

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой СС, к.б.н., доцент
_____ А.С.Аминов
_____ 2018г.

**Развитие физических качеств у детей 5-6 лет, занимающихся при
отделении воднолыжного спорта в ДЮСШ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.03.01.2018.ПЗ.05. ВКР

Руководитель, к.б.н., доцент
_____ Е.В.Задорина
_____ 2018г.

Автор работы
Студент группы СТ–431
_____ М.О.Еланский
_____ 2018г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент
_____ Е.Ю.Савиных
_____ 2018г.

АННОТАЦИЯ

Еланский М.О. Развитие физических качеств у детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта в ДЮСШ.

Челябинск: ЮУрГУ, СТ-431, 2018. 45 с., 2 ил., 2 табл., библиогр. список – 51 наим., 1 прил.

Развитие физических качеств у детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта в ДЮСШ.

Объектом исследования являются физические качества детей 5-6 лет.

Цель работы – совершенствование методики развития физических качеств у детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта.

Предмет исследования – методика развития физических качеств у детей 5-6 лет

Для достижения цели решены следующие задачи:

- 1 Изучить состояние проблемы по развитию и совершенствованию физических качеств детей 5-6 лет.
- 2 Усовершенствовать стандартную методику развития физических качеств детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта.
- 3 Экспериментально обосновать полученный эффект предложенной методики.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
I АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ	10
1.2 Двигательные навыки и основные анатомо-физиологические особенности.	10
1.3 Особенности развития физических качеств у дошкольников.....	14
II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1 Организация исследования	24
2.2 Методы исследования	24
2.3 Усовершенствованная методика развития физических качеств детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта.....	25
2.4 Методы математической статистики.....	28
III АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	35
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	37
ПРИЛОЖЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность:

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств – одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, залогом жизнестойкости и прогресса общества.

В нашей стране, наблюдается отчетливая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, имеет различные отклонения здоровья, отстает в физическом развитии. Это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит нормирование двигательных качеств и навыков.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Жизнь в городе, неблагоприятная экологическая обстановка, недостаточная двигательная активность, недостаток свежего воздуха, самым неблагоприятным способом оказывают воздействие на детский организм. Поэтому так важно уделять большое внимание физической культуре. Занятия

физической культурой активизируют иммунитет, повышают сопротивляемость детского организма к различного рода заболеваниям.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Ребенок в это время продолжает прибавлять в весе и росте, поэтому стоит уделить внимание привитию элементарных гигиенических навыков, формировать двигательную активность, а также проводить с детьми всевозможные закаливающие процедуры. Важно помнить, что все недочеты и пробелы в физическом развитии ребенка в дальнейшем исправить намного трудней, чем сформировать их изначально.

Все вышесказанное дает основание сделать вывод о том, что формирование физического развития является актуальной задачей воспитания детей дошкольного возраста.

Целью работы является совершенствование методики развития физических качеств у детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта.

Объект исследования – физические качества детей 5-6 лет.

Предмет исследования – методика развития физических качеств у детей 5-6 лет.

Задачи исследования:

- Изучить особенности развития физических качеств детей 5-6 лет.
- Усовершенствовать стандартную методику развития физических качеств детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта.
- Экспериментально обосновать полученный эффект предложенной методики.

I АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ

1.1 Основные физические качества

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой.

Быстрота – это способность выполнять двигательное с максимальной скоростью за наименьший промежуток времени.

1.2 Двигательные навыки и основные анатомо-физиологические особенности.

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочки увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Незаканчивается и окостенение носовой перегородки.

Позвоночный столб ребенка к пяти-шести лет так же чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднытии ребенка тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому нужно следить за силой нагрузки во время выполнения детьми трудовых поручений.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко осваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основной двигательной деятельностью является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесии девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются

упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинами и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается дифференциация нервных элементов слоев в которых осуществляются

процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей.

Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5-6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах.

Наше шестое году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцированного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного.

Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) сила, уравновешенность и подвижность – также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать

плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть.

1.3 Особенности развития физических качеств у дошкольников

Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

При этом выполнение заданий на быстроту не должно занимать много времени и вызывать утомление. Способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

Быстрота проявляется в разных формах, основные из которых:

- Быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;
- Скорость одиночного движения;
- Способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
- Частота циклических движений.

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения). Отмечено, что в играх, увлекающих детей, они чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполняя задание, быстро пробежать дистанцию. Игры как бы дают возможность выявить резерв скоростных способностей детей.

Игры, которые можно использовать для развития быстроты:

«Черные и белые».

Задачи: Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстрой двигательной реакции.

Инвентарь: не требуется.

Правила: в игре участвуют две команды: «Черные» и «Белые». Как только руководитель игры воскликнет: «Черные!», игроки этой команды становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры. В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

«Лохматый пес».

