

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(НИУ «БелГУ)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
**Кафедра спортивных дисциплин**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**

**Выпускная квалификационная работа**

обучающегося по направлению подготовки  
49.04.01 Физическая культура Фитнес технологии  
студента заочной формы обучения, группы 02011658  
Ярой Елены Николаевны

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Миронова Т.А.

Рецензент  
к.п.н., старший преподаватель  
кафедры физической подготовки  
БелЮИ МВД России им.  
И.Д.Путилина Коник А.А.

**БЕЛГОРОД 2019**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	8
1.1. Значение анатомо–физиологических особенностей детей старшего дошкольного возраста .....	8
1.2. Аэробика, как средство повышения физических качеств и совершенствование двигательной активности дошкольников.....	17
1.3. Средства и методы двигательной деятельности на занятиях аэробикой.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1.Методы исследования.....	33
2.2.Организация исследования.....	36
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	38
3.1.Методика использования средств аэробики у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.....	38
3.2.Анализ полученных результатов.....	43
ВЫВОДЫ.....	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	54

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** темы исследования. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, и потребность в движении у дошкольников удовлетворяется лишь на 20–35%.

Наблюдая за детьми видно, что у них пропал интерес к упражнениям, которые предлагаются на физкультурных занятиях. Они не стремятся к двигательной активности, у них нет удовлетворённости в движениях. Зачастую на занятиях даются одни и те же виды ходьбы, бега. При недостаточной физической нагрузке снижается двигательная активность

Нужна такая многофункциональная система, которая включает в себя развитие всех физических качеств, духовное и интеллектуальное развитие, воспитание характера, чтобы ребёнок был уверен в себе и в своих силах. Необходимо, чтобы эта система имела значимый оздоровительный потенциал, который будет обеспечивать гармоничное развитие личности. К такой системе и относится аэробика.

Очень много исследований по теории использования аэробики в процессе физического воспитания предложены в работах Т.Н. Киреевой, К.М. Барского, А.М. Подщеколдина, Е.Б. Чертовских, В.И. Глебова, Т.М. Быкова, Т.Н. Музрукова, М.А. Чернышева.

Согласно исследованиям М.А. Руновой [41,17] одной из причин ухудшения здоровья детей является снижение их двигательной активности, невыполнение в дошкольном образовательном учреждении режима двигательной активности. По мнению М.Н. Руновой, Н.И. Бочаровой следует максимально использовать все отрезки времени пребывания ребенка в детском саду для профилактики болезней века: гипокинезии, гиподинамии, адинамии. Одной из ведущих физкультурно–оздоровительных технологий в

работе с детьми дошкольного возраста является оптимальный двигательный режим.

В каждой группе ДОО для решения многогранных задач в процессе оптимизации двигательной активности старших дошкольников, как считает М.Н. Рунова, Н.И. Бочарова, должна быть разработана и реализовываться в работе с детьми дошкольного возраста модель оптимального двигательного режима[3,124].

Аэробика – комплекс относительно простых танцевальных упражнений выполняемы под музыку. Занятия аэробикой отражаются почти на всех физических качествах ребенка. Музыкальное сопровождение учит чувству ритма. Новые упражнения положительно отражаются на развитии координационных способностей. Многократно выполняемые упражнения развивают силовые способности, в особенности силовую выносливость. Использование метода непрерывного выполнения упражнения в течение 20-30 минут способствует развитию общей выносливости. Занятия аэробикой положительно сказываются на осанке. Это объясняется тем, что, во-первых, укрепляются мышцы туловища, во-вторых, формируется привычка к правильному положению тела как в покое, так и в движении.

Аэробика – это система специально подобранных физических упражнений, при которых формируется правильная осанка; укрепляется опорно–двигательный аппарат; улучшается кровообращение, дыхание, деятельность нервной системы.

Физические упражнения, которые входят в комплекс аэробики развивают и укрепляют крупные мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов. При регулярном выполнении этих упражнений нормализуются процессы напряжения и расслабления, которые содействуют развитию также психофизических качеств ребенка. [49,12].

С помощью физических упражнений, входящих в аэробику, развиваются и укрепляются крупные мышцы плечевого пояса. В работах

В.М. Бехтеровой было доказано, что при выполнении общеразвивающих упражнений, в которые входили упражнения аэробики, значительно повлияли на функцию высшей нервной деятельности. Даже самые простые движения с мячами, с гимнастическими палками, обручами помогают убрать напряжение и снимают умственную усталость. Они способны улучшить физическое развитие, а значит развить ребенка физически. В результате систематического выполнения аэробики усиливаются физиологические процессы, создается своеобразный фонд двигательного аппарата, необходимого как в повседневной жизнедеятельности, так и формировании более сложных двигательных навыков (Д.Е. Хухлаева, П.П. Буцинская, К.А. Земсков, В.Н. Шебеко).

Аэробика может проводиться в различных комплексах и позволяет точно дозировать физическую нагрузку в соответствии с возрастом и степенью подготовленности занимающихся. Она предполагает расположение общеразвивающих упражнений в определенной последовательности, чтобы они поочередно оказывали воздействие на все группы мышц и функции организма детей (М.И. Фонарев, В.М. Смолевский).

Аэробика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, и придает движениям красоту, грациозность, точность. Обеспечивает развитие психофизических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует характер, волю, дисциплинированность, развивает память, мышление [55,9].

Актуальность и недостаточная разработанность исследований данной проблемы определили выбор темы исследования: «Использование средств аэробики у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре».

**Цель:** Изучить особенность использования средств аэробики с детьми старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры.

**Объект исследования:** процесс совершенствования средств аэробики в дошкольном возрасте.

**Предмет исследования:** развитие средств аэробики у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что применение средств аэробики у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре положительно повлияет на совершенствование физических качеств и повысит уровень двигательной активности.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы исследования были определены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы использования средств аэробики у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.
2. Разработать, апробировать и выявить эффективность разработанной методики, направленной на развитие физических качеств средствами аэробики у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре
3. Разработать практические рекомендации использования средств аэробики у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие **методы:** анализ научно–методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; анализ результатов исследования.

**Научная новизна исследования:** состоит в том, что разработано содержание, формы и методы диагностического обследования физической подготовленности у детей дошкольного возраста; охарактеризована методика проведения аэробики.

Предполагалось, что развитие физических качеств у детей дошкольного возраста будут развиваться более эффективно, если на занятиях физической культуры будут использоваться средства аэробики.

**Практическая значимость:** заключается в том, что методические рекомендации помогут работникам ДОУ правильно построить процесс

обучения аэробики с детьми дошкольного возраста, а также полученные данные могут использоваться инструкторами по физической культуре, а также тренерами по видам спорта для развития физических качеств у занимающихся.

**Эмпирическая база исследования:** в эксперименте принимали участие дошкольники старшей группы МДОУ детский сад №1 п. Вейделевка, в количестве 13 человек.

**Структура** дипломной работы включает введение, три главы, заключение, список использованной литературы, приложение.

**Этапы исследования:**

– первый этап исследования (октябрь 2016 – август 2017г.) – анализ теоретических основ проблемы; определение объекта, предмета, цели, гипотезы, задач; разработка содержания экспериментальной работы, проведение констатирующего эксперимента;

– второй этап (сентябрь 2017 г. – май 2017 г.) – реализация формирующего этапа исследования: осуществлялась экспериментальная работа с детьми старшей группы.

