

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 0201502
Коломийцева Ильи Сергеевича

Научный руководитель
доцент кафедры ТиМФК,
к.б.н. Климова В.К.

БЕЛГОРОД 2019

Оглавление

| | |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ..... | 7 |
| 1.1. Характеристика и сущность изучения развития физических. качеств у детей дошкольного возраста..... | 7 |
| 1.2. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста..... | 133 |
| ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 20 |
| 2.1. Методы исследования..... | 200 |
| 2.2. Организация исследования..... | 233 |
| 2.3. Описание экспериментальной методики..... | 25 |
| ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ..... | 288 |
| 3.1. Результаты анализа медицинских карт..... | 288 |
| 3.2. Анализ развития физических качеств детей групп №1 и №2 в начале исследования..... | 28 |
| 3.3. Анализ развития физических качеств детей групп №1 и №2 при завершении исследования..... | 30 |
| ВЫВОДЫ..... | 333 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 344 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 35 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 39 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы: обусловлена современными тенденциями, которые обусловлены резким ограничением двигательной активности детей, снижением уровня развития необходимых физических качеств. В тоже время существует необходимость реализации содержания образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с новыми тенденциями, закрепленными в ФГОС ДО.

Среди множества факторов, влияющих на здоровье детей, физическое развитие и физическая подготовленность являются самым значимым критерием, оцениваемым по интенсивности воздействия. Активнее освоение ребенком обширного арсенала двигательных действий приводит к укреплению его физического и психического здоровья, делает его жизнь богаче и интереснее [5].

В настоящее время на одно из первых мест в проблематике воспитания подрастающего поколения выходит проблема недостаточной двигательной активности детей (гипокинезия), обусловленная резким повышением образовательных требований. Это явление сопровождается отсутствием двигательной нагрузки и преобладанием игр статического характера например, (компьютерным).

И.Д. Маханева, С.Д. Дышаль, М.Н. Кузнецова [10,11] указывают на то, что в процессе онтогенеза ребенок особенно нуждается в повышенной двигательной активности, которая должна удовлетворяться не только в виде реализации врожденной потребности в движении, но и в применении определенных педагогических технологий (игровых, спортивных и т.д.). Это оправдано, так как недостаточная двигательная активность провоцирует развитие большого количества заболеваний.

В настоящее время специалистами – теоретиками и практиками-проанализированы основные причины несовершенства двигательной

активности детей на разных возрастных этапах, определены технологии, направления, задачи, содержание и способы ее рациональной организации и обеспечения. Тем не менее, в практике дошкольного образования эта проблема остается актуальной до сих пор.

Решением данной проблемы будет создание соответствующего комплекса социально-педагогических подходов, базирующихся на концепции обеспечения активности образовательного процесса путем внедрения новых технологий и достижений педагогической науки, обеспечение гармоничности физического, психического и личностного развития дошкольника. Это может быть достигнуто при использовании современных или модернизированных видов спортивно-оздоровительной деятельности на основе применения игр с элементами спорта, с элементами народных или подвижных игр, которые являются определяющими в развитии физической активности, формирования адекватного социального поведения детей, противодействию различным асоциальным поступкам и при возрождения практически потерянной субкультуры детской дворовой игры.

Изучение психолого-педагогической и медицинской литературы дает возможность обосновать положение о том, что существуют неограниченные возможности использования игр с элементами спорта для повышения физической активности детей дошкольного возраста.

Анализ методической литературы, изучение опыта работы дошкольных учреждений в сети Интернет дает возможность определить наличие противоречия между: насущной необходимостью повышать двигательную активность детей дошкольного возраста и недостаточно удовлетворительным уровнем теоретических и практических знаний воспитателей и инструкторов по физической культуре в ДОУ. Обращает на себя внимание практически отсутствие литературы, помогающей инструктору по физической культуре подготовиться к организации и

проведение игр с элементами спорта в ДОУ. В большинстве случаев отмечается недостаточная организация развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ. Кроме того, отмечается отсутствие системного теоретического подхода к разработке и внедрению игровых технологий, направленных на повышение уровня развития физических качеств в дошкольном учреждении, которые необходимо использовать, учитывая естественные социальные условия для целостного системного восприятия личности дошкольника.

Цель исследования: разработка методики развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, включающей применением игровых технологий

Объект исследования: процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика развития физических качеств старших дошкольников.

В качестве **гипотезы** исследования предполагалось что, эффективное развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста возможно, если разработана и используется методика, включающая целенаправленное применение системы подвижных игр, ориентированная на развитие определенных физических качеств на занятиях физической культурой.