Задачи: Развитие быстроты, реакции, внимания, координации элементарных движений, ловкость, ритмичность движений, акцентированное внимание на сохранение правильной осанки.

Инвентарь: обруч.

Правила игры: в обруче сидит на корточках (руки под щеку) спящий «пес». Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), крадучись, двигаются по направлению к «псу», хором тихо приговаривая:

Вот сидит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос, тихо, мирно он сидит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим...

И посмотрим: что же будет?

С последними словами дети вплотную подходят к обручу, хлопают в ладоши и быстро бегут в свой дом, а «пес» их ловит. Пойманный становится «псом».

Варианты усложнения:

- Может быть увеличено количество «псов»;
- Вместо ходьбы на носочках могут быть использованы другие упражнения.

«Шишки, желуди, орехи».

Задачи: Развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Правила: В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру.

Руководитель игры дает всем играющим названия: первые в тройках - шишки, вторые – желуди, третьи – орехи. По сигналу водящий громко говорит, например: «Орехи!» Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет: «Желуди!», меняются местами стоящие вторыми в тройках, если «Шишки!» – меняются местами стоящие в тройках первыми.

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Для развития скоростно-силовых способностей применяют метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с непределым отягощением и максимальной скоростью (например, метание теннисного мяча). Игровой метод позволяет с помощью игровых ситуаций и игр изменять режимы напряжения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением

внешнего сопротивления. При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое ребенком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

Игры, которые можно использовать для развития скоростно-силовых качеств:

«Удочка»

Задачи: развитие скоростно-силовых физических качеств; совершенствование прыгучести

Инвентарь: скакалка.

Играющие располагаются по кругу. Водящий-руководитель игры.

Водящий вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка, выбывает из игры.

Выигрывают два – три игрока, оставшиеся последними.

Варианты усложнения:

– Вместо прыжков на двух ногах можно использовать прыжки на одной (правой или левой), в полном приседе и т.д.

«Охотники и зайцы».

Задачи: закрепление навыков броска и ловли мяча; развитие ловкости, быстроты, координации движения, меткости.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Одна команда, охотники, располагается двумя шеренгами напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями квадрата или прямоугольника. Им даётся волейбольный мяч. Вторая команда, зайцы, количество которых равно числу охотников, находится в шеренге за боковой линией между охотниками. По сигналу первый заяц, прыгая на одной ноге и придерживаясь середины площадки, старается преодолеть её, не будучи запятнан мячом, который перебрасывают с одной стороны на другую охотники. Заяц может увертываться, делать короткие

остановки, но продвигаться только вперед. Тот, кто сумеет обмануть охотников и перебраться на другую сторону площадки, приносит своей команде 1 очко.

Если заяц запятнан мячом, оступился или попытался бежать через площадку, он выбывает из игры. Затем заяц возвращается обратно, но прыгая на двух ногах. Далее это путь по очереди проделывают остальные зайцы. После двух пробежек игроки меняются ролями. Попадание в зайца не засчитывается, если оно произошло после отскока мяча от пола, если мяч попал в голову зайца или бросавший заступил за линию. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Кто быстрее займет место в круге»

Задачи: развитие скоростной выносливости; воспитание внимательности, быстроты реакции в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Водящий бежит за кругом, пятнает игрока и продолжает бег в ту же сторону. Запятнанный игрок бежит в противоположную сторону внутри круга. Каждый из двух бегущих в разные стороны старается быстрее обежать круг и раньше стать на освободившееся место. Игрок, не успевший занять место, становится водящим, и игра продолжается. Если игроки добежали одновременно, преимущество имеет водящий.

Координация – это функция управления, которая,обеспечиваетцелостность и устойчивость организации,сохраняетбесперебойность и непрерывностьпроцесса управления, представляет собой, процессраспределениядеятельности во времени, обеспечиваявзаимодействиеразличныхчастейорганизации в интересахвыполнения стоящихперед ней задач.

Развитая координацияпомогаетребенкудвигатьсяловко и уверенно, а также способствуетправильной осанке. Разумеется, координация не формируется за короткий срок – на это уход не один год, поскольку в процесезадействован вестибулярный и мышечный аппарат, а такжеорганы зрения.

Развитаякоординацияпредполагает не толькослаженные телодвижения,но и согласованное взаимодействие процессоввозбуждения

и торможения в коре головного мозга. Это условие обязательно для точной работы центральной нервной системы. Именно поэтому у гиперактивных малышей часто возникают проблемы с координацией.

В возрасте 5-6 лет ребенку нужно ходить по скамейке, бревну, лесенке и нужно активнее подключать руки: выполнять упражнения с определенными движениями рук – над головой, сложив в крест-накрест на груди и т. д. Важно не добавлять новые упражнения, а следить за осанкой малыша, чтобы оттачивать его движения до совершенства. Более сложный вариант: передвижение по бревну или скамейке с одновременным подбрасыванием мяча вверх.

