личной гигиены, осуществляются с учетом предъявляемых к ним педагогических, гигиенических и эстетических требований, а также нормативных предписаний.

Методические рекомендации программы включают перечень оборудования для тренажерного зала и бассейна. В них перечислены

характеристики подвижных игр, спортивного инвентаря и оборудования для обучения детей в старших и тренерских группах занятиям спортом (санки, лыжи, коньки, велосипеды, самокаты) и части спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей с шайбой, бадминтон, настольный теннис, игры в городки, кегли) и спортивного инвентаря для самостоятельной двигательной деятельности.

А. И. Быкова разработала методику развития движений ребенка, определила ее смысл, содержание и организацию. Подчеркивая воспитательный характер обучения, А. И. Быкова считала развитие движений тесно связанным с игрой, использованием игровых методов. Вместе с Н.А. Метловым, М. М. Канторовичем, Л. И. Михайловой разрабатывала программы по физическому воспитанию детей, выпускала сборники подвижных игр для дошкольных учреждений.

Н.А. Метлов сыграл особую роль в развитии физической активности у дошкольников. Н.А. Метлов проводил зрелищные, радостные спортивные праздники. Он является автором более 130 работ по физической активности. Отмечена одна из его наиболее важных публикаций «Утренняя гимнастика в детском саду». Вместе с профессором В.Ф. Невским изучали психофизиологические основы и содержание утренней гимнастики. В 60-е годы он написал учебник для педагогических училищ «Методика физического воспитания» и книгу для учителей и музыкальных руководителей «от утренней гимнастики к музыке».

Методы и средства развития физической подготовленности у детей дошкольного возраста играют ключевую роль в формировании здоровых и физически развитых личностей. Основные методы, такие как игровые и соревновательные упражнения, а также использование элементов различных видов спорта, способствуют не только укреплению здоровья детей, но и развитию их физических качеств, таких как координация, гибкость, сила и выносливость. Важно, что все физические нагрузки должны быть индивидуализированы, с учетом возраста и состояния здоровья каждого

ребенка. Использование методик с элементами вольной борьбы, гимнастики и растяжки, а также разнообразных физических игр на занятиях позволяет достичь значительных результатов в формировании физической подготовленности дошкольников. Включение в занятия элементов борьбы и самообороны способствует развитию уверенности в своих силах, улучшению двигательного-координационных навыков и подготовке детей к различным физическим нагрузкам. Кроме того, методы развития физической подготовленности должны быть разнообразными и сочетать активную деятельность с периодами восстановления, что важно для предотвращения перегрузок и достижения максимального эффекта. Эти методы также способствуют социальной адаптации детей, улучшая их взаимодействие в группе и развивая командные навыки.

Таким образом, эффективное развитие физической подготовленности у детей дошкольного возраста возможно только при комплексном применении разнообразных методов и средств, направленных на всеобъемлющее физическое развитие и укрепление здоровья детей.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа на базе МАДОУ «Детский сад № 215». Участниками исследования стали дети старшего дошкольного возраста (5–6 лет). В ходе эксперимента была выделена экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Воспитательный процесс в обеих группах проводился в соответствии с утвержденной Министерством просвещения программой дошкольного образования, однако для детей ЭГ был разработан комплекс физкультурно-оздоровительной направленности с использованием различных игровых методов, адаптированных для старших дошкольников.

Дополнительно в ЭГ организовывались занятия с элементами акробатики и гимнастики в рамках кружковой деятельности, что соответствовало требованиям санитарно-гигиенических норм и времени, выделенному на физическую активность в соответствии с Положением о ДОУ. Занятия проводились во второй половине дня, сразу после сна, что способствовало улучшению эмоционального состояния и повышению готовности детей к выполнению физических нагрузок. Научные данные подтверждают, что акробатические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и повышения координационных способностей детей. Элементы гимнастики, включенные в занятия, способствуют формированию гибкости, ловкости и физической выносливости, что имеет особое значение для дошкольников. Включение игровых элементов и заданий с элементами акробатики позволяет повысить мотивацию детей, развить у них уверенность в своих силах и активизировать их физическое развитие.

Интенсивность и объем нагрузки в экспериментальной группе варьировались в зависимости от индивидуальных возможностей каждого ребенка. Каждое занятие состояло из трех частей: подготовительная часть, включавшая разминку и упражнения на разогрев мышц. Основная часть, в

которой использовались упражнения акробатической направленности, гимнастические элементы, а также игры для развития координации, силы и выносливости. Заключительная часть, направленная на расслабление, восстановление дыхания и подведение итогов занятия.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На первом этапе был проведен анализ литературы по проблеме физического воспитания в ДОУ. Были изучены научные статьи и методические рекомендации, посвященные оздоровительным технологиям и игровым методам физического развития детей. Определены цель, задачи, объект и предмет исследования, выбраны методы исследования и разработана экспериментальные упражнения. В этот же период проведены опросы родителей ($n = 40$) с целью выявления их отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также анализ медицинских карт детей, позволивший оценить заболеваемость и общее физическое состояние участников.

На втором этапе проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого участвовали 20 детей (10 в ЭГ и 10 в КГ). Основная задача этапа – изучение исходного уровня физической подготовленности, функционального состояния и здоровья дошкольников. В ЭГ начались занятия по разработанной методике, включавшей акробатические и гимнастические элементы. Контрольная группа занималась по традиционной образовательной программе. Проводилась математическая обработка данных для оценки исходных показателей, выявления различий между группами и подтверждения достоверности полученных результатов.

На третьем этапе проводился формирующий эксперимент. В экспериментальной группе применялась разработанная методика занятий, направленная на улучшение физической подготовки, развитие координационных способностей и укрепление здоровья. Занятия проводились трижды в неделю в течение трех месяцев. По завершении эксперимента была

проведена итоговая диагностика, которая включала повторное измерение показателей физического развития, подготовленности и здоровья детей.

Результаты исследования анализировались с использованием методов математической статистики. Полученные данные обобщены, сформулированы выводы и разработаны практические рекомендации для воспитателей и инструкторов по физической культуре. В рамках подготовки квалификационной работы проведено оформление и редактирование текста исследования, а также разработка рекомендаций по внедрению предложенной методики в практику ДОУ.