– третий этап (сентябрь 2018 г. – декабрь 2018 г.) – в рамках контрольного эксперимента, проверялась результативность педагогических условий использования средств аэробики детей старшего дошкольного возраста; проводился анализ результатов исследования и оформление дипломной работы.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **1.1. Значение анатомо–физиологических особенностей детей старшего дошкольного возраста**

Развитие биологического организма очень интенсивно происходит в детском возрасте. Развитие ребенка подчиняется определенным закономерностям, которые отражаются в морфологических и функциональных особенностях, характерных различным возрастным периодам. К которым относятся неравномерность, неодновременность и обусловленность полом процессов роста и развития, а также влияние генетических и средовых факторов. Поэтому, чтобы найти правильный подход к воспитанию детей, оценке их поведения, организации рационального режима обучения и отдыха необходимо знать и учитывать возрастные особенности и закономерности развития.

Физическое развитие – это непрерывно происходящий процесс роста и развития организма на отдельных этапах индивидуального развития. Это один из ведущих показателей состояния здоровья подрастающего поколения. Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития, которое отражает не моментальную характеристику состояния, а динамику процесса обусловленных возрастом изменений размеров тела, телосложения, внешнего облика, мышечной силы и работоспособности[52,28].

Для профилактики отклонений в физическом развитии детей, необходимо знать особенности физического развития ребенка для организации правильного режима его жизни.

Важными показателями физического развития ребенка у дошкольников являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная показатели



каждого ребёнка мы можем сравнить насколько физически развит конкретный ребёнок в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста.

В дошкольном возрасте рост и развитие детей несколько замедляется, по сравнению с грудным возрастом. Если за первый год жизни длина тела ребенка увеличивается более чем на 50%, то в последующие годы и до периода полового созревания темп роста снижается. Ребенок 4–5 лет подрастает за год примерно на 4–6 см. Относительно высокая активность процессов роста приходится на так называемый период «вытягивания» – 5–7 лет. Все эти изменения происходят в организме за счёт эндокринных сдвигов.

В дошкольном возрасте очень заметно изменяются пропорции тела: ноги и руки растут быстрее чем туловище, они заметно удлиняются. Вес ребёнка за период от 3 до 6 лет увеличивается на 6–8 кг. Величина окружности грудной клетки также изменяется неравномерно и зависит от упитанности ребенка, его физического развития и физической подготовленности (развития мышц, функции дыхания, развития сердечно–сосудистой системы).

То в каком состоянии находится опорно-двигательный аппарат имеет огромное значение в развитии ребёнка – костного скелета, суставов, связок и мышц. Костная ткань у детей содержит мало солей, она мягка и эластична. Процесс окостенения костей происходит не в один и тот же период развития ребенка. Особенно бурная перестройка, костной ткани, изменения в скелете наблюдаются у ребёнка, когда он начинает ходить[50,15].

Позвоночник маленького ребенка почти целиком состоит из хряща и не имеет изгибов. К 3–4 годам позвоночник ребенка обладает всеми характерными для взрослого изгибами, но кости и связки еще эластичны и изгибы позвоночника выравниваются в лежачем положении. Постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника устанавливается к 7 годам.

Когда ребенок начинает ходить, форма грудной клетки приближается к норме взрослого. Ребра у детей раннего возраста имеют горизонтальное

направление, что ограничивает экскурсию (движение) грудной клетки. К 6–7 годам эти особенности не проявляются.

Кости рук и ног в процессе роста ребенка претерпевают изменения. До 7 лет происходит бурное их окостенение. Так, например, ядра окостенения в бедренной кости ребенка появляются в различных участках в разные сроки: в эпифизах – еще во внутриутробном периоде, в надмышелках – на 3–8–м году жизни; в эпифизах голени – на 3–6–м годах, а в фалангах стопы – на 3–м году жизни.

Формирование свода стопы начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. Очень важно подобрать правильную обувь для ребёнка и конечно же физические упражнения, которые играют огромную роль для укрепления свода стопы.

Костная система детей до 7 лет характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса, что вызывает необходимость тщательно оберегать ее. Развитие мускулатуры, сухожилий, связочно–суставного аппарата очень тесно связано с формированием костной системой скелета. Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка и т. д. Родители должны учитывать это, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие детей[50,24].

В дошкольном возрасте костная система детей характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому нужно тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления.

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

Мышечная ткань в раннем и дошкольном возрасте претерпевает морфологический рост, функциональное совершенствование и дифференцировку. Когда начинается прямохождение и ходьба, усиленно развиваются мышцы таза и нижних конечностей. Мускулатура рук начинает быстро развиваться в 6–7 лет после структурного оформления костной основы и под влиянием упражнения мышц кисти в результате деятельности ребенка.

В дошкольном возрасте у ребенка мышцы–сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т. д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5–4 кг в младшем дошкольном возрасте (3–4 года) до 13–15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений[50,31].

Своевременному развитию костно–мышечной системы и двигательных функций у детей дошкольного возраста во многом способствует правильная организация гигиенических условий, среды, питания и физического воспитания.

Дыхательная система характеризуется интенсивным ростом и формированием бронхо–легочного аппарата. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает в возрасте от 3 до 5 лет на 40%. Обеспечивается она тем, что, происходит перестройка функции внешнего дыхания.

Для детей 5–6 лет характерна небольшая глубина дыхания, частый ритм, небольшой дыхательный объем. Частота дыхания уменьшается с 30–35 в минуту до 22–26 к семилетнему возрасту. Возрастает легочная вентиляция. Фаза вдоха становится короче по сравнению со всем циклом, а выдох и дыхательная пауза продолжительнее[29,43].

Небольшое физическое напряжение, психическое возбуждение, повышение температуры тела вызывает у детей учащение дыхания, что свидетельствует о легкой возбудимости дыхательного центра. Так как ребенок не может увеличить объем каждого вдоха в силу анатомических особенностей усиление газообмена при мышечной деятельности обеспечивается учащением дыхания. Дыхательная гимнастика и физические упражнения динамического характера совершенствуют функциональные возможности дыхательной системы. Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др[31,17].

Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд.в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в

период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78—99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Нужно осторожно соблюдать дозировку физической нагрузки на организм ребёнка, так как долговременные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, сильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно-сосудистой системы и укрепляют её.

Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг—высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И. П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно–рефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

Очень важно учитывать еще одну существенную особенность центральной нервной системы ребенка – способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков[27,12].

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков – ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания и др. Причем правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их очень трудно.

Физические упражнения тонизируют организм ребенка. Благодаря этому усиливается кровообращение, улучшается деятельность органов дыхания и обмен веществ. «Движение, – писал еще в XVIII веке известный французский врач Тиссо, – как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

В дошкольном возрасте высокой степени развития достигает непроизвольное внимание. Одновременно начинает формироваться и произвольное (преднамеренное) внимание, которое возникает в процессе биологического развития ребенка и под влиянием воспитательной работы с ним. Устойчивость внимания у детей непродолжительна. Они часто отвлекаются, поскольку не могут преднамеренно поддерживать внимание в течение длительного времени.

