

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

**Индивидуализация процесса физического воспитания детей
старшего дошкольного возраста на основе учета уровня
здоровья и физического развития**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Косьянов Дмитрий Александрович
Обучающийся ОФК-180z группы
Очного отделения

11.11.2020

дата

Д.А.Косьянов

Выпускная квалификационная
работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

11.11.2020

дата

И. Н. Пушкарёва

Научный руководитель:
Пушкарёва Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

11.11.2020

дата

И. Н. Пушкарёва

Екатеринбург 2020

Содержание

Введение.....	
Глава 1 Теоретический аспект изучения проблемы индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста на основе учета уровня здоровья и физического развития	
1.1 Психолого-педагогические подходы к индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста	
1.2 Возрастные физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста.....	
1.3 Методы и приемы, используемые в развитии физических качеств у детей дошкольного возраста.....	
Глава 2 Разработка программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с учетом их индивидуальных особенностей	
2.1 Исследование физического воспитания детей дошкольного возраста на основе индивидуального подхода условиях ДООУ.....	
2.2 Практика физического воспитания старшего детей дошкольного возраста на основе индивидуального подхода	
2.3 Экспериментальное обоснование эффективности программы индивидуального подхода в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.....	
Список используемой литературы	

Введение

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Физическое

благополучие ребенка зависит от соответствия темпа роста и развития организма существующим биологическим законам. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Физическое развитие тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы и средства физического воспитания в дошкольном возрасте [10, с.113].

Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства. В настоящее время широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: ловкости, выносливости, силы, быстроты и т.д. Это тема многих исследований. Довольно распространенной является точка зрения А.А.Гужаловской, В.И.Лях, Г.А.Решетнева о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей [12, с.107].

Наблюдения показывают, что при поступлении в детские образовательные учреждения значительное число детей имеют низкие возрастно-половые показатели развития основных двигательных качеств – скорости, выносливости, мышечной силы. Треть детей дошкольного возраста имеет неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, низкую устойчивость организма к гипоксии.

При этом большинство программ по физическому воспитанию рассчитано на здоровых детей. Поэтому дети дошкольного возраста часто остаются без адекватной физической подготовки. Подобная ситуация, по мнению Л.Д. Глазыриной, Н.Н. Ефименко, В.Т. Кудрявцева, М.А. Руновой и др. требует внесения корректив в методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста. Различия уровня здоровья, формы заболевания, физического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста требует осуществлять индивидуализацию на занятиях по физической культуре [8, с.107].

В большинстве ДОУ индивидуальные особенности психофизиологического состояния ребенка не учитываются. Дети выполняют стандартный набор упражнений согласно разработанным образовательным программам и учебным планам. Эффективность занятий физической культурой в такой ситуации значительно снижается. Ребенок не проявляет своих сильных сторон, дефициты развития начинают превалировать.

Актуальность данного исследования базируется на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), в образовательной области «Физическое развитие», где уделяется большое внимание вопросам физического развития детей дошкольного возраста. В стандарте определена главная задача воспитания и образования детей – гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья [1].

Проблема состоит в том, чтобы с максимальной пользой для физического развития детей использовать наиболее эффективные пути и средства повышения уровня их физического развития через индивидуализацию процесса физического воспитания дошкольников.

Данная проблема позволила сформулировать тему исследования: «Индивидуализация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе учета уровня здоровья и физического развития».

Цель: разработать и экспериментально проверить программу индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуальных особенностей в условиях ДОО.

Гипотеза: разработанная программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей, будет способствовать эффективности процесса физического воспитания дошкольников.

Задачи:

1. Рассмотреть психолого-педагогические подходы к индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста
2. Описать возрастные физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста
3. Охарактеризовать методы и приемы, используемые в развитии физических качеств у детей дошкольного возраста
4. Провести исследование физического воспитания детей дошкольного возраста на основе индивидуального подхода в условиях ДОО
5. Применить на практике программу физического воспитания старшего детей дошкольного возраста на основе индивидуального подхода
6. Экспериментально проверить эффективность программы на основе индивидуального подхода в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста

Объект исследования: процесс физического воспитания детей в дошкольной организации.

Предмет исследования: разработанная программа физического воспитания детей дошкольного возраста.

Методы исследования: анализ литературы, наблюдение, формирующий эксперимент, тестирование, проектирование.

Теоретические основания исследования : Исследование опиралось на психолого-педагогические аспекты двигательной активности детей дошкольного возраста, разработанные Е.А. Аркиным, Л.Р. Болотиной, С.О. Филипповой, разработки в области основ физического воспитания В.С. Кузнецова, Л.П. Матвеева, теорию индивидуальности Б.М. Теплова, В.М. Русалова.

Исследование проводилось в МБДОУ №561 г. Екатеринбурга. В исследовании приняло участие 2 группы старшего дошкольного возраста, в количестве 36 детей.

С одной группой осуществлялась экспериментальная работа с реализацией разработанной программы, учитывающей индивидуально-типологические особенности организма.

Занятия во второй группе осуществлялись по традиционной программе.

Исследование проводилось в несколько этапов:

констатирующий эксперимент – диагностика начального уровня физической подготовленности дошкольников;

формирующий эксперимент – индивидуализация процесса физического воспитания детей;

контрольный эксперимент – повторная диагностика детей дошкольного возраста, уровня их физической подготовленности.

Теоретическая значимость результатов исследования разработанная программа является средством повышения физической подготовленности и уровня здоровья детей дошкольного возраста в физкультурной работе ДОУ.

Практическая значимость исследования. Разработана и апробирована на практике программа, учитывающая индивидуально-типологические особенности организма детей, повышающая эффективность процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Научная новизна исследования разработан сборник упражнений с учетом уровня физической подготовленности дошкольников.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, состоящего изисточников.

Глава 1 Теоретический аспект изучения проблемы индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста на основе учета уровня здоровья и физического развития

1.1 Психолого-педагогические подходы к индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста

Воспитание здорового ребёнка в условиях учреждений для детей дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми.