В выпускной квалификационной работе решались следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать научно-теоретические аспекты развития физических качеств в дошкольников.
2. Обосновать методику проведения занятий физической культурой, включающей игровые технологии, для детей старшего дошкольного возраста,
3. Оценить эффективность предложенной методики.
4. Разработка практические рекомендации

Методы исследования:

1. Анализ источников литературы
2. Анализ медицинских карт дошкольников
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогический эксперимент
5. Педагогическое тестирование
6. Методы математической статистики

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что преимущественное использование игровых технологий в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в ДОО позволяет более эффективно развивать физические качества.

Элемент новизны. В структуру занятий физической культурой для дошкольников введены игровые технологии, которые позволяют повысить мотивацию детей к занятиям физической культурой.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1. Характеристика и сущность изучения развития Физических качеств у детей дошкольного возраста

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать воспитательные задачи: формирование двигательных навыков и способностей, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, гигиенических навыков, развитие навыков специальные знания.

Если Н. Кульжанова говорила, что «... игра, бег, прыжки, разговор и смех детей, чему мы часто не придаем значения, являются самым необходимым делом для их развития». Все это заложено в них самой природой, то М. Жумабаев категорично заявлял, что «ребенок не может обходиться без движения, потому он не может обходиться без игр».

Благодаря пластичности нервной системы у детей относительно легко формируются двигательные навыки и способности. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, катание на лыжах, езда на велосипеде и т. д.) Используются детьми в повседневной жизни для движения, что облегчает общение с окружающей средой и способствует ее познанию.

Ребенок, научившись ползать, подходит к тем объектам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Детям, которые умеют кататься на лыжах, ездить на велосипеде, лучше знать свойства снега и ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильные физические упражнения положительно влияют на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (развиваются физические качества). Например, ребенок, научившись правильно бросать на расстоянии таким образом «из-за спины через плечо», выполняет размах и бросок с большей амплитудой движения тела, ног,

рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов. [36, с. 82].

Сформированные моторные навыки и способности позволяют экономить физические силы. Если ребенок выполняет упражнение легко, без напряжения, то он затрачивает меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Это позволяет повторять упражнение чаще и эффективнее воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные навыки.

Моторные навыки и способности, сформированные у детей до 7 лет, составляют основу для их дальнейшего совершенствования в школе, способствуют овладению более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки для выполнения базовых гимнастических упражнений (упражнения на тренировку и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивных упражнений. Кроме того, детей следует учить заниматься спортом (теннис, бадминтон, малые города), проводить элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и т. д.). [37, с. 113].

У детей необходимо сформировать способность поддерживать правильное положение тела, когда они стоят сидят и гуляют. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Это во многом зависит от развития костно-мышечной системы, но это навык, который имеет важное значение для формирования своевременной. [38, с. 29-32].

Мы знаем, что двигательные акты детей характеризуются рядом качественных проявлений, из которых выносливость, скорость и сила полностью изучены. Эти стороны моторного акта связаны, в той или

иной степени. Таким образом, каждое движение мышц характеризуется проявлением не только силовых, но и скоростных показателей. Если это продолжается достаточно долго, следует учитывать и третий параметр - выносливость. [20, с.72].

«Физиологические факторы развития качественных аспектов двигательной активности детей проявляются в улучшенной регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. В случае кратковременных, высокоскоростных и силовых движений первостепенное значение имеет улучшение регуляции нервно-мышечной системы. При более длительной работе наряду с улучшением двигательных функций улучшение координации вегетативных функций становится необходимым» [40, с.29].

В дошкольном возрасте приоритет следует отдавать развитию ловкости, скорости, гибкости, равновесия, но не следует забывать о пропорциональном развитии силы и выносливости.

«Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки». [41, с. 23].

Развитие ловкости приводит к постоянному обучению новым упражнениям с детьми. Тренировки повышают пластичность нервной системы, улучшают координацию и развивают способность осваивать новые, более сложные упражнения.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, выполняемых в сложных условиях, требующих внезапного изменения техники передвижения (бег между предметами, катание на лыжах по склону и спуски с него и т. д.). С использованием различных предметов, физического снаряжения, с дополнительными заданиями, с коллективным выполнением упражнений, с одним предметом (обруч, шнур).

«Быстрота - способность человека выполнять движения в кратчайшие сроки». [42, с. 89].

Не малая часть пластичности нервных процессов, относительная легкость формирования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития их скорости. Скорость развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно увеличивающейся скоростью), ускорением (достижение финиша как можно быстрее), сменой темпа (очень быстрый, быстрый, средний и медленный), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с максимальной скоростью (убегать от вождения).

Скоростно-силовые упражнения способствуют развитию скорости: прыжки, броски (толчок во время прыжка в длину и на высоте от разбега на взлет, бросок при броске выполняется с большой скоростью). Для развития скорости целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения с учетом физической подготовленности детей, а также их состояния здоровья.

Гибкость - способность достичь наибольшей величины объема (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении [22, с. 98].

У дошкольников костно-мышечная система обладает большой гибкостью. Нужно пытаться сохранить эту естественную гибкость, не форсируя усилия при проведении не злоупотребляя упражнениями на растяжку, приводящими к необратимым деформациям отдельных суставов (например, колена).