Игры, которые можно использовать для развития координации:

«Хвостики»

Задачи: развить координацию движений, ловкость и быстроту реакции.

Инвентарь: Ленточка или веревка длиной до 50 см.

Описание: игра осуществляется в парах. Игроки прикрепляют сзади к поясу ленты. Задача каждого участника пары – сорвать ленту партнера и при этом сохранить свою.

«Собачки»

Задачи: развить координацию движений, быстроту реакции и ловкость.

Инвентарь: мяч.

Описание: из числа игроков выбирается водящий – «собачка». Остальные участники располагаются в круге. Они перебрасывают мяч друг другу. «Собачка» при этом должен стараться поймать мяч. Тот, у кого водящий отбирает мяч, становится «собачкой».

Гибкость – это способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой.

У 5-6-летних детей мышцы ещё не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот.

Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный энергорасход могут приводить к быстрому утомлению. Поэтому нагрузки должны быть небольшого объёма и носить «дробный» характер, с частыми паузами для отдыха.

Регуляторные механизмы, сердечнососудистой и дыхательной систем, ещё не совершенны. Частота пульса высокая и, в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке, артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащённое и поверхностное. Но под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

Внимание у детей 5-6 лет удерживается с трудом, его объём и устойчивость увеличивается постепенно и незначительно. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители.

Дети 5-6 лет ещё неспособны отделить несущественное от основного, часто фиксируют своё внимание на второстепенное. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями.

Основное значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть очень точным и чётким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки.

Существует немало упражнений на гибкость, такие как «мостик», «березка», которые очень полезны для детей, причем не только тем, что делают их более пластичными. Есть еще и игры, развивающие гибкость, например:

«Кошечка»

Задачи: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

Инвентарь: гимнастические коврики по числу участников игры.

Описание: в игре может принимать участие неограниченное количество детей. Ведущий (воспитатель) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить кошку. Для этого он разучивает с детьми два «кошачьих» движения. Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка». Попросив хорошо запомнить оба движения, ведущий объясняет детям, что сейчас он будет рассказывать про кошку Мурку. Когда он будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит – сердитую.

«Гигантские шаги»

Задачи: развить у детей гибкость (игра нацелена на улучшение растяжки и заставляет работать группы мышц ног). Кроме того, игра улучшает глазомер.

Описание: В игре одновременно могут участвовать 5-6 человек. Играть лучше всего на площадке. Один из игроков становится ведущим. Остальные игроки выстраиваются в линию лицом к нему. Игра начинается. Ведущий выкрикивает имя одного из игроков. Тот должен моментально среагировать – побежать в сторону, противоположную от ведущего. Бежать можно до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!». После этого игрок должен «на глазок» прикинуть расстояние от себя до ведущего и сказать, чему оно равно. При этом измерять расстояние надо не метрами или сантиметрами, а шагами. В игре используются три вида шагов:

1 Гигантские шаги: игрок шагает как можно шире, но на бег не переходит;

2 Простые шаги – это обычный шаг;

3 Муравьиные шаги: игрок делает короткие шаги и при этом пяткой ноги, оказывающейся впереди, упирается в носок другой. Получаются шаги, равные длине ступни и идущие вплотную друг к другу.

Итак, отбежав от ведущего и остановившись, игрок пытается на глаз определить расстояние до ведущего. При этом он может сказать ведущему, например, так: «До тебя шесть гигантских шагов, два простых и три муравьиных». Впрочем, для определения расстояния нередко хватает и одного вида шагов. Игрок может сказать, например: «До тебя восемь гигантских». Это тоже допустимо. Главное – не ошибиться в расчете расстояния. После этого «измерения» игрока проверяются им самим: он пытается дойти до ведущего, сделав столько шагов, сколько назвал. Если предположения игрока оправдались, и он действительно сумел уместить все названные шаги в отрезок расстояния между собой и ведущим, то у него есть право стать ведущим самому, а ведущий присоединяется к остальным игрокам. Если же игрок не смог правильно угадать расстояние и сделал лишние шаги (или, наоборот, шагов не хватило), то он выбывает из игры, а ведущий остается на своем месте, и игра продолжается.

«Путаница»

Задачи: развить гибкость у детей. Кроме того, игра способствует развитию логического мышления, так как учит детей выполнять действия в определенной логической последовательности (то есть учит видеть причинно-следственные связи).

Описание: Участники (в игре одновременно может участвовать 10-15 человек) с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другое помещение или отворачивается, чтобы не видеть действий остальных игроков. Те же, в свою очередь, становятся в круг, держа друг друга за руки, и начинают «запутываться». Делаться это может по-разному: кто-то, например, может перешагнуть через сцепленные руки двух других игроков, а кто-то может поднырнуть под них. После того как игроки основательно «запутались», они хором зовут ведущего: «Путаница-путаница! Распутай нас, пожалуйста!» Задача ведущего – распутать игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в круг, держась за руки. Важная деталь: делать это ведущий должен, не расцепляя рук игроков.