В общих положениях Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) отмечено, что физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др [1].

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средством повышения двигательной активности. Двигательная активность является естественной потребностью детей дошкольного возраста. Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию движениям.

Традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора ребёнком вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует формирования интереса к занятиям. Все эти причины организационного порядка резко снижают эффективность учебно-воспитательного процесса.

Индивидуализация – это развитие особенностей, выделяющих ребёнка из окружающей среды. Она достигается за счёт определения двигательного режима и работоспособности, имеющих отклонений в развитии. Задания даются чтобы они были доступны и выполнимы каждым ребёнком, чтобы в результате он мог пережить чувство успеха. Для этого надо соблюдать основные принципы:

сознательности и активности,
систематичности (последовательность, регулярность нагрузки),
постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей) и адекватности (индивидуализация нагрузок).

Особое внимание уделяется знакомству с оборудованием и инвентарём для занятий физическими упражнениями в зале и на улице.

На занятиях физической культуры для детей, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группе необходимо подбирать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех занимающихся.

Задачи педагога – создать условия индивидуализации, обеспечить возможность социального самоопределения ребёнка, самостоятельности и инициативности. Занятия должны быть направлены на формирование умений и навыков в условиях детских интересов в поддержании и развитии детских творческих способностей, стремлении развивать дошкольника в физическом развитии.

Индивидуализация опирается на личностно-ориентированный и деятельностный подходы. Личностно-ориентированный подход - это методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечить и поддержать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности [17].

В основе деятельностного подхода происходит процесс, в результате которого происходит учет индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей развития детей дошкольного возраста, ведущего вида деятельности в данном возрасте, соблюдения принципов оптимального соотношения процессов развития и саморазвития, системности, постепенности и последовательности, сотрудничества педагогов и детей и т.д.

Уровень развития ребенка становится мерой качества работы педагога и всей образовательной системы в целом. Педагоги ДОО ориентируются на сохранение полноценного детства в соответствии с психофизическими особенностями развивающейся личности. Взрослые должны не только уделять внимание формированию знаний, умений и навыков дошкольника и адаптации его к социальной жизни, но и обучать через совместный поиск решений, предоставлять ребенку возможность самостоятельно овладеть знаниями. Необходимо, чтобы вся работа представляла единую систему непрерывного взаимодействия взрослого и ребенка. В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: семья, ребенок, педагог

В общем процесс по индивидуализации состоит из нескольких этапов:

- 1 этап – знакомство с ребёнком, сбор информации о его состоянии здоровья и наблюдения за его возможностями физического развития.
- 2 этап – анализ полученной информации
- 3 этап – определение целей и задач развития ребёнка
- 4 этап – построение индивидуального маршрута ребёнка
- 5 этап – взаимодействия с педагогами, со специалистами, с родителями.

Для реализации индивидуального подхода необходимо:

- 1) обеспечить эмоциональное благополучие, непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) установление правил взаимодействия в разных ситуациях: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, имеющими различные возможности здоровья; развитие коммуникативных способностей, умения детей работать в группе сверстников, соблюдать правила поведения в спортивном зале;
- 3) поддержку индивидуальности и инициативы детей для свободной совместной деятельности; создание условий для выражения своих чувств и мыслей; поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных игровых и познавательных видах деятельности;
- 4) построение вариативных развивающих занятий, ориентированных на зону ближайшего развития каждого ребенка, при создании условий для овладения умениями и навыками ОВД; организацию подвижных игр, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного и физического развития детей; обеспечение игрового времени и пространства; оценку индивидуального развития детей;
- 5) взаимодействие и вовлечения родителей в образовательную деятельность.

В научно-методической литературе индивидуальный подход характеризуется как широкий комплекс действий, направленных на выбор способов, приемов, средств обучения в соответствии с уровнем подготовленности и развития способностей занимающихся. Вместе с тем в условиях существующей системы воспитания и обучения осуществление данного принципа возможно только на основе систематизации и группировки особенностей детей.

Поэтому в педагогической практике наряду с понятием «индивидуальный подход» существует понятие «дифференцированный

подход». Оно представляет форму организации обучения, при которой дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях, что позволяет педагогу осуществлять обучение, различное по сложности, методам и приемам работы.

По мнению В.Н. Шебеко, В.А. Шишкиной, Н.Н. Ермака, критериями создания таких групп для занятий физической культурой могут выступать следующие показатели: Состояние здоровья, под которым понимается функционирование всех органов и систем организма; отсутствие заболеваний; способность адаптироваться в необычных условиях окружающей среды; высокая трудоспособность [21, с.33].

Показатели физического здоровья **детей** представлены в таблице:

Таблица «Показатели физического здоровья детей»

Показатели	Характеристика и коррекция
1. Понятие физического развития	- это динамический процесс изменений размеров тела, его пропорций, телосложения, мышечной силы и работоспособности..
2. Понятие физического здоровья	- это состояние организма человека, адаптированного к различным условиям окружающей среды.
3. 2.Артериальное давление (АД)	• Для его измерения необходим тонометр. Измерять артериальное давление следует не реже 2 раз в год; • Идеальным АД, к которому необходимо стремиться, тренируясь для укрепления здоровья, является 110/70 мм рт. ст.; АД 120/80 мм рт. ст. также считается хорошим; • Принятые нормы повышения АД (а также массы тела) в связи со старением организма следует считать неприемлемыми; • Для простоты принято считать, что в первые 10 лет предельно допустимо АД 110/70, а после – 120/80; • Обследования лиц старших возрастных групп, длительное время постоянно занимающихся циклическими физическими упражнениями, АД лежат, как правило, в пределах 115—125/75—80мм