«Равновесие способность человека поддерживать стабильное положение при выполнении различных движений и поз на пониженную и повышенную площади опоры над уровнем земли (пол)». [22, с. 112].

Это качество необходимо для того, чтобы человек мог передвигаться по комнате и на улице, не касаясь предметов друг друга, чтобы успешно справляться с обязанностями, необходимыми при различных работах (человек-паук и т. д.).

Баланс зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. При выполнении упражнений, меняющих положение, центр тяжести тела смещается, а равновесие нарушается. Требуется усилие, чтобы восстановить желаемое положение тела.

Баланс в большей степени развивается в упражнениях, выполняемых с уменьшенной и повышенной посадкой (катание на коньках, езда на велосипеде, ходьба, бег трусцой), а также в упражнениях, требующих значительных усилий для поддержания стабильного положения тела (бросание на расстоянии, прыжок в длину с места и разбега).

«Сила – степень напряжения мышц при их сокращении» . [42, с. 116].

Развитие мышечной силы может быть достигнуто за счет вариации массы предметов, для упражнений (разнообразные набивные мячи, мешочки с песком и т. д.); использование в упражнениях упражнений с собственным весом (прыжки, работа над прессом), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать различные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя особое внимание мышцам-разгибателям.

Не нужно достигать максимальных результатов, бесконечно превышать нормы для прыжков в длину и высоту. Это может привести к негативным последствиям и отрицательно сказаться на развитии опорно-двигательного аппарата (ОДА) и систем внутренних органов.

Упражнения, которые вызывают задержку дыхания и высокое напряжение тела, не рекомендуются.

Интенсивность упражнений, массу предметов (мешки с песком и т. Д.), Дозировку физических нагрузок следует постепенно увеличивать.

«Выносливость - это способность человека выполнять физические упражнения приемлемой интенсивности в течение более длительного времени».

Что бы развивать выносливость потребуется большое количество повторений одного и того же упражнения. Монотонная нагрузка приводит к усталости, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять различные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьба, бег, катание на лыжах, катание на коньках, катание на санях, езда на велосипеде, плавание и т. Д. Также полезны подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и уменьшают чувство усталости. Рекомендуются и прогулки (походы, катание на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом. [42, с. 118].

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

Самый важный фактор, от которого зависит успех изучения новых двигательных действий и улучшения ранее выученных упражнений, зависит от координации. «Координационные качества - это способность быстро координировать отдельные двигательные действия в

. Дети должны знать название частей тела, направление движения (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и т. Д.), Название и назначение физического оборудования, правила хранения и ухода за ними, а также правила ухода за одеждой и обувью и т. д.

1.2. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста

Известно, что ребенок развивается в результате непосредственного воздействия на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, поступающей из окружающей среды. Дети много играют с игрушками, двигаются и в то же время с интересом смотрят на других, рассматривают картины, неоднократно обращаются к родителям и с удовольствием выполняют свои поручения [28, с. 211].

«Дошкольный возраст от 3 до 6 лет является прямым продолжением раннего возраста с точки зрения общей чувствительности, которая реализует неудержимый потенциал развития. В этот период ребенок продолжает развивать и улучшать все двигательные навыки, но его общение с окружающим миром все еще ограничено. Постепенно дети становятся независимыми, их тело становится сильнее, их движения становятся яснее, увереннее, быстрее. Обогащение практическим опытом помогает улучшить действия с различными предметами домашнего обихода и игрушками. Действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными» [27, с. 199].

В этот период игра становится ведущей деятельностью, но не потому, что ребенок, как правило, проводит большую часть своего времени в занимательных играх - игра вызывает качественные изменения в психике ребенка. Игра дошкольника становится все более сложной: в ней приобретает жизненный опыт, все более отчетливо прослеживается определенное намерение, проявляется и развивается творческое воображение. [25, с. 214].

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения. Так, И. Жансугуров говорил, что «забавные игры, выражения и считалки, начиная с того возраста, когда дети только начинают говорить, и до школьных лет, считалки, которые они придумывают и заучивают во время игр, можно считать одним из первых видов народного творчества», «...литература для детей должна создаваться соответственно понятийным и умственным способностям ребенка». При занятиях с детьми важно внимательно следить за их здоровьем, уделять внимание их внешнему виду, настроению, самочувствию, усталости, аппетиту и сну. Каждый, даже полностью здоровый ребенок, должен проходить медицинский осмотр 2-3 раза в год. Рекомендуется записывать показатели роста, веса и окружности грудной клетки ребенка, что тем самым позволит контролировать его правильное развитие [25, 26, с. 183].