2.2. Методы исследования

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач был использован комплекс взаимодополняющих методов, что позволило обеспечить всестороннее изучение проблематики и получение достоверных результатов. В рамках исследования были применены следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

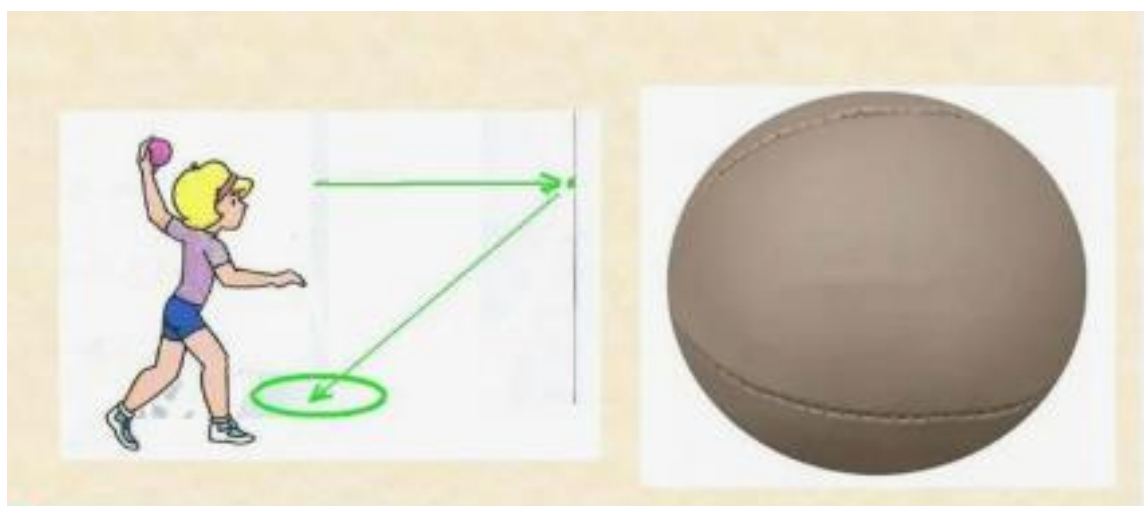
Для изучения и обоснования теоретической базы исследования была проведена всесторонняя работа с литературными источниками, включающими как отечественные, так и зарубежные исследования в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Общее количество использованных источников составило более 40 публикаций. Теоретический анализ позволил выделить основные проблемы в области физического воспитания, такие как недостаточная интеграция современных методов и технологий в деятельность дошкольных образовательных учреждений. В частности, была выявлена

потребность в разработке педагогических подходов, направленных на оздоровление детей с учетом специфики их возрастных особенностей, а также необходимость создания новых программ с элементами физической активности.

Педагогическое наблюдение. Осуществляли наблюдение за детьми в ходе учебно-воспитательного процесса. Наблюдения за организацией физического воспитания в ДОО проводились в течение года и позволили получить объективную информацию о состоянии физкультурной работы, а также о вовлеченности детей в различные виды физической активности. Педагогические наблюдения в сочетании с другими методами исследования позволили сделать выводы о мотивации детей и эффективности применения разнообразных форм занятий.

Педагогическое тестирование. Для оценки уровня физической подготовленности детей использовались стандартные тесты, такие как бег на 30 м, поднимание туловища, челночный бег и отжимания. Эти упражнения позволяли выявить уровень развития скоростных, силовых и координационных качеств дошкольников, а также дать объективную оценку их физической подготовки.

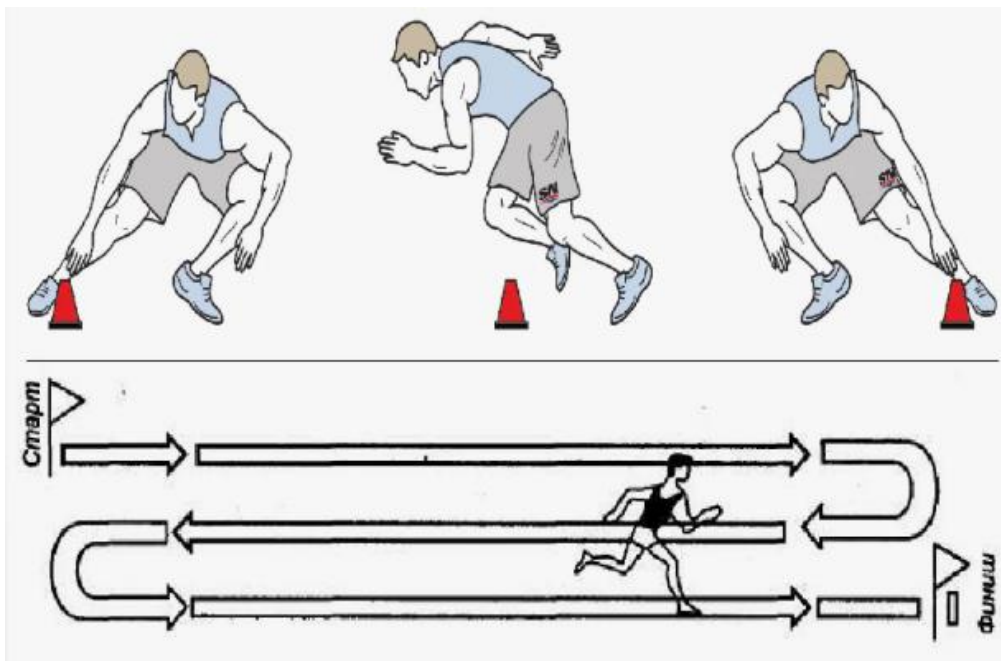
Тест 1 - Метание мяча в цель:



«Площадка и оборудование: Тест проводится на спортивной площадке или в зале с гимнастическим обручем (диаметр 90 см) на высоте 2 м. Задача

ребенка: метать теннисные мячи в вертикальную цель с расстояния 6 м, имея право на 5 бросков. Засчитывается попадание в обруч или его обод» [3].

Тест 2 - Челночный бег 3х 10 метров:



«Площадка и оборудование: Дистанция 3х10 м с кубиками (5 шт.), расположенными на прямой линии. Задача ребенка: пройти дистанцию, обегая кубики, фиксируя общее время бега» [4].

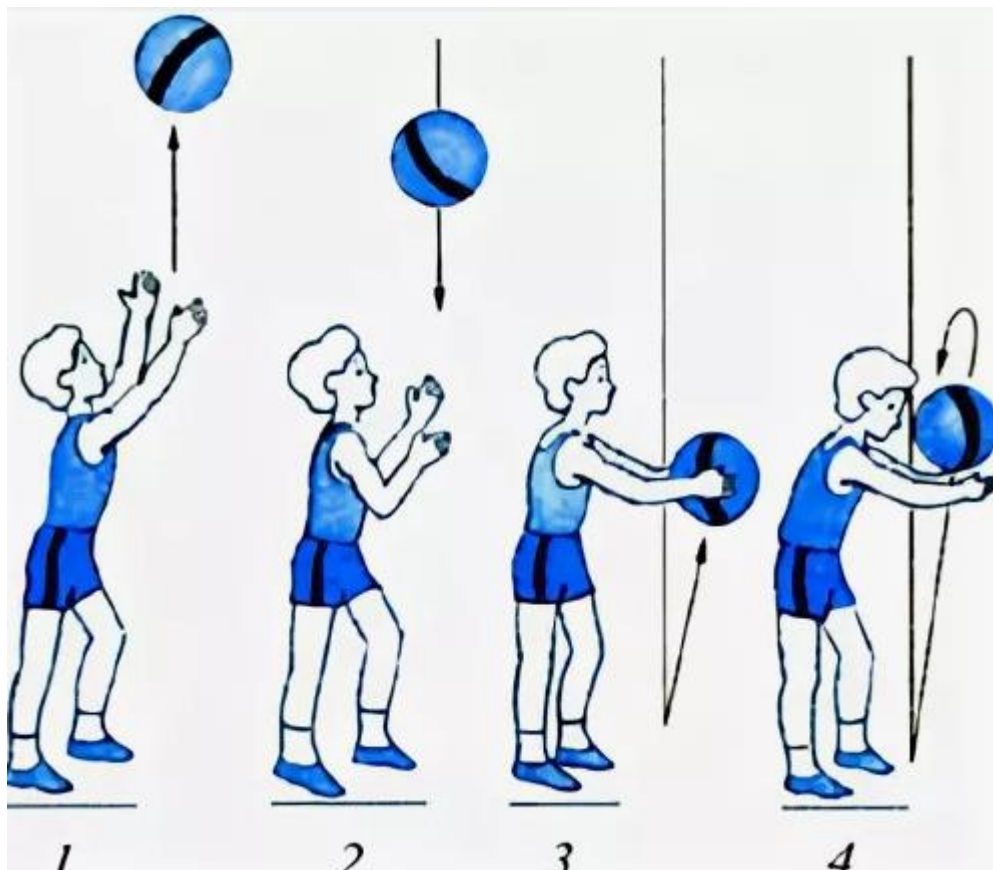
Тест 3 - Бег «змейкой»:



«Площадка и оборудование: Длина спортивной площадки или зала не менее 15 м, с 6 мячами, образующими 3 зоны. Задача ребенка: бежать

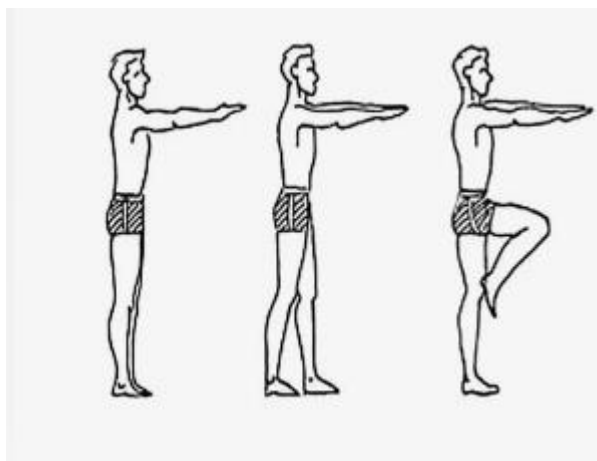
«змейкой» между мячами согласно указанному направлению, финишировать. Фиксируется лучший результат из 2 попыток» [18].

Тест 4 - Подбрасывание и ловля мяча:



«Площадка и оборудование: спортивный зал с мячом и обручем. Задача ребенка: подбросить мяч вверх, не выходя из обруча, и поймать его двумя руками. Фиксируется время до потери равновесия или неверного выполнения» [9].

Тест 5 – «Проба Ромберга»:



«Площадка и оборудование: Плоская поверхность для стойки на одной ноге, секундомер. Задача ребенка: принять стойку на одной ноге, закрыть глаза, удерживая равновесие. Измеряется среднее время удержания равновесия из трех попыток» [15].

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был направлен на исследование эффективности разработанной методики, включающей акробатические и гимнастические элементы, для развития физической подготовленности детей дошкольного возраста. В основе методики лежат упражнения, направленные на улучшение координации движений, гибкости, силы, выносливости и общей физической активности детей.

На первом этапе проводился анализ исходного уровня физической подготовленности детей. Для этого использовались антропометрические измерения, тесты на выносливость, ловкость, силу, а также наблюдения за поведением детей в процессе физических упражнений. Проводился тест на оценку уровня координации и гибкости, а также результаты испытаний на физическое развитие, такие как бег, подтягивание, сгибание и разгибание рук.

На данном этапе детей обучали акробатическим и гимнастическим упражнениям, таким как различные виды растяжки, поддержания равновесия, упражнения на развитие силы пресса и спины, а также на развитие гибкости и подвижности суставов. Занятия проводились по разработанной методике,

включавшей элементы гимнастики с целью улучшения общей физической подготовленности. Комплекс занятий включал активную разминку, специальные упражнения для улучшения координации, а также игру для стимулирования интереса и мотивации детей. Интенсивность нагрузок была адаптирована с учетом возраста и физической подготовки каждого ребенка.

Далее проводился анализ результатов. Были вновь проведены антропометрические измерения и повторно протестированы основные физические показатели (скорость, сила, гибкость).

Полученные данные сравнивались с результатами начального этапа, что позволило выявить изменения в уровне физической подготовленности детей. В ходе этого этапа также проводилось наблюдение за детьми в процессе выполнения упражнений, фиксировались изменения в их физической активности, интересе и мотивации к занятиям.

Полученные результаты показали, что разработанная методика, включающая акробатические и гимнастические элементы, значительно повысила уровень физической подготовленности детей. Особенно это касалось улучшения координации движений, гибкости и силы. Занятия способствовали улучшению осанки, развитию основных двигательных навыков, а также повышению общей физической активности детей.

Таблица 1

Тематическое планирование занятий по физическому воспитанию детей
дошкольного возраста на 6 месяцев

№	Занятие	Цели занятия	Задачи	Основные виды деятельности	Ожидаемые результаты	Методы и средства
1	Введение в физическ	Ознакомлени е детей с физкультурн	Обучить правильном у	Разминка , упражнен	Повыше ние интереса	Упражне ния на развитие

	ое воспитан ие	ыми занятиями, подготовка к занятиям	выполнени ю базовых движений	ия на растяжку, ходьба, бег	к физкуль туре, улучшен ие осанки	общей моторик и, мяч, гимнасти ческие коврики
2	Упражне ния на развитие гибкости	Развитие гибкости и подвижности суставов	Укрепление связок и суставов, развитие мышечной массы	Акробати ческие элементы , растяжка, наклоны, повороты , мостик	Повыше ние гибкост и, улучшен ие координ ации движени й	Упражне ния на растяжку , гимнасти ческие палки, маты
3	Развитие силы: упражнен ия на пресс и спину	Укрепление мышц спины и пресса	Формирова ние правильной осанки, развитие силы	Упражне ния на пресс, отжиман ия, наклоны, упражнен ия на спину	Улучше ние силы мышц, улучшен ие осанки	Коврики, мячи, гимнасти ческие кольца
4	Развитие координа ции движений	Обучение координации , улучшение	Развитие пространст венной ориентации	Игры с элемента ми танцев,	Улучше ние координ ации,	Специал ьные упражне ния на

		равновесия и моторики	, подвижность и	упражнения на равновесие, перепрыгивание через препятствия	повышение устойчивости при движении и	баланс, маты, конусы
5	Прыжки и ползание	Развитие ловкости, силы и выносливости и	Развитие дыхательной системы, повышение выносливости	Прыжки с места, в длину, через препятствия, ползание по гимнастической скамье	Повышение выносливости, улучшение координации	Маты, скамьи, веревки, гимнастические кольца
6	Осанка и дыхательные упражнения	Обучение правильной осанке и дыхательным упражнениям	Улучшение осанки, развитие дыхательной системы	Дыхательные упражнения, упражнения на растяжку, расслабл	Улучшение осанки, укрепление дыхательной системы	Специальные дыхательные упражнения, маты