	рт. ст.
4. Жизненная ёмкость легких (ЖЁЛ)	• Определить ЖЁЛ можно в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере, а также самостоятельно с помощью компактного спирометра; • Разделив ЖЁЛ (выраженный в мл) на массу тела (в кг), можно определить жизненный показатель. Нижняя его граница, за которой резко возрастает риск возникновения заболеваний, для мужчин — 55 мл/кг, для женщин — 45 мл/кг.; • У детей велика упругость легочной ткани (низкая растяжимость легких в связи с малым количеством эластических волокон) и значительно бронхиальное сопротивление из-за узости верхних дыхательных путей. Кроме того, структурно-функциональные единицы легкого имеют меньшие размеры, плохо дифференцированы, и количество альвеол ограничено (площадь поверхности воздух — ткань составляет всего 3 м², тогда как у взрослых — 75 м²). • Перед исследованием ребенку предлагают сделать максимальный вдох, задержать дыхание, плотно обхватить мундштук губами и медленно выдохнуть в трубку весь воздух, исключив выдох через нос; • Исследование проводят 2-3 раза и фиксируют наибольший результат. Точность измерения 50-100 мл.; • Для этого необходимо придерживаться правильного соотношения средств оздоровительной тренировки.
5. Мышечная сила рук	• Характеризует степень развития мускулатуры. Измеряется ручным динамометром; • Обследуемый стоит прямо, несколько отводит руку вперед и в сторону, и, обхватив динамометр кистью, максимально сжимает его; • Никаких дополнительных движений в плечевом и локтевом суставах при этом допускать не следует.
6. Становая сила	• измеряется становым динамометром. Обследуемый стоит ногами на платформе, наклоняется, берется двумя руками за рукоятку динамометра и с усилием выпрямляется; • В исходном положении рукоятка динамометра должна быть на уровне колен. Становой динамометр регулируют по росту обследуемого с помощью

	металлической цепи.
7. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое	• Этот показатель позволяет оценить работу сердца. При частом пульсе нетренированное сердце совершает за 1 сутки 14 тыс. «лишних» сокращений и быстрее изнашивается; • ЧСС замеряется в положении лёжа после 5-минутного отдыха или утром после сна путём наложения указательного, среднего и безымянного пальцев одной руки под основание большого пальца другой руки; • Снижать ЧСС до 40 уд/мин и ниже не обязательно. Однако необходимо знать, что после 24—36-часового голодания или после обливания холодной водой ЧСС может снижаться на 6—10 уд/мин; • При подсчёте баллов(1-5) нужно учитывать количество ударов в минуту в обычном состоянии (т. е. утром, лёжа после сна).
8. Длина тела (рост)	• Является признаком, характеризующим состояние пластических процессов в организме. При измерении роста стоя обследуемый становится на платформу спиной к вертикальной стойке. Он стоит, выпрямившись, подобрав живот и расправив плечи, опустив руки вдоль тела, поставив пятки вместе, носки врозь; • Рост сидя в сопоставлении с другими продольными размерами дает представление о пропорциях тела. При измерении роста сидя деревянным ростомером обследуемый сидит на скамье ростомера выпрямившись, касаясь стойки ягодицами и межлопаточной областью.
9. Измерение окружностей	• Окружность головы измеряют наложением ленты спереди по глабелле, сзади по затылочной точке. Становятся перед обследуемым, накладывают нулевое деление ленты на глабеллу и удерживают ее левой рукой. Правой рукой расправляют ленту, накладывают ее сначала на правую височную область, затем на затылок, а затем через левую височную область на глабеллу; • Окружность грудной клетки характеризует объем тела, развитие грудных и спинных мышц, а также функциональное состояние органов грудной полости. Определяют окружность грудной клетки в состоянии покоя. Ленту накладывают сзади под

	нижними углами лопаток при отведенных в сторону руках. Затем руки опускают, лента соскальзывает, ложится по углам лопаток. Спереди лента проходит через среднегрудинную точку; • Окружность плеча измеряют при расслаблении мышц и при максимальном их напряжении. Ленту накладывают в наиболее утолщенной части двуглавой мышцы правой руки. Сначала измерение производят при свободно опущенной руке и расслабленной мускулатуре, затем при согнутой в локтевом суставе руке и максимальном напряжении мускулатуры. Разница между этими показателями свидетельствует о степени развития мускулатуры; • Окружность бедра измеряют положением ленты сзади под ягодичной складкой, а спереди - так, чтобы сантиметровая лента находилась в одной горизонтальной плоскости; • Окружность голени измеряют в наиболее утолщенной части. Положение исследуемого при измерении голени то же, что и при определении окружности бедра.
10.Измерение массы тела	• Взвешивание производят на рычажных медицинских весах типа Фербенис. Взвешивают детей и подростков натошак, без одежды и обуви.
11.Состояние опорно-двигательного аппарата	• Черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль). При этом линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик; • Нормальная стопа характеризуется умеренной высотой подошвенного свода. Опорная поверхность занимает менее 1/3 подошвенной поверхности, контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает линии, проведенные из середины пятки.
12.Определение степени ожирения	• Толщину жировой складки измеряют тупыми концами скользящего циркуля, прозрачной линейкой. Более достоверные результаты могут быть получены при использовании специального прибора для определения толщины жировой складки — калипера; • Необходимо учитывать неравномерность распределения жировой клетчатки в связи с

	возрастными и половыми обстоятельствами; • Содержание жира в теле определяется по сумме толщин всех четырех складок. Пределами оптимальности состава тела является содержание жира в пределах 9-20 %, дефицит массы тела – менее 9 %, избыточная масса тела – более 25 %.
13.Оценка стадии полового развития	• Начиная с 10 - 11 лет у мальчиков и с 9 - 10 лет у девочек, при оценке физического (точнее биологического) развития необходимо учитывать степень полового созревания; • Степень полового развития является неотъемлемой частью характеристики физического развития и определяется по совокупности развития вторичных половых признаков: волосистости на лобке и в подмышечных впадинах, кроме того, у девочек по развитию грудной железы и времени появления менструаций, а у юношей - по развитию волосяного покрова на лице, кадыка и мутации голоса. Развитие этих признаков различают по стадиям.
14.Группы здоровья	• I – здоровые дети с нормальным физическим, психическим развитием и нормальным уровнем физиологических функций; • II – здоровые дети, но имеющие некоторые функциональные отклонения, с пониженной сопротивляемостью к заболеваниям. К данной группе относятся дети с отклонениями в физическом развитии, часто и длительно болеющие дети(3 и более раз в год); • III – дети больные хроническими заболеваниями и физическими недостатками, но с сохранением функциональных возможностей организма; • IV – дети больные хроническими заболеваниями с пониженными функциональными возможностями
15.Особенности развития детей в дошкольном возрасте	• Часто встречаются нарушения опорно-двигательной системы: нарушение осанки, плоскостопие. Также часто встречается нарушение зрения, повышенная эмоциональность; • Дошкольный период характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата.