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость организма и ограниченные двигательные способности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и улучшаются движения. Внимание становится более стабильным, дети приобретают базовые навыки работы. Дети 3-4 лет характеризуются общей статической нестабильностью организма и ограниченными динамическими возможностями. У детей этого возраста относительно большое развитие верхней части тела и мышц плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 года имеют высокую двигательную активность с недостаточной координацией движений, в которые вовлечены крупные мышечные группы. В этот период отмечается усталость при длительном сохранении той же позы и выполнении однотипных движений [11, 14, 20].

Активность сердечно-сосудистой системы у детей дошкольного возраста хорошо адаптирована к потребностям растущего организма, и повышенная потребность тканей в кровоснабжении легко удовлетворяется. Кровеносные сосуды у детей шире, чем у взрослых. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, по которому он должен проходить через сосуды, короче, а скорость кровообращения выше. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому он быстро возбуждается, ритм его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца очень быстро устает во время упражнений. Однако, когда активность меняется, сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы [7,4, 25].

Нервная система в дошкольном возрасте лучше развита, чем у детей до 3 лет. В этот период заканчивается созревание нервных клеток в мозге, которое по внешнему виду и массе приближается к мозгу взрослого человека, но сама нервная система все еще слаба. Поэтому необходимо учитывать легкую возбудимость дошкольников, быть очень осторожными с ними: не давать длительных непереносимых нагрузок, избегать чрезмерной усталости, поскольку процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения [27, С 153].

У детей в возрасте до 7 лет процесс формирования кости не завершен, несмотря на то, что их кровоснабжение лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен его дальнейший рост; в то же время это связано с мягкостью и гибкостью костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Тем не менее, из-за относительной слабости костно-мышечной системы и усталости, дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению [27, с. 188].

Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, но их движения плохо скоординированы, зрительный анализатор не развит: им

трудно поймать мяч. Они быстро устают от различных движений, отвлекаются [26, с. 85].

Обучение старших дошкольников в современных условиях проводится как во время занятий, т.е. в режимные моменты, так с процессе оздоровительной деятельности (прогулки, экскурсии, походы, проведение гигиенической утренней гимнастики и.т.д.). Большое значение игровой деятельности придается в реализации досуговых моментов,, в совместной со взрослыми и воспитателями деятельности, а также в проведении самостоятельной деятельности. Это позволяет создать не только положительный эмоциональный фон, но и сделать пребывание ребенка в ДОО осмысленной и интересной. Образовательный процесс при этом проходит более эффективно, так как в реальности реализуется игровой принцип обучения и воспитания. поскольку он привносит формы обучения в ведущее занятие - игру.

Игровая педагогическая технология - организация педагогического процесса в виде различных развивающих игр. Педагогическая игра отличается от игр в целом четко сформулированной целью обучения и соответствующим педагогическим результатом. В воспитании детей дошкольного возраста игра организована взрослыми.

Это последовательная деятельность воспитателя и инструктора по физическому воспитанию состоит в:

- подбор, разработка, подготовка игр;
- включение детей в игровую деятельность;
- реализация самой игры;
- подведение итогов игровой деятельности

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт в своей системе физического образования отводил игре большое значение. Вся вторая часть его «Руководства по физическому образованию детей школьного возраста» посвящена играм.

«П.Ф.Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества». Рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расхлывшиеся чувствования и приучить, таким образом, подчинять свои действия сознанию».

Выбор вида и направления игры во многом направлен на решение необходимых и обязательных образовательных задач. Однако этот факт призван решить еще и задачу удовлетворения интересов и потребностей детей в двигательной активности, мотивировать их к этому, действию. Дошкольники, включившиеся в игру, находятся в состоянии эмоционального возбуждения, активны. Получение игрового задания, которое направлено на получение конкретных результатов развития двигательных качеств - главная задача взрослых: воспитателей, инструкторов по физической культуре, родителей, тренеров.

В организацию игрового поведения входят следующие компоненты:

- игровое предложение - в основе которого формулируется данная игровая задача. Детям предлагаются различные варианты ее решения, правила и приемы действий. Поощряется самостоятельность;

- объяснение содержания и смысла игры. Оно должно звучать лаконично, кратко, понятно. Объяснение следует проводить после того, как дети проявили интерес к названной и предлагаемой игре;

- игровое оборудование - должно быть безопасным, соответствовать гигиеническим требованиям и максимально соответствовать содержанию игры;

- организация игровой команды - игровые задания следует объяснить, используя четкие формулировки так, чтобы каждый воспитанник ДОУ имел возможность проявить свою активность,

показать организаторские способности. И желание работать в коллективе. Дети формируют пары или команды, работают коллективно или индивидуально в зависимости от хода игры.

- развитие игровой ситуации - основано на принципах: отсутствие принуждения любой формы при вовлечении детей в игру; наличие игровой динамики; поддержание игровой атмосферы; взаимосвязь игровой и неигровой деятельности;

- конец игры - анализ результатов должен быть направлен на практическое применение в реальной жизни.