Утомление – главный враг внимания. Особенно быстро утомляет детей однообразная работа. По этому поводу К. Д. Ушинский писал: «Заставьте ребёнка идти – он устанет очень скоро, прыгать – тоже, сидеть – он также устанет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая». К концу дошкольного возраста ребенок приобретает некоторый опыт в управлении вниманием, что является одним из показателей его готовности к обучению.

Характерной особенностью мышления дошкольников является конкретность (образность). Поэтому когда детей обучают движениям словесные указания следует подкреплять наглядным показом. У детей 3—5 лет наглядное обучение усваивается лучше, чем словесное. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) значительно повышается роль слова в регулировании действий ребенка. Поэтому словесные указания для детей этой возрастной группы начинают определять не только близкие и понятные им задачи, но также и способы их осуществления.

Важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе. В первые семь лет жизни под влиянием воспитания формируются основные черты личности.

Вот почему так важно именно в этом возрасте обеспечить правильное развитие ребенка.

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. В дошкольном возрасте важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным элементам повседневной жизни. В этот период необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур, а также начать целенаправленное воспитание физических качеств – ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.

Основная направленность физической подготовки детей дошкольного возраста – закрепление освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом отношении упражнений. Значительное место в целевых установках на этот период физического воспитания детей занимает развитие тех физических качеств и психомоторных способностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их совершенствования. К физическим качествам и способностям ребенка относятся: ловкость, гибкость, сила, быстрота (в основном быстрота реакции) и способность быстро формировать в сознании и ощущениях образ нового движения[5,50].

На фоне разностороннего физического совершенствования детей 6–го года жизни постепенно все большее место будут занимать специализированное развитие отдельных физических качеств и способностей, прежде всего освоение новых движений, а также овладение более сложными видами движений из арсенала спорта. Главная задача в этот период – подготовка основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы.



## **1.2. Аэробика, как средство повышения физических качеств и совершенствование двигательной активности дошкольников**

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Очень важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, это позволяет организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Организм ребенка–дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи – воспитание здорового, гармонически развитого ребенка[6,105].

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это – прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных( физических) качеств.

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков. Теория физического воспитания

учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно–действенного, наглядно–образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития».

Различные средства и методы физического воспитания оказывают огромное влияние на развитие физических качеств дошкольника. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными[2,13].

Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя, на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно–сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения[14,54].

В дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания.

При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

Необходимо, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие аэробикой.

Аэробика – это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей аэробика широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений аэробики под музыку создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки[55,7].

Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики.

По мнению А.И. Кенеман и Д.В. Хухлаевой, гимнастика – это система специальных подготовленных физических упражнений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и здоровья ребенка. [23, 134].

Аэробика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы.

Аэробика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений. Решение данных задач направлено на воспитание гармонично развитой личности[17,14].

Аэробика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно

выполнять утром (утренняя гимнастика), на занятиях (общеразвивающие упражнения), после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Аэробика играет важную роль в формировании правильной осанки, что имеет большое значение для физического развития дошкольников. Этому способствует: во-первых, гимнастический стиль выполнения общеразвивающих упражнений и требования к фиксации поз в исходных, промежуточных и конечных положениях, что позволяет формировать у детей правильную осанку и мышечно-двигательные представления о ней. Во-вторых, под влиянием систематического применения аэробики происходит своевременное равномерное развитие мышечной и костной систем, суставно-связочного аппарата, увеличивается подвижность в суставах и эластичность мышц и связок. В-третьих, в процессе выполнения общеразвивающих упражнений, входящих в аэробику, наиболее эффективным является глубокое, нечастое напряженное дыхание. Происходит настройка всего дыхательного аппарата (носолёгочный рефлекс), повышается тонус коры головного мозга, что способствует ее развитию.

Также аэробика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, и придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им. Аэробика является коллективной деятельностью дошкольников, поскольку здесь складываются и реально проявляются усвоенные нормы и

правила поведения, которые составляют основу личностного развития дошкольника, формируют умение общаться в коллективе сверстников.

Безусловно, занятия аэробикой не только способствуют оздоровлению детского организма, совершенствованию координации, развитию чувства ритма, но и развитию коммуникативных качеств. Развитие навыков общения у ребенка – одна из актуальных проблем дошкольной педагогики. Отечественной психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, являются взаимодействие с другими детьми. В совместной двигательной деятельности, дети дошкольного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни.

Аэробика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями. Занятия аэробикой благоприятно воздействуют на сердечно–сосудистую, нервно–мышечную, эндокринную систему организма. В нее входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бега, прыжков, танцев. А кислород, как известно, –

необходимый элемент существования живой материи. Детям же кислород, в силу роста, нужнее, чем взрослым[18,51].

Это положение подтверждает физиологические особенности дошкольников. Интенсивность окислительных процессов в организме ребенка выше, чем у взрослого, а поэтому потребность ребенка в кислороде больше. Дыхательный аппарат шестилеток еще несовершенен, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное, не обеспечивающее должного потребления кислорода. Аэробика как раз и тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм ребенка необходимым количеством кислорода.

Мы предположили, что в результате систематических занятий аэробикой будет повышена эффективность физической подготовленности дошкольников.

### **1.3. Средства и методы двигательной деятельности на занятиях аэробикой.**

Аэробика – сложнокоординационный вид спортивной деятельности. Она содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и бальных танцев. Большинство движений, на которых построена аэробика – это танцевальные шаги, ходьба, бег, подскоки и т.д.

Танцевально – ритмические упражнения относятся к движениям скоростно–силового характера. Они требуют тонкой дозировки и скорости мышечных сокращений, достаточно высокой координации перемещений частей тела[4,106].

Многообразие танцевально–ритмических комбинаций позволяют избирать воздействие на определенные мышечные группы.

Все аэробные упражнения рассчитаны, как правило, на развитие того или иного физического качества – силы, гибкости, ловкости и т. д, но добиться этого можно не только за счет повышения объема и интенсивности занятий.

К новым видам физической активности относится аэробика и ее разновидности: танцевальная аэробика, степ, фанк, рок, слайд, гидроаэробика, сайклинг и т.д.

Эффективность физического воспитания в годы возрастного формирования и созревания организма в значительной мере зависит от того, насколько широко используются особо благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей в так называемые сенситивные периоды.

Дошкольный возраст наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. На протяжении всего дошкольного возраста чрезвычайно высокими темпами развития отличается динамика роста гибкости. Интенсивно развиваются функции всех органов, включая и кору головного мозга, высшую нервную деятельность. Систематический двигательный режим имеет решающее значение для процессов роста и развития, активизируя функциональное состояние организма. С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Главной задачей физического воспитания является укрепление здоровья. Особого внимания требует костная система. Скелет у детей относительно слабый, из-за значительного количества хрящевой ткани, суставы очень подвижные, связки легко растягиваются[51,21].

Занятия аэробикой с детьми лучше проводить 2–3 раза в неделю, с продолжительностью 30–35 минут. Программа занятий должна быть направлена на решение таких задач, как: повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, гармоничное развитие всех звеньев опорно–двигательного аппарата, формирование правильной осанки, совершенствование двигательных навыков и т. д. [49,21].



