

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения  
Кафедра естественно-научных дисциплин и информатики

Зав. кафедрой, к.п.н, доцент  
Алпацкая Е.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**СОДЕРЖАНИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Кривцова О.В.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Строева И.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_

СМОЛЕНСК 2018

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	6
1.1 Основные анатомо-физиологические закономерности организма детей дошкольного возраста .....	6
1.2. Возрастные аспекты развития физических качеств у дошкольников.....	8
1.3 Организация физического воспитания в дошкольных общеобразовательных учреждениях.....	11
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	20
2.1 Методы исследования .....	20
2.2 Организация исследования .....	23
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	24
3.1 Содержание физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста .....	24
3.2 Динамика морфологических показателей детей 5-6 лет в ходе педагогического эксперимента.....	27
3.3 Динамика показателей физической подготовленности детей 5-6 лет в ходе педагогического эксперимента.....	31
ВЫВОДЫ .....	36
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст - один из наиболее важных периодов в жизни человека. В этот период закладываются основы правильного физического развития, развиваются двигательные способности, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные и поведенческие качества. В дошкольном детстве под воздействием физического воспитания укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, формируются двигательные навыки и развиваются физические качества, необходимые для становления личности.

Двигательная активность в этот период жизни выполняет уникальную роль в комплексном развитии ребенка, что подчеркивается во многих научно-методических работах (Н.В.Мининкаева, 2011; Н.И.Дворкина, 2015; В.Ю.Кротова, 2017).

Особенно велика роль двигательной деятельности детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. Самостоятельная двигательная активность детей ограничивается созданными условиями в детском саду и семье. Увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз, в связи с чем у детей могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания с истинными возможностями, что может повлечь переоценку своих сил и привести к переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам. Все это свидетельствует о том, что необходима рациональная организация двигательной активности детей,

которая может быть достигнута путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

Физическое воспитание в детских образовательных учреждениях заключается в проведении учебных и дополнительных занятий, различных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Однако анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях свидетельствует о том, что основное внимание уделяется обучению основным движениям, в связи с чем реальное развитие физических качеств детей оказывается недостаточным. Дети часто не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие их физических качеств.

Для решения данной проблемы необходимо расширять формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, увеличивать количество времени, отводимого на двигательную деятельность, разрабатывать методики повышения двигательной подготовленности детей, анализировать эффективность разрабатываемых методик.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования.** Динамика показателей физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

**Цель исследования:** разработка и экспериментальное обоснование программы занятий с детьми дошкольного возраста на основе использования «школы мяча».

**Задачи исследования:**

1. Изучить показатели физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.
2. Разработать программу занятий с детьми дошкольного возраста, основанную на использовании школы мяча.
3. Определить динамику физического развития и физической

подготовленности детей дошкольного возраста, занимающихся физкультурой в детском саду.

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что физическая подготовленность дошкольников существенно повысится при использовании на занятиях по физическому воспитанию комплекса упражнений и подвижных игр «школы мяча».

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут быть использованы при проведении занятий по физическому воспитанию в детских образовательных учреждениях, организации физкультурно-оздоровительных занятий, а также при проведении физкультурно-массовых мероприятий с детьми старшего дошкольного возраста.

Собранный теоретический и практический материал может быть использован в качестве методических рекомендаций.