Игровая деятельность на занятиях и проведение различных вне учебных спортивных мероприятий является эффективным средством развития познавательных интересов дошкольников и их физического развития.

Игровая форма проведения занятий по физическому воспитанию в детском саду является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Каждое занятие, состоящее из подвижных игр разной степени интенсивности, позволяет решать важные задачи, направленные на эмоциональное, физическое и психическое развитие ребенка-дошкольника.

После проведения некоторых занятий с использованием игровых технологий общий уровень развития детей улучшился. Это подтверждается их активным участием в спортивных соревнованиях, спортивных эстафетах

В опыте раскрывается работа с детьми дошкольного возраста в организованной образовательной и в самостоятельной деятельности, а также во взаимодействии с семьей по физическому воспитанию дошкольников.

Опираясь на психолого-педагогические принципы, построил работу с детьми по физической культуре. При этом основной акцент

сделал на использование игровых технологий в непосредственно образовательной деятельности, при проведении спортивных праздников, развлечений и досугов, что позволило решить одну из главных задач – накопление двигательного опыта. В процессе игровых занятий дети путешествуют в мире сказок, подражая действиям героев, демонстрируя свои двигательные умения и навыки, осваивают разные действия, учатся управлять своим поведением.

Анализ результатов экспериментальной работы показал, что игровые технологии с физическими упражнениями могут приносить детям удовольствие, служить средством разумного отдыха, способствовать развитию физических способностей, выносливости и силы, скорости, способствовать формированию физических качеств и навыков. Нужно только умело выбирать средства физического воспитания и задания, чтобы они вызывали интерес у старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. **Анализ научно-методической литературы**, учебной и периодической литературы, нормативных документов и информационных сайтов сети ИНТЕРНЕТ был проведен для получения информации по вопросам физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с применением игровых технологий.

2. **Педагогический эксперимент** характеризовался как независимый, в основе которого изучение линейной цепи данных экспериментальной группы путем накопления и сопоставления данных без сравнения с данными контрольной группы (Ю.Д. Железняк, П.К. Петров, 2001).

3. **Педагогическое наблюдение** характеризовалось как непосредственное и открытое. Оно выполнялось автором работы во время занятий физической культуры детей старшего дошкольного возраста МАДОУ «ЦРР-д/с № 2 г. Шебекино Белгородской области».

4. Педагогическое тестирование

Тестирование проводилось в рамках занятий по физической культуре. Все выполняемые упражнения были выполнены после разминки, которая включает в себя: ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Обследование выполнялось не ранее 30 минут после принятия пищи. Тестирование проводилось в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 12 ч. Участок, где проводилось тестирование детей, был подготовлен (не имел посторонних предметов и т.д.). К выполнению двигательных тестов дети допускались в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

После обследования анализировались показатели каждого ребёнка и сопоставлялись с нормативными данными.

Описание тестов

1. Тест на определение скоростных качеств, (с):

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: в забеге участвовало не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей (с):

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: в забеге принимали участие два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости (м):

Цель: Определить выносливость в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: в забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию воспитателя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 5 мин. бегуны останавливаются. Результат определяется в метрах.

Заранее разметить дистанцию - линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств (см):

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться назад руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

По показателям тестирования можно, используя данные, приводимые в программе «Детство» определить уровень развития соответствующего качества. Авторами предлагаются следующие критерии оценки развития физических качеств:

I уровень – высокий;

II уровень – средний;

III уровень – низкий.

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

Уровень I - высокий - ребенок выполнил все четыре задания на высоком уровне, не проявил признаков переутомления, активно действовал при выполнении упражнений, умел слушать учителя, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

Уровень II - средний - ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но на низком уровне не было выполнено ни одного задания), без признаков переутомления, допустил ошибки при усвоении инструкций воспитателя.

Уровень III - низкий - ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, стал переутомленным, проявил пассивность или безразличие, имел отрицательные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

5. Методы математической статистики

При анализе данных тестирования использовались методы статистической обработки..

В процессе статистической обработки были получены следующие показатели:

x - значение отдельного признака; X - средняя арифметическая величина; n - общее число наблюдений (случаев); b - среднее квадратическое отклонение; t - критерий достоверности различий Стьюдента; m - ошибка средней.

Средние величины X были найдены по формуле

$X = \sum x_i / n$, где Σ - символ суммы; x_1, x_2, \dots - значения отдельных измерений; n - общее число случаев.

. Коэффициент достоверности различий рассчитывался по таблице вероятностей распределения Стьюдента (Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2001).

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения "Центр развития ребенка» ДОУ № 2 г. Шебекино Белгородской области". В исследовании участвовали 20 детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Средний возраст

дошкольников составляет 6,2 года. Физкультурные занятия проводились 3 раза в неделю по 30 минут.

Экспериментальная работа проводилась в течение двух лет. Первая группа дошкольников (№1, контрольная), состоящая из 10 мальчиков, занималась по программе «Детство» в 2016-2017 учебном году.