16. Организация условий для физического развития детей	• Соблюдение норм СанПина; • Формирование культурно-гигиенических навыков; • Соблюдение всех режимных моментов; • Беседы и игры о ЗОЖ: расширение знаний о возможностях здорового человека; • Двигательная деятельность на прогулке; • Самостоятельная двигательная деятельность детей; • Дыхательная гимнастика.
17. Стаж занятий физической тренировкой	• Следующим важным фактором при оценке общего уровня здоровья является стаж непрерывных занятий оздоровительной тренировкой; • С увеличением стажа занятий физической тренировкой показатели уровня здоровья возрастают.
18. Общая выносливость	• При отсутствии тренировки показатели общей выносливости начинают ухудшаться уже с 13 лет. Важнейшим тестом, который характеризует выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а следовательно, и общую работоспособность, является преодоление дистанции в 2 км; • Для молодых и занимающихся оздоровительным бегом прекрасным результатом будет время 7 мин 30 с (для мужчин) и 9 мин 30 с (для женщин); • При оценке выносливости у начинающих заниматься оздоровительной физической тренировкой вместо бега на 2 км применяется функциональная проба: 20 приседаний за 30 с (с последующей регистрацией времени восстановления ЧСС до исходного уровня).
19. Силовая выносливость	• Оценить силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса у мужчин можно по максимальному числу подтягиваний на высокой перекладине или сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа на полу; • У мужчин, выполняющих эти упражнения 15 раз и более, показатель уровня здоровья находится на гораздо более высоком уровне, чем у тех, кто пренебрегает упражнениями на воспитание силовой выносливости; • Для женщин более важен уровень развития мышц брюшного пресса. Он оценивается по максимальному количеству сгибаний туловища из

	положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены.
20.Ловкость, скоростно-силовые и другие качества	• Уровень этих физических качеств при отсутствии тренировки с возрастом снижается. Скоростно-силовые качества (динамическая сила мышц ног и брюшного пресса), ловкость и, в некоторой степени, вестибулярную устойчивость и гибкость позвоночника позволяет оценить прыжок в длину с места; • Тест выполняют после обязательной разминки из исходного положения стоя на невысокой опоре. Измеряется расстояние от носков ног до ближайшего места касания мягкого грунта пятками.
21.Эффективность работы иммунной системы организма	• Её способность можно оценить лабораторным путём, исследуя количество находящихся в крови антител. Наиболее просто оценить иммунную систему можно по конечному результату её работы, а именно — по количеству случаев простудных заболеваний в течение года.
22.Наличие хронических заболеваний	• Лица, пренебрегающие физической тренировкой, в гораздо большей степени подвержены риску возникновения заболеваний: сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, органов дыхания и др. Однако оценивать состояние здоровья только по уровню функциональной подготовленности не всегда оправданно; • Уменьшить риск возникновения хронических заболеваний, а в некоторых случаях избавиться от них, помогают индивидуально подобранные величина и направленность физической нагрузки и нормальное питание.

В научно-методической литературе индивидуализировать физическое воспитание рекомендуют: в зависимости от типологических свойств нервной

системы, физического развития, физической подготовленности: Я. И. Ковальчук, М. Д. Маханева, В. Н. Шебеко, в зависимости от состояния здоровья и морфофункциональных особенностей организма (Т. Л. Богина, И. И. Брехман, З. И. Кузнецова, Л. С. Усова. В зависимости от биологического возраста Л. И. Абросимова, С. Б. Тихвинский, А. Г. Щедрина и др., в зависимости от уровня физической подготовленности А. П. Антропова, Т. Ю. Кравчук, Г. А. Пташинская. О. Э. Сердюков [18, с.73].

Оценивая физическую подготовленность детей целесообразно исходить из таких особенностей каждого ребенка, как его индивидуальный уровень физической подготовленности, качество сформированности двигательных умений и навыков, состояние основных физических качеств и связанных с ними способностей, степень гармоничности соответствующих показателей.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста содержит в себе резервы для повышения физической подготовленности и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Для того, чтобы раскрыть соответствующие резервы в полной мере необходимо использовать все возможные средства, имеющиеся в распоряжении педагога физической культуры в условиях дошкольного образовательного учреждения.

При организации и проведении занятий по физической культуре обязательно учитываем распределение воспитанников по группам здоровья.

Своевременное информирование медицинскими работниками о детях, пришедших в детское учреждение после перенесенного заболевания, позволяет дифференцировать нагрузку при проведении занятия по физической культуре, изменять темп упражнений, изменять интервал отдыха, варьировать количество повторений и вводить дополнительные «станции» отдыха, варьировать способы и условия проведения упражнений.

Таким образом, индивидуализация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста оказывает положительное влияние на формирование личности каждого ребенка, если она осуществляется в

определенной системе: изучение и установление причин формирования особенностей развития, определение соответствующих средств и методов, четких организационных форм индивидуального подхода к каждому ребенку в общей педагогической работе со всеми детьми.

1.2 Возрастные физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Так физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности [11,с.78].

Старшие дошкольники владеют достаточно широким кругом общих сведений об окружающей действительности. Старший дошкольный возраст отличается от других возрастов особенностями условий жизни и требований, которые предъявляются к детям на данном этапе развития, особенностями отношений детей с окружающим миром, уровнем развития психологической структуры личности ребёнка, его знаний и мышления, совокупностью определённых физиологических особенностей. Дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую.