				ение мышц		
7	Упражнения на силу и выносливость	Развитие силы, выносливости, укрепление мышц ног	Улучшение физической выносливости и силы	Приседания, отжимания, подъемы ног, упражнения на укрепление ног и рук	Повышение общей физической выносливости, силы мышц ног	Маты, гимнастические скамьи, мячи
8	Игровые занятия с элементами физкультуры	Снижение психологического напряжения, развитие двигательных навыков	Формирование двигательных навыков, коммуникация	Игры с мячом, эстафеты, танцевальные игры	Повышение физической активности, улучшение навыков общения	Мячи, скакалки, эстафеты , гимнастические коврики
9	Акробатика: стойки и перевороты	Развитие силы, ловкости и уверенности в	Укрепление мышц, развитие координации и равновесия	Стойки на руках, перевороты, движения на	Увеличение уверенности, развитие	Маты, гимнастическая дорожка, мягкие

		собственных силах		гимнасти ческой дорожке	гибкост и и силы	препятст вия
1 0	Подготов ка к физкульт урному праздник у	Укрепление командного духа, улучшение физической подготовлен ности	Совершенство вание навыков в командных играх	Подготов ка к праздник у, повторен ие пройденн ых упражнен ий, эстафеты	Повыше ние уровня физичес кой подгото вки, улучшен ие коммуни кации в группе	Мячи, скакалки, эстафеты , музыкаль ные инструме нты

Тематическое планирование занятий по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста на 6 месяцев охватывает ключевые аспекты физической подготовки детей, включая развитие гибкости, силы, координации, выносливости и правильной осанки. Планирование состоит из занятий, каждое из которых направлено на достижение определённых целей и задач, а также включает разнообразные виды деятельности. Занятия начинаются с введения в физкультурную деятельность, где дети знакомятся с основами правильной физической активности. В дальнейшем занятия строятся с акцентом на развитие гибкости, силы, координации и выносливости, что достигается через выполнение различных гимнастических и акробатических упражнений, таких как растяжка, отжимания, прыжки, перевороты и другие.

Занятия проводятся через игровые формы, что делает их более привлекательными и доступными для детей. Включение акробатических

элементов, таких как стойки и перевороты, способствует развитию уверенности и улучшению координации движений. Дыхательные упражнения и занятия на улучшение осанки направлены на укрепление здоровья и формирование правильной осанки. В заключении, занятия заканчиваются подготовкой к физкультурному празднику, где дети могут продемонстрировать все навыки, полученные за период занятий. Это развивает командный дух и способствует интеграции физических упражнений в социальную деятельность. Методы и средства, использованные в занятиях, включают разнообразные тренажеры, маты, мячи, гимнастические скамьи, эстафеты и другие спортивные инвентари, что помогает сделать процесс обучения более интерактивным и эффективным.

Таблица 2

Примерный план работы с детьми на неделю

День недели	Тема занятия	Цели и задачи	Основные виды деятельности	Ожидаемые результаты	Методы и средства
Понедельник	Разминка и базовые упражнения	Развитие общей физической активности, укрепление мышц, повышение тонуса тела	Разминка, бег, упражнения на гибкость и координацию, растяжка	Повышение уровня общей физической активности, улучшение гибкости	Маты, скакалки, гимнастические коврики, мячи

				координации	
Вторник	Развитие силы и выносливости	Укрепление мышц ног и рук, развитие выносливости	Приседания, отжимания, наклоны, прыжки с места, упражнения на силу и выносливость	Укрепление мышц, повышение выносливости, улучшение физической формы	Гимнастические скамьи, маты, скакалки, мячи
Среда	Акробатические и гимнастические элементы	Развитие ловкости, силы, гибкости и уверенности в своих силах	Стойки, перевороты, упражнения на равновесие и баланс	Улучшение координации, развитие гибкости и уверенности	Маты, гимнастические кольца, гимнастическая дорожка
Четверг	Игровые упражнения с элементами	Снижение психоэмоционального напряжения, развитие	Игры с мячом, эстафеты, танцевальные	Повышение физической активности,	Мячи, эстафеты, скакалки, гимнастические коврики

	физкультуры	двигательных навыков	упражнения, упражнения на баланс	развитие командного духа и общих двигательных навыков	
Пятница	Упражнения на развитие дыхательной системы	Улучшение дыхательной функции, развитие легочной выносливости	Дыхательные упражнения, упражнения на растяжку, расслабление мышц	Улучшение дыхательной функции, увеличение жизненной емкости легких	Специальные дыхательные упражнения, маты, гимнастические коврики

Примерный план работы с детьми на неделю включает разнообразные занятия, направленные на развитие различных физических навыков и укрепление здоровья. Каждое занятие имеет чётко обозначенные цели и задачи, которые в совокупности способствуют всестороннему физическому развитию детей.

В понедельник занятия начинаются с разминки и базовых упражнений, направленных на развитие общей физической активности, укрепление мышц и повышение тонуса тела. Разминка, бег, растяжка и упражнения на гибкость помогают подготовить детей к более интенсивным занятиям в течение недели.

Вторник посвящён развитию силы и выносливости. Упражнения, такие как приседания, отжимания и прыжки с места, направлены на укрепление

мышц ног и рук, а также на развитие общей выносливости. Эти упражнения помогут детям повысить физическую форму и развить выносливость.

Среда включает занятия, связанные с акробатическими и гимнастическими элементами, такими как стойки, перевороты и упражнения на баланс. Эти упражнения развивают ловкость, координацию, гибкость и уверенность в своих силах, что помогает детям улучшить свою физическую подготовленность.

Четверг – день игровых упражнений с элементами физкультуры. Игры с мячом, эстафеты и танцевальные упражнения помогают детям развивать двигательные навыки, учат работать в команде и поддерживать психоэмоциональное равновесие. Эти занятия весёлые и динамичные, что способствует хорошему настроению и физическому развитию.

Пятница посвящена упражнениям на развитие дыхательной системы. Включает дыхательные упражнения и растяжку для улучшения дыхательной функции, повышения жизненной ёмкости легких и улучшения общего самочувствия детей. Методы и средства, используемые на занятиях, включают гимнастические коврики, мячи, скакалки, эстафеты, музыкальные инструменты и другие аксессуары, что делает занятия увлекательными и разнообразными для детей.

Таким образом, педагогический эксперимент, проведенный в области физического воспитания детей дошкольного возраста, имел целью исследование эффективности методики, основанной на акробатических и гимнастических элементах. Разработанный комплекс направлен на развитие физической подготовленности детей через упражнения, которые улучшают координацию движений, гибкость, силу, выносливость и общую физическую активность.

Эксперимент состоял из нескольких этапов. На первом этапе проводился комплексный анализ исходного уровня физической подготовленности детей с использованием антропометрических измерений и различных тестов на выносливость, ловкость и силу. Участники также проходили испытания на

уровень координации и гибкости. Эти мероприятия дали возможность определить стартовые показатели физического развития детей перед началом тренировочной программы.

На втором этапе проводили регулярные занятия, включающие акробатические и гимнастические упражнения, такие как растяжка, поддержание равновесия и развитие силы тела. Комплекс занятий охватывал активные разминки, специальные упражнения на улучшение координации и игровые элементы, что способствовало интересу и мотивации детей. Интенсивность нагрузки была адаптирована к возрасту и физической подготовленности каждого ребенка.