Вторая группа дошкольников (№2, экспериментальная), состоящая также из 10 человек, занималась по программе «Детство» с введением игровых технологий по согласно разработанной автором ВКР методике, в 2017-2018 учебном году.

Исследовательская работа осуществлялась согласно этапам календарного плана.

I. Первый этап исследования (сентябрь 2015 – сентябрь 2016) - заключался в анализе соответствующей литературы, передового педагогического опыта, научно-методических материалов с целью выяснения проблемности и актуальности, формулирования цели и задач исследования. Оформлялась гипотеза., готовилась батарея тестов Изучались морфо-функциональные возможности детей дошкольного возраста.

II. Второй этап исследования (сентябрь 2016 – сентябрь 2018) - разработка, апробация и корректировка данной методики с использованием игровых технологий с целью развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, посещающих ДООУ. Педагогическое тестирование проводилось в двух группах дошкольников, последовательно во временном отношении.

III. Третий этап исследования (сентябрь 2019 - май 2019) . На этом этапе проводился анализ полученных данных, их статистическая обработка, Проводилось оформление выпускной квалификационной работы и подготовка к ее защите.

2.3. Описание экспериментальной методики

Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они осуществляют физическую подготовку ребенка. По новому Закону имеется возможность каждому учреждению самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику организации и реализации работы по физическому воспитанию в ДОУ, внедрять практикоориентированные модели воспитания и современные технологии, разработанные для физической культуры; что дает возможность обеспечивать условия для развития движений, активности, самостоятельности и творчества ребенка.

В 2014 коллектив преподавателей РГПУ им. А. И. Герцена предложил к внедрению экспериментальную программу «Детство» (Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. - 289 с.), которая стала популярной в ДОУ Российской Федерации и обрела большое количество последователей.

В ней условно выделяется 4 основных блока. Важный базовый блок «Здоровый образ жизни» имеется в программе для всех возрастных периодов соответствующим разделом «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными». В этом разделе рассматриваются базовые положения гигиенической и двигательной культуры детей дошкольного возраста.

В программе, предназначенной для организации физического воспитания и формирования двигательной культуры предлагаются упражнения для соответствующей возрастной группы. В программе приводится их содержание, включающее построение и перестроение, а

также описание различных видов двигательной активности (ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, ползание). В целях проведения мониторинга эффективности физического воспитания приводятся характеристики и уровни физического развития детей.

Программа «Детство» была использована на занятиях физической культурой в первой (контрольной) группе дошкольников.

Во второй (экспериментальной) группе во всех частях занятия вводились сюжетные подвижные игры разной интенсивности и направленности, с элементами новизны.

В подготовительной части занятия игры проводились в качестве разминки, в основной части – для решения образовательных задач и развития физических качеств активации психических процессов, стимулирования мозговой деятельности и для восстановления организма.

Во время реализации программы, направленной на коррекцию движения детей, отстающих в физическом развитии, использовались сюжетные подвижные игры, требующие активного включения различных видов мышления, в том числе ассоциативного мышления.

Во время прогулок для 2 группы вводились игры, приведенные в приложении. Из 10 разных игр на открытом воздухе, рекомендованных в литературе для работы с дошкольниками старшего возраста, 2 игры («Дунем раз...», «Быстро шагай») были названы всеми детьми как самые любимые.

Основными критериями отбора игр для разработанной методики являлись: доступность игры, легкость движения, эмоциональность, возможность реализации междисциплинарных связей, новизна, полезность в плане компенсации и коррекции движений, доступность. Одной из задач занятий было воспитание правильного отношения дошкольников к игровой деятельности.

Если в программе «Детство» на игровую деятельность в физическом воспитании детей отводится примерно 5-7 минут (около 25% времени физкультурного занятия), то в разработанной нами методике суммарное время, отведенное на игровую деятельность детей, увеличилось до 10 минут, что составило около 30% от времени занятия. Занятия в экспериментальной группе строились таким образом, чтобы решить все поставленные в программе образовательные задачи.

ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

3.1. Результаты анализа медицинских карт

Исследование началось с анализа состояния здоровья детей подготовительной группы ДОУ.

В первой группе детей (группа №1, контрольная) результаты диагностики показали, что большинство воспитанников имеют 1 группу здоровья – 7 человек, 2 группу здоровья имеют 3 человека. Основные нарушения здоровья, согласно медицинских карт участников исследования, наблюдаются в функционировании опорно-двигательного аппарата (ОДА)

Во второй группе детей (группа №2, экспериментальная) установлено, что, что 6 из 10 детей имеют 1 группу здоровья. 4 детей отнесены по состоянию здоровья ко 2-ой группе. Двое из них имеют нарушения осанки, один - нарушения дыхательной системы, один - плоскостопие.