Методика проведения физкультурного занятия с использованием аэробики: увеличение интенсивности упражнений за счет изменения их дозировки, темпа выполнения движений и прилагаемых усилий (применяются, например, упражнения с набивными мячами, на преодоление сопротивления партнера в парных упражнениях и т.п.); упражнения из разных исходных положений - стоя, сидя, лежа; упражнения с предметами - обручами, мячами, флажками, гимнастическими палками. Внедрение комплексов аэробики по направлению: степ-аэробика, базовая аэробика, стретчинг, с предметами, со скакалкой, подвижные игры

Содержание физкультурного занятия, удачно сочеталось по своей нагрузке, по длительности выполнения, по сложности, вызывало положительный эмоциональный тонус у детей. Практика показывает, что наиболее удачно сочетаются упражнения, дополняющие друг друга во всех отношениях, например действия с мячами и подтягивание, лазанье или упражнения в равновесии и прыжки в высоту, метание в цель и прыжки в длину с места, упражнения на равновесие и бег и т.д. Использование различных способов организации детей на занятиях - фронтального, группового и индивидуального - позволяет сочетать обучение с высокой двигательной активностью.

Занятия лучше проводить в виде имитационных игр. Составляя программу для детей, для воспитания большего интереса к занятиям, можно менять комплексы упражнений через 2–3 занятия. При дозировке необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные особенности детей, а так же быструю утомляемость и давать паузы отдыха.

После разучивания упражнений в течении 3–4 занятий, они выполняются под музыку поточным способом. Координация детей в этом возрасте еще не совершенствована, поэтому не нужно требовать от них точного выполнения упражнений.

Тренирующий эффект (адаптация к физической нагрузке) занятий физическими упражнениями у детей 5–7 лет обеспечивается при ЧСС 140–160 ударов в минуту.

Учитывая особенности сердечно сосудистой системы необходимо способствовать укреплению сердечной мышцы, а так же стенок всех сосудов, в том числе и сосудов мозга и развивать способность приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке.

В практике работы с детьми существует так же такая форма занятий, как круговая тренировка. Это организационно–методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений[44,27].

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 5–10 “станций”, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур.

В комплекс круговой тренировки включают, как правило, технически несложные упражнения и предварительно хорошо изученные.

Весь круг проходится на отдельном занятии 1–5 раз. Необходимо дозировать общее время прохождения, интервалы отдыха, число повторений.

Комплекс упражнений можно составить направленно на развитие определенных качеств.

В процессе выполнения упражнений совершенствуются навыки основных движений (ползания, лазанья, равновесия). Упражнения в ползание укрепляют мышцы туловища и конечностей при наименьшей нагрузке на позвоночный столб. Это особенно важно в дошкольном возрасте, так как мелкие мышца, имеющие большое значение для удержания функции правильного положения позвоночного столба, развиты относительно слабо.

Упражнения в ползание по скамейке развивают функцию равновесия. Упражнения лазания осуществляются при помощи большого числа мышц, укрепляя их, особенно мышцы спины и брюшного пресса, формируют правильную осанку, усиливают деятельность сердечно–сосудистой и дыхательной систем.

Занятия аэробики включают в себя ритмико–гимнастические упражнения, они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Включают в себя гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления недостатков( косолапости, шаркания, сутулости). В этот же раздел относят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. Сюда входят: шаги, прыжки через обруч, палку, качающийся канат, повороты на пальцах ног, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – их используют в заключительной части занятия, т.к. они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве. Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и тоже, как правило, характеризуются многократной повторяемостью. Использование танцевальных элементов на занятиях аэробики – неперемное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности[30,160].

В этом разделе полезно использовать упражнения с предметами. Упражнения с мячами, шарами, флажками, гимнастической скамьей, шведской стенкой и др. Бросание, подбрасывание, ловля, катание, перекачивание, прыжки и другие упражнения.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку – в этот раздел входят разнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передача эмоционального восприятия музыки. В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используются упражнения: «маятник»,« деревья под ветерком», «полет птиц» и т.д.

Правильно организованные подвижные игры под музыку с разнообразными движениями и действиями играющих способствуют развитию двигательных и координационных способностей. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на свежем воздухе, способствующих закаливанию детей и снижению гиподинамии. В подвижных играх дети закрепляют накопленный опыт и свои представления об изображаемых событиях, о жизни, совершенствуют приобретенные знания, умения и двигательные навыки[48,24].

Народные и современные танцевальные движения – используются в любой части занятия, включают элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекаточный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий; изучаются народные и современные танцы и движения. В работе используются хороводы, парные танцы, общие пляски. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить ритм движения. Однако занятия аэробики не предполагают овладению искусством танца. Танцевальные элементы целесообразно использовать для улучшения общего эмоционального фона и частично для решения задач прикладной подготовки.

В работе с детьми дошкольного возраста аэробика проводится в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно–тренирующего характера (комплекс аэробики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20–25 минут).

2. В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10–30 минут).

3. При проведении утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

4. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Каждый комплекс аэробики используется в течение 2—3 месяцев. Упражнения следует разучивать во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, прогулках, во время подвижных игр («Делай, как я», «Зеркало»)[55,11].

Комплексы аэробики включают в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Комплексы аэробики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега, подскоками. Таких вариантов может быть не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель аэробики — тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи: различные наклоны головы, сопровождающиеся пружинистым приседанием или ходьбой на месте без отрыва носков ног от пола. Некоторые упражнения могут иметь несколько вариантов, в которых движения постепенно усложняются. Выполняются эти упражнения из одного и того же исходного положения. Следующая серия упражнений — нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Например, упражнения “Шмель”, “Бабочка”, “Журавлик” и т. д. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращается на осанку.

Затем следует партерная серия упражнений из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости

позвоночника, укрепления мышц спины, брюшного пресса, развития мышц ног. Здесь можно применить такие упражнения как “Неваляшка” , “Ветерок”, “Люлька” , “Лягушка” “Корзиночка” и т. д.

Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии.

Заканчивается основная часть танцевально–беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Можно использовать различные виды бега и прыжков. Особое внимание воспитателю следует обращать на дыхание детей.

Завершается аэробика упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя и лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами[20,47].

Фантазия и творчество воспитателей при составлении комплексов не ограничивается.

Желательно упражнениям давать свое название. Это помогает детям правильно осмыслить характер их выполнения. Кроме того, комплексы можно связать единым содержанием или связать с сезонами года (« Кошкин дом», «В осеннем парке», «На катке» и др.). С учетом индивидуальных способностей детей группы, условий детского сада в комплексы можно вносить различные изменения. В нарастании нагрузки важно соблюдать постепенность.

Согласно выше сказанному можно сделать вывод, что занятия аэробикой способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость.

Физические качества – это сложный комплекс биологических и психологических качеств организма, которые определяют силовые, скоростно–силовые и временные характеристики движений человека.

Физические качества – это врожденные( генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека. Воспитание физических качеств в дошкольном возрасте имеет свои особенности. В дошкольном возрасте происходит качественный скачок в развитии физических качеств, особенно при использовании в обучении детей движениям игровой формы их проведения. Также широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости[7,29].

Мы определили, что психолого – педагогической основой развития физических качеств является взаимообусловленность социальных и биологических факторов в развитии детей, проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомо – физиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно – силовые и временные характеристики человека. Но при этом, нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие физических качеств детей будет успешней, если педагог владеет диагностическими средствами и может выявить «зону ближайшего развития» и «зону актуального развития».

Для выявления уровня развития физических качеств детей необходимо выявить зону актуального развития, для этого необходимо разработать диагностические средства. Мы ввели следующие критерии: когнитивный, деятельностный и мотивационно – потребностный.