По итогу проводился анализ результатов через повторное измерение антропометрических данных и тестирования физических показателей. Сравнение показателей до и после эксперимента позволило обнаружить значительные изменения в уровне физической подготовленности детей. Наблюдения за детьми в процессе выполнения упражнений зафиксировали рост их физической активности, интереса и мотивации к занятиям.

Методы математической статистики. Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики, такие как расчет среднего арифметического, стандартного отклонения и других показателей, что позволило определить достоверность результатов и провести их сравнительный анализ. Для проверки значимости различий между группами использовался параметрический критерий Стьюдента, что позволило подтвердить эффективность предложенной методики.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе проведенного теоретического анализа литературы по проблеме развития физической подготовленности детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой было организовано и проведено экспериментальное исследование. Экспериментальная группа занималась по специально разработанному комплексу занятий, включающему комплексы упражнений, подвижные игры и различные методы, и формы работы. Контрольная группа занималась по традиционной программе.

Тематическое планирование занятий по физическому воспитанию охватывает ключевые аспекты физической подготовки детей. Занятия начинаются с введения в физкультурную деятельность и комплексной разминки, затем акцентируется внимание на развитие гибкости, силы, координации и выносливости через выполнение различных гимнастических и акробатических упражнений.

Каждое занятие структурировано, чтобы сделать его привлекательным для детей. Игровые элементы превращают физическую активность в увлекательное занятие, а акробатические элементы развивают уверенность и улучшают координацию движений. Дыхательные упражнения и занятия на улучшение осанки направлены на укрепление здоровья и формирование правильной осанки. В финале занятий дети готовятся к физкультурному празднику, что развивает командный дух и содействует интеграции физических упражнений в социальную деятельность.

Содержание работы с детьми на неделю включает в себя разнообразные занятия, которые нацелены на развитие различных физических навыков и укрепление здоровья. Каждый день имеет свои задачи и цели, что способствует всестороннему развитию детей. Первые дни недели посвящены разминке и общим физическим упражнениям, развитию силы и выносливости, акробатическим элементам и игровой активности. В последней части недели

внимание уделяется дыхательным упражнениям, направленным на улучшение дыхательной функции и общее самочувствие.

Методы и средства, использованные в процессе занятий – маты, гимнастические кольца, мячи, скакалки и другие инструменты – помогают сделать занятия более интерактивными и увлекательными для детей. Такой подход к обучению не только развивает физические навыки, но и укрепляет психоэмоциональное состояние, повышает уверенность и командный дух детей.

Представим результаты тестирования детей по следующим тестам:

Тест 1 - Метание мяча в цель

Тест 2 - Челночный бег 3х 10 метров

Тест 3 - Бег «змейкой»

Тест 4 - Подбрасывание и ловля мяча

Тест 5 – «Проба Ромберга».

Контроль физической подготовленности направлен на объективную и количественную оценку физических способностей.

Анализ данных показал повышение результатов по всем показателям развития физических способностей у детей в обеих группах при сравнении начальных и конечных значений после педагогического эксперимента.

В нашем исследовании мы наблюдаем значительное улучшение результатов по всем ключевым показателям, особенно в экспериментальной группе (ЭГ). Это позволяет делать выводы о высокой эффективности применяемых методов тренировки.

Таблица 3

Результаты тестирования контрольной группы в начале и в конце
эксперимента ($M \pm m$)

Тест	До	После	Уровень значимости
Метание мяча в цель, кол-во раз	2,1 ± 0,05	2,0 ± 0,05	$p \geq 0,05$
Челночный бег 3х10м, с.	8,30 ± 0,05	7,80 ± 0,04	$p \leq 0,05$
Бег зигзагом 15м, с.	8,25 ± 0,05	7,95 ± 0,05	$p \leq 0,05$
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во раз	18 ± 0,04	19 ± 0,05	$p \geq 0,05$
«Проба Ромберга», с.	3,6	4,8	$p \leq 0,05$

Таблица 4

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и в конце
эксперимента ($M \pm m$)

Тест	До	После	Уровень значимости
Метание мяча в цель, кол-во раз	2,1 ± 0,04	2,1 ± 0,06	$p \geq 0,05$
Челночный бег 3х10м, с.	8,35 ± 0,04	7,00 ± 0,05	$p \leq 0,05$
Бег зигзагом 15м, с.	8,30 ± 0,05	6,15 ± 0,05	$p \leq 0,05$
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во раз	19 ± 0,05	21 ± 0,05	$p \leq 0,05$

Тест	До	После	Уровень значимости
«Проба Ромберга», с.	4,2	6,0	$p \leq 0,05$

В представленных таблицах собраны результаты тестирования контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) до и после проведения эксперимента. Для каждой группы указаны средние значения (M), стандартные ошибки средних (m) и уровни значимости (p).

Результаты эксперимента подтверждают, что методика, включающая акробатические и гимнастические элементы, способствовала значительному повышению уровня физической подготовленности детей. Особенно заметно улучшились координация движений, гибкость и сила. Регулярные занятия также способствовали улучшению осанки и развитию ключевых двигательных навыков, а также повысили общую физическую активность детей.

В контрольной группе результат по метанию мяча в цель остался стабильным: до эксперимента – $2,1 \pm 0,05$, по его завершении – $2,0 \pm 0,05$ ($p \geq 0,05$). Экспериментальная группа также не показала прогресса, демонстрируя $2,1 \pm 0,04$ до и $2,1 \pm 0,06$ после ($p \geq 0,05$).