Вывод по первому разделу: Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Ребенок в это время продолжает прибавлять в весе и росте, поэтому стоит уделить внимание привитию элементарных гигиенических навыков, формировать двигательную активность.

II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Олимпия» на секции воднолыжного спорта г. Снежинск. В эксперименте принимали участие 30 детей в возрасте 5-6 лет, в их числе: 14 мальчиков и 16 девочек. Из них 7 мальчиков и 8 девочек составили контрольную группу, а также 7 мальчиков и 8 девочек – экспериментальную группу.

Исследование проводилось с сентября 2017г. по май 2018г. Оно было основано на рабочей программе ДЮСШ с элементом воднолыжной направленности с учетом ее усовершенствования. В начале и в конце года нами проводилось тестирование. В ходе исследования были выделены три этапа.

I этап. Поисково-теоретический. Анализ научно-методической литературы с целью изучения вопроса, выявление проблемных ситуаций, выделение объекта и предмета исследования, постановка цели и задачи исследования, планирование организации эксперимента, проведение ряда тестов оценивающих физическую подготовленность.

II этап. Экспериментальный. Была разработана методика занятий, направленная на совершенствование физических качеств детей 5-6 лет. В соответствии с научно-методическими положениями экспериментальной работы, проведен педагогический эксперимент. Использовались методы: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

III этап. Обобщающий. Обработка полученных экспериментальных данных методами математической статистики, формирование вывода, оформление работы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- 1 Анализ научно-методической литературы;
- 2 Педагогическое наблюдение;
- 3 Педагогическое тестирование;
- 4 Педагогический эксперимент;
- 5 Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы выполнялся с целью изучения проблемы исследования в теории и практике. Изучение научно-методической литературы позволило более четко представить методологию исследования и определить общие теоретические позиции, а также выявить степень научной разработанности данной проблемы.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения использования специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств (быстрота, гибкость, скоростно-силовые, координационные) детей 5-6 лет, занимающихся при секции воднолыжного спорта.

Методы педагогического тестирования использовались для оценки физических качеств (быстрота, гибкость, скоростно-силовые, координационные) детей 5-6 лет, занимающихся при секции воднолыжного спорта.

2.3 Усовершенствованная методика развития физических качеств детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта.

Физические качества, такие как гибкость, координация, быстрота, скоростно-силовые качества, у детей 5-6 лет оценивались по результатам тестов: Челночный бег 3x10 метров, прыжок в длину с места, подъем туловища в сед за 30 секунд, наклон туловища вперед из положения стоя, метание теннисного мяча в даль, удержание равновесия на одной ноге на возвышенности.

Тест 1– челночный бег используется для оценки уровня скоростно-силовых качеств. Испытуемый по сигналу стартует от точки А и бежит к точке Б (расстояние между которыми 10 метров), там касается линии и возвращается в точку А, где снова касается линии и бежит в точку Б, где финиширует. В тесте – челночный бег фиксируется время.

Тест 2 – прыжок в длину с места используется для оценки скоростно-силовых качеств. Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Дается три попытки. Используя тест прыжок в длину с места фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест 3– подъем туловища в сед используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц сгибателей спины и брюшного пресса. Испытуемый принимает положение лежа. Ноги фиксируются партнером или специальным приспособлением. Руки прижаты скрещено на груди. Под спину устанавливается подкладка для удержания корпуса под углом 10° . Испытуемый выполняет вставание в сед до угла между корпусом и поверхностью $75-80^{\circ}$ и опускание в положение лежа до легкого касания с подкладкой в течение 30 секунд. В тесте – подъем туловища в сед фиксируется количество повторений.

Тест 4 – наклон туловища вперед используется для оценки гибкости. Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 2-3 секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев рук.

Тест 5 – наклон туловища вперед из положения стоя величина гибкости измеряется в сантиметрах. За начала отсчета берётся скамейка (0).

Тест 6– удержания равновесия на одной ноге используется для оценки координации. Испытуемый встает на возвышенность высотой 20 сантиметров на одну ногу и засекается время. В тесте – удержание равновесия на одной ноге фиксируется время.

Предложенная нами методика развития физических качеств включала упражнения на развитие гибкости. В подготовительной части урока были добавлены такие упражнения как: ходьба на пятках, носках, на внешней стороне стопы, с пятки на носок перекатом, с носка на пятку, в полуприсяде, руки на поясе. В основной части тренировки были добавлены: «мостик», «березка», различные игры.

На развитие быстроты были добавлены упражнения в подготовительную часть урока – бег с ускорением по диагонали зала, в основную часть урока были добавлены различные игры на развитие быстроты и эстафеты.