В процессе физического воспитания приобретается также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.

В 6 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5—6 см, массы тела — около 2 кг. У детей заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6—7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук — более чем в 2,5 раза, а длина ног — более чем в 3 раза.

К 5-6 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений [14,с.89].

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Дети старшего дошкольного возраста технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Старший дошкольник овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются не всегда. В период старшего

дошкольного возраста ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, что связано с возрастающей физической выносливостью.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками [11, с.84].

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Кожа: нежная, тонкая (толщина эпидермиса не превышает 0,25 мм), легкоранимая. В дерме слабо развиты эластические волокна. Всасывательная способность кожи высокая. Волосы растут относительно медленно (до 0,2 мм в сутки), их толщина не превышает 0,2 мм. Выводные протоки потовых желез окончательно не сформированы: потоотделение функционально несовершенно, иногда оно может проявляться и в ответ на понижение температуры воздуха. Подкожная клетчатка хорошо выражена. Дальнейшее увеличение массы жировой ткани происходит в основном за счет увеличения размеров жировых клеток.

Мышечная система: в 1-3 года быстро нарастает масса мышечной ткани, увеличивается диаметр мышечных волокон, развивается соединительнотканый каркас мышц. Одновременно с совершенствованием двигательных навыков происходит развитие и увеличение количества нервных окончаний и проприоцепторов мышц.

Костная система: в предшкольном периоде продолжают окостенение и перестройка структуры костной ткани. Скелет содержит много хрящей, кости неплотные, гибкие. Надкостница толще, чем у взрослых, в ней активно

протекают процессы костобразования.

Органы дыхания: увеличивается длина и ширина носовых ходов, продолжается формирование нижнего носового хода. Голосовая щель узкая, голосовые складки короткие. По сравнению со взрослыми трахея, а также бронхи и бронхиолы относительно узкие, покрыты нежной, интенсивно кровоснабжаемой слизистой оболочкой.

Сердечно-сосудистая система: Миокард (мышечный средний слой сердца) утолщается, усиливается поперечная исчерченность его мышечных волокон. Происходит постепенный рост сосудов, но просвет артерий относительно размеров сердца и диаметра вен уменьшается. В сосудах увеличивается количество мышечных волокон и соединительной ткани, развивается клапанный аппарат. Капиллярная сеть становится более выраженной. Изменяются и функциональные показатели: пульс постепенно урежается, но остается неустойчивым, ударный и минутный объем крови возрастают, а скорость кровотока уменьшается.

Иммунная система: совершенствуется иммунитет. Увеличиваются размеры и масса вилочковой железы. Возрастает количество лимфатических узлов и объем лимфоидной ткани носоглотки и кишечника. Постепенно усиливается образование иммуноглобулинов. Происходит становление иммунитета - после перенесенных кишечных и острых респираторных вирусных инфекций антитела образуются к 5 годам у 65% детей.

К концу старшего дошкольного возраста дети могут:

1. Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
3. Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч

верх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.

5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

7. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

Таким образом, в старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны.

К 5-6 годам у ребенка начинают формироваться крупные мышцы туловища и конечностей, а также и развитие мелких мышц кисти. В это время развивается культура движений и телесная рефлексия. У детей на данном этапе развития устанавливается присущая взрослому человеку координация движений разных мышечных групп.

1.3 Методы и приемы, используемые в развитии физических качеств у детей дошкольного возраста

Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения [6, с.11].

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания.

Метод обучения	Прием обучения
Наглядный метод	Наглядно-зрительные приемы: – показ физических упражнений; – использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); – имитация (подражание); – зрительные ориентиры (предметы, разметка поля). Наглядно-слуховые приемы: – музыка, песни. Тактильно-мышечные приемы: – непосредственная помощь воспитателя
Словесный метод	Объяснения; – пояснения;

	– указания; – подача команд, распоряжений, сигналов; – вопросы к детям; – образный сюжетный рассказ; – беседа; – словесная инструкция
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей. Целью наглядного метода является создание зрительного, слухового, мышечного представления о движении: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии), зрительное ориентиры (предметы, разметка поля).

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях: объяснение, пояснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, словесная инструкция.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку

правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования: повторение упражнений без изменения и с изменениями, повторение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает **репродуктивный метод** - то есть воспроизведение способов деятельности.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием.

Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать.

Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка [9, с.33].

Метод проблемного обучения рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности. Мыслить ребенок начинает, когда у него появляется

потребность что-то понять. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти.

Постановка соответствующей проблемы и ее решение ребенком способствуют не только сознательному усвоению движения, но и развивают умственные способности, учат мыслить самостоятельно. Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке [16, с.101].

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода -- достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

- воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определенной последовательности;
- подбор упражнений в соответствии с целями и задачами занятия в ДОУ;
- использование упражнений с различными предметами.

Используя интервальный метод круговой тренировки, необходимо учитывать следующие факторы:

1. Нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий -- от 50--60% до максимальной на каждой «станции». Повышать нагрузку можно за счет увеличения количества упражнений на каждой «станции» или интенсивности их выполнения;

2. Оптимальное количество «станций» от 6 до 8, необходимо постепенно повышать темп выполнения упражнений с учетом индивидуальных способностей ребенка до максимального;

3. После выполнения упражнений, перед переходом на очередную «станцию» необходимо отдыхать примерно в течение одной минуты.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот метод используется именно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется, но всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство.

В процессе соревнования, в игре или при выполнении упражнения у ребенка при неудачах может возникнуть огорчение. В таких случаях чрезвычайно велика роль воспитателя, его умение перевести отрицательную эмоцию в положительную. Это достигается предварительной подготовкой детей к восприятию процесса соревнования, а в момент неудачи воздействием на сознание ребенка, убеждающими доводами и превращение отрицательных эмоций в стимул успешного достижения поставленной задачи [16, с.141].