3.2. Анализ развития физических качеств детей групп №1 и №2 в начале исследования

Результаты тестирования уровня развития физических качеств участников эксперимента приведены в табл.3.1.

Таблица 3.1

Результаты начального тестирования физических качеств детей группы №1 и группы № 2

| Тест | Группа №1 | Группа №2 | Р |
|------|-----------|-----------|---|
|------|-----------|-----------|---|

| | | | |
|--|----------------|----------------|-------|
| Бег 30 м, сек | 7,7 \pm 1,3 | 7,5 \pm 0,5 | >0,05 |
| Челночный бег 3*10м., сек. | 11,1 \pm 0,5 | 11,2 \pm 0,9 | >0,05 |
| Дистанция, преодоленная за 5 минут, м. | 640 \pm 50 | 690 \pm 40 | >0,05 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 105 \pm 10 | 90 \pm 8 | >0,05 |

Как

следует из данных, приведенных в таблице 3.1., статистически достоверная разница в развитии физических качеств у дошкольников подготовительных групп, посещающих ДООУ в двух следующих друг за другом учебных годах, отсутствует.

В таблице 3.2. приводятся результаты оценки уровня развития физических качеств, приведенные в программе «Детство». Согласно этим критериям, все дети контрольной и экспериментальной группы были распределены по степени развития соответствующих качеств на три уровня: низкий, средний и высокий.

Таблица 3.2.

Распределение детей по уровню развития физических качеств
в начале исследования

| Тест | Высокий | Средний | Низкий |
|-------------------------------|-------------|----------------|--------------|
| 1. Бег 30 м, сек | 8,2 и менее | 8,3-8,5 | 8,6 и более |
| Группа №1 (человек) | 1 | 7 | 3 |
| Группа №2 (человек) | - | 6 | 4 |
| 2. Челночный бег 3*10м., сек. | 9,8 и менее | 9,9 \pm 12,7 | 12,7 и более |
| Группа №1 (человек) | - | 5 | 5 |

| | | | |
|---|--------------|------------|-------------|
| Группа №2 (человек) | 1 | 7 | 2 |
| 3. Дистанция, преодоленная за 5 минут, м. | 1400 и более | 1400 - 460 | 450 и менее |
| Группа №1 (человек) | 2 | 8 | - |
| Группа №2 (человек) | 1 | 6 | 3 |
| 4. Прыжок в длину с места, (см) | 130 и более | 129 - 80 | 80 и менее |
| Группа №1 (человек) | 3 | 6 | 1 |
| Группа №2 (человек) | 2 | 7 | 1 |

Таким образом, при анализе полученных результатов установлено, что обе группы мальчиков имели примерно одинаковый уровень развития физических качеств, что свидетельствует об относительной однородности контрольной и экспериментальной групп.

3.3. Анализ развития физических качеств детей групп №1 и №2 при завершении исследования

По завершению исследования в обеих группах было проведено повторное тестирование. В таблице 3.3. приводят сравнительные результаты тестов, выполненных детьми контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 3.3

Результаты завершающего тестирования физических качеств детей группы №1 и группы №2

| Тест | Группа №1 | Группа №2 | P |
|---------------|---------------|---------------|-------|
| Бег 30 м, сек | 7,0 \pm 1,1 | 7,2 \pm 0,9 | >0,05 |

| | | | |
|--|----------|---------|-------|
| Челночный бег 3*10м, сек. | 11,0±0,4 | 9,9±0,1 | <0,05 |
| Дистанция, преодоленная за 5 минут, м. | 850±30 | 1200±42 | <0,05 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 115±10 | 124±8 | >0,05 |

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют, что при общей положительной тенденции развития физических качеств, только по двум показателям выявлены статистически достоверные различия («Челночный бег», «Дистанция, преодоленная за 5 минут»).

В таблице 3.4. приведено распределение детей по уровню развития физических качеств при завершении исследования.

Таблица 3.4.

Распределение детей по уровню развития физических качеств при завершении исследования

| Тест | Высокий | Средний | Низкий |
|---|--------------|------------|--------------|
| 1. Бег 30 м, сек | 8,2 и менее | 8,3-8,5 | 8,6 и более |
| Группа №1 (человек) | 1 | 10 | 0 |
| Группа №2 (человек) | 2 | 7 | 1 |
| 2. Челночный бег 3*10м., сек. | 9,8 и менее | 9,9±12,7 | 12,7 и более |
| Группа №1 (человек) | 1 | 8 | 1 |
| Группа №2 (человек) | 3 | 7 | - |
| 3. Дистанция, преодоленная за 5 минут, м. | 1400 и более | 1400 - 460 | 450 и менее |

| | | | |
|--------------------------------|-------------|---------|------------|
| Группа №1 (человек) | 2 | 8 | - |
| Группа №2 (человек) | 3 | 7 | - |
| 4.Прыжок в длину с места, (см) | 130 и более | 129 -80 | 80 и менее |
| Группа №1 (человек) | 3 | 7 | - |
| Группа №2 (человек) | 4 | 6 | - |

Отмечено увеличение количество детей, перешедших с низкого на средний и высокий уровень.