На развитие скоростно-силовых качеств в подготовительную часть мы добавили прыжки на месте на двух ногах вверх, прыжки на двух ногах на 180⁰, в основную часть урока добавили метание, прыжки через малую и большую скакалку, различные игры на развитие скоростно-силовых качеств.

На развитие координационных способностей мы добавили стойку на ноге в течении 10 секунд, хождение по «бревну», различные игры. В основной части тренировки были добавлены упражнения: «Ласточка», удержание равновесия на одной ноге (правой и левой), различные игры.

Разработанная методика была использована на базе ДЮСШ «Олимпия» при отделении воднолыжного спорта, в процессе учебно-тренировочных занятий. Педагогический эксперимент проводился с октября 2017 года по май 2018 года. Испытуемые обеих группы занимались в спортивном зале 3 раза в неделю. Дети контрольной группы занимались по программе спортивной подготовки ДЮСШ «Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности», а дети

экспериментальной группы по усовершенствованной нами методике, с выполнением дополнительных упражнений на развитие гибкости, быстроты, координации и скоростно-силовых качеств.

2.4 Методы математической статистики.

Обработка полученных результатов проводилась методом математической статистики, для чего использовались следующие формулы:

Достоверность среднеарифметической величины (M_{cp}):

$$M_{cp} = \frac{M_1 + M_2 + M_3 + \dots + M_n}{n} \quad (1)$$

Где $M_1, M_2, M_3, \dots, M_n$ – результаты исследований; n – Объем выборки.

Расчет среднего квадратичного отклонения (σ):

$$\sigma = \frac{M_{max} - M_{min}}{k} \quad (2)$$

Где M_{max} и M_{min} – максимальные и минимальные полученные результаты; k – Коэффициент, табличное значение.

Расчет средней ошибки средней арифметической (m):

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

Где σ – среднее квадратичное отклонение; n – объем выборки

Расчет доверительного коэффициента при сравнении двух результатов (t):

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (4)$$

Где t – критерий достоверности.

Вывод по раздел: Была разработана методика занятий, направленная на совершенствование физических качеств детей 5-6 лет. В соответствии с научно-методическими положениями экспериментальной работы, проведен педагогический эксперимент. Использовались методы: педагогическое

наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

III АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Оценка результатов координационных способностей, занимающихся осуществлялась на основании данных контрольных испытаний. Первичное обследование показателей, отражающих физическую подготовку детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта, в ходе педагогического эксперимента показало, что принципиальных различий по физической подготовке экспериментальной и контрольных групп не обнаружено (таблица 1).

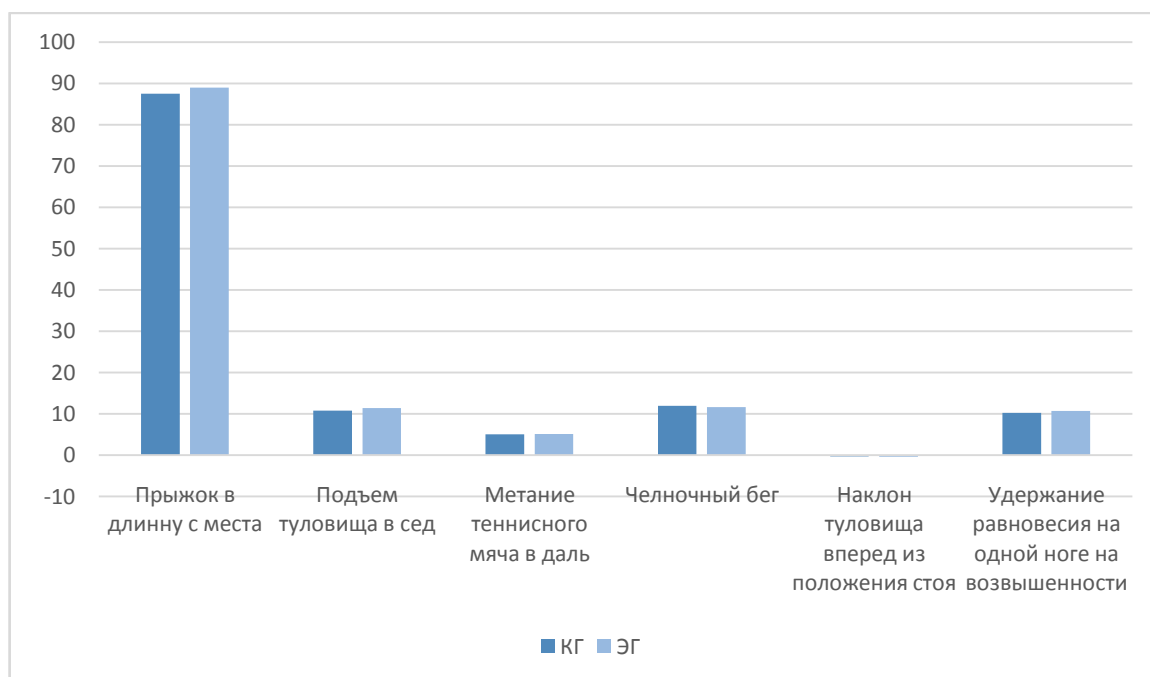
Таблица 1 – Результаты тестов первичного обследования, характеризующие уровень физической подготовки детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта (n = 15).