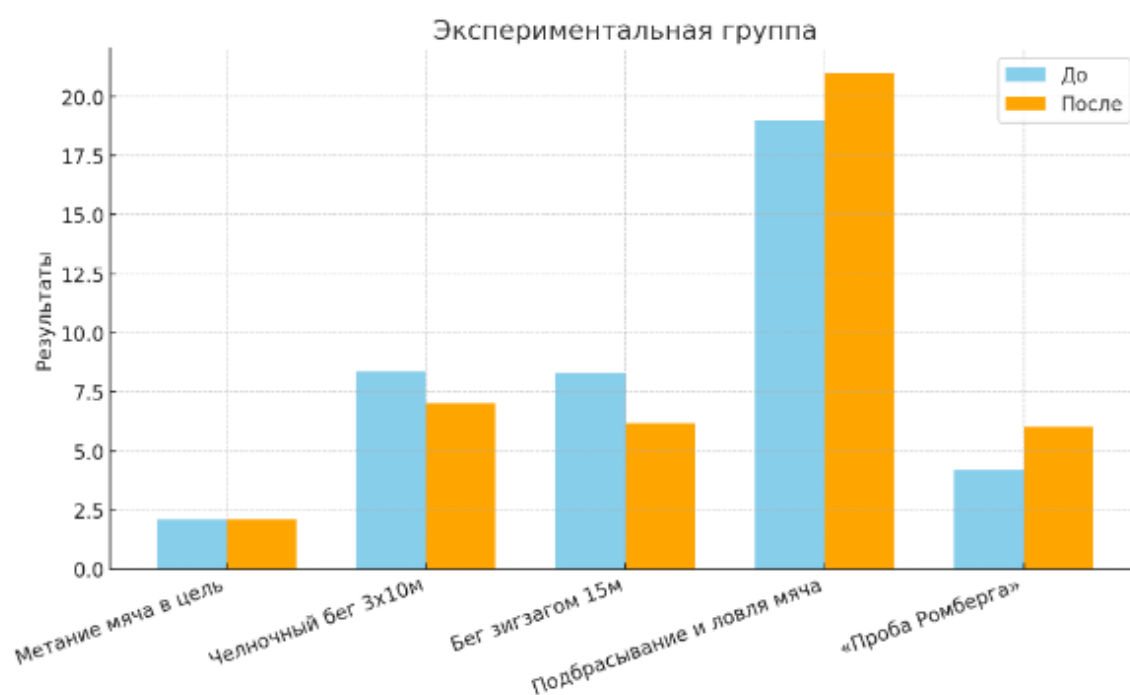
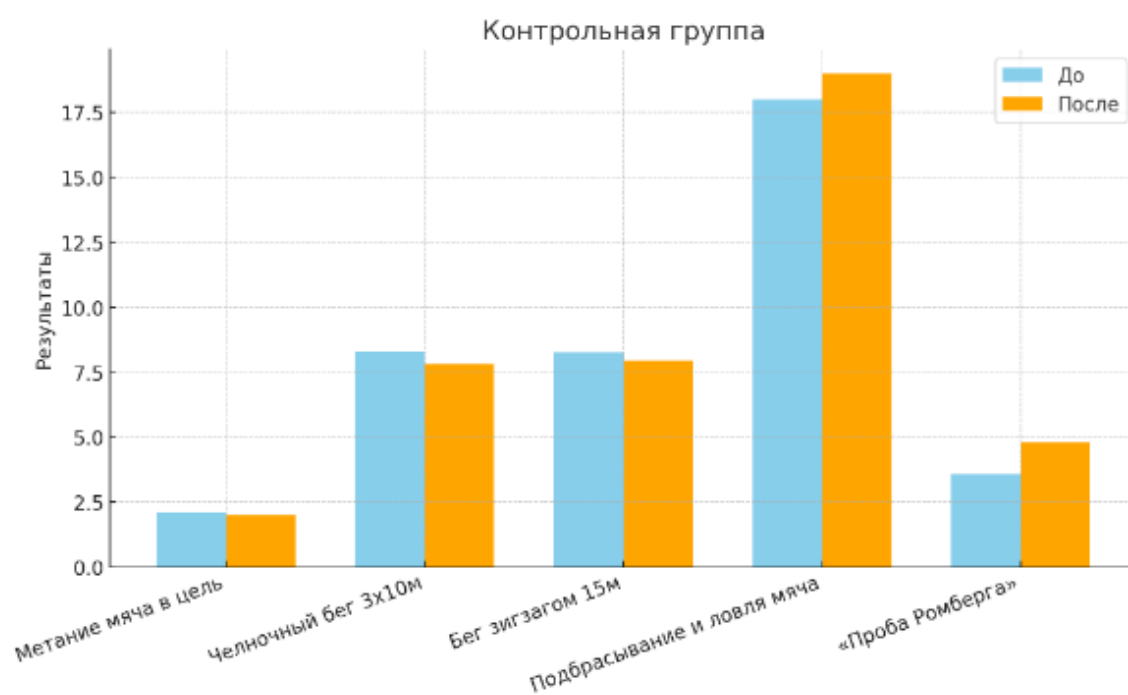
Значительное улучшение в челночном беге было отмечено в контрольной группе, где время сократилось с $8,30 \pm 0,05$ до $7,80 \pm 0,04$ ($p \leq 0,05$). Экспериментальная группа показала аналогичное снижение: с $8,35 \pm 0,04$ до $7,00 \pm 0,05$ ($p \leq 0,05$).

Контрольная группа зарегистрировала снижение времени в беге зигзагом с $8,25 \pm 0,05$ до $7,95 \pm 0,05$ ($p \leq 0,05$). Тем не менее, экспериментальная группа продемонстрировала более значительное улучшение – с $8,30 \pm 0,05$ до $6,15 \pm 0,05$ ($p \leq 0,05$).

В контрольной группе в подбрасывании и ловле мяча результаты остались стабильными: $18 \pm 0,04$ до и $19 \pm 0,05$ после ($p \geq 0,05$). В

экспериментальной группе наблюдается значительное улучшение, где результаты изменились с $19 \pm 0,05$ до $21 \pm 0,05$ ($p \leq 0,05$).

Контрольная группа продемонстрировала увеличение в пробе Ромберга с 3,6 до 4,8 ($p \leq 0,05$). Экспериментальная группа улучшила свои показатели с 4,2 до 6,0 ($p \leq 0,05$).



В рамках нашего исследования была проведена детализация процентных изменений результатов в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) по ключевым тестовым показателям. Это позволяет оценить степень улучшения физических способностей участников в каждой группе.

Таблица 5

Процентные изменения в контрольной группе (КГ)

Тест	До ($M \pm m$)	После ($M \pm m$)	Процентное изменение (%)
Метание мяча в цель, кол-во раз	$2,1 \pm 0,05$	$2,0 \pm 0,05$	-4,76
Челночный бег 3x10м, с.	$8,30 \pm 0,05$	$7,80 \pm 0,04$	-6,02
Бег зигзагом 15м, с.	$8,25 \pm 0,05$	$7,95 \pm 0,05$	-3,63
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во раз	$18 \pm 0,04$	$19 \pm 0,05$	+5,56
«Проба Ромберга», с.	3,6	4,8	+33,33