Для проведения своего исследования мы выбрали тесты: прыжок в длину с места; поднимания туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения сидя.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью физкультурно – оздоровительной работы, т.к. она положительно влияет на развитие физических качеств, на нервную систему ребенка. Необходимо начинать обучать успешному управлению собой, своим физическим состоянием уже в дошкольном возрасте.



## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы:

- анализ научно–методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- анализ результатов исследования.

*Анализ научно–методической литературы* заключался в изучении специализированной литературы по организации занятий физической культуры в детском саду для определения направления исследования и темы дипломной работы. Затем разрабатывался методологический аппарат исследования и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью использования средств аэробики с детьми дошкольного возраста на занятиях физической культуры.

Была изучена характеристика средств и методов двигательной деятельности на занятиях аэробикой. Анализировалась литература об определении уровня физического развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Проводилась диагностика оценки исходного уровня развития каждого ребенка.

*Педагогическое наблюдение* позволило анализировать процесс развития физических качеств у детей дошкольного возраста с использованием средств аэробики.

*Тестирование* проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента. Контрольное тестирование включало в себя:

- поднимание туловища из положения лежа на спине
- наклон вперед из положения сидя

– прыжки в длину с места

*Методика выполнения тестов.*

### **1.Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Цель: оценить правильность поднимания туловища из положения лежа и количество подниманий за 30 секунд.

Ученики садятся на скамейку. Учитель напоминает правильное выполнение подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

После тестирования подвести итоги сдачи теста, сравнив полученные результаты с прошлым разом. После этого повторяется

Оценивание мальчиков:

### **2.Наклон вперед из положения сидя.**

Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.

Ход: на полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии Ребенок( без обуви) садится со стороны С так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20—30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон — зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «-», точностью до 0,5 см (например, +7 или -2).

### **3. Прыжок в длину с места.**

Цель: определение уровня количественных и качественных показателей прыжка в длину с места детей дошкольного возраста.

Ход: проводится в физкультурном зале на поролоновом мате на который нанесена разметка через каждые 10 сантиметров. Тестирование проводят два человека: один объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду к прыжку; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближайшей ноги» с точностью до одного сантиметра. Делаются три попытки, засчитывается лучшая из них.

*Педагогический эксперимент* состоял из трех этапов: диагностический, который предусматривал предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп. Операциональный этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики развития физических качеств у детей дошкольного возраста с использованием средств аэробики. Результативный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

*Анализ результатов исследования* полученных количественных данных в процессе педагогического эксперимента определялся по результатам всех трёх заданий по уровням: Высокий — если 3, 2 «В», Низкий — если 3, 2 «Н», и Средний — если 3, 2 «С». Мониторинг уровня развития и анализ полученных данных позволил сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты.

## 2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №1 комбинированного вида п.Вейделевка Белгородской области».

Исследование носило поисковый характер и состояло из взаимосвязанных этапов:

*На первом этапе* исследования ( октябрь 2016 – август 2017г.) – были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно–методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература об особенностях развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Были определены: тема исследования, её актуальность, цель и задачи исследования, гипотеза. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении занятий физической культуры в детском саду; разработка содержания экспериментальной работы, проведение констатирующего эксперимента.

*На втором этапе* (сентябрь 2017 г. – май 2017 г.) – реализация формирующего этапа исследования: была апробирована экспериментальная методика развития средств аэробики в системе физических упражнений для детей дошкольного возраста в экспериментальной группе. В ходе проведения эксперимента для детей контрольной группы проводились занятия согласно образовательной программе «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. В экспериментальной группе мы проводили занятия согласно разработанной нами методики, где применяли средства аэробики для развития физических качеств и повышения двигательной активности дошкольников старшего возраста.

Дети экспериментальной и контрольной группы с удовольствием занимались.

В экспериментальной группе новые и интересные задания вызывали большой интерес и положительную эмоциональную отдачу, легко переключались от одного вида деятельности к другому.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование в экспериментальной и контрольной группах, анализировались полученные результаты.

*На третьем этапе* (сентябрь 2018 г. – декабрь 2018 г.) – в рамках контрольного эксперимента, проверялась результативность педагогических условий использования средств аэробики детей старшего дошкольного возраста. Формулировались выводы по проделанной работе, проводился анализ результатов исследования и оформление дипломной работы.

## **ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1.Методика использования средств аэробики у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой**

**Методика** – это система средств и методов, направленных на достижение определенных результатов в физическом воспитании. Наша методика включает в себя систему средств и методов, направленных на развитие средств аэробики в системе физических упражнений для детей дошкольного возраста, с целью развития их совершенствования физических качеств и повышения двигательной активности дошкольников.

В нашей методике использовались следующие методы: специфические методы строго–регламентируемых упражнений – обучение двигательным навыкам и развитие физических качеств; неспецифические методы сопряженного воздействия – словесное и наглядное воздействие.

Использование методов строго–регламентированного упражнения позволило:

1. Обучать двигательным действиям разной сложности;
2. Избирательно воздействовать упражнениями на различные части тела;
3. Строго дозировать нагрузку;
4. Избирательно развивать отдельные двигательные способности до возможного предела;
5. Обеспечить индивидуализацию в процессе физического воспитания;
6. Использовать физические упражнения на занятиях с любым контингентом( возраст, пол, физическая дееспособность).

В эксперименте приняли участие дети старшего дошкольного возраста Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №1 комбинированного вида п. Вейделевка Белгородской области», в количестве 13 человек.

В основу рабочей гипотезы исследования положено предположение о том, что в результате систематических занятий аэробикой будет повышена эффективность физической подготовленности дошкольников.

Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились три раза в неделю, по понедельникам, средам и пятницам. Обе группы занимались параллельно. В ходе проведения эксперимента для детей контрольной группы проводились занятия согласно образовательной программе «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. В экспериментальной группе мы проводили занятия согласно разработанной нами методики, где применяли средства аэробики для развития физических качеств и повышения двигательной активности дошкольников старшего возраста. Была разработана схема применения комплексов упражнений, особенности которой заключались в следующем. В тренировочное занятие физической культуры включался комплекс упражнений с аэробной направленностью.

Таким образом, педагогический эксперимент в ходе операционального этапа проходил в экспериментальной группе следующим образом.

Для улучшения развития физических качеств и повышения двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе, нами были разработаны и проведены занятия физической культуры, направленные на развитие физических качеств средствами аэробики у детей старшего дошкольного возраста.

*Цель занятий* – развитие физических качеств и повышения двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами аэробики на занятиях физической культуры.

Обучение мы начинали с показа и объяснения наиболее простых упражнений, постепенно усложняя комплекс и переходя к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Основные методы, которые были использованы нами на занятиях в экспериментальной группе:

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

4. *Метод музыкальной интерпретации.*

Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

5. *Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

Структура построения физкультурного занятия общепринятая, но, мы старались разнообразить методы его проведения. Увеличение интенсивности упражнений за счет изменения их дозировки, темпа выполнения движений и прилагаемых усилий (применяются, например, упражнения с набивными мячами, на преодоление сопротивления партнера в парных упражнениях и т.п.); упражнения из разных исходных положений – стоя, сидя, лежа; упражнения с предметами – обручами, мячами, флажками, гимнастическими



палками. Внедряли комплексы аэробики по направлению: степ–аэробика, базовая аэробика, стретчинг, с предметами, со скакалкой, подвижные игры.