Тесты	КГ M± m	ЭГ M± m	p	t
Прыжок в длину с места (см).	87,53±1,08	89±0,77	p > 0,05	0,84
Подъем туловища в сед за 30 сек.	10,8±0,67	11,4±0,54	p > 0,05	0,7
Метание теннисного мяча в даль (м).	5,05±0,27	5,09±0,37	p > 0,05	0,87
Челночный бег 3x10 (сек).	11,93±0,11	11,65±0,17	p > 0,05	– 0,51
Наклон туловища вперед из положения стоя (см).	–0.33±–0,23	–0.4±0,23	p > 0,05	– 0,09
Удержание равновесия на одной	10,27±0,54	10,67±0,46	p > 0,05	0,56

ноге на возвышенности(сек).				
--------------------------------	--	--	--	--

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m– стандартная ошибка среднего арифметического значения; t– критерий Стьюдента; p– уровень значимости; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Рисунок 1 – диаграмма сравнения групп до начала эксперимента.



Так в тесте прыжок в длину с места результат у детей контрольной группы, в среднем составил $87,53 \pm 1,08$, а у детей экспериментальной группы – $89 \pm 0,77$ ($p > 0,05$); в тесте подъем туловища в сед, в среднем результат у контрольной группы составил $10,8 \pm 0,67$, а у экспериментальной $11,4 \pm 0,54$ ($p > 0,05$); в тесте метание теннисного мяча в даль результат у детей контрольной группы, в среднем составил $5,05 \pm 0,27$, а у детей экспериментальной группы $5,09 \pm 0,37$ ($p > 0,05$); в тесте челночный бег, в среднем результат у контрольной группы составил $11,93 \pm 0,11$; а у экспериментальной группы $11,65 \pm 0,17$ ($p > 0,05$); в тесте наклон туловища вперед из положения стоя результат у детей контрольной группы, в среднем составил $-0,33 \pm -0,23$, а у детей экспериментальной группы $-0,4 \pm -0,23$

($p > 0,05$); в тесте удержание равновесия на одной ноге на возвышенности, в среднем результат у контрольной группы составил $10,27 \pm 0,54$, а у экспериментальной $10,67 \pm 0,46$ ($p > 0,05$).

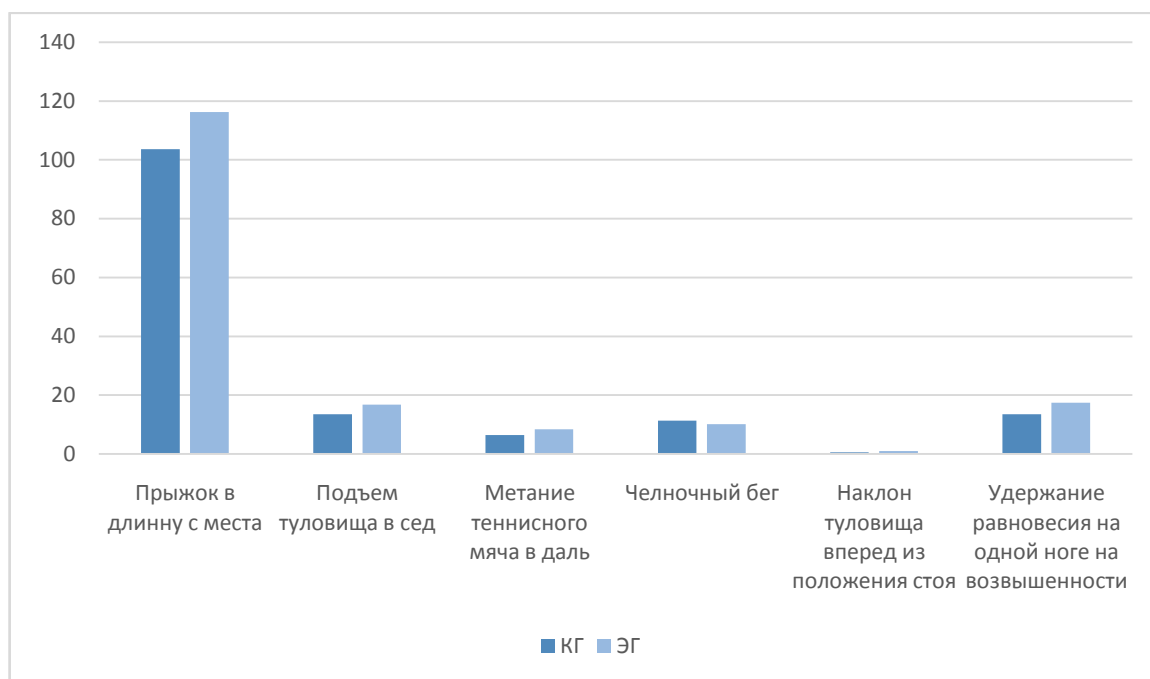
Вторичное обследование показателей, обследование показателей, отражающих физическую подготовку детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта, в ходе педагогического эксперимента показало, что по всем показателям есть достоверные различия (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестов вторичного обследования, характеризующие уровень физической подготовки у детей 5-6 лет, занимающихся при отделении воднолыжного спорта ($n=15$).