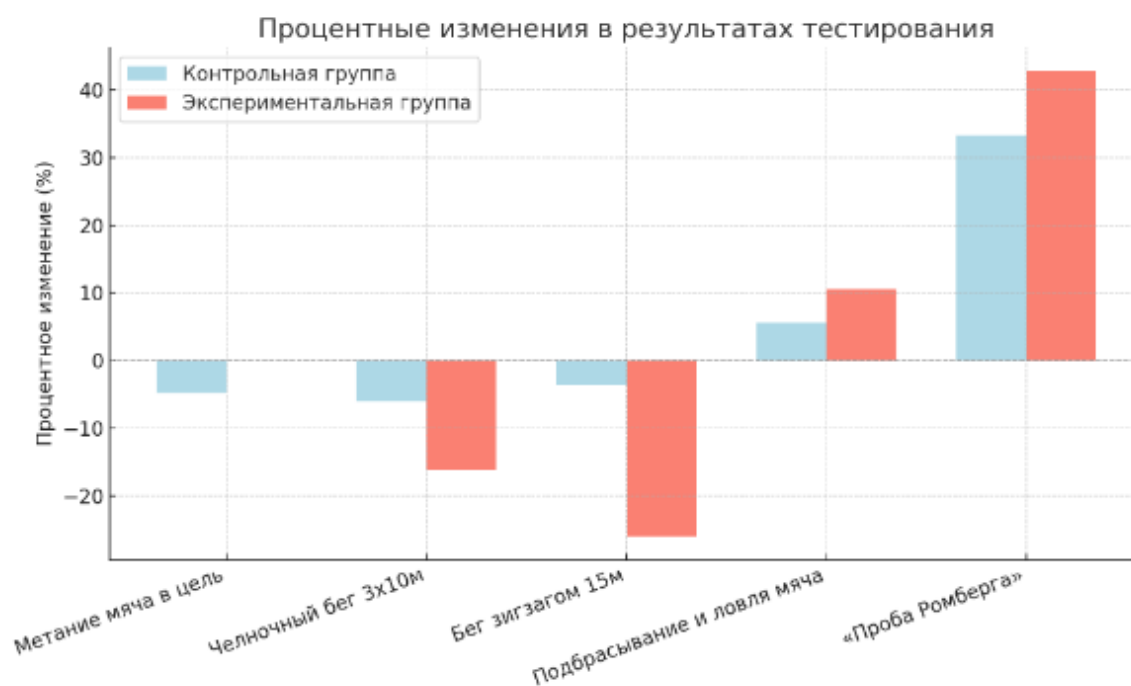
Таблица 6

Процентные изменения в экспериментальной группе (ЭГ)

Тест	До ($M \pm m$)	После ($M \pm m$)	Процентное изменение (%)
Метание мяча в цель, кол-во раз	$2,1 \pm 0,04$	$2,1 \pm 0,06$	0,00
Челночный бег 3x10м, с.	$8,35 \pm 0,04$	$7,00 \pm 0,05$	-16,19

Тест	До ($M \pm m$)	После ($M \pm m$)	Процентное изменение (%)
Бег зигзагом 15м, с.	8,30 ± 0,05	6,15 ± 0,05	-26,012
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во раз	19 ± 0,05	21 ± 0,05	+10,53
«Проба Ромберга», с.	4,2	6,0	+42,86

Анализ процентных изменений выявляет разнообразные уровни результатов в контрольной и экспериментальной группах.



Метание мяча в цель в КГ – уменьшение на 4,76% указывает на стабильность результатов и отсутствие значительного прогресса. Челночный бег: снижение времени на 6,02% говорит о некотором улучшении физической подготовки. Бег зигзагом: улучшение на 3,63% является незначительным и также свидетельствует о стабильности показателей. Подбрасывание и ловля

мяча: рост на 5,56% указывает на незначительное улучшение навыков координации. «Проба Ромберга»: увеличение на 33,33% говорит о заметном улучшении равновесия и устойчивости.

Экспериментальная группа (ЭГ) – метание мяча в цель: отсутствие изменений (0,00%) предполагает, что метод обучения не оказал влияния на этот показатель. Челночный бег: существенное снижение на 16,19% свидетельствует о значительном улучшении скоростно-силовых показателей. Бег зигзагом: снижение на 26,01% подтверждает высокую эффективность программы тренировок, направленной на улучшение координации и быстроты реакции. Подбрасывание и ловля мяча: рост на 10,53% демонстрирует положительные изменения в координации движений участников. «Проба Ромберга»: увеличение на 42,86% указывает на значительное улучшение в способности поддерживать равновесие, что особенно важно для общей физической подготовки.

В целом, контрольная группа показала незначительные изменения по большинству показателей, с относительным улучшением в челночном беге и пробе Ромберга. Большинство респондентов откорректировали свои результаты в этой области, но в целом результаты остались достаточно стабильными.

Экспериментальная группа продемонстрировала более выраженные изменения. Улучшение в челночном беге и пробе Ромберга указывает на успешное применение тренировочных упражнений. Все участники этой группы увеличили количество успешных попыток в подбрасывании и ловле мяча, что также свидетельствует об улучшении координации. Это позволяет сделать вывод о значительном прогрессе участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной, что указывает на эффективность тренировочных упражнений, включая ее влияние на физические способности и координацию участников.

Таким образом, процентные изменения позволяют сделать вывод о том, что экспериментальная группа продемонстрировала более значительные

улучшения по сравнению с контрольной группой. Особенно заметные результаты были достигнуты в показателях, связанных с координацией и равновесием, что подтверждает эффективность применяемой тренировочных упражнений. Общее повышение физической подготовленности участников экспериментальной группы подчеркивает значимость комплексного и целенаправленного подхода к тренировкам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физическая подготовленность представляет собой комплексное состояние, характеризующее уровень развития физических качеств, двигательных способностей и функциональной готовности организма к выполнению различных физических нагрузок. У детей дошкольного возраста физическая подготовленность играет особую роль, поскольку именно в этот период закладываются основные базовые навыки, необходимые для полноценного физического и психического развития.

2. Исследование проводилось в три этапа на базе МАДОУ «Детский сад № 215». Участниками исследования стали дети старшего дошкольного возраста (5–6 лет). В ходе эксперимента была выделена экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Содержание работы с детьми на неделю включает в себя разнообразные занятия, которые нацелены на развитие различных физических навыков и укрепление здоровья. Каждый день имеет свои задачи и цели, что способствует всестороннему развитию детей. Первые дни недели посвящены разминке и общим физическим упражнениям, развитию силы и выносливости, акробатическим элементам и игровой активности. В последней части недели внимание уделяется дыхательным упражнениям, направленным на улучшение дыхательной функции и общее самочувствие. Методы и средства, использованные в процессе занятий – маты, гимнастические кольца, мячи, скакалки и другие инструменты – помогают сделать занятия более интерактивными и увлекательными для детей.

3. Экспериментальная группа продемонстрировала более выраженные изменения. Улучшение в челночном беге и пробе Ромберга указывает на успешное применение тренировочных упражнений. Все участники этой группы увеличили количество успешных попыток в подбрасывании и ловле мяча, что также свидетельствует об улучшении координации. Это позволяет сделать вывод о значительном прогрессе участников экспериментальной

группы по сравнению с контрольной, что указывает на эффективность тренировочных упражнений, включая их влияние на физические способности и координацию участников. процентные изменения позволяют сделать вывод о том, что экспериментальная группа продемонстрировала более значительные улучшения по сравнению с контрольной группой. Особенно заметные результаты были достигнуты в показателях, связанных с координацией и равновесием, что подтверждает эффективность применяемых тренировочных упражнений. Общее повышение физической подготовленности участников экспериментальной группы подчеркивает значимость комплексного и целенаправленного подхода к тренировкам.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы педиатрии: резолюция XVI конгресса педиатров России с международным участием (Москва, 24-27 февраля 2012 г.). – Режим доступа: <http://www.nczd.ru/rez16.pdf>
2. Баршай, В. М. Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества / В. М. Баршай // Таврический научный обозреватель. 2016. №11-3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-voospitanie-doshkolnikov-kak-osnova-zdorovya-sovremennogo-obschestva> (дата обращения: 02.12.2021).
3. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков: учебник. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008. – 382 с.
4. Волошина, Л. Н. Формирование готовности и способности ребёнка-дошкольника к деятельности по охране и укреплению здоровья / Л.Н. Волошина, Л.П. Кудаланова, В.Т. Ушакова // Культура физическая и здоровье. –2010. – № 1 (26). – С. 8-13.
5. Воротилкина, И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / И. М. Воротилкина. – Москва, НЦ ЭНАС», 2006.
6. Гарцуев, А. В. Педагогические ситуации как способ формирования физического и психического здоровья дошкольников / А. В. Гарцуев // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 3-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – СПб. Изд-во политехн. ун-та, 2008. - 374 с.
7. Егоров, Б. Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста / Б. Б. Егоров // Дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.
8. Зайцев, А. А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / А. А. Зайцев и др. - Калининград: Калинингр. ун-т, 1997. - С. 12-15.