Содержание физкультурного занятия, удачно сочеталось по своей нагрузке, по длительности выполнения, по сложности, вызывало положительный эмоциональный тонус у детей. Практика показала, что наиболее удачно сочетаются упражнения, дополняющие друг друга во всех отношениях, например действия с мячами и подтягивание, лазанье или упражнения в равновесии и прыжки в высоту, метание в цель и прыжки в длину с места, упражнения на равновесие и бег и т.д. Использование различных способов организации детей на занятиях – фронтального, группового и индивидуального – позволяет сочетать обучение с высокой двигательной активностью.

На занятиях нами применялись следующие приемы для совершенствования физических качеств, которые мы разделили на две группы:

1. Изменение способа выполнения движения:

- направление движения – ведение с изменением направления;
- темп движения;
- объем движения;
- ритм движения;
- исходное и конечное положение;
- использование образно–сюжетной формы проведения занятий;
- зеркальное выполнение движения.

2. Изменение условия выполнения при сохранении способа:

- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- предварительная нагрузка;
- дополнительное задание во время применения;
- применение серийно–поточного способа выполнения упражнений;
- комбинирование с другими упражнениями.

В экспериментальной группе новые и интересные задания вызывали большой интерес и положительную эмоциональную отдачу, легко переключались от одного вида деятельности к другому.

Примерная структура проведения тренировочного занятия в экспериментальной группе:

Подготовительная часть занятия:

- построение, приветствие;
- общая разминка (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- комплекс упражнений гимнастической направленности( аэробики)

Основная часть занятия:

- собственно аэробная тренировка, где используются различные гимнастические и танцевальные движения;

- партерная часть, содержащая силовые упражнения, выполняемые, как правило, сидя или лежа на полу;

Заключительная часть занятия:

- подвижная игра с элементами заданий аэробики;
- упражнения стретчинга с целью физического и психологического расслабления;
- ходьба, построение, релаксация, дыхательная гимнастика, подведение итогов занятия, задание на дом.

Результаты предварительного тестирования позволяют утверждать, что группы статистически однородны на начальном этапе эксперимента. В среднем дошкольники находятся в хорошей степени подготовленности, что нашло отражение и в экспертной оценке качества выполнения комплекса аэробики.

### 3.2. Анализ полученных результатов

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при  $p < 0,05$  (Железняк Ю.Д., 2002).

В ходе предварительного тестирования вначале педагогического эксперимента нами были получены показатели развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры, которые были недостоверно различными между контрольной и экспериментальной группами, что свидетельствовало об однородности выделенных групп ( $p > 0,05$ ).

Показатели физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп имеют минимальные различия. Таким образом, перед началом формирующего эксперимента, наши испытуемые находились в равных условиях.

Уровень развития физических качеств быстроты движений, гибкости, выносливости, силы были исследованы: поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек., наклон вперед из положения сидя, прыжки в длину с места.

Полученные данные занесены в таблицу 3.1 из которой видно, что группы были подобраны вначале эксперимента однородные, так как  $P > 0,05$ .

В ходе контрольного тестирования в конце педагогического эксперимента нами были получены следующие показатели развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры.

Таблица 3.1

**Уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного  
возраста на начало эксперимента.**

п/п	Контрольное упр. (тест)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Р
		$\bar{x}$	$\bar{x}$	
1	Прыжок в длину с места	137,15	134,46	$P > 0,05$
2	Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек	16,85	16,38	$P > 0,05$
3	Наклон вперед из положения сидя	4,23	4,31	$P > 0,05$

Так в показателе прыжок в длину с места было выявлено, что в контрольной группе улучшился на 1 см, а экспериментальная группа лидирует в конце эксперимента на 7 см чем контрольная. Полученные результаты между контрольной и экспериментальной группами являлись достоверно отличными ( $P < 0,05$ )

В показателе поднимание туловища из положения лежа на спине, на начало эксперимента результаты обеих групп были идентичны. В конце эксперимента средний показатель в экспериментальной группе стал выше и составил 19 раз, а в контрольной 17 раз. ( $P < 0,05$ )

В показателе наклон вперед из положения сидя в обеих группах составил незначительную разницу, в конце экспериментального периода результаты экспериментальной группы достигли высокого уровня и результат составили 7,3 см, контрольная же группа в данном результате остается на среднем уровне ее средний показатель составил 5,7 см ( $P < 0,05$ )

Полученные данные занесены в таблицу 3.2 из которой видно, что полученные результаты в конце эксперимента достоверно отличные, так как  $P < 0,05$

Таблица 3.2

**Уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного  
возраста после эксперимента**

п/п	Контрольное упр. (тест)	Контрольная группа	Ошибка! Ошибка!	P
		$\bar{x}$	$\bar{x}$	
1	Прыжок в длину с места	138,85	141	P<0,05
2	Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек	17,92	19,38	P<0,05
3	Наклон вперед из положения сидя	5,77	7,31	P<0,05

Рассматривая показатели физического развития за время проведения эксперимента, отмечаем, что уровень быстроты движений, гибкости, скоростно – силовые способности выросли, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе. Этот рост объясняется систематическими занятиями физическими упражнениями во время физкультурных занятий, а так же возрастными изменениями, связанными с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Однако, анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием физических качеств с применением аэробики.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры является эффективной.

## ВЫВОДЫ

В результате теоретического анализа и проведения педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. В результате сбора, анализа и обобщения использованных литературных источников, было определено понятие аэробики, их виды, особенности развития в старшем дошкольном возрасте.

Аэробика – это система специально подобранных физических упражнений, которая способствует формированию правильной осанки; укреплению опорно–двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.

2. Теоретический анализ позволил разработать методику развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры, которая предполагала использование средств аэробики с варьированием способа выполнения, комбинирования двигательных навыков (полосы препятствий) и выполнения упражнений при увеличении интенсивности. С целью эффективного развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры рекомендуется применять разработанную нами методику, основанной на использовании упражнений аэробики, которая применялась на протяжении всего эксперимента в экспериментальной группе. Организация и проведение эксперимента позволили выявить достоверное ( $P < 0,05$ ) различие в показателях развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры в экспериментальной группе. Выявлена эффективность разработанной методики изменениями показателей. В контрольной группе был отмечен низкий уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры. Анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы по сравнению с

контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием физических качеств с применением средств аэробики.

3. Было установлено, что методика развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры в экспериментальной группе оказала положительный эффект. Занятия аэробикой явились действенным средством для развития физических качеств и повысило уровень двигательной активности детей; гипотеза подтверждена.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для детей старшего дошкольного возраста наиболее рационально использовать следующие методики развития физических качеств:

- изменение скорости или темпа движений;
- "зеркальное" выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения упражнений.

Для детей старшего дошкольного возраста наиболее целесообразно использовать следующие средства: аэробика и акробатические упражнения; легкая атлетика, спортивные игры;

Предлагаемая нами методика развития физических качеств учащихся старшего дошкольного возраста средствами аэробики включает в себя средства физической культуры в следующих условиях:

1. Варьирование способа выполнения движения (упражнения из разных исходных положений( лежа, сидя).

2.Изменение внешних условий (помещения, температура, снег и так далее).