Основным средством и методом физического воспитания является игровой метод. Он дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведения ребенка.

Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе [9, с.38].

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством формирования быстроты являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения.

Дети лучше всего осваивают упражнения в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были долгими по

продолжительности, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением или, наоборот, снижением требований [14, с.73].

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения:

- применение необычных исходных положений (бег из исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа);
- прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения;
- быстрая смена различных положений;
- изменение скорости или темпа движения, способа его выполнения;
- использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры;
- выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками.

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

Вместе с бегом развитию выносливости могут содействовать прыжки через скакалку, подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, спортивные упражнения (ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде), а также подвижные игры, в которых двигательное действие повторяется много раз [9, с.36].

Таким образом, можно сделать вывод, что важную роль в развитии физических качеств у старших дошкольников играет выбор методов и приемов, используемых при обучении детей движениям. Выбор методов зависит от стоящих перед воспитателем задач, содержания воспитательно -

образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Глава 2 Разработка программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с учетом их индивидуальных особенностей

2.1 Исследование физического воспитания детей дошкольного возраста на основе индивидуального подхода условиях ДОУ

Определить физическую подготовленность детей дошкольного возраста поможет изучение типа конституции ребенка. Это необходимо для того, чтобы выработать индивидуальный подход к вопросу физического воспитания дошкольников.

На тип конституции, безусловно, влияют индивидуальные особенности, антропометрические данные, структура и функция внутренних органов, деятельность нервной и эндокринной систем, а также особенности иммунитета человека. В возрастной физиологии используется целый ряд методов, позволяющих определить уровень физической подготовки детей.

Величина физической работоспособности у дошкольников имеет значительные индивидуальные колебания (различия) и зависит от физической подготовленности, физического развития детей и двигательного режима.

Существенное влияние на физическую работоспособность оказывает состояние дыхательной системы. Показателями ее развития служат

жизненная емкость легких, а также результаты тестов на задержку дыхания на вдохе и выдохе.

Средние физиологические показатели жизненной емкости
легких у детей 5—7 лет

Пол	Возраст, лет	Жизненная емкость легких, мл
Мальчики	5	1100 – 1500
	6	1500 – 1800
	7	1700 – 2200
Девочки	5	1100 – 1400
	6	1300 – 1800
	7	1500 – 2000

Тесты на задержку дыхания показывают степень переносимости организмом гипоксии, служат важным показателем адаптационного ресурса организма.

Исследовательская работа осуществлялась на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 561 г. Екатеринбурга.

В процессе исследования (в начале и в конце) в группах проведено исследование здоровья детей до и после введения программы.

Анализ медицинских данных детей – для данного анализа медицинским работником детского сада были предоставлены данные детей, на основе которых дети распределяются по группам здоровья. В таблице представлены данные о распределении детей по группам здоровья на начало и конец исследования.

Распределение детей по группам здоровья в группе «Непоседы»

Группа здоровья	январь 2019	март 2020
Количество детей в		

группе «Непоседы»	18	18
I группа	3 (17%)	5 (28 %)
II группа	12 (66 %)	11 (61%)
III группа	2 (11 %)	2 (11%)
IV группа	1 (6 %)	0 (0%)

Распределение детей по группам здоровья в группе «Пчелки»

Группа здоровья	январь 2019	март 2020
Количество детей в группе «Пчелки»	18	18
I группа	5 (28 %)	5 (28 %)
II группа	11 (60 %)	12 (66 %)
III группа	1 (6 %)	0 (0%)
IV группа	1 (6 %)	1 (6 %)

- I. Здоровые дети с нормальным физическим, психическим развитием и нормальным уровнем физиологических функций.
- II. II. Здоровые дети, но имеющие некоторые функциональные отклонения, с пониженной сопротивляемостью к заболеваниям.
- III. III. Дети больные хроническими заболеваниями, а также физическими недостатками, но с сохранением функциональных возможностей организма.
- IV. Больные хроническими заболеваниями с пониженными функциональными возможностями.

Уровень и структура заболеваний «Непоседы»

Заболевания			
	2 кв 2019	4 кв.2019	1 кв 2020
ОКИ	2	0	1
Ветряная оспа	0	1	1
Ангина	1	4	2
Грипп	0	2	1
ОРВИ	3	6	9
Прочие заболевания	2	0	3

Уровень и структура заболеваний «Пчелки»

Заболевания			
	2 кв 2019	4 кв.2019	1 кв 2020
ОКИ	1	1	2
Ветряная оспа	1	2	1
Ангина	2	3	1
Грипп	0	2	2
ОРВИ	4	7	8
Прочие заболевания	1	1	2

Детский сад осуществляет образовательную деятельность по основной общеобразовательной программе дошкольного образования, которая

составлена на основе примерной общеобразовательной программы под редакцией М. А. Васильевой, Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой «От рождения до школы». Контрольные занятия: проводятся в конце квартала и направлены на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качеств.

Самой распространенной формой диагностики физической подготовки детей дошкольного возраста выступает тестирование. Контрольные упражнения (тесты) — это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнивать подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания детей дошкольного возраста оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий

На констатирующем этапе эксперимента в ноябре 2019 г. нами была проведена диагностика физической подготовленности детей в старших группах детского сада

Тестирование проводилось в рамках занятий по физической культуре, на свежем воздухе. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. 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.

1. Тест на определение скоростных качеств: 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. Фиксировался лучший результат. Бег с дошкольниками проводили бег на дистанцию 30м.

По команде «Марш!» дети с высокого старта пробегали до флажка, который размещался на 2 м дальше финишной линии. С началом движения ребёнка включался секундомер. Останавливался он после пересечения ребёнком линии финиша. Все дети пробегали дистанцию поочередно. Затем была вторая попытка, в которой дети пробегали в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксировалось время бега в каждой из попыток, а также записывались качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полёта», прямолинейность бега у каждого из детей.