9. Ильина, Н. Л. Пути повышения интереса к физической культуре и спорту у школьников / Н. Л. Ильина // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 6-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – СПб. Изд-во Политехн. ун-та, 2011. 690 с.
10. Каданцева, Г. А. Методика активизации познавательной деятельности дошкольников средствами физического воспитания / Г. А. Каданцева: дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Каданцева. - Москва., 1994. - 181 с.
11. Каменская, В. Г. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста / В. Г. Каменская: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – Санкт-Петербург. ООО «Книжный дом», 2008. – 224 с.
12. Колесников, В. Ф. Физическое воспитание / В. Ф Колесников. – Москва. 2020. 340 с.
13. Кривицкая, Е. И. Дополнительный физкультурно-оздоровительный комплекс для ослабленных дошкольников / Е.И. Кривицкая, Л.А. Соловьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 3.
14. Курысь, В. Н. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры – теорет. аспект : / В. Н. Курысь, Л. Н. Сляднева, Г. В. Шиянова; М-во образования и науки РФ, М-во образования Ставропол. края. Ставрополь, 2006.
15. Лукина, Г. Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями / Г. Г. Лукина // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.
16. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 204с. ,с.129

- 17.Мавропуло, О. С. Здоровье и двигательная активность человека – / О. С. Мавропуло. Материалы сборника научных трудов. Социально-экономические и технико-технологические проблемы развития сферы услуг. Редколлегия: Ильин В. Г., Минасян Л. А., 2012. С. 73-75.
- 18.Массанова, А. А. Развитие физических качеств ребёнка-дошкольника / А. А. Массанова // Инновационные проекты и программы в образовании. - 2011. - № 2. - С. 72-74.
- 19.Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания детей дошкольного возраста: методические рекомендации. - Минск, 2011. – 68 с.
- 20.Нестерова, З. А. Воспитание интереса к физической культуре и спорту у детей 6-7 лет / З. А. Нестерова // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 2. - С. 34-37.
- 21.Перекопская, М. А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом: дис. канд. пед. наук / М. А. Перекопская. - Челябинск, 2002. - 180 с.
- 22.Сергеева, И. А. Состояние здоровья и некоторые особенности познавательного развития детей старшего дошкольного возраста / И. А. Сергеева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 3-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. СПб. Изд-во Политехн. ун-та, 2008. - 374 с.
- 23.Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр.- Москва, Издательский центр «Академия», 2006
- 24.Усов, И. Н. Здоровый ребёнок : справочник педиатра / И. Н. Усов. - 2-е издание. - Минск: Беларусь, 1994.
- 25.Физическая культура в обеспечении двигательной и интеллектуальной деятельности. – Режим доступа:
http://sport.spbu.ru/pdf/lections/lections_09_12/theme7.pdf

26. Филиппова, С. О. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры как средство активизации их познавательной деятельности / С. О. Филиппова, Т. И. Рогачева, Т. Н. Панова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2011. - №12(82). - С. 181-185.
27. Храмцов, П. И. Основные направления межведомственной интеграции в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей в образовательных учреждениях / П. И. Храмцов. – Режим доступа: www.sinergi.ru/DswMedia/xramcov.doc
28. Хренкова, В. В. Вариационная кардиоинтервалометрия как метод экспресс-оценки функционального состояния студентов с разным уровнем двигательной активности / В. В. Хренкова. – Фундаментальные исследования. 2014. № 11-5. С. 1090-1093.
29. Шебеко, В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 3. - С. 21-27.
30. Яблоновская, А. А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / А. А. Яблоновская // Наука-2020. 2018. №6 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Начальная диагностика контрольной группы (КГ)

Респондент	Метание мяча в цель (кол-во раз)	Челночный бег 3х10м (с.)	Бег зигзагом 15м (с.)	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	«Проба Ромберга» (с.)
1	2,0	8,5	8,3	18	3,5
2	1,9	8,4	8,5	17	3,6
3	2,1	8,6	8,4	18	3,7
4	2,0	8,3	8,2	19	3,5
5	2,0	8,7	8,6	17	3,8
6	1,8	8,6	8,5	18	3,4
7	2,0	8,2	8,3	19	3,6
8	2,1	8,6	8,4	17	3,5
9	1,9	8,4	8,2	18	3,7
10	2,0	8,5	8,3	19	3,6

Таблица 2

Итоговая диагностика контрольной группы (КГ)

Респондент	Метание мяча в цель (кол-во раз)	Челночный бег 3х10м (с.)	Бег зигзагом 15м (с.)	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	«Проба Ромберга» (с.)
1	2,0	7,8	7,9	19	4,0
2	1,9	7,9	8,3	18	4,2
3	2,1	8,0	8,1	19	4,1
4	2,0	7,7	7,8	20	4,0

Респондент	Метание мяча в цель (кол-во раз)	Челночный бег 3х10м (с.)	Бег зигзагом 15м (с.)	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	«Проба Ромберга» (с.)
5	2,0	8,1	8,5	18	4,3
6	1,8	7,5	8,4	19	4,0
7	2,0	7,6	7,9	19	4,2
8	2,1	7,8	8,1	18	4,1
9	1,9	7,6	7,7	19	4,2
10	2,0	7,8	8,0	20	4,0

Таблица 3

Начальная диагностика экспериментальной группы (ЭГ)

Респондент	Метание мяча в цель (кол-во раз)	Челночный бег 3х10м (с.)	Бег зигзагом 15м (с.)	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	«Проба Ромберга» (с.)
1	2,0	8,3	8,2	19	4,2
2	2,0	8,2	8,3	20	4,1
3	2,1	8,6	8,5	17	4,3
4	2,0	8,4	8,2	19	4,4
5	2,1	8,1	8,4	20	4,5
6	2,0	8,3	8,3	19	4,2
7	2,0	8,5	8,2	18	4,1
8	2,1	8,3	8,4	20	4,3
9	2,0	8,2	8,3	19	4,2
10	2,0	8,4	8,5	20	4,4

Таблица 4

Итоговая диагностика экспериментальной группы (ЭГ)

Респондент	Метание мяча в цель (кол-во раз)	Челночный бег 3х10м (с.)	Бег зигзагом 15м (с.)	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	«Проба Ромберга» (с.)
1	2,1	7,9	6,3	21	6,0
2	2,1	7,8	6,5	21	5,9
3	2,2	7,5	6,0	20	5,7
4	2,1	7,7	6,2	21	5,8
5	2,2	7,6	6,4	21	5,7
6	2,1	7,4	6,2	22	5,8
7	2,2	7,5	6,1	22	5,9
8	2,1	7,6	6,3	21	5,7
9	2,1	7,7	6,5	20	5,5
10	2,1	7,8	6,3	22	5,8