3.Комбинирование двигательных навыков( полосы препятствий).

4.Выполнение упражнения при недостатке времени.

5.Варьирование применяемой информации( зрительной, слуховой, вестибулярной, тактической). Например, старт по сигналу голосом, музыкой.

6.Выполнение упражнения после предварительной подготовки – для совершенствования ориентационной, дифференцированной, реакционной способностей и способностей к переключению двигательных действий.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] /Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 2000. – 349с.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно–оздоровительной работы с дошкольниками –М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144с.
3. Бочарова Н.И «Физическая культура дошкольника в ДОУ», Центр педагогического образования" 2007. – 176с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста — 2–е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
5. Вавилова, Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6–7 лет [Текст] / Е.Н. Вавилова // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. – М., 2009.– 412с.
6. Васильева, О.Н. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет [Текст] / О.Н. Васильева, Л.А. Леонова // Новые исследования по возрастной физиологии. – 2010. – № 114.– С. 101–105.
7. Волкова, Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников [Текст] / Л.М. Волкова: Автореф. дис. канд. пед. наук.– М., 2008. – 40с.
8. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 2001.–369 с.
9. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Феникс, 2003. – 287 с.
10. Варшавская Р.А., Кудряшова П.Н. Игры под музыку. – М.: Просвещение, 2009. – 141 с.

11. Громова С. Сюжетные физкультурные занятия с элементами коррегирующей гимнастики. // Дошкольное воспитание. – 2006. – NN 6,8,
12. Гутникова Л. Спорт + игра = радость. // Дошкольное воспитание. – 2001. – №12.
13. Интеграция образовательных областей в педагогическом процессе ДОУ: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Под ред. О.В. Дыбиной. – М.: Мозаика–синтез, 2012. – 80 с.
14. Ефименко Н.Н. Театр физического оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М., 2003.–358 с.
15. Закон Российской Федерации Об образовании. – М, 2001.С–306.
16. Здоровый дошкольник: Социально–оздоровительная технология XXI века. Авторы–составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2000, С–88.
17. Змановский Ю.Ф. Воспитательно–оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения. // Дошкольное воспитание, 2003, №9. С. 41–47.
18. Иваницкий А.В. и др. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989. – 53 с.
19. Казьмин В.Д. Дыхательные гимнастики. – Ростов – на Дону // Феникс, 2000.–298 с.
20. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.
21. Кудрявцева В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – Пресс, 2000.–350 с.
22. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2005.–378 с.
23. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., Просвещение. 2002. –386 с.

24. Копухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 198 – 199.
25. Карманова, Л.В., Шебеко, В.Н., Логвина, Т.Ю. Диагностика физического развития дошкольников [Текст]: Метод, рек. Минск, 2007.
26. Лесгафт П.Ф. // Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста // . СПб.: Нева, т, 2, 2002. – 234 с.
27. Латохина Л.И. Как быть здоровым душой и телом // Дошкольное воспитание. – 2001. – №10. С. 12–17
28. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. – М.: Просвещение, 2001.–357 с.
29. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 412с.
30. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 500с.
31. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М., 2000. Народное образование №9,2003, С–325.
32. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. – Мн., 2000.
33. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – С–Пб., Детство–пресс, 2012.
34. Медико–педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста [Текст]: Метод, рек. М., 2009.
35. Милюкова И.В. Гимнастика для детей / Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. – М.: Эксмо, 2004. – 164 с.
36. Муравьев, В.А., Назарова, Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст]: Метод, пособие. М., 2007.
37. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.

- 38.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 2006.–369 с.
- 39.От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4–е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2017. – 352 с.
- 40.Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка // Ж. Дошкольное воспитание. – 2003. – №6. С. 41–43.
- 41.Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 234с.
- 42.Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации' М. 2002.–325 с.
- 43.Современные образовательные программы для дошкольных учреждений. М.: Академия, 2004.–258 с.
- 44.Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. – М.: «Сфера», 2010. –112с.
- 45.Сиротин, О.А., Шарманова, С.Б., Пигалова, Л.В. Контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст]: Метод, рек. Челябинск, 2007.
- 46.Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей [Текст]: Учебное пособие под общ.ред. Н.В. Сократова. А., 2009.
- 47.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: Учеб.пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. М., 2006.
- 48.Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие / Под ред. С.. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., 2010.
- 49.Тарасова, Т.А. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5—7 лет в дошкольном образовательном

- учреждении: Учеб. пособие для пед. и рук. работников ДОУ[Текст]. – Челябинск, 2007.
50. Усаков, В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст]. – Красноярск, 2009.
51. Филиппова О.С. Олимпийское образование дошкольников. – С–Пб., Детство–Пресс, 2013 – 128с.
52. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004.–368 с.
53. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В. Физкульт– ура! – Мн.: «Просвещение», 1997.– 125 с.
54. Шебеко, В.Н, Ермак, Н.Н., Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников. [Текст].– Практикум: Пособие для средних пед. учеб.заведений и работников дошкольных учреждений. М., 2007.
55. Ярая, Е. Н. Развитие у детей гибкости, пластичности и выносливости через использование игрового стретчинга на физкультурных занятиях в детском саду. – [Электронный ресурс] – Режим доступа : [http://vejd.ucoz.ru/djussh/DOKI/opyt\\_raboty\\_jaraj\\_e.n.pdf](http://vejd.ucoz.ru/djussh/DOKI/opyt_raboty_jaraj_e.n.pdf)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