Тесты	КГ M± m	ЭГ M± m	p	t
Прыжок в длину с места (см).	$103,6 \pm 1,2$ 3	$116,23 \pm 0,93$	$p < 0,05$	5,32
Подъем туловища в сед за 30 сек.	$13,53 \pm 1,0$ 4	$16,73 \pm 0,54$	$p < 0,05$	2,74
Метание теннисного мяча в даль (м).	$6,45 \pm 0,34$	$8,35 \pm 0,31$	$p < 0,05$	4,13
Челночный бег 3x10 м. (сек).	$11,32 \pm 0,1$ 6	$10,16 \pm 0,14$	$p < 0,05$	5,52
Наклон туловища вперед из положения стоя (см).	$0,53 \pm 0,08$	$1,00 \pm 0,16$	$p < 0,05$	2,61
Удержание равновесия на одной ноге на возвышенности (сек).	$13,53 \pm 0,6$ 2	$17,4 \pm 0,54$	$p < 0,05$	4,72

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m– стандартная ошибка среднего арифметического значения; t– t критерий Стьюдента; p– уровень значимости; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Рисунок 2 – диаграмма сравнения групп после эксперимента.



Так в тесте прыжок в длину с места результат у детей контрольной группы, среднем составил $103,6 \pm 1,23$, а у детей экспериментальной группы – $116,23 \pm 0,93$ ($p < 0,05$); в тесте подъем туловища в сед, в среднем результат у контрольной группы составил $13,53 \pm 1,04$, а у экспериментальной $16,73 \pm 0,54$ ($p < 0,05$); в тесте метание теннисного мяча в даль результат у детей контрольной группы, в среднем составил $6,45 \pm 0,34$, а у детей экспериментальной группы $8,35 \pm 0,31$ ($p < 0,05$); в тесте челночный бег, в среднем результат у контрольной группы составил $11,32 \pm 0,16$; а у экспериментальной группы $10,16 \pm 0,14$ ($p < 0,05$); в тесте наклон туловища вперед из положения стоя результат у детей контрольной группы, в среднем составил $0,53 \pm 0,08$, а у детей экспериментальной группы $1,00 \pm 0,16$ ($p < 0,05$); в тесте удержание равновесия на одной ноге на

возвышенности, в среднем результат у контрольной группы составил $13,53 \pm 0,62$, а у экспериментальной $17,4 \pm 0,54$ ($p < 0,05$).

По всем тестам получены результаты, где $p < 0,05$, следовательно, они являются достоверными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1 Для развития быстроты было выявлено что лучше всего использовать игровой метод тренировки. Отмечено, что в играх, увлекающих детей, они чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполняя задание, быстро пробежать дистанцию.

Для развития скоростно-силовых лучше всего подходит метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с непредельным отягощением и максимальной скоростью (например, метание теннисного мяча). Игровой метод позволяет с помощью игровых ситуаций и игр изменять режимы напряжения различных мышечных групп.

При развитии координации было выявлено, что нужно не добавлять новые упражнения, а следить за осанкой малыша и правильностью выполнения упражнения, чтобы оттачивать его движения до совершенства.

При развитии гибкости выявлено, что нагрузка должна быть небольшой и носить «дробный» характер с частыми паузами на отдых так как высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный энергозатрат могут приводить к быстрому утомлению.

2 Выявлено что у детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы преобладают скоростно-силовые способности. Дети экспериментальной группы прыгнули в длину в среднем $116,23 \pm 0,93$ см. против $103,6 \pm 1,23$ см. контрольной группы. В тесте метание теннисного мяча в даль экспериментальная группа показала в среднем $8,35 \pm 0,31$ м. против $5,4 \pm 0,25$ м. В тесте подъем туловища в сед дети экспериментальной группы показали результат в среднем $17,3 \pm 0,85$ против результата $12,2 \pm 0,69$ детей контрольной группы.