Эффективность методики доказана не только статистически значимым увеличением результатов двух тестов, но и показателями, характеризующими переход с одного уровня развития физических качеств на более высокий.

Так, в группе №1 в начале исследования было 6 показателей тестов высокого уровня. По окончании эксперимента это число достигло 7.

В начале исследования в экспериментальной группе №2 было 4 показателя, которые относились к категории «высокий уровень». К окончанию эксперимента их насчитывалось 12.

В группе №1 в начале исследования было 9 показателей тестов, характеризующих низкий уровень развития какого-либо физического качества. По окончании эксперимента это число сократилось до 1..

В начале исследования в экспериментальной группе №2 было 10 показателей категории «низкий уровень», из которых остался к завершению работы только 1.

ВЫВОДЫ

1. Анализ программно-методических материалов, а также литературы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организация этого процесса на практике показывают, что основное внимание на занятиях физической культурой уделяется преподаванию базовых движений.

В результате дошкольники не получают необходимых двигательных навыков, а развитие физических качеств идет не оптимально. Использование игровых технологий позволяет повысить у детей интерес к занятиям физической культурой и более эффективно развивать основные физические качества.

2. В ходе исследования была разработана и апробирована методика проведения занятий в ДОУ, в которой в подготовительной и основной части занятия физической культурой использовались игровые технологии.

3. Эффективность методики доказана статистически достоверным приростом результатов в 2-х из четырех тестов, используемых для оценки развития физических качеств дошкольников у детей экспериментальной группы (№2) по сравнению с показателями детей контрольной группы (№1)

Кроме того, отмечен более выраженный переход оценки показателей тестирования на более высокий уровень у детей экспериментальной группы по сравнению с показателями детей контрольной группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Основное занятие детей дошкольного возраста - игровая деятельность.
2. Педагогу, воспитателю следует организовать место для игры, отвечающие санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Во время игры следует максимально соблюдать правила техники безопасности
4. Врачебно-педагогический контроль за игровой деятельностью детей должен осуществляться постоянно.
5. Основными критериями отбора игр для разработанной методики являлись: доступность игры, легкость движения, эмоциональность, возможность реализации междисциплинарных связей, новизна
6. Рекомендуется в подготовительной части занятия игры проводить в качестве разминки, в основной части – для решения образовательных задач и развития физических качеств, активации психических процессов, стимулирования мозговой деятельности и для восстановления организма.
7. Во время программы коррекции движений детей, отстающих в физическом развитии, следует использовать сюжетные подвижные игры, требующие активного включения ассоциативного мышления.
8. Основными критериями отбора игр для разработанной методики являлись: доступность игры, легкость движения, эмоциональность, возможность реализации междисциплинарных связей, новизна,

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009.-144с.
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.-112с.
3. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. - Ярославль:- 2005. – 140с.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.- 96с.
5. От рождения до школы. Примерное основная обще образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.- 336с.
6. Подольская Е.Е. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия. – Волгоград: Учитель, 2012.- 229с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.- 128с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2011.- 112с.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2011.- 144с.
10. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009. -64с.

11. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – СПб.: «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2005. - 416с., ил.

12. Волошина Л.Н Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: моногр. [Текст] / Л. Н. Волошина. – Екатеринбург, 2004. – 160 с.

13. Волошина Л.Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста : автореферат дисс. на соискание степени канд. пед. наук. [Текст] / Л.Н. Волошина Л.Н. – Екатеринбург. – 2001. – 21 с.

14. Волошина, Л. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе : учеб.-метод. пособие [Текст] / Л. Н. Волошина, В. И. Прокопенко, Ю. И. Громько. – Екатеринбург, 2002. – 334 с.

15. Деркунская В.А. Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста // Повышение профессиональной компетентности педагога ДОУ. Вып. 4// Под ред. Л.Л.Тимофеевой М., 2013

16. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века [Текст] / сост. Ю. Е. Антонов. – М.: АРКТИ, 2000. – 88 с.

17. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155

18. Оптимизация оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. Алямовской В.Г. – Нижний Новгород, 2002.

19. Волошина, Л. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе: учеб.-метод. пособие [Текст] / Л. Н. Волошина, В. И. Прокопенко, Ю. И. Громько. – Екатеринбург, 2002. – 334 с.

20. Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2003.- 245 с.

21. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2002. - 333 с.

22. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников.-М.:2002.- 455 с.

23. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 2003.

24. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2002. - 61 с.

25. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.

26. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев, 2005 - С.23-48

27. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. - 2004. - № 1.

28. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 2003. - 128 с.:

29. Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». М.:2003г.

30. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.

31. Пензулаева Л.И. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 2000г.