2. Тест на определение координационных способностей: В забеге принимали участие по два ребенка. 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. Фиксировалось общее время бега.

Контрольное упражнение на определение координационных способностей, предлагалось детям в соревновательной форме.

3. Тест на определение выносливости: В забеге одновременно участвуют по 5 человек; другие участники по заданию воспитателя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах). 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: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксировались по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Критерии оценки развития физических качеств

I уровень – высокий – 8-7 баллов

II уровень – средний – 6-4 баллов

III уровень – низкий – 3-0 баллов

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

I уровень – высокий – 8-7 баллов – ребенок выполнил все четыре задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать воспитателя, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень – средний – 6-4 баллов – ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания

на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции воспитателя.

III уровень – низкий – 3-0 баллов – ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

После исследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Критериями оценки послужили количественные возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 5-6 лет, данные в методических пособиях и качественные характеристики освоения движений такие как: техника движений, уверенность, самостоятельность выполнения.

Уровни физической подготовленности испытуемых при первичном измерении представлены в таблице 1.

Таблица 1. Уровни физической подготовленности испытуемых в группе «Непоседы»

№ п/п	Дети	Возраст	Критерии				Итоговый балл/ уровень
			Бег 30м	Бег 3*10м	Бег на выносливость	Прыжки в длину с места	
1.	Саша Р.	5л 5м	2	2	2	2	8/ высокий
2.	Сережа У.	5л 2м	2	2	2	1	7/ высокий

3.	Аня С.	5л 11м	2	1	1	1	5/ средний
4.	Марина К.	6л 1м	1	1	1	1	4/ средний
5.	Данила Р.	5л 10м	1	1	1	1	4/ средний
6.	Денис Ш.	5л 8м	1	1	1	1	4/ средний
7.	Маша Д.	5л 4м	1	1	1	1	4/ средний
8.	Вероника М.	5л 5м	1	1	0	0	2/ низкий
9.	Настя Е.	5л 9м	1	1	0	0	2/ низкий
10	Кирилл Б.	5л 2м	1	1	1	0	3/ низкий

Из таблицы видно, что у испытуемых слабо развиты скоростные качества, испытуемые показывают средние показатели. В беге на 30 м. Хорошие результаты были продемонстрированы в тесте на определение выносливости, 60% испытуемых показали высокий уровень развития выносливости при выполнении задания. С тестом на определение уровня координации движений справилось лишь 20% испытуемых.

Результаты, полученные в контрольной и экспериментальной группах на первоначальном этапе исследования, имели незначительные статистические расхождения, что доказывает их практически одинаковый стартовый уровень.

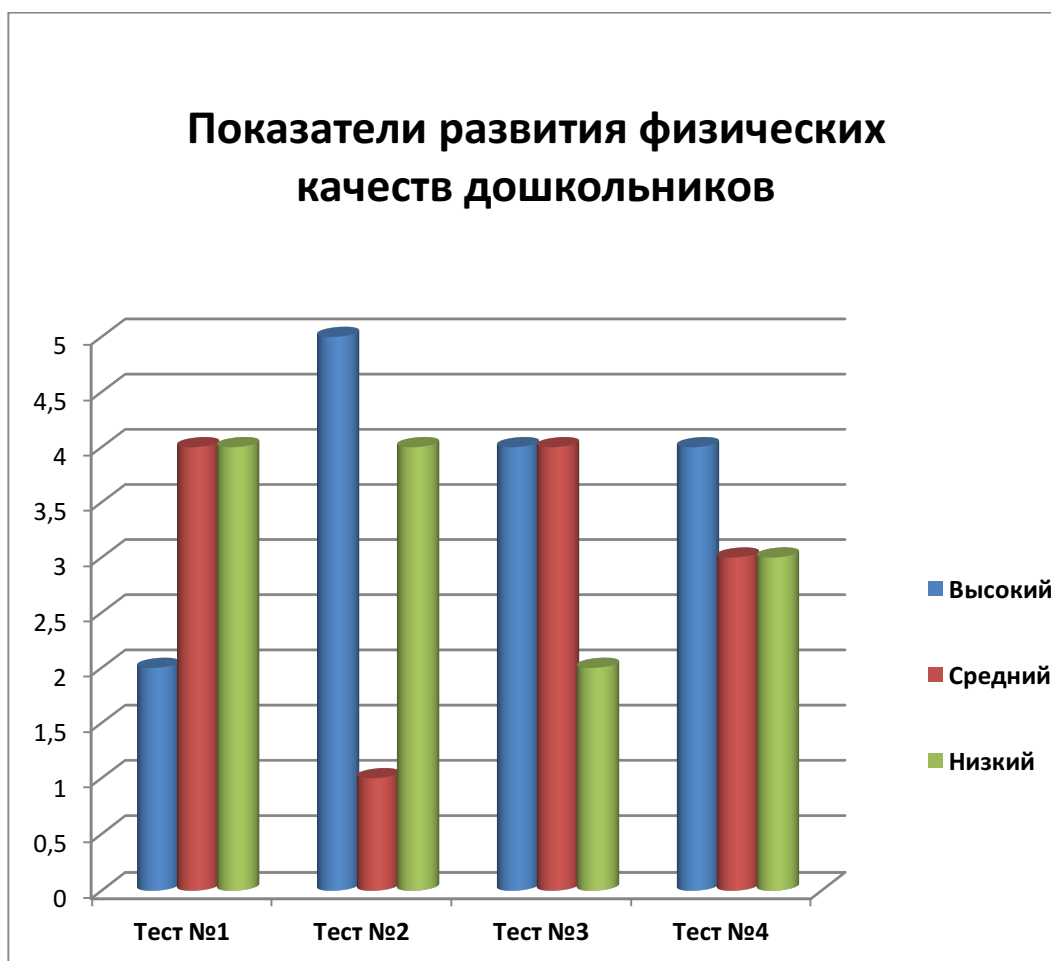
Результаты констатирующего эксперимента подтвердили предположение о необходимости разработки и применения программы

Несмотря на острую актуальность проблемы диагностики и коррекции отклонений в развитии детей, в настоящее время недостаточно разработаны и систематизированы программы, методы и дидактический материал, рассчитанный на работу с детьми данного возраста. Это и послужило стимулом к созданию программы «Развиваемся играя» в рамках модели индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного

возраста, предназначенной для коррекции имеющихся у детей нарушений в физическом развитии.

2.2 Практика физического воспитания старшего детей дошкольного возраста на основе индивидуального подхода

Проведенное исследование позволило условно разделить старших дошкольников на три группы – с высокими, средними и низкими показателями развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации).



Результаты тестирования показали, что физическая подготовленность дошкольников в целом находится на среднем уровне и требует работы с целью дальнейшего ее развития.

Проектирование соответствующей программы выступает в качестве наиболее значимого педагогического условия представленной модели. Она предусматривает использование на занятиях кроме основных средств физического воспитания, закаливающие процедуры, различные методы оздоровления, коррекционную работу. Создание программы физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей предполагает опору на индивидуальные особенности телосложения ребенка, на взаимосвязи между физическими, психическими аспектами его развития, на возможности дифференциации используемых средств физического воспитания.

Научная новизна исследования задана тем, что была разработана программа индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста и определены, и апробированы педагогические условия, повышающие эффективность процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

В экспериментальной программе отводится место дыхательной гимнастике, которая способствует полноценной работе бронхов, помогает очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру. Дыхательная гимнастика использовалась в работе со всеми детьми во время занятий, после утренней гимнастики и т.д

Особое место уделяется отслеживанию режима физических нагрузок, не допуская перетренировки.

Следующий блок физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста - коррекционная работа. Она включает в себя лечебную физическую культуру и массаж. Это является эффективным

средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное, служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма ребенка.

Для профилактики заболеваний глаз, в программе предусмотрена гимнастика, для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно - двигательных проекций (тренажёры для коррекции зрения).

Для реабилитации ослабленных и часто болеющих детей в программе использовался массаж биологически активных зон. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека вырабатывает свои собственные лекарства (интерферон). Данный массаж проводили с детьми в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приемы, поскольку детям трудно найти нужную точку.

Для каждого заболевания подбирается свой комплекс, в котором учитываются особенности и степень нагрузки.

В эксперименте приняло участие 36 воспитанников учреждения. Все дети были поделены на две группы по 18 человек. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе индивидуализации процесса физического воспитания на основе учёта типа телосложения, а контрольная группа по общепринятой программе проведения занятий в дошкольных образовательных учреждениях.

Занятия планировались в соответствии с уровнем подготовленности, уровнем здоровья и степенью усвоения материала. Ежеквартально оценивался уровень сформированности развития физических качеств. Тематика и объем материала повторялись циклически, так как не все дети в состоянии выполнить контрольные упражнения в связи с объективными и

субъективными причинами, не позволяющими усвоить материал, как то: пропуски занятий по болезни, индивидуальное восприятие материала, особенности физического и психического развития. Эффективность разработанной программы в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста оценивалась посредством сравнения показателей физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп до и после проведения педагогического эксперимента

Таблица 2. Уровни физической подготовленности испытуемых в группе «Непоседы» после эксперимента

№ п/п	Дети	Возраст	Критерии				Итоговый балл/ уровень
			Бег 30м	Бег 3*10м	Бег на выносливость	Прыжки в длину с места	
1.	Саша Р.	5л 5м	2	2	2	2	8/ высокий
2.	Сережа У.	5л 2м	2	2	2	2	8/ высокий
3.	Аня С.	5л 11м	2	1	2	2	7/ высокий
4.	Марина К.	6л 1м	2	2	2	1	7/ высокий
5.	Данила Р.	5л 10м	1	2	2	1	6/ средний
6.	Денис Ш.	5л 8м	2	2	1	1	6/ средний
7.	Маша Д.	5л 4м	1	1	2	1	5/ средний
8.	Вероника М.	5л 5м	1	1	1	1	4/ средний
9.	Настя Е.	5л 9м	1	1	1	1	4/средний
10.	Кирилл Б.	5л 2м	1	1	1	1	4/ средний

--	--	--	--	--	--	--	--

Таким образом, для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы была разработана программа обеспечивающая индивидуализацию процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, на основе учёта индивидуально-типологических особенностей, позволяющая значительно повысить физическую подготовленность воспитанников, уровень их здоровья.

Спроектированная программа физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей предполагала проведение занятий с ними по индивидуальным двигательным маршрутам.

2.3 Экспериментальное обоснование эффективности программы индивидуального подхода в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста

Цель экспериментальной работы: разработать и апробировать на практике программу индивидуализации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста на основе учета индивидуальных особенностей и оценить влияние разработанной модели.

Достижение цели осуществлялось через решение следующих задач:

- разработать и апробировать программу индивидуализации процесса физического воспитания в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения.

- определить показатели оценки физической подготовленности и уровня здоровья детей дошкольного возраста;

- оценить исходный уровень физической подготовленности и уровень здоровья воспитанников дошкольного образовательного учреждения.

В проведенном исследовании прирост показателей физической подготовленности во всех двигательных тестах колеблется от 10 до 25%. Это значит, что изменения произошли за счет естественного роста, двигательной активности и целенаправленной системы физического воспитания. Сравним, насколько проведенная работа повлияла на частоту заболеваемости ОРВИ у испытуемых.

На основе выявленных в результате эксперимента достоверных различий в физической подготовленности детей дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп, а также более значительных темпов прироста в показателях физической подготовленности детей экспериментальной группы можно сделать заключение о преимущественной эффективности применения программы индивидуализации процесса физического воспитания в физической подготовке детей дошкольного возраста.

Объективными показателями, характеризующими уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста, служит прирост средних значений проявления физических качеств за период подготовки в течение учебного года. Он показывает изменения в физической подготовленности детей под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования и полученными в конечном тестировании.