В тесте, характеризующем быстроту – челночный бег, было выявлено преимущество экспериментальной группы над контрольной: дети

экспериментальной группы пробежали в среднем $10,16 \pm 0,14$ сек. против $11,32 \pm 0,16$ сек.

В тесте, характеризующем координацию – удержание равновесия на одной ноге на возвышенности, было выявлено преимущество экспериментальной группы над контрольной: дети экспериментальной группы удерживали равновесие в среднем $17,4 \pm 0,54$ сек., против $13,53 \pm 0,62$ сек. Детей контрольной группы.

В тесте на гибкость – наклон туловища вперед из положения стоя так же было выявлено преимущество экспериментальной группы над контрольной: в среднем $1 \pm 0,16$ (экспериментальная группа) против $0,53 \pm 0,08$ (контрольная группа).

3 Проведенные исследования показывают, что разработанная методика по развитию таких физических качеств, как быстрота, гибкость, скоростно-силовые и координационные качества эффективнее общепринятой. Предложенная экспериментальная методика по развитию физических качеств обеспечивает прирост по данным умениям, что в дальнейшем обеспечивает высокий уровень технического мастерства, а это приводит к показу высоких результатов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Адашкявичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.И. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992.
- 2 Алямовская, В.Г. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий / В.Г.Алямовская. – М.: Чистые пруды, 2005.
- 3 Буцинская, П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцинская. – М.: 1992.
- 4 Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
- 5 Говоркова, А.Ф. Воспитание детей в сезонных дошкольных учреждениях / А.Ф. Говоркова. – М., 1996г.
- 6 Гломидова, С.Е. Физкультура. Игровая деятельность старшая группа / С.Е. Гломидова. – В., Корефей, 2001.
- 7 Залетаев, И.П., Общеразвивающие упражнения / И.П. Залетаев. – М.: 2002.
- 8 Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольном учреждении / Н.Н. Кожухова.– М.: Академия, 2003.
- 9 Лайзане, С.Я. Физическая культура для малышей / С.Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1978.
- 10 Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- 11 Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для дошкольников / Л.А. Смирнова. – М.: Владос, 2003.
- 12 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.

- 13 Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
- 14 Полтавцев, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцев. – М.: Просвещение, 2007.
- 15 Андерсон, В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / В.А. Андерсон. – М.: Просвещение, 1991.
- 16 Спирин, В.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / В.П. Спирин. – М.: 1978.
- 17 Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения / В.Г. Фролов. – М.: Просвещение, 1986.
- 18 Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1984.
- 19 Шебеко, В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду / В.Н. Шебеко. Минск.: 2001.
- 20 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко. – М.: 1998.
- 21 Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику / В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 2000.
- 22 Вавилов, Е.Н. Укрепление здоровья детей / Е.Н. Вавилов. – М.: Просвещение, 1986.
- 23 Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999.
- 24 Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999.
- 25 Коц, Я.М. Основные физиологические принципы тренировки / Я.М. Коц. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
- 26 Леонтьева, Н.Н. Анатомия и физиология детского организма / Н.Н. Леонтьева. – М.: Просвещение, 1975.

- 27 Луури, Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991.
- 28 Потпчук, А.А, Гимнастика в дошкольном возрасте / А.А. Потапчук. с СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
- 29 Решетнева, Г.А. Формирование здоровья детей – важное условие сохранения здоровья нации / Г.А. Решетнева. – Тюмень.: изд. Тюменского гос. Ун-та, 2000.
- 30 Сухомлинский, В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. – М.: политиздат., 1975.
- 31 Бычкова, С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С.С. Бычкова. – М.: 2002.
- 32 Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2001.
- 33 Краевский, В.В. Общие основы педагогики / В.В. Краевский. – М.: Академия, 2006.
- 34 Литвинова, О. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / О. Литвинова. – М.: Учитель, 2007.
- 35 Хрипокова, А.Г. Мир детства: Дошкольник / А.Г. Хрипокова. – М.: Педагогика, 1997.
- 36 Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2002.
- 37 Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- 38 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006.
- 39 Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007

- 40 Филиппова, С.С. Физическое воспитание и развитие дошкольников / С.О. Филиппова. – М.: Академия, 2010.
- 41 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко. – М.: Академия, 2000.
- 42 Щербак А.П. Физическое развитие детей в детском саду. / А.П. Щербак. – М.: Академия Развития, 2009.
- 43 Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика.
- 44 Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника / Е.С. Евдокимова. – М.: Сфера, 2005.
- 45 Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: ИЦ "Академия", 2002.
- 46 Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А.А. Зайцев. – Калининград: Изд-во Калининградского ун-та, 1997.
- 47 Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М.: АРКТИ, 2006.
- 48 Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова,. – М.: ИЦ "Академия", 2002.
- 49 Маханева, М. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Маханева. – М.: АРКТИ, 2004.
- 50 Бычкова, С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002.
- 51 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. – М.: ИЦ "Академия", 2001.