Рис.1. Прыжок в длину с места

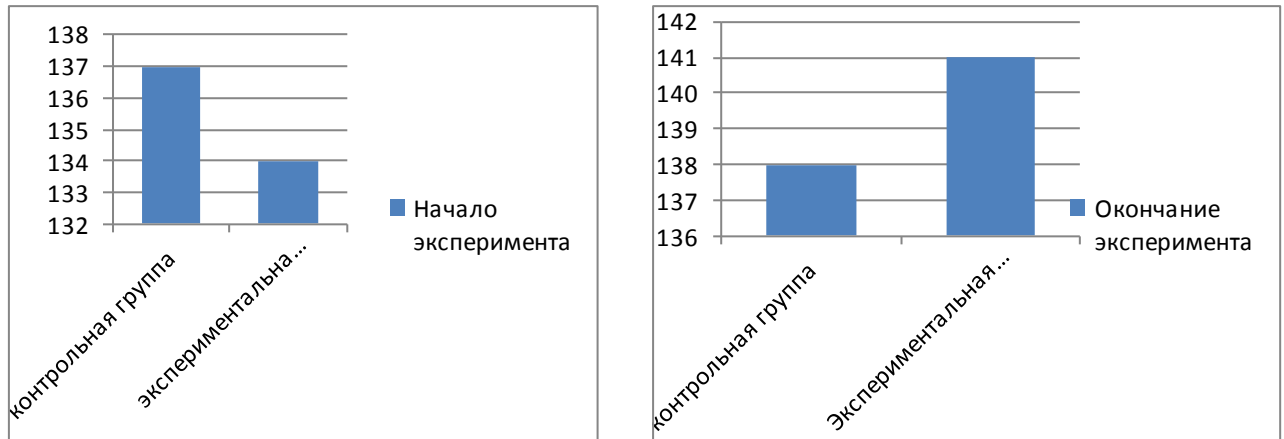
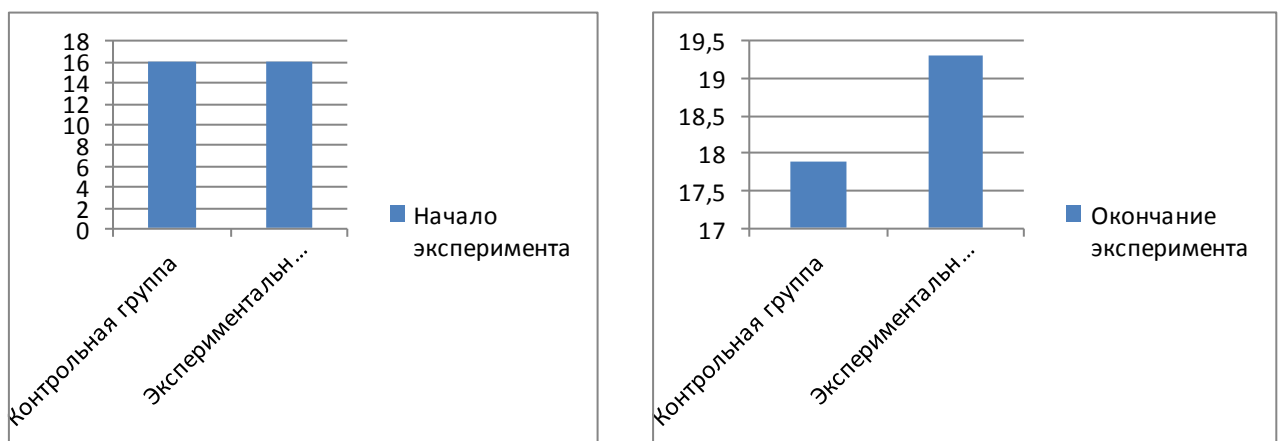
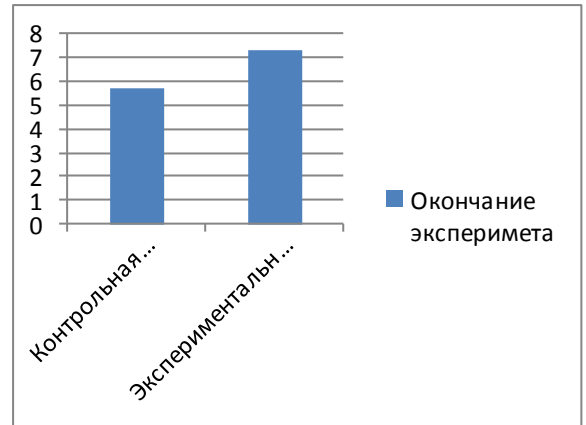
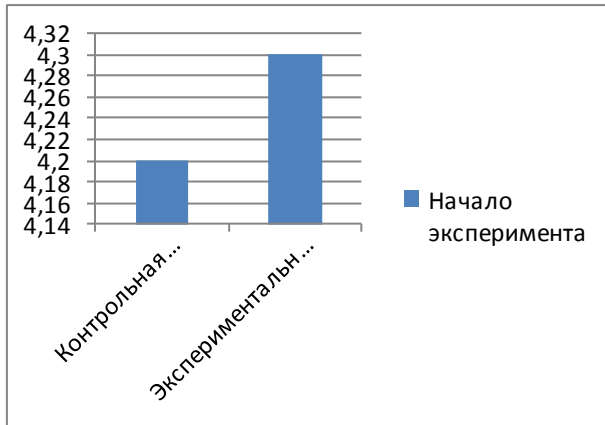


Рис. 2. Поднимания туловища из положения лежа



**Рис. 3. Наклон вперед из положения сидя**

### Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И.П. – ноги вместе, руки с палкой внизу. 1–2 – подняться на носки, палка вверх, посмотреть на неё – вдох. 3–4 – опустить палку – выдох.
2. И.П. – ноги на ширине ступни, палка за спиной на лопатках.  
1 – наклон влево– выдох.  
2 – выпрямится, прогнуться– выдох.
3. И.П.– сидя на полу, ноги вместе прямые, руки с палкой перед грудью.  
1–4 –прокатить палку по ногам до носков, наклон головы к ногам– выдох.  
5–8 – прокатить палку в обратном направлении, поднять палку к груди, прогнуться– выдох.
4. И.П. – стоя, ноги вместе, руки с палкой над головой.  
1 – поднять согнутую левую ногу, руки вперед.  
2 – с палкой, прижать колено к груди – выдох.  
3 – опустить ногу.  
4– поднять руки с палкой вверх – вдох.
5. Прыжки.  
И.П.– стоя . ноги вместе, палка перед грудью.  
1 – прыжок, ноги в стороны, палку вверх.  
2 – ноги вместе, палку к груди.
6. Бег ввысоким подниманием коленей, руки с палкой вытянуты вперед перед грудью

### Комплекс упражнений со скакалкой

1. И.п. – о.с. скакалка в опущенных руках. В 1 руки скрестно, 2–и.п.
2. И.п. – о.с. Скакалка в левой руке. В 1 круговые движения, перенести скакалку через верх в правую руку, 2–через низ в левую руку.
3. И.п. – то же. В 1 мах рукой влево, переложить скакалку, 2–мах вправо, 3–и.п.
4. И.п. – руки отведены влево. В 1 два круга вправо, поворот влево и прыжки с одной ноги на другую.
5. И.п. – руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке. В 1 махи назад – вперед, перехват скакалки впереди. Усложнение: с пружинистыми движениями ног.
6. И.п. – то же. Два круга скакалкой над головой с последующими кругами под ногами, чередуя прыжки через скакалку толчком одной на другую.



### **Комплекс упражнений для формирования правильной осанки « РОВНАЯ СПИНА »**

1. Разошлись по залу.  
И.П.– встать к стене, касаясь её затылком, лопаткой, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, шаг назад; повторить несколько раз.
  2. И.П. – то же. Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение ви.п.. Встать на свои места в две шеренги.
  3. И.П.– основная стойка. Согнуть правую ногу вперед, руки в стороны, хлопок в ладоши за спиной, хлопок под ногой, вернуться в и.п.. То же сгибая левую ногу вперед. Повтор 10 – 12 раз.
  4. И.П.– основная стойка. Присесть на носках, колени развести. Спина прямая, руки вперед– в стороны– положение приземление при прыжке; вернуться в и.п. Повтор 10–12 раз.
  5. И.П.– основная стойка. Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх. Мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться ви.п. Повтор 10 – 12 раз.
  6. То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед.
- Перестроение в одну шеренгу – вторая шеренга делает 2 шага вперед.
7. Бег в чередовании с ходьбой.

### **Комплекс упражнений для формирования правильной осанки**

1. И.П. – касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед. шаг назад; повторить несколько раз.
2. И.П. – упор стоя на коленях. Спина слегка прогнута. Наклоняя голову вперед, согнуть спину, вернуться ви.п. (кошечка).
3. И.П. – стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх. Вернуться в и.п.. То же вправо. ( насос).
4. И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево.
5. И.П. – сидя на полу, ноги прямые, руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперед, поднять правую ногу и конустья пальцев рук носком вернуться в и.п.. То же левой ногой.
6. И.П. – стоя на носках, левая нога перед правой, руки на поясе. Прыжки, меняя положение ног.
7. Ходьба на